

Якупов И.В.¹, Илюшин О.В.²

Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студента

¹Казанский государственный энергетический университет

²Казанский (приволжский) федеральный университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-115

Аннотация

В этой статье рассматривается влияние катания на лыжах на сердечно-сосудистую систему и организм студента. В ней освещаются преимущества катания на лыжах как вида физической активности, соображения безопасности при катании на лыжах, а также различные ресурсы для изучения и продвижения безопасного и здорового катания на лыжах. Уделяя первостепенное внимание правилам безопасности и пропагандируя катание на лыжах как увлекательный и интересный способ физической активности, студенты могут наслаждаться преимуществами этого вида спорта, снижая при этом риск несчастных случаев и травм.

Ключевые слова: лыжный спорт, сердечно-сосудистая система, преимущества, ресурсы, сноуборд, упражнения, здоровье, фитнес, зимние виды спорта, профилактика травм, горнолыжные районы, спортивная наука.

Abstract

This article explores the effects of skiing on the cardiovascular system and the student body. It highlights the benefits of skiing as a form of physical activity, the safety considerations when skiing, and various resources for researching and promoting safe and healthy skiing experiences. By prioritizing safety guidelines and promoting skiing as a fun and challenging way to engage in physical activity, students can enjoy the benefits of this sport while reducing the risk of accidents or injuries.

Keywords: skiing, cardiovascular system, benefits, resources, snowboarding, exercise, health, fitness, winter sports, injury prevention, ski areas, sport science.

Лыжный спорт – популярный зимний вид спорта, которым увлекаются люди любого возраста и уровня физической подготовки. Это не только веселое и захватывающее занятие, но и многочисленные преимущества для здоровья, особенно для сердечно-сосудистой системы. В этой статье мы рассмотрим влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студентов.

Лыжный спорт включает в себя сочетание тренировки выносливости и силы, что делает его отличной формой упражнений для сердечно-сосудистой системы. Физические нагрузки при катании на лыжах требуют от организма использования как аэробной, так и анаэробной энергетических систем. Аэробные упражнения помогают повысить эффективность работы сердца и легких, а анаэробные упражнения укрепляют мышцы и улучшают общую физическую форму.

Исследования показали, что катание на лыжах может улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы людей, особенно тех, у кого уже есть заболевания. Исследование, проведенное Университетом Вермонта, показало, что катание на лыжах может помочь снизить риск сердечных заболеваний, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование также показало, что катание на лыжах может помочь снизить кровяное давление и улучшить общую работу сердца [1].

Кроме того, катание на лыжах - отличный способ для студентов заниматься физической активностью и укреплять общее здоровье и благополучие. С ростом малоподвижного образа жизни и распространением технологий важно поощрять физическую активность среди студентов. Лыжный спорт предоставляет студентам возможность участвовать в увлекательном и сложном занятии, одновременно способствуя укреплению физической формы и общего здоровья.

Физические нагрузки при катании на лыжах требуют от организма использования как аэробной, так и анаэробной энергетических систем, что может способствовать улучшению общего состояния здоровья сердца.

Аэробные упражнения – это любая форма физической нагрузки, которая повышает эффективность работы сердца и легких. Организм использует кислород для производства энергии, которая затем распределяется по мышцам. Катание на лыжах требует значительных затрат энергии, а это значит, что организм должен использовать кислород для получения необходимой энергии. Таким образом, катание на лыжах является отличной формой аэробной тренировки, которая может помочь улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы.

Помимо аэробных упражнений, лыжный спорт также включает в себя анаэробные упражнения. Анаэробные упражнения – это любая форма упражнений, предполагающая короткие выбросы энергии, например, спринт или тяжелая атлетика. Лыжный спорт предполагает использование мышц ног, которые являются одними из самых крупных и сильных в теле. Повторяющиеся движения при катании на лыжах заставляют мышцы работать анаэробно, что может помочь улучшить общую мышечную силу и физическую форму [2]

Другое исследование, проведенное Университетом Ювяскюля в Финляндии, показало, что катание на лыжах может улучшить работу эндотелия – внутренней оболочки кровеносных сосудов. Эндотелий играет важнейшую роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы, а его дисфункция связана с развитием сердечных заболеваний [3].

Физическая активность необходима студентам для укрепления общего здоровья и благополучия. Важно поощрять физическую активность среди студентов для борьбы с малоподвижным образом жизни и все большим распространением технологий в современном обществе. Лыжный спорт – один из зимних видов спорта, который предлагает студентам веселый и интересный способ заняться физической активностью и улучшить общее состояние здоровья.

Лыжный спорт – это малотравматичный вид спорта, который обеспечивает тренировку всего тела. Движения, выполняемые при катании на лыжах, требуют задействования всех основных групп мышц тела, что делает его отличным видом физической активности для студентов. Кроме того, катание на лыжах – это социальная активность, которой можно наслаждаться с друзьями и семьей, что делает его отличным способом для студентов заниматься физической активностью и одновременно укреплять социальные связи.

Лыжный спорт также является уникальной формой физической активности, которая обеспечивает многочисленные преимущества для здоровья студентов. Одним из наиболее значимых преимуществ является то, что он помогает улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы. Как мы уже говорили ранее, лыжный спорт включает в себя как аэробные, так и анаэробные упражнения, которые помогают улучшить общее состояние сердца и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо пользы для сердечно-сосудистой системы, катание на лыжах также помогает улучшить баланс, координацию и гибкость. Эти преимущества особенно важны для студентов, которые все еще развивают свои двигательные навыки и физические способности. Лыжный спорт может помочь развить эти навыки, а также укрепить общую физическую форму и здоровье.

По сравнению с другими видами физической активности, лыжный спорт предлагает студентам уникальную возможность заниматься физической активностью в зимние месяцы. В то время как другие виды физической активности могут быть невозможны в зимнее время, лыжный спорт дает возможность студентам заниматься физической активностью, наслаждаясь зимним сезоном.

Хотя катание на лыжах – это веселый и сложный вид физической активности, важно уделять первостепенное внимание вопросам безопасности, чтобы предотвратить несчастные случаи и травмы. Поэтому важно знать правила безопасности при катании на лыжах, особенно студентам.

Прежде всего, при катании на лыжах важно использовать соответствующую экипировку. Сюда входят шлем, очки, перчатки и соответствующая одежда, которая может обеспечить тепло и защиту. Студенты также должны носить соответствующую обувь, например, лыжные ботинки, чтобы обеспечить надежное сцепление с лыжами [4]

Также важно, чтобы учащиеся обладали необходимыми знаниями и навыками для безопасного катания на лыжах. Это включает изучение того, как правильно подбирать и использовать снаряжение, а также понимание техники катания и правил безопасности.

Студенты должны пройти обучение у квалифицированных инструкторов, чтобы убедиться, что они могут безопасно передвигаться по склонам и избежать возможных несчастных случаев.

Еще одним аспектом безопасности при катании на лыжах является знание погодных условий и состояния склона. Студенты должны помнить о потенциальных опасностях, таких как обледенение или нестабильность рельефа, и избегать катания на участках, которые не соответствуют их уровню подготовки. Кроме того, студенты должны быть внимательны к своему окружению и другим лыжникам, чтобы избежать столкновений и обеспечить безопасное катание для всех.

Наконец, во время катания на лыжах важно следить за питанием и питьем. Студенты должны взять с собой много воды и закусок, чтобы обеспечить себя энергией, необходимой для безопасного катания и избежать обезвоживания или усталости.

В заключение следует отметить, что катание на лыжах является отличным видом физической активности, который предлагает многочисленные преимущества для сердечно-сосудистой системы и организма студента в целом. Являясь малотравматичным видом спорта, обеспечивающим тренировку всего тела, лыжный спорт может помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, баланс, координацию и гибкость. Более того, лыжный спорт – это уникальная форма физической активности, которой можно наслаждаться в зимние месяцы, что делает его отличным способом для студентов оставаться активными и здоровыми в холодное время года.

Однако при катании на лыжах важно уделять первостепенное внимание вопросам безопасности, чтобы избежать несчастных случаев и травм. Студенты должны носить соответствующее защитное снаряжение, пройти надлежащую подготовку, следить за погодными условиями и состоянием склона, а также следить за питанием и увлажнением, чтобы катание было безопасным и приятным.

Поэтому очень важно пропагандировать лыжный спорт как эффективный вид физической активности для студентов, уделяя при этом первоочередное внимание правилам безопасности, чтобы каждый мог насладиться преимуществами этого вида спорта. Пропагандируя лыжный спорт как веселый и интересный способ физической активности, мы можем помочь в борьбе с сидячим образом жизни и способствовать общему здоровью и благополучию студентов. Так давайте же встанем на лыжи и проложим себе путь к здоровому образу жизни!

1. Упоров, К. А. Основные аспекты адаптации сердечно-сосудистой системы у подростков, занимающихся хоккеем и лыжным спортом / К. А. Упоров, Ю. С. Рябова // Неделя молодежной науки - 2020 : Материалы Всероссийского научного форума с международным участием, посвященного 75-летию победы в Великой Отечественной войне, Тюмень, 20 мая 2020 года. – Тюмень: Издательство "Печатник", 2020. – С. 202. – EDN RBLXGA.
2. Функциональные возможности организма студентов в связи с занятиями физическими нагрузками, направленными на развитие выносливости / Н. В. Святова, А. Ю. Урбанов, С. Ф. Мифтахов, И. Ф. Абдулин // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1. – С. 26. – EDN YPOFBA.
3. Цикл растяжения-укорочения как модель для изучения компенсаторных механизмов мышечно-сухожильного дефицита (2009). URL: <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/tel-01644913/document> (последнее обращение 16.02.23).
4. Ширков, Ю. А. Особенности оснащения спортсменов, занимающихся лыжными видами спорта / Ю. А. Ширков // . – 2020. – № 7(46). – С. 53-54. – EDN EDLWRG.