**Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека**

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов спорта. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируются как по объёму, так и по интенсивности. Благодаря такому равномерному распределению нагрузки между мышцами ходьба на лыжах легче, чем бег такой же интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки – 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.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на дыхание и кровообращение, очень резко увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, поэтому ходьбу на лыжах называют "естественной гимнастикой легких". Благодаря улучшению вентиляции легких люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких. Возрастает сила сокращений сердечной мышцы, однако кровяное давление повышается мало, так как кровеносные капилляры в обширных группах работающих у лыжника мышц расширяются, а в расширенных капиллярах уменьшается сопротивление току крови. Мало того, сокращения многочисленных мышц помогают продвижению крови по венам к сердцу, что также облегчает его работу.

Регулярные тренировки приводят к разрастанию в мышцах кровеносных сосудов (это увеличивает снабжение мышц кислородом и питательными веществами), а также к увеличению концентрации в мышечных клетках различных ферментов, при помощи которых вырабатывается энергия.

Ходьба на лыжах в морозный день закаливает организм, повышает сопротивляемость организма к различным простудным и инфекционным заболеваниям, вырабатывается устойчивость и выносливость к действию холода. Красота зимнего пейзажа благотворно действует на нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного, проприоцептивного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние человека. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжным спортом имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Умеренные занятия лыжными гонками оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются, усиленно начинают работать почки, легкие, потовые железы. При этом организм освобождается от накопившихся в нем вредных веществ: шлаков, ядов и токсинов.

Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота. Отрицательный азотный баланс наблюдается во время болезней, похудания, нарушения обмена веществ. У людей, занимающихся спортом, белки используются главным образом для развития мышц и костей. В то время как у нетренированных людей — для получения энергии (при этом выделяется ряд вредных для организма веществ).

Обмен жиров у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей. Регулярные занятия спортом снижают количество, так называемых, атерогенных липидов, которые приводят к развитию тяжелой болезни кровеносных сосудов — атеросклероз.

Обмен углеводов во время занятий ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров. Умеренная мышечная активность восстанавливает чувствительность тканей к глюкозе и предупреждает развитие диабета 2 типа. Для выполнения быстрых силовых движений (поднимание тяжестей) тратятся в основном углеводы, а вот во время продолжительных несильных нагрузок (например, ходьба или медленный бег), — жиры.

Ходьба 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 лыжными гонками повышают аэробные возможности мышц, что позволяет им извлекать больше энергии из пищевых источников.

При соблюдении режима питания можно за сравнительно короткий срок (1-2 месяца) сбросить лишние килограммы. Прием пищи значительно повышает температуру тела, поэтому нельзя выходить на лыжню натощак. Однако и сразу после еды становиться на лыжи нецелесообразно, так как существенная часть энергии тратится на усвоение пищи.

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

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Беговые лыжи — это отличное средство для укрепления верхней части тела, которое помогает компенсировать недостаточное использование плечевого пояса и рук в повседневной жизни. 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. Суставы получают ту нагрузку, которая им необходима. Бег на лыжах заставляет их работать в том биологическом ритме, в тех угловых диапазонах, которые и нужны для естественных условий деятельности суставов.

Ходьба на лыжах является целительным для организма человека. Если он становится неотъемлемой частью жизни, если заниматься им правильно, исчезают боли в позвоночнике, так хорошо знакомые современному человеку хруст и недостаточная устойчивость при опоре.

Особенности скольжения по снежному покрову исключают удары об опору и сотрясение тела, имеющие место при ходьбе и беге. Движения отличаются плавностью, мышцы хорошо расслабляются, поэтому люди, даже страдающие от болей в коленных и голеностопных суставах, а также в позвоночнике, могут с пользой для здоровья ходить на лыжах.

Постоянное движение и легкая встряска не позволяют оседать камням во внутренних органах. Об уникальности такого метода поддержки молодости и тонуса можно говорить бесконечно, но стоит помнить одно правило для всех желающих заниматься любым видом спорта: нагрузки должны быть в меру, чтобы из желаемого эффекта не сделать обратный процесс.

При передвижении огромную нагрузку и укрепляющий эффект получает позвоночник. Лыжники практически не знают травм спины - растяжек, смещения межпозвоночных дисков, вывихов и прочих видов. А также они защищены от развития остеохондроза, и поэтому лыжный спорт является одним их лучших способов укрепления позвоночника и мышечного корсета.

Волнообразный характер мышечной работы при замедлении и ускорении передвижения способствует лучшему приросту физических и координационных качеств, позволяет легче управлять тренировочной нагрузкой. Каждую новую лыжную прогулку можно проводить в развивающем, поддерживающем или восстанавливающем режиме.

Положительным моментом, который отмечается при регулярном занятии физическими упражнениями, является увеличение предельных возможностей развития реакций, то есть степени увеличения диапазона изменений частоты сердечных сокращений, величин ударного и минутного объемов, уровня артериального давления. Иными словами, можно сказать, что увеличиваются резервные возможности сердца. После достаточной мышечной работы наступает утомление, которое сменяется последующим повышением работоспособности. Этот процесс носит фазовый характер. Длительность фазы пониженной работоспособности зависит от величины и времени выполнения нагрузки. Далее работоспособность достигает исходного уровня, а затем наступает фаза повышенной работоспособности. Именно в эту фазу желательно повторное получение физической нагрузки. Но недостаточный отдых может быть причиной неблагоприятных сдвигов в организме. Однако надо помнить, что длительные интервалы времени между занятиями и прогулками также не способствуют развитию тренированности.

В условиях низких температур за городом, где воздух более насыщен кислородом и в нем меньше микробов и пыли, прогулки на лыжах являются хорошим средством повышения функциональных возможностей организма. Кроме того, холод благоприятно воздействует на кровеносные сосуды: при смене тепла и холода происходит так называемая «гимнастика сосудов» — лучшее средство от атеросклероза. Одновременно достигается эффект закаливания организма, повышается сопротивляемость к заболеваниям.

Из всех видов активного отдыха зимой прогулкам на лыжах принадлежит первенство. Прогулки на лыжах, а тем более лыжные походы, оказывают целебное воздействие при нейроциркуляторной дистонии, хроническом утомлении, при ранних стадиях гипертонии. При занятиях ходьбой на лыжах наблюдается выраженный, а главное стойкий - около двух суток, сосудорасширяющий эффект при наклонностях к спазмам сосудов, характерным при хроническом утомлении. Сосудорасширяющий эффект - это результат размашистых ритмичных движений, включающих поочередно большинство групп мышц и суставов. Широкая амплитуда движений рук и ног посылает массивный поток импульсов в мозговые центры, вытесняя из них застойные возбуждения, поддерживающие отклонения в состоянии здоровья при хроническом утомлении. За несколько часов лыжного похода в организме сгорает избыточный холестерин, превращаясь из вредных шлаков в "топливо" для физической работы, а ритмические движения на фоне зимнего пейзажа превосходное упражнение для уставшей нервной системы.

В соответствующих формах лыжный спорт широко применяется в физическом воспитании детей и учащейся молодежи, в спортивной работе организованных коллективов и при индивидуальных занятиях спортом людей самых различных возрастов. При медицинских показаниях прогулки на лыжах используются как средство лечебной физической культуры. Во всех случаях общий режим и нагрузка в занятиях лыжным спортом должны дозироваться с возрастом, полом, состоянием здоровья и подготовленностью занимающихся. Лицам старше 30 лет, а также страдающим какими-либо заболеваниями о режиме занятий необходимо советоваться с врачом.

Врачи не советуют заниматься беговыми лыжами только при некоторых заболеваниях легких, плевры и близорукости высокой степени. Так что этот вид активного отдыха почти не имеет противопоказаний. При проведении специальной тренировки по лыжному спорту обязателен врачебный контроль.

Многие известные врачи настоятельно рекомендуют своим пациентам заниматься беговыми лыжами, которые вполне могут, если и не вылечить до конца, то продлить Вашу жизнь на много-много десятков лет.

Чувство новизны зимнего пейзажа наиболее остро воспринимается детьми дошкольного возраста. Это особенно проявляется во время семейных и групповых прогулок на лыжах, которые можно сочетать с играми и развлечениями. Большое эстетическое влияние оказывают яркий, удобный лыжный костюм, красивое снаряжение - все это создает положительный настрой, повышает жизненный тонус. Человек возвращается с лыжной прогулки обновленным, с хорошим настроением и положительным зарядом эмоций.

Лыжи, как и любая другая нагрузка, имеют положительное влияние не только на самочувствие, но и на настроение. Выброс эндорфинов в кровь наряду с бодрящим морозным ветром и отличной компанией станут эффективной профилактикой типичной для россиян зимней хандры.

Людям любого возраста лыжный спорт обеспечивает бодрость, жизнерадостность, выносливость, восстанавливает хороший сон и аппетит. Во время лыжных прогулок и походов воспитываются такие качества, как смелость, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, храбрость, сила воли. Люди учатся преодолевать трудности, закаляют свой характер, что особенно важно для детей и подростков.

При правильной организации и методике занятия лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочения семьи.

В целом, умеренные занятия спортом оказывают общее оздоровительное действие на организм. Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно - сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), нарушений обмена веществ (сахарный диабет 2 типа), заболеваний опорно-двигательного аппарата. Важную роль в лечении остеохондроза играет бег на лыжах. Возможности занятий этим видом спорта в деле оздоровления человека многие специалисты считают просто уникальными. И это действительно так, поскольку в работу включаются все группы крупных мышц тела. Силовые движения при низкой температуре воздуха вызывают затраты большого количества энергии.

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.