

## Педагогические науки

УДК 37

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

**М.А. Полушкин**, Нижегородская академия МВД России (Нижний Новгород, Россия), e-mail: molodoy\_ucheniy@mail.ru

**М.Е. Репин**, Управление МВД России по г.Н.Новгороду (Нижний Новгород, Россия), e-mail: me\_repin@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье лыжный спорт рассматривается как способ закаливания и укрепления здоровья курсантов высших учебных заведений МВД России; делается вывод о том, что лыжный спорт – одна из важнейших и ключевых мер по повышению общей работоспособности населения страны в целом.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, ходьба на лыжах, курсант, высшее учебное заведение, воспитание, укрепление здоровья.

## SKI SPORTS AS ONE OF WAYS OF EDUCATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER SCHOOLS OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

**M.A. Polushkin**, Nizhny Novgorod Academy of Ministry of internal Affairs (Nizhny Novgorod, Russia).

**M.E. Repin**, Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia in Nizhny Novgorod (Nizhny Novgorod, Russia).

**Abstract.** In this article, skiing is considered as a way of tempering and strengthening the health of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia; the authors

conclude that skiing is one of the most important and key measures to improve the overall working capacity of the country's population as a whole.

**Keywords:** skiing, ski sport, student, higher educational institution, health promotion, education.

«Не сразу приходят победы, но снова вперед и вперед нас юность настойчиво, твердо к новым рекордам зовет»

В современном динамичном, постоянно меняющемся обществе курсанты высших учебных заведений МВД России, как и студенты гражданских ВУЗов, постоянно испытывают стресс в тех или иных случаях и ситуациях. Существует многообразие различных способов и приёмов его снять. Среди них особую роль следует отнести активному образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Наиболее популярными, с точки зрения молодежи, в нашей стране являются: аэробика, аквааэробика, фитнес, пилатес, зумба, йога, различные виды спортивной деятельности (лыжный спорт, плавание, бег, езда на велосипеде, единоборства, пейнтбол), а также игровые виды спорта (футбол, мини-футбол [2, с. 33–40], волейбол, баскетбол, хоккей и гандбол). Иными словами любая физическая нагрузка – прекрасный и доступный способ снятия стресса у людей различного возраста [7, с. 66–68; 10, с. 42–47]. **Главный секрет борьбы со стрессом очень прост:** это соблюдение режима дня и здоровый образ жизни, то есть правильное питание и регулярные физические нагрузки. Как говорил Конфуций: «Соблюдение ритма движения и паузы – есть лекарство!».

Здоровый курсант ВУЗа МВД России как и любая другая здоровая молодежь – это успешное будущее не только системы правоохранительных органов, но и всего нашего населения страны в целом. Это наше будущее! Сегодня одной из приоритетных задач государства является формирование у населения привычки к здоровому образу жизни, то есть комплекса оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека [1].

Так, например, в Нижегородской академии МВД России уделяется

серьезное внимание созданию условий для укрепления здоровья курсантов. Сфера вопросов, охватывающих выполнение здоровьесформирующей программы, включает: организация и проведение спортивно-массовой работы, укрепление материально-спортивной базы, решение кадровой политики, совершенствование форм работы в области физической культуры и спорта, рост и совершенствование мастерства курсантов-спортсменов высшей квалификации в период их обучения. Перед коллективом кафедры физической подготовки академии стоит задача систематически улучшать работу, как по оздоровлению курсантов и слушателей, так и по развитию спорта в ВУЗе.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Особую тревогу и беспокойство вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной и острой в современном динамичном мире является проблема здоровья студенческой молодежи, в том числе и курсантов ВУЗов МВД России [3, с. 54–57; 8, с. 22–28]. Курсанты и студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма – за время обучения в ВУЗе здоровье курсантов и студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Сами курсанты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [5, с. 154–158]. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [9, с. 136–138].

На наш взгляд, лыжный спорт – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья населения, в том числе курсантов ВУЗов МВД России и студентов гражданских ВУЗов. Лыжный спорт доставляет

людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма.

О пользе лыжного спорта можно говорить бесконечно. Это неоднократно отмечалось ведущими учеными и специалистами в области физической культуры и спорта в различных книгах, учебниках, монографиях, диссертациях, статьях и т.п. Ходьба на лыжах стимулируют дыхание, кровообращение, улучшает деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия лыжным спортом включают в работу все звенья опорно-двигательного аппарата, развивая и укрепляя костно-мышечную систему и сердечно-сосудистую систему. Это способствует улучшению питания суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и остеохондроза. Лыжный спорт способствует закаливанию и устойчивой терморегуляции организма. Кроме этого, ходьба на лыжах является, на наш взгляд, одним из лучших и действенных средств в борьбе с излишками жировой ткани и нормализации веса. Ходьба на лыжах оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.

Лыжный спорт, как и любая другая двигательная активность, требует значительных энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку лыжник может потерять до 2 – 3 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть её расходуется на согревание тела лыжника (в связи с тем, что значительная часть тренировок проводится при отрицательных температурах и сложных погодных условиях), а другая – на непосредственно передвижение на лыжах. Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного (в том числе спортивного) питания. Таким образом, лыжный спорт активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь лыжным спортом и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту, без использования каких-либо мучительных и изматывающих диет и т.п. Особенно большое значение имеет лыжный спорт как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали тот факт, что даже непродолжительная ходьба на лыжах в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую

очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после лыжных прогулок внимание и память. Вот почему многие великие писатели и ученые любили ходьбу на лыжах, находя в ней дополнительные источники сил и энергии.

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при занятиях лыжным спортом отличается рядом особенностей. Уже само пребывание в лесу самым благоприятным образом сказывается на работе всех органов человека. При ходьбе на лыжах расходуется в 2,5 – 3 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью, т.е. около 2 ккал/кг на 1 км (при ходьбе – 0,7 ккал/кг/2). В связи с этим, лыжный спорт может стать прекрасным средством нормализации массы тела – при условии регулярности нагрузки (не менее 60 минут 3 раза в неделю). Ходьба на лыжах может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ишемической болезни сердца.

Лыжный спорт считается лучшим «лекарством» против бессонницы, депрессии, мигрени, раздраженности, «синдрома менеджера» (состояния постоянного психического напряжения), нейроциркуляторной дистонии, климактерического синдрома и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей ходьба на лыжах взбадривает и делает более активными и жизнерадостными, а горячих и раздражительных – успокаивает и расслабляет.

Вместе с тем, польза лыжного спорта заключается не только в укреплении здоровья человека. Наряду с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся лыжным спортом, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, делает его труд более продуктивным. Такой человек является более востребованным для общества и приносит больше пользы на благо нашего государства.

Таким образом, под влиянием систематических занятий лыжным спортом происходят перестройка и совершенствование всего организма человека:

- устраняются излишки веса (происходит его нормализация);
- увеличиваются объём, сила и выносливость мышц;
- укрепляются связки;

- повышается объём и ёмкость легких;
- увеличивается работоспособность сердца;
- совершенствуется деятельность центральной нервной системы.

Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться [6, с. 304].

Хотелось бы сказать, что многие люди, оправдывая нежелание заниматься физическими упражнениями, ссылаются на то, что у них для этого не хватает времени. В этой связи уместно вспомнить изречение: **«Чем меньше времени тратишь на спорт, тем больше его потребуется на лечение»** [5, с. 70].

### Литература:

1. Здоровая молодежь – успешное будущее! URL: <http://infectsochi.ru/pamyatki/molodjozh-nashe-budushchee.html> (дата обращения: 10.03.2017).
2. Кошелева Е.Е., Полушкин М.А. Мини-футбол в образовательном пространстве ВУЗов МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 33–40. URL: [bulletinpp.esrae.ru/217-1099](http://bulletinpp.esrae.ru/217-1099) (дата обращения: 06.03.2017).
3. Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г. Выпуск II). СПб, 2015. С. 54–57.
4. Непочатых М.Г., Богданова В.А. Теория и методика обучения ходьбе на лыжах студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГУЭФ, 2009. С. 70.
5. Павлов В.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2011. №3 (73). С. 154–158.
6. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие лыжники мира. М.: Физкультура и спорт, 1990. 304 с.
7. Репин М. Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>. (дата обращения: 13.03.2017).

8. Репин М.Е., Афанасьев Д.Ю., Архипов Д.В. Современные требования к физическому воспитанию в образовательном учреждении МВД России // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 2. С. 22–28. URL: [bulletinpp.esrae.ru/215-1055](http://bulletinpp.esrae.ru/215-1055) (дата обращения: 13.03.2017).

9. Семченко Л.Н., Батрымбетова С.А. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. Саратов, 2007. С. 136–138.

10. Серебровская Д.Д., Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья студентов (на примере НИУ РАНХ и ГС при Президенте РФ) // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 42–47. URL: [bulletinpp.esrae.ru/217-1092](http://bulletinpp.esrae.ru/217-1092) (дата обращения: 13.03.2017).

## References:

1. Zdorovaya molodezh' – uspešnoe budushchee! URL: <http://infectsochi.ru/pamyatki/molodjzh-nashe-budushchee.html> (data obrashcheniya: 10.03.2017).

2. Kosheleva E.E., Polushkin M.A. Mini-futbol v obrazovatel'-nom prostranstve VUZov MVD Rossii // Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri. 2016. № 4. S. 33–40. URL: [bulletinpp.esrae.ru/217-1099](http://bulletinpp.esrae.ru/217-1099) (data obrashcheniya: 06.03.2017).

3. Krivonogova D.D., Repin M.E. Sovremennye podkhody, sredstva i metodiki fizicheskogo vospitaniya v vysshem uchebном zavedenii // Baltiiskie vstrechi: Sbornik po materialam nauchno-prakticheskoi mezhvuzovskoi mezhdistsiplinarnoi studencheskoi konferentsii (16 maya 2015 g. Vypusk II). SPb, 2015. S. 54–57.

4. Nepchatykh M.G., Bogdanova V.A. Teoriya i metodika obucheniya khod'be na lyzhakh studentov vysshikh uchebnykh zavedenii: Uchebno-metodicheskoe posobie. SPb.: SPbGUEF, 2009. S. 70.

5. Pavlov V.I. Zdorovyi obraz zhizni studencheskoi molodezhi // Uchenye zapiski universiteta P.F. Lesgafta. 2011. №3 (73). S. 154–158.

6. Platonov V.N., Fesenko S.L. Sil'neishie lyzhniki mira. M.: Fizkul'tura i sport, 1990. 304 s.

7. Repin M. E. Sportivno-massovaya rabota v vysshem uchebnom zavedenii kak sredstvo formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya kursantov i slushatelei (na primere Nizhegorodskoi akademii MVD Rossii) // Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept». 2016. T. 22. S. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>. (data obrashcheniya: 13.03.2017).

8. Repin M.E., Afanas'ev D.Yu., Arkhipov D.V. Sovremennye trebovaniya k fizicheskomu vospitaniyu v obrazovatel'nom uchrezhdenii MVD Rossii // Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri. 2016. № 2. S. 22–28. URL: [bulletinpp.esrae.ru/215-1055](http://bulletinpp.esrae.ru/215-1055) (data obrashcheniya: 13.03.2017).

9. Semchenko L.N., Batrymbetova S.A. Sotsial'noe blagopoluchie i uroven' zdorov'ya studencheskoi molodezhi po dannym ee samoosnki // Gumanitarnye metody issledovaniya v meditsine: sostoyanie i perspektivy. Saratov, 2007. S. 136–138.

10. Serebrovskaya D.D., Repin M.E. Sportivno-massovaya rabota v vysshem uchebnom zavedenii kak sredstvo formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya studentov (na primere NIU RANKh i GS pri Prezidente RF) // Vestnik po pedagogike i psikhologii Yuzhnoi Sibiri. 2016. № 4. S. 42–47. URL: [bulletinpp.esrae.ru/217-1092](http://bulletinpp.esrae.ru/217-1092) (data obrashcheniya: 13.03.2017).

— ● —

### Сведения об авторах

Михаил Александрович **Полушкин**, преподаватель кафедры физической подготовки, Нижегородская академия МВД России (Нижний Новгород, Россия).

Максим Евгеньевич **Репин**, начальник смены дежурной части отдела полиции № 5, Управление МВД России по г. Нижнему Новгороду (Нижний Новгород, Россия).

— ● —