

Влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств у студентов

DOI 10.31483/r-99354

УДК 79

Ермакова Е.Г.

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Резюме: В статье раскрыта тема влияния лыжной подготовки на развитие физических качеств у студентов, так как на сегодняшний день существует тенденция увеличения хронических заболеваний у молодых людей, многие болезни помолодели, что приводит к поиску новых видов занятий или просто внедрению проверенных десятилетиями усовершенствованных методик, а лыжи являются одним из основных видов занятий в нашем регионе. Дан перечень основных групп мышц, задействованных при ходьбе на лыжах, представлены некоторые упражнения лыжной подготовки в рамках программы для основного отделения вуза, проведен эксперимент со студентами Пермского ГАТУ с целью выявления влияния лыжной подготовки на развитие у студентов основных двигательных качеств.

Методы исследования. Применён метод педагогического эксперимента, а в ходе занятий упражнениями были применены разнообразные эффективные, применяющиеся на практике методы- переменный, повторный, соревновательный, контрольный.

Вывод. Полученные результаты проанализированы и путём сравнения, сделаны выводы, а также даны некоторые рекомендации, выявлено положительное влияние лыжной подготовки на основные физические качества студентов и здоровье в целом.

Ключевые слова: физическая культура, лыжная подготовка, спорт, здоровье, физические качества.

Для цитирования: Ермакова Е.Г. Влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств у студентов // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №3. – С. 25-28. DOI:10.31483/r-99354.

The Influence of Ski Training on the Development of Physical Qualities in Students

Elena G. Ermakova

FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov", Perm, Russian Federation.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Abstract: The article reveals the topic of the influence of ski training on the development of physical qualities in students, since today there is a tendency to increase chronic diseases in young people, many diseases have become younger, which leads to the search for new types of activities or simply the introduction of proven improved techniques for decades, and skiing is one of the main types of activities in our region. A list of the main muscle groups involved in skiing is given, some exercises of ski training are presented as part of the program for the main department of the university, an experiment was conducted with students of the Perm State Technical University in order to identify the influence of ski training on the development of students ' basic motor qualities.

Research methods. The method of pedagogical experiment was applied, and during the exercises a variety of effective methods used in practice were applied – variable, repeated, competitive, control.

Conclusion. The obtained results are analyzed and compared, conclusions are made, as well as some recommendations are given, the positive impact of ski training on the basic physical qualities of students and health in general is revealed.

Keywords: intellectual activity, activation of mental activity, non-standard chess problems, Torrance test, internal activity.

For citation: Ermakova E.G. (2021). The Influence of Ski Training on the Development of Physical Qualities in Students. Razvitiye obrazovaniya = Development of education, 4(3), 25-28. (In Russ.) DOI 10.31483/r-99354.

Йөлтөрпе чупма вёрентни студентсен вай-хал пахалыхне витём күни

Ермакова Е.Г.

«Д.Н. Прянишников ячэллэ Пермь патшалых ял хүсэлэх тата технологи университетечөй» ФПБВУ, Пермь, Рацэй Федерацийэ,

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

Аннотаци: Статьяра йөлтөрпе чупма вёрентни студентсен вай-хал пахалыхне витём күнине учса панă, мэншэн тесен çамрăксем паянхи куна вайрах чирсемпэ ытларах чирлени палăрать, нумай чир-чёр çамрăкланна. Ҫака ёнёйши занятысем шырама е вуншар ҫул хушихи вайхатпа төрөслөннө, лайхланнă меслэлтэхсемпэ учса курма хистет. Йөлтөрпе чупасси вара пирён региона төл занятысценчен пёри шутланат.

Статьяра йөлтөрпе чупна чухне ёслекен мышцасен төп ушкайнёснене ысрса панă, аслă шкулэн төп уйрэмэн программин шалашэнчэ палăртнă йөлтөрпе чупма вёрентмелли хăш-пёр хăнхтарусене тăратнă, йөлтөрпе чуп-

ма вेरентни студентсен тёп хускану пахаләхсene мәнле витәм панине қатартас тәллевпе Пермь патшаләх ял хүсәләх тата технологи университечән студенчесемпе эксперимент ирттернә.

Тәлчев меслечесем. Педагогика эксперименчән меслечепе, занятысендә вара практикәра сарайнә тәрләрен аңаçлә – улшәнакан, темиңе хут пулакан, әмәртуллә, тәрәслев – месләтпе усә курна.

Пәтәмләтү. Эксперимент результачесене танлаштарса тишкәрнә, пәтәмләтнә, җавән пекех уйрәм сәнүсем панә, йәлтәре чупма веरентни студентсен вай-хал пахаләхнә тата пәтәмешле сывләхнә ырә витәм күнине չирәплетнә.

Тәп сәмәхсем: ўт-пү культури, йәлтәре чупма веरентни, спорт, сывләх, вай-хал пахаләхсем.

Цитаталама: Ермакова Е.Г. Йәлтәре чупма веरентни студентсен вай-хал пахаләхнә витәм күни // Веренү атланәв. – 2021. – Т. 4, №3. – С. 25-28. DOI:10.31483/r-99354.

Введение

Проблемы со здоровьем у современных студентов очень развиты из-за сидячего образа жизни и малых мышечных нагрузок. И в поддержании студентов в хорошей физической форме незаменима физическая культура, которая помимо нагрузки на опорно-двигательный аппарат также разгружает высокую умственную нагрузку, получаемую в учебной деятельности. В программу физической культуры входит обязательный раздел – лыжная подготовка, совершенствование и польза которой представлена в данной работе. Лыжный спорт является одним из самых универсальных, прикладных и доступных зимних видов спорта, который способствует поддержанию здоровья людей всех возрастов [2] Доступность состоит в том, что лыжный инвентарь можно взять в аренду, и стоить это может немного, а в случае со студентами – проще, так как многие учебные заведения предоставляют инвентарь бесплатно. В чем же выражается универсальность лыжного спорта? Дело в том, что при занятиях лыж-

ным спортом задействованы почти все группы мышц, нагрузка не напрягает какую-то одну группу, а распределяется по всем мышцам. Лыжный спорт разный, но практически при любом виде лыжного спорта так же идет нагрузка на легкие, при том, что в основном лыжные трассы находятся в лесах, рощах и горах где воздух считается наиболее чистым, потому можно считать занятия лыжным спортом в учебных заведениях один из самых удачных для развития физической культуры. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм.

Занимаясь лыжным спортом на равнинной и пересеченной местности, преодолевая подъемы и спуски в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища, развивается опорно-двигательный аппарат. Лыжный спорт влияет на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В рамках программы по физической культуре представлены примерные упражнения на занятиях по лыжной подготовке в таблице 1.

Таблица 1

Примерные физические упражнения

Some Examples of Physical Exercises

№	Физические упражнения
1	повороты переступанием вокруг пяток, носок
2	то же прыжком с опорой на палки и без палок
3	поворот махом через ногу (в обе стороны)
4	длительное скольжение на одной лыже (до остановки)
5	длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой
6	передвижение, скользящим шагом под пологий уклон, на равнине и в гору с небольшим углом
7	эстафеты на лыжах
8	попеременная работа рук на месте с палками и без
9	передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине, чередуя отталкивание двумя палками и одной
10	передвижение попеременным двушажным ходом в подъем, с различной скоростью, по глубокому снегу
11	передвижение одновременным одношажным ходом
12	поворот переступанием в движении на равнине и с горы
13	преодоление подъемов в гору разными способами (ёлочкой, лесенкой) шагом и прыжком
14	прохождение дистанций 3 км и 5 км без учёта времени и на время

Регулярно занимаясь лыжным спортом, студент развивается физически, что положительно влияет на развитие двигательных качеств, силы, ловкости, и особенно выносливости, что положительно оказывается на работоспособности [4].

В процессе занятий не редко проявляется соревновательный инстинкт, что воспитывает морально-волевые качества такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей. Продолжительная нагрузка на мышцы и легкие на чистом воздухе в условиях низких температур благотворно оказывается на закаливание организма людей в любом возрасте, сильно повышая сопротивляемость к различным заболеваниям.

Так же при занятиях лыжным спортом на ровне с развитием дыхательных органов развивается сердечно-сосудистая система. Кровообращение на прямую оказывается на работе всех органов в формирующемся организме студента [1].

Как уже известно любой спорт на свежем воздухе положительно оказывается на организме. Особенно это полезно для курильщиков, так как из организма выветриваются токсины. Не стоит терять из внимания травмы и проблемы лыжного спорта в особенности это относится к спускам, для новичков это является самым сложным и опасным в лыжном спорте, в тоже время это развивает в студентах смелость и решительность, что так же оказывается на учебе во время экзаменов во время которых студенты зачастую не решительны и неуверенно в своих знаниях. Для избегания травм во время сеансов необходимо соблюдать правила безопасности и качественная экипировка. Наглядность влияния лыжной подготовки представлена в проведённом исследовании в рамках занятий физической культурой.

Цель исследования – выявить влияние лыжной подготовки на развитие у студентов основных двигательных качеств.

Задачи исследования состоят в том, чтобы применить на практике упражнения, входящие в программу лыжной подготовки и выявить её влияние на основные двигательные качества путём сравнительного анализа результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования

На занятиях были использованы: переменный метод – он заключается в постепенном изменении интенсивности выполнения некоторых упражнений, повторный метод, который заключается в многократном повторении заданных упражнений с установленной интенсивностью, соревновательный метод, контрольный метод и метод сравнительного анализа.

Организация и результаты исследования

В эксперименте приняли участие студенты 2 курса Пермского ГАТУ в количестве 20 человек (девушки), занятия проводились два раза в неделю в период 1 и 2 семестра, на первом этапе эксперимента в ноябре у студентов были приняты контрольные тесты на выносливость (бег 2000 м), на силу (отжимания от скамейки в горизонтальном положении), на гибкость (наклон вперёд из положения стоя на скамейке) в рамках программы основного отделения по физической культуре. На втором этапе в мае, после применения на практике раздела программы по лыжной подготовке на втором курсе, студенты повторно сдали те же самые контрольные тесты, получившиеся результаты представлены на рисунке 1.

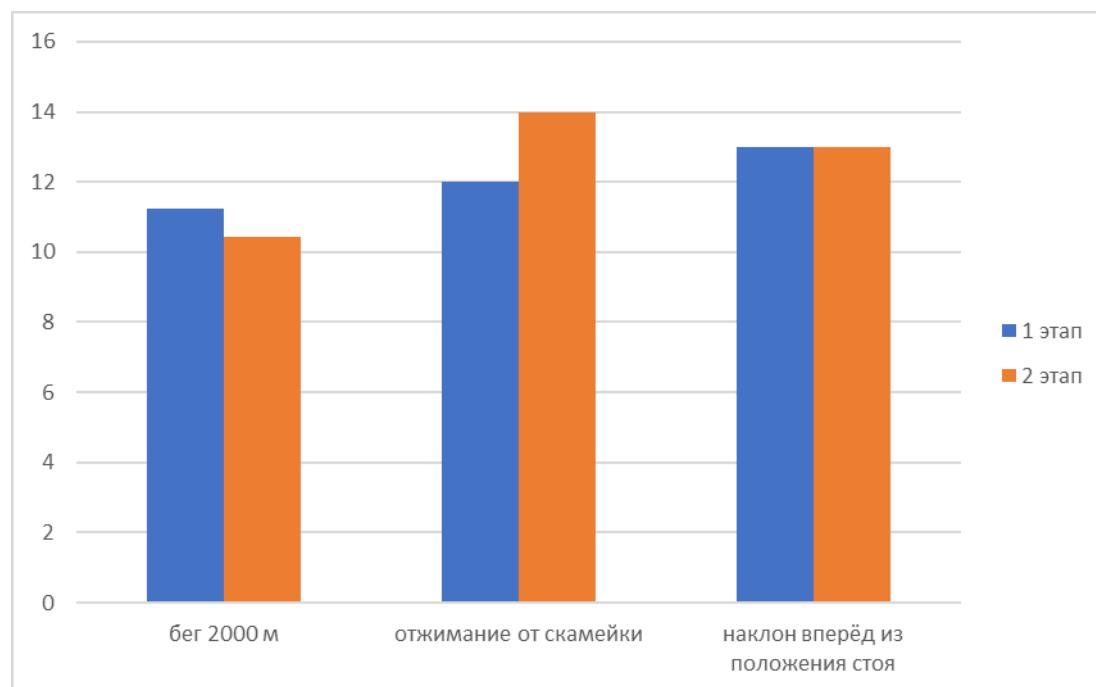


Рис.1. Сравнительные показатели первого и второго этапа эксперимента

Fig. 1. Fig.1. Comparative Indicators of the First and Second Stages of the Experiment

Вывод

В результате исследования, можно сделать вывод, наиболее полезны оптимальные продолжительные нагрузки умеренной интенсивности [3], показатели выносливости значительно увеличились, подготовка на свежем воздухе натренировала лёгкие и сердечно – сосудистую систему организма, поэтому при сдаче бега 2000 м студентам дышалось легче, средний результат на первом этапе составил 11.25, а в конце учебного года показатель значительно улучшился до 10.45, наблюдается значительный скачок результатов на силу рук, на первом этапе – 12 раз, на втором – 14, в лыжной подготовке большую работу выполняют руки, плечи,

грудь и мышцы спины, показатели на гибкость практически не изменились, значит в качестве рекомендаций необходимо применить упражнения на растягивание в гимнастическом зале, добавить силовые упражнения на мышцы спины и брюшного пресса в висе и под разными углами наклона горизонтальной доски. Исходя из описанного в этой работе, лыжная подготовка необходима для развития основных физических качеств у студентов. Ведь помимо физического развития данный вид спорта развивает; сопротивляемость организма к болезням, помогает справится с умственными нагрузками в учебе, а также в целом положительно сказывается на здоровье организма студентов.

Список литературы

1. Горелов, А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы на занятиях физической культурой / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 37-41.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М., Владос, 2003.
3. Ложкина О.П. Физическая культура в образовательном процессе курсантов(студентов) / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1063–1065 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 14.01.2020).
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: Высшая школа, 2013. – 240 с.

References

1. Gorelov, A.A., Rumba, O.G., & Bogoeva, M.D. (2011). Correction of the Health State Among the Special Medical Group Students with Cardiovascular System Defects by the Means of Physical Culture. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 3 (73), 37-41.
2. Butin, I.M. (2003). Lyzhnyi sport. M.: Vlados.
3. Lozhkina, O.P., Lozhkina, N.P., & Tiutiunnikov, V.I. (2016). Fizicheskaiia kul'tura v obrazovatel'nom protsesse kursantov(studentov). Molodoi uchenyi, 7, 1063-1065. Retrieved from <https://moluch.ru/archive/111/27352/>
4. Masliakov, V.A., & Matiazhev, V.S. (2013). Massovaia fizicheskaiia kul'tura v vuze: uchebnoe posobie., 240. M.: Vysshiaia shkola.

Информация об авторе

Ермакова Елена Геннадьевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

Information about the author

Elena G. Ermakova – senior lecturer of FSBEI of HE “Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov”, Perm, Russian Federation.

Автор չնիշեն պէլթերնի

Ермакова Елена Геннадьевна – аслă преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячĕллĕ Пермь патшалах аграрипе технологи университечĕ» ФПАВУ, Пермь, Раççей Федерацийĕ.

Поступила в редакцию / Received / Редакции չինճ 31.08.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме յышăннă 28.09.2021

Опубликована / Published / Пичетленсе тухнă 28.09.2021