**Формирование здорового образа жизни у студентов посредством занятия лыжной подготовкой на уроках физической культуры**

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Якутский медицинский колледж», преподаватель «Физической культуры»*

*Константинов Константин Моисеевич*

*Kostya-konstantinov-81@mail.ru*

Лыжный спорт является одним из самых доступных и массовых видов физического воспитания. В настоящее время в системе физического воспитания сложилась две основные формы занятий на лыжах: лыжная подготовка и лыжный спорт. Лыжная подготовка это обязательный раздел физического воспитания во всех средних специальных образовательных учреждениях. Основная задача это обучение студентов технике передвижения на лыжах, приобретение первоначальных знаний, связанных с занятиями на лыжах, выполнение установленных учебных и контрольных нормативов, включая нормативы Всероссийского физкультурного комплекса ГТО. Успех учебного занятия во многом зависит от правильного выбора и качества инвентаря. Движения, составляющие определенный способ передвижения на лыжах, называются техникой лыжных ходов. Все многообразие лыжной техники можно разделить на классический и свободный хода. Выполнение всех требований и рекомендаций, позволит быстро освоить технику передвижения на лыжах, а самое главное укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

В большинстве районов  нашей страны, где зима продолжительная  и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры.  
Передвижение на лыжах  в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное  воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.  
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.

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах — на уроках, 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. Лыжи имеют большое  прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где  используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

В системе физической подготовки школьников  важное место занимает лыжная подготовка. Передвижение на лыжах – отличное средство всесторонней физической подготовки и закаливания занимающихся.

Занятия по лыжной подготовке воспитывают такие физические качества, как выносливость, силу и ловкость, быстроту, смелость и решительность.

Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма школьников, обогащают  их разнообразными двигательными навыками.

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания. В программу  лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормативных  показателей и приобретение некоторых  элементарных знаний, связанных с  пользованием лыжами.

Оздоровительное влияние  лыжной подготовки определяется:

— благотворной обстановкой  занятий (чистый морозный воздух);

— вовлечением в динамическую, разностороннюю работу при передвижении  на лыжах всех основных групп  мышц;

— активной деятельностью  органов дыхания и кровообращения;

— возможностью легко регулировать  нагрузку.

Занятия в учебных группах  должны обеспечивать успешное решение общих задач, поставленных в программе физического воспитания.

Сохранение и укрепление  здоровья учащихся, закаливание  организма человека, привитие стойких  гигиенических правил.

Всестороннее физическое  развитие и воспитание таких  физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Обучение учеников  способам передвижения на лыжах  (лыжным ходом, подъемам, спускам, торможениям и поворотам).

Нужно отметить, что особенности  лыжного спорта ставят его в ряд основных средств физического  воспитания детей. При передвижений на лыжах  в динамическую работу вовлекаются  большие группы мышц. Деятельность органов кровообращения и дыхания осуществляется в благоприятных гигиенических условиях, так как занятия в течение года проводятся на открытом воздухе. Кроме того, физическая нагрузка легко поддается регулированию. Поэтому лыжный спорт оказывает благоприятное воздействие на здоровье занимающихся и является прекрасным активным отдыхом после напряженной умственной работы.

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме лыжника-гонщика, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки лыжника-гонщика: технической, физической, тактической и т.д.

Об уровне подготовленности лыжника принято судить прежде всего по спортивным результатам. Однако в лыжных гонках при оценке уровня результатов необходимо учитывать ряд переменных факторов: рельеф местности и условия скольжения, масштаб соревнований и состав участников и др. Высокий результат в лыжных гонках (во временных показателях) не может служить объективным критерием подготовленности. Так же и победа даже со значительным отрывом от остальных гонщиков на соревнованиях небольшого масштаба над соперниками недостаточной квалификации еще не говорит о высоком уровне подготовленности. И наоборот, небольшой проигрыш сильнейшим лыжникам-гонщикам по времени, даже при весьма низком занятом месте (но при хорошей плотности результатов), указывает на достаточно высокий уровень подготовленности.

Поэтому только комплексная оценка дает объективное представление об уровне подготовленности в лыжных гонках. Здесь следует учитывать: результаты различных по масштабу и составу участников соревнований, победы над известными спортсменами, данные врачебного, педагогического контроля и самоконтроля лыжника, уровень технической подготовки и психологической устойчивости и др.