«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ»

Выполнил(а): Тимофеева Мария

Студентка 1 курса факультета ФАИТОП ОПУВТ 24-02

maryflut@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова»

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

**Аннотация:** Конькобежный спорт представляет собой эффективное средство формирования выносливости у студентов, способствуя не только физическому, но и психологическому развитию. Основные аспекты его влияния заключаются в следующем: активное участие в тренировках улучшает физическую форму, развивает кардиореспираторную систему и формирует выносливость благодаря активному вовлечению множества мышечных групп. Психологическая подготовка, которая проявляется в умении преодолевать трудности и работать в команде, усиливает личные качества студентов, такие как настойчивость и целеустремленность. Занятия конькобежным спортом не только улучшают физическое состояние, но и способствуют положительным изменениям в психоэмоциональном фоне, помогая студентам успешно справляться с нагрузками и стрессами. Таким образом, конькобежный спорт является доступным и эффективным способом для студентов развивать выносливость и уверенность в себе.

**Ключевые слова:** Выносливость, кардиореспираторная система, командный дух, конькобежный спорт, психологическая подготовка, студенты, физическое развитие.

"SPEED SKATING AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS' ENDURANCE"

Completed by: Timofeeva Mary 1st year student of the faculty of FAITOP OPUVT 24-02 maryflut@yandex.ru Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saint Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov" Saint Petersburg, Russian Federation

**Abstract:** Speed skating is an effective means of developing students' endurance, contributing not only to physical but also to psychological development. The main aspects of its influence are as follows: active participation in training improves physical fitness, develops the cardiorespiratory system and builds endurance through the active involvement of many muscle groups. Psychological training, which manifests itself in the ability to overcome difficulties and work in a team, strengthens students' personal qualities, such as perseverance and determination. Skating not only improves physical condition, but also contributes to positive changes in the psycho-emotional background, helping students successfully cope with stress and stress. Thus, speed skating is an affordable and effective way for students to develop endurance and self-confidence.

**Keywords:** Сardiorespiratory system, endurance, physical development, psychological training, speed skating, students, team spirit.

В современном мире, где физическая активность зачастую уступает место малоподвижному образу жизни, конькобежный спорт становится востребованным направлением, которое способствует не только физическому развитию, но и формированию таких жизненно важных качеств, как выносливость. Особенно важно это для студентов, чья жизнь полна стресса, учебной нагрузки и необходимости сохранять здоровье и работоспособность.

Конькобежный спорт — это зимний вид спорта, подразумевающий скорость передвижения на коньках по льду. Он включает в себя соревнования на короткие и длинные дистанции, и требует от спортсменов как физических, так и психических усилий. Конькобежцы тренируются как на льду, так и вне его, что способствует развитию общей физической подготовленности.

Актуальность исследования конькобежного спорта обоснована необходимостью борьбы с малоподвижным образом жизни, распространенным среди молодежи, в особенности студентов. В условиях высокой учебной нагрузки и стресса конькобежный спорт предоставляет возможность не только улучшить физическую форму, но и развить выносливость, что крайне важно для поддержания здоровья и работоспособности студентов.

**Цель исследования.** Целью исследования является определение и анализ влияния конькобежного спорта на формирование выносливости у студентов, а также оценка его значимости в контексте физического и психоэмоционального развития.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать физические и психологические аспекты, которые развивает конькобежный спорт у студентов.
2. Оценить влияние конькобежного спорта на кардиореспираторную систему и общую физическую подготовленность.
3. Анализировать командный дух и социальные навыки, развиваемые в процессе занятий конькобежным спортом.
4. Определить корреляцию между занятиями конькобежным спортом и снижением уровня стресса у студентов.

**Влияние конькобежного спорта на выносливость:**

1. Физическое развитие: Конькобежный спорт активно задействует большинство мышечных групп. Регулярные тренировки способствуют увеличению силы и выносливости. Студенты, занимающиеся коньками, становятся более выносливыми, что положительно отражается на их общей физической форме.
2. Кардиореспираторная система: Одним из главных преимуществ конькобежного спорта является его влияние на сердечно-сосудистую систему. Частые тренировки улучшают работу сердца, повышают объем легких и увеличивают общую выносливость организма. Это особенно важно для студентов, которые сталкиваются с необходимостью долгих физических нагрузок и стрессах в учебе..
3. Психологическая подготовка: Конькобежный спорт формирует не только физическую, но и психологическую выносливость. Умение преодолевать трудности и стрессовые ситуации на льду помогает студентам справляться с учебной нагрузкой, развивает настойчивость и целеустремленность.
4. Командный дух и социальные навыки: Занятия конькобежным спортом часто включают командные тренировки и участие в соревнованиях, что способствует формированию командного духа. Студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общих целей, что также влияет на их личные качества и выносливость.

**Методика обучения конькобежному спорту.**

Методика обучения конькобежному спорту включает в себя последовательный и систематический подход, охватывающий подготовку спортсменов на всех уровнях. Начальный этап начинается с физической подготовки, направленной на развитие выносливости, силы, гибкости и координации. Важно познакомить начинающих с правильной стойкой на коньках и основами скольжения. На следующем этапе акцент смещается на развитие техники ускорения, замедления и поворотов, что позволяет освоить основные стили конькобежного спорта.

Углубленное обучение включает тренировки на скорость и тактику, а также работу над стартом и финишем, что крайне важно для успешных выступлений. Психологическая подготовка играет не менее важную роль, включая тренинги по управлению стрессом и развитие уверенности. Регулярная оценка результатов и индивидуальный подход к каждому спортсмену помогают выявить сильные и слабые стороны, что способствует корректировке тренировочного процесса. Система тренировки также предполагает участие в соревнованиях, где спортсмены могут применять полученные знания и навыки, что в конечном итоге способствует эффективному развитию как физической, так и психологической выносливости.

**Выбор специализированного снаряжения для конькобежного спорта.** Выбор специализированного снаряжения для конькобежного спорта представляет собой ключевой аспект, влияющий на производительность и безопасность спортсменов. Коньки являются основным элементом экипировки и должны быть подобраны в соответствии с индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена, включая размер ноги и тип стопы. Важно, чтобы коньки обеспечивали надежную поддержку щиколотки, что способствует улучшению контроля над движением и снижению риска травм. Основные виды коньков включают спринтерские и дистанционные, которые отличаются конструкцией и жесткостью. Также следует учитывать материалы, из которых изготовлены коньки: высококачественные модели зачастую используют композитные материалы, обеспечивающие легкость и прочность.

Дополнительным важным элементов является выбор защитного снаряжения, включающего шлемы, накладки на колени и локти. Эти компоненты критически важны для снижения вероятности травматизма при падениях, которые не редкость в этом виде спорта. Одновременно с этим, особое внимание следует уделить одежде, которая должна быть изготовлена из влагоотводящих и терморегулирующих материалов, обеспечивая комфорт в условиях разнообразных температурных режимов. Таким образом, правильный выбор специализированного снаряжения способствует оптимизации тренировочного процесса и повышению уровня безопасности в конькобежном спорте.

.

**Практическое применение конькобежного спорта.** Конькобежный спорт – это не только спорт, но и навык, имеющий множество практических применений:

1. Физическая подготовка: Конькобежный спорт способствует развитию физической выносливости, силы и координации. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают гибкость и помогают в поддержании общего здоровья.
2. Развитие навыков: Участие в конькобежных тренировках развивает навыки работы в команде, дисциплину и устойчивость. Спортсмены учатся поддерживать друг друга и конкурировать здоровым образом, что способствует формированию лидерских качеств.
3. Социализация: Конькобежный спорт является отличным способом для социализации. Участие в групповых тренировках и соревнованиях позволяет знакомиться с единомышленниками, что положительно влияет на эмоциональное состояние и самооценку.
4. Экономическое развитие: Популяризация конькобежного спорта способствует развитию туристической инфраструктуры в регионах с зимним климатом. Это позитивно сказывается на экономике, создавая новые рабочие места и привлекая инвестиций.
5. Культурное обогащение: Конькобежный спорт может стать частью культурной программы региона, способствуя популяризации зимних видов спорта и формируя здоровый образ жизни среди населения.

**Советы по тренировкам для начинающих по конькобежному спорту.** Начинающим Начало занятий конькобежным спортом требует внимательного подхода к ряду аспектов, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса и снижению риска травм. В первую очередь, необходимо обеспечить правильный выбор спортивной экипировки, включая коньки, которые должны быть адекватно подобраны по размеру и обеспечивать достаточную поддержку щиколоток. Дополнительная защита, такая как шлем и накладки на коленные и локтевые суставы, является ключевым элементом безопасности, особенно для новичков. Во-вторых, обязательным является проведение разминки перед выполнением тренировочных задач. Растяжка и легкие аэробные нагрузки способствуют улучшению кровообращения в мышцах и снижению вероятности травматизма. Техника выполнения элементов катания имеет решающее значение. Освоение базовых навыков, таких как балансировка и правильная постановка ног, можно значительно ускорить с помощью квалифицированных наставников. Увеличение нагрузки должно происходить прогрессивно, начиная с коротких сессий продолжительностью 20-30 минут и постепенно увеличивая интенсивность. Также рекомендуется интегрировать упражнения на развитие силы и гибкости в программу тренировок. Наконец, важно учитывать сигнализацию организма о необходимости восстановления и избегать перетренированности.

**Заключение.** Конькобежный спорт — это не только способ поднять свою физическую форму и развить выносливость, но и возможность улучшить психоэмоциональное состояние студентов. Он помогает всем, кто хочет преодолеть физические и психологические барьеры, стать более уверенными в себе и настойчивыми в достижении целей. Поэтому, стремясь к развитию у студентов выносливости, стоит обратить внимание на занятия конькобежным спортом как на эффективный и доступный способ достичь этой цели..

**Библиографический список.**

1. "Конькобежный спорт: Техника и тактика" - К.Ю. Веретенников.
2. "Конькобежный спорт. Учебное пособие" - В.А. Пестерев.
3. "Техника конькобежного спорта" - Н.Е. Лебедев.
4. "Конькобежный спорт: тренировка и соревнования" - А.Л. Синицын.
5. "Книга для тренеров по конькобежному спорту" - Т.Ф. Овчинникова
6. "Конькобежный спорт: методика тренировки" - В.Г. Завьялов
7. "Ледовые проверки: конькобежный спорт" - О.Ф. Федоров