

# ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



Выполнили: Дурапова Анастасия и Макарихина Лика 8б класс

- 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.



- 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).
- С 10 до 16 лет длина тела юных лыжниц увеличивается на 28,1%, вес тела – на 30,1%, ЖЕЛ – на 47,6%, окружность груди – на 15,9%, выносливость – на 79,9%, мышечная сила – на 92,4%, быстрота – на 22,9%, скоростно-силовые качества – на 46,4%, гибкость – на 27,6%.



- 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.



- Во время лыжных прогулок усиливается работа почек, потовых и сальных желез. Из организма начинают выводиться накопившиеся токсины и шлаки. При этом человек становится более бодрым, энергичным.
- Катание на лыжах рекомендовано людям, которые страдают заболеваниями суставного характера. Размеренные движения помогают разработать суставы, предотвращая развитие осложнений. Полезен лыжный спорт тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Заниматься достаточно всего 2 – 3 раза в неделю, чтобы самочувствие значительно улучшилось.
- Полезен данный вид спорта людям с гипертонической болезнью. Уже после часа лыжных прогулок артериальное давление приходит в норму. Особенно полезны занятия на начальных стадиях заболевания. Тогда предупредить возникновение гипертонического криза значительно легче.
- Катание на лыжах нормализует сон, устраняет депрессию, успокаивает нервную систему. А это очень важно для здоровой жизни. Кроме того, происходит укрепление сосудов и сердца, дыхательной системы. Организм приобретает способность сопротивляться различным инфекционным заболеваниям.
- Лыжный спорт укрепляет организм, наполняет его положительной энергией и дарит человеку отличное настроение.





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**