

# *Презентация о пользе беговых лыж для студента-медика!*



*В чем же польза катания на беговых лыжах?*

Давайте рассмотрим все по пунктам... И так, поехали!



## Беговые лыжи- это мощная подзарядка хорошей энергией от природы

На беговых лыжах наслаждаешься зимней красотой природы.

Ведь катание на беговых лыжах проходит в лесопарковых зонах, на замерзших реках и озерах, в лесах. А природа оказывает оздоровительный эффект на человека. Известно такое понятие в медицине как ландшафтотерапия.

Ландшафтотерапия- это такой вид лечения, при котором используется благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с красивым пейзажем...





***Ландшафтотерапия нормализует функции нервной системы, повышает настроение, заряжает энергией, улучшает сон и аппетит. Катание на беговых лыжах в морозный день закаливает организм, вырабатывается устойчивость и выносливость к действию холода. Беговые лыжи несут огромную пользу для Вашей души. Учеными доказано, что катание на беговых лыжах «изгоняет» депрессию!***

## Беговые лыжи -это укрепление иммунитета.

Катание на беговых лыжах проходит на чистом морозном воздухе. Условия окружающей среды постоянно меняются. Это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Попросту тренирует организм! Что укрепляет дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, повышает устойчивость против вирусных инфекций и заболеваний верхних дыхательных путей. А выполнение мышечной работы повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям и улучшает его работу.



## Беговые лыжи -это спасение Вашего сердца.

Регулярные занятия беговыми лыжами заметно улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы. Нередко, людям, перенесшим инфаркт или инсульт, рекомендуют кататься на беговых лыжах.

Катание на беговых лыжах способствует улучшению кровообращения, значительно повышает способность сердца перекачивать большие объемы крови.

Возрастает сила сокращений сердечной мышцы, но кровяное давление повышается мало. Большое количество капилляров снижает сопротивление кровотоку, что способствует снижению общего кровяного давления. Мало того, сокращения многочисленных мышц помогают продвижению крови по венам к сердцу, что также облегчает его работу.





Эти тренировочные эффекты приводят к тому, что Ваше сердце становится крепче, здоровее. Даже легкая прогулка поднимает частоту сердечных сокращений до 60–70% от максимума. Катание на беговых лыжах всего 20–30 минут в день 2–3 раза в неделю способствует повышению насосной функции сердца. В этом то и есть главная польза беговых лыж для Вашего сердца!

Кроме того, катание на лыжах оказывает положительное влияние и на дыхание. Резко увеличивается легочная вентиляция и газообмен. Больше кислорода попадает в Вашу кровь, а значит, больше питательных веществ получает мозг, сердце и весь организм.

## Беговые лыжи-это укрепление мышц и борьба с лишним весом.



Лыжный спорт задействует больше мышц, чем любой другой вид спорта. При катании на беговых лыжах в работу включаются не только крупные, но и второстепенные мышцы тела.

Беговые лыжи- это хороший способ поддержания и совершенствования физической формы. Руки и ноги при катании на беговых лыжах получают хорошую тренировку. Беговые лыжи — это отличное средство для укрепления верхней части тела, которое помогает компенсировать недостаточное использование плечевого пояса и рук в повседневной жизни.

Катание на беговых лыжах «съедает» большое количество энергии, что помогает борьбе с лишним весом. Только при наличии кислорода мышцы могут использовать жир в качестве источника энергии. Занятия беговыми лыжами повышают аэробные возможности мышц, что позволяет им извлекать больше энергии из пищевых источников.

Занятие беговыми лыжами восстанавливают баланс жировой массы тела и тощей массы тела, а попросту сжигают лишние калории. Лучшей пользы от беговых лыж для мечтающих похудеть не найти. И это не зависит от уровня Вашей подготовки и умения кататься на беговых лыжах!



Большую пользу несут беговые лыжи и для укрепления мышц и суставов. У Ваших мышц увеличивается аэробная подготовленность, повышается устойчивость к утомлению и общая выносливость. Польза от беговых лыж еще состоит и в том, что Ваши мышцы получают полезную нагрузку, укрепляются и получают здоровую силу. Катание на лыжах способствует выработке гибкости мышц и суставов, даже тренируют мышцы живота, то есть, качают Ваш пресс. И запомните, при регулярном катании на беговых лыжах Ваши мышцы будут всегда в тонусе!



## ***Нужны ли особые навыки и умения для катания на беговых лыжах?***



Да, существуют специальные техники катания на беговых лыжах. Но они будут больше полезны спортсменам. На любительском же уровне можно просто передвигать ноги и отталкиваться палками. Конечно, если Вам понравится катание на беговых лыжах, Вы можете освоить технику конькового и классического хода.

## А где кататься?



Отличие беговых лыж от горных состоит в том, что никуда не надо ехать. Обычно в каждом городе есть лесопарковые зоны, водоемы с лыжней и прокатом беговых лыж поблизости. Кроме того, на некоторых горнолыжных курортах наряду с горнолыжными трассами построены и лыжни для беговых лыж. У многих санаториев и домов отдыха, которые обычно стоят в лесах или на берегах водоемов, есть прокат беговых лыж с проложенными трассами.



Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Чтобы поддерживать свою форму, достаточно двух занятий в неделю, чтобы наращивать ее, - необходимо 3-4 занятия. С большей частотой тренируются профессионалы. Причем 6-разовые тренировки применяются в период подготовки к соревнованиям, и длится этот период не более 2-3 недель, а тренировки имеют разную направленность – силовые, скоростные, на выносливость.



Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. **«Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора»**, - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.



## Беговые лыжи – польза для здоровья

Беговые лыжи — лыжи, позволяющие передвигаться по заснеженной местности на малые и средние расстояния (до 50 км) с высокой скоростью. Делятся на два больших класса: пластиковые лыжи и деревянные лыжи.

Пластиковые лыжи, в свою очередь, делятся тоже на два больших подкласса: лыжи с насечкой и лыжи с гладкой колодкой (то есть гладкой средней частью лыжи). Лыжи с гладкой колодкой, в свою очередь, делятся ещё на два подкласса: предназначенные для классического стиля передвижения (когда лыжи двигаются параллельно одна другой в лыжне) и для конькового стиля, когда лыжник двигается по широкой снежной дороге, и его движения похожи на движения конькобежца.



Несмотря на то, что обычные, беговые, лыжи в последнее время теряют свою популярность, не нужно забывать о таком доступном и эффективном виде спорта, как классические лыжи. Прогулка на лыжах способна зарядить вас энергией на всю неделю





***Так что, дерзайте и оздоравливайтесь!***

***Спасибо за внимание.***

