

Влияние лыжного спорта на организм человека

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц. Этому способствуют благоприятные условия занятий: свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа и др. Лыжные прогулки — прекрасное средство активного отдыха.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для людей самого разного возраста.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У

лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

О пользе занятий лыжным спортом

Лыжная прогулка очень полезна для здоровья и оказывает мощное оздоровительное воздействие. Она благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Лыжная прогулка усилит циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Во время лыжной прогулки увеличивается поглощение организмом кислорода, активизируются обменные процессы, укрепляется нервная система.

Лыжная прогулка – один из самых приятных и доступных видов физических упражнений зимой, она не требует каких-то особых навыков и умений. Живописный зимний лес и чистый воздух помогут расслабиться, отдохнуть после трудовой недели и получить мощный заряд бодрости.

Лыжная прогулка поможет избавиться от лишнего веса и принесет хорошее настроение. Лыжная прогулка очень полезна для лиц с заболеваниями позвоночника. Она оказывает благоприятное воздействие на кости скелета. Во время ходьбы на лыжах работает все тело, тренируются плечи, мышцы рук, ног, и спины. Ходьба на лыжах развивает выносливость и служит отличным закаливающим средством. Лыжные прогулки полезны всем. Особенно полезна ходьба на лыжах пожилым людям.

Во время лыжной прогулки важно правильно дышать, тогда она принесет наибольшую пользу. Дышать нужно через нос, глубоко и ритмично. Выдыхать нужно интенсивно, это улучшит вентиляцию легких. Полезно следующее упражнение – идем 100-200 метров с небольшим ускорением, когда дышать станет трудно, сбрасываем темп и идем медленно, восстанавливая дыхание. Такое упражнение отлично тренирует систему обеспечения кислородом органов и тканей.

Длительность и интенсивность лыжной прогулки нужно увеличивать постепенно, тогда вас не будет беспокоить усталость и мышечная боль. Тренироваться следует регулярно. При сильных морозах и ветрах (ниже 25 градусов) лучше отложить лыжную прогулку. Ходьбы на лыжах должна доставлять удовольствие, тогда она принесет наибольшую пользу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.