**Влияние лыжного спорта на развитие гармоничной личности.**

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест.

Лыжная подготовка 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 в лыжных гонках 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.

  Лыжная подготовка оказывают оздоровительное воздействие и очень полезны для здоровья. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.

Во время занятий активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют укреплению нервной системы, органов дыхания и кровообращения, улучшению обмена веществ. Гигиеническая обстановка занятий в лесу, поле и закаливающее воздействие морозного воздуха увеличивают оздоровительное значение лыжного спорта.

# Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"

1) статью 2 дополнить пунктом 21 следующего содержания:

"21) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее также - комплекс ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности;"

Теперь ГТО определяется в качестве программной и нормативной основы системы физического воспитания населения. Планируется, что Минспорт будет утверждать государственные требования комплекса ГТО. К добровольной сдаче норм ГТО будут допускать только при наличии справки о прохождении медосмотра.

Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению В.В. **Путина президента РФ**, может стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций. По словам Владимира Путина, массовый спорт должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.

Лыжная подготовка способствует полноценно подготовиться к сдаче норм ГТО и получит знак отличия.

Приходя, ребенок в лыжную секцию он общается с коллективом. Учится помогать, сопереживать. Поддерживать в минуты счастья и поражений. У детей появляется друзья общие интересы. Раскрываются как организаторы и лидеры

Ребенок развивается как личность.

Школа заканчивается необходимо подумать о поступлении в ВУЗ. Одно из престижных направлений считается военные ВУЗ , поэтому без физической подготовки не обойтись.

Спортсмены прошедшие лыжную подготовку имеют высокий разряд, очень востребованы на рынке труда в военные части и в другие отрасли.

Когда дети в спорте, идут к своей победе. И знают о пагубных увлечения и влияние их на здоровье. Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания. Занятия лыжным спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

«Если хочешь быть здоров   
Без лекарств и докторов ,  
Спортом занимайся ,  
Ежедневно закаляйся!  
Для всех наш ответ :  
« Пагубным привычкам – нет!»

В нашей спортивной школе есть выпускники, которых пригласили в сборную России. Эти ребята выступали на соревнованиях в различных городах и районах Кировской области. Теперь выступают на российском уровне.

Ребята в спортивной школе занимаются круглогодично. Летний оздоровительный лагерь проходит очень весело и забавно: игры конкурсы культурно-массовые мероприятия. Незабываемые впечатления.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Лыжи – средство физического воспитания детей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия лыжами 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 лыжной подготовки успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.