

## РАЗДЕЛ VI ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Part VI. CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLE

---

---

DOI: 10.15372/PHE20160516

УДК 796.9+37.0

#### СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

*А. В. Агабекян, А. В. Блажко, П. Г. Воронцов, В. Н. Иванова* (Барнаул)

***Аннотация.** В статье на основе положений российского законодательства о физической культуре и спорте, а также педагогического опыта преподавания физической культуры авторов данной статьи в вузе показаны место и роль физического воспитания в процессе формирования качеств целостной личности студента в высшей школе. Раскрыта главная цель формирования физической культуры в вузе.*

---

© Агабекян А. В., Блажко А. В., Воронцов П. Г., Иванова В. Н., 2016

**Аветик Вагинакович Агабекян** – преподаватель кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Александр Владимирович Блажко** – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Павел Геннадьевич Воронцов** – кандидат философских наук, заведующий кафедрой физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Валентина Николаевна Иванова** – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

**Avetik V. Agabekyan** – teacher of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

**Aleksandr V. Blazhko** – Docent of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

**Pavel G. Vorontsov** – Candidate of Philosophical Sciences, Head of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

**Valentina N. Ivanova** – Docent of the Chair of Physical Training and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

*Обосновано, что формирование и укрепление физических и психоэмоциональных качеств личности должно осуществляться с учетом разнообразных условий педагогического процесса: прежде всего качества психофизической подготовки разных групп студентов, требований действующих норм ГТО для вузов, оптимальной включенности занятий физической культурой в общую организацию учебного процесса, согласованного распределения учебного и внеучебного времени в процессе физической подготовки. Также необходимо учитывать сезонно-климатические факторы для занятий определенными видами физической подготовки и массового спорта.*

*В статье рассмотрена специфика физического воспитания молодежи в зимних видах спорта. Важность этого аспекта обучения определяется природно-географическими условиями нашей страны, особенно сибирских регионов. Поскольку человек должен быть подготовлен к суровым условиям резко континентального климата, а его организм адаптирован к холодному времени года, к зимнему периоду, необходимы специальные программы физвоспитания, подготовки студентов к разнообразным зимним видам спорта. Основное внимание уделено наиболее широко используемым в процессе обучения лыжной подготовке и лыжному спорту.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическая культура, зимние виды спорта, лыжная подготовка.*

## **SPECIFICS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE RUSSIAN YOUTH IN THE WINTER SPORTS**

**A. V. Agabekyan, A. V. Blazhko, P. G. Vorontsov, V. N. Ivanova** (Barnaul)

**Abstract.** *On the basis of provisions of the Russian legislation on physical culture and sports, as well as the experience of teaching physical education in the higher education institutions, the authors show the place and role of physical education in the process of formation of an integral personality of the student in higher education. The main purpose of formation of physical culture in the higher education institution is revealed.*

*It is proved that the formation and strengthening of physical and psycho-emotional personality traits should be carried out taking into account a variety of conditions of pedagogical process: first of all, the quality of psychophysical training of various groups of students; the GTO requirements for higher education institutions; optimal inclusion of physical education into the general organization of the educational process; coordinated allocation of educational and extracurricular time in the course of physical training. It is also necessary to take account the seasonal and climatic factors for engaging in certain types of physical training and sport.*

*The article deals with the specifics of the physical education of young people in winter sports. The importance of this aspect of the training is determined by the natural and geographical conditions in which the population of our country lives, especially in the Siberian region. Since the person should be prepared for*

*the harsh conditions of existence in the sharply continental climate, and his/her body adapted to the cold time of the year, the winter period, some special physical education program are needed preparing students for a variety of winter sports. The focus is on the most widely used cross-country skiing.*

**Keywords:** *physical education, physical culture, winter sports, ski training.*

## Введение

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется как общественными, так и индивидуальными факторами. Так, относительно развития физической культуры и спорта в Российской Федерации был принят ряд основополагающих правовых документов, в которых четко обозначена важность физического воспитания молодежи для стабильного социально-экономического развития страны в настоящее время и в перспективе [1–3]. Начиная с 1993 г. принимались основные законодательные документы РФ о физической культуре и спорте. Затем исходные правовые документы обновлялись и совершенствовались [1], но в них подчеркивалось, что развитие физической культуры и спорта, в том числе в школьном и вузовском образовании (воспитании), направлено на всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организацию профессионально-прикладной подготовки, профилактику заболеваний, вредных привычек и правонарушений [1; 3].

Цель данной статьи – раскрыть место и роль физического воспитания в вузе и специфику физической подготовки студентов в зимнее время. Данная цель реализуется при решении следующих задач: 1) определить общее значение физического воспитания в вузе, 2) показать специфику формирования физической культуры в зимнее время путем приобщения студентов к зимним видам спорта, 3) раскрыть содержание лыжной подготовки и лыжного спорта как основной части физического воспитания в зимнее время.

## Основные положения исследования

Общее значение физического воспитания в вузе. Как указывалось выше, о важности вопросов физического воспитания и развития физической культуры свидетельствует ряд последних юридических документов Российской Федерации, в которых определяются не только цели, задачи, но и основные направления развития физической культуры в нашей стране.

Проблема здоровья населения России обострилась, начиная с 1990-х гг. Спад в экономике, промышленности и сельском хозяйстве, кризис семьи, снижение рождаемости, нарастание депрессивных настроений и пр. способствовали появлению комплекса опасных воздействий на здоровье людей, который подорвал основы здорового существования населения целых областей России. Все это наряду с резким ухудшением жизни огромного числа россиян создало прямую угрозу генофонду нации, а следовательно, угрозу существованию российской цивилизации и государственности [4–6]. Негативные тенденции в изменении здоровья молодежи отмечает в своей работе Л. Б. Кузнецова, указывая, что рост стрессогенности жизни, постоянно увеличивающийся поток информации, интенсификация коммуникативных связей и другие факторы выдвигают на первый план проблему психологического здоровья [4]. С. Д. Смирнов подчеркивает, что именно у студентов наблюдаются худшие показатели физиологических функций, среди них велико число страдающих гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями [5]. Поэтому руководством страны был принят ряд законодательных мер, связанных с необходимостью укрепления потенциала здоровья населения за счет развития физической культуры и спорта [1–3]. К числу основных задач, сформулированных в Стратегии развития данной социальной сферы в нашей стране, относится «модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе и в образовательных учреждениях профессионального образования» [3].

Не меньшее значение имеет формирование и развитие здорового образа жизни каждого отдельного человека, поскольку от этого во многом зависит реализация личных устремлений и целей, жизненный успех личности. По мнению большинства студентов, их ожидания о формировании здорового образа жизни и укреплении физического и духовно-нравственного здоровья связываются именно с годами обучения в вузе [5]. Это является положительным фактором в деле физического воспитания, но в то же время возлагает большую ответственность за этот процесс на педагогов.

В вузовской среде физическое воспитание молодежи, посредством которого формируются и психодуховные качества личности, осуществляется в процессе постоянной педагогической организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Главной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Содержание физической подготовки способствует укреплению наиболее важных видов естественных движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, передвижения на лыжах. Роль физической подготовленности студентов многообразна. Бурное развитие

науки, технический прогресс и большой объем всевозможной новой информации, необходимой современному специалисту, превращают учебную деятельность студентов во все более интенсивный и напряженный труд. При этом возрастание значения физической культуры проявляется в том, что она становится важным средством оптимизации режима жизни, смены ритмов умственной и физической активности, дает возможность для оздоровительного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [6; 7].

*Специфика формирования физической культуры в зимнее время.* В связи с переходом высших учебных заведений на многоуровневую систему обучения и введением дисциплины «Физическая культура» в программу всех курсов, кроме выпускного, изменился подход к ее преподаванию: расширился выбор студентами спортивной деятельности по интересам. В ряде вузов введены дисциплины: обязательная – «Физическая культура» – и элективные курсы – «Физическое воспитание» или «Спортивное совершенствование». Физическое воспитание посредством зимних видов спорта связано с рядом факторов: со спецификой зимних видов спорта, с особой физической подготовкой в сложных погодных условиях, со способами защиты от холода и других неблагоприятных факторов. Все это определяет неординарность задач физического воспитания в зимний период, использование особых педагогических методов, средств и спортивных технологий.

Задачи физического воспитания в зимний период имеют специфику, связанную с пребыванием студентов на открытом воздухе в холодную изменчивую погоду. Ведущими факторами при этом становятся укрепление иммунитета организма в зимнее время, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности в условиях перепада температур (аудиторные занятия студентов в теплых помещениях и выход на спортивные сооружения зимой), развитие и совершенствование природных двигательных качеств и обучение новым видам движений, связанным с зимними видами спорта. Также необходимо учитывать снижение работоспособности молодежи в зимний период по сравнению с летним, особенно перед экзаменационной сессией, а также повышенный риск заболеваний. Важным качеством для зимних видов спорта является выносливость человека. Для развития выносливости в зимний период необходима серьезная тренировочная работа с освоением объемных нагрузок за счет постепенного, но неуклонного повышения мобилизации функциональных резервов организма.

К основным зимним видам спорта относят хоккей, лыжные виды спорта (биатлон, лыжные гонки), зимний футбол, зимние туристические походы, походы выходного дня, спортивное ориентирование. Кроме то-

го, рекомендуется проведение зимних спортивных праздников и эстафет с включением в них разных видов спорта. Для каждого вида спорта необходима своя методика и технология обучения опытными преподавателями [6].

Обязательно следует учитывать вероятность повышенной травмоопасности в период зимней физической подготовки, которая требует более серьезной физкультурно-тренировочной работы со студентами, особенно с имеющими невысокий уровень подготовки и ослабленное здоровье. Кроме того, необходимо учитывать особые условия физического воспитания в зимний период. Из-за высокого риска заболеваемости, возможности обморожения рук, пальцев ног, лица занятия в это время следует проводить при благоприятных погодных условиях. Занятия не рекомендуется проводить при сильном порывистом ветре (более 10 м/с), при низкой температуре (ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ ), при гололеде, сильном снегопаде и плохой видимости. Кроме того, необходимо учитывать короткий световой период суток, быстрое похолодание на заходе солнца, раннее наступление сумерек и темноты. Следует использовать разнообразные формы защиты от неблагоприятных условий: специальную тренировочную одежду, обувь и оборудование (смазанные лыжи, ботинки с креплениями). Кроме того, необходимо наличие специальной трассы для лыжного спорта, биатлона или катка для занятий на коньках и т. д.

Физическое воспитание в зимний период требует особой культуры закалки организма в сложных погодных условиях. Здесь формируется ряд важных качеств организма человека: адаптивность к сложным холодным условиям существования, выносливость, терпение, сила воли, стремление к победе, умение реагировать на разнообразное изменение природных условий, чувство солидарности, взаимопомощи, понимание красоты природы и ощущение единения с ней. К укреплению физических и волевых качеств (силы, ловкости, терпеливости) добавляется воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности), формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом при более близком общении с природой. Далее мы остановимся отдельно на лыжной физической подготовке.

Лыжная подготовка и лыжный спорт – основная часть физического воспитания в зимнее время. Занятия на лыжах включают в себя два уровня.

Во-первых, это лыжная подготовка как начальный этап занятий, предусматривающая освоение общей техники движения на лыжах, ознакомление с разными стилями передвижения. Обучение включает два основных стиля: исходный «классический стиль», разделяющийся по

способу отталкивания палками на попеременный и одновременный, также различающийся по числу шагов в одном цикле – двушажный, четырехшажный и бесшажный ходы; «свободный стиль», где лыжник сам выбирает способ передвижения по дистанции. Но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

Завершающим этапом общефизической подготовки служит сдача норм ГТО. На лыжах предусмотрено прохождение трассы за определенное время: для мужчин 18–24 лет (средний возраст студентов) – это бег на лыжах на дистанции 5 км (средний норматив – 25 мин 30 с); для женщин этого же возраста предусмотрена дистанция 3 км (средний норматив – 19 мин 30 с).

Во-вторых, для более подготовленных молодых людей предусмотрены разные виды лыжных гонок, дистанция в таком состязании может включать многие километры, а победы решают какие-то секунды или миллиметры трассы перед финишем. Чаще применяются следующие виды лыжных гонок: с отдельным стартом, с общим стартом (или масс-стартом), гонка преследования, эстафета, индивидуальная гонка-спринт, командная гонка-спринт. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км, при этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

### **Заключение**

Таким образом, физическое воспитание студенческой молодежи с целью формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья будущих молодых специалистов является важнейшей государственной задачей, а также основой личной жизнедеятельности студентов в молодом возрасте и на всю жизнь. Поэтому сложно переоценить значимость физической культуры как базовой вузовской дисциплины и ее позитивное воздействие на формирование не только физического, но и психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья. Для реализации учебных программ требуются опытные педагоги-воспитатели, которые знают общие принципы подготовки студентов. Преподаватели физической культуры должны в совершенстве владеть познаниями о специфике физического воспитания в разные сезоны года. Наиболее сложным является зимний период подготовки, требующий всесторонних знаний зимних видов спорта. Наиболее распространенной является лыжная подготовка, включающая последовательный педагогический процесс: от усвоения азов до спортивных студенческих соревнований высокого уровня.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Основы** законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27.04.1993; N 4868-1. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1556> (дата обращения: 22.09.2016).
2. **Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (дата обращения: 22.09.2016).
3. **Стратегия** развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 22.09.2016).
4. **Кузнецова Л. Б.** Внутренняя картина здоровья студентов вуза // Актуальные проблемы науки и практики в современном мире: материалы науч.-практ. конф. – [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.conf.muh.ru/080901/thesis\\_Kuznetsova.htm](http://www.conf.muh.ru/080901/thesis_Kuznetsova.htm) (дата обращения: 22.09.2016).
5. **Смирнов С. Д.** Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 271 с.
6. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
7. **Яковлева В. Н.** Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Science Time. – 2014. – № 9(9). – С. 254–261.

### REFERENCES

1. **Fundamentals** of Russian legislation on physical culture and sport. Approved by Supreme Soviet of RF, 27.04.1993; N 4868-1. [Electronic resource]. Available at: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1556> (accessed: 09.22.2016).
2. **Federal Law** «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation», 04.12.2007, № 329-FZ. [Electronic resource]. Available at: <https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (accessed: 09.22.2016).
3. **Strategy** of development of physical culture and sports for the period up to 2020. Approved by Decree of the RF Government of 07.08.2009, no.1101-p. [Electronic resource]. Available at: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (accessed: 09.22.2016).
4. **Kuznetsova L. B.** Internal picture of the health of the higher education students. Topical problems of science and practice in the modern world: Materials of scientific-practical. Conf. [Electronic resource]. Available at: [http://www.conf.muh.ru/080901/thesis\\_Kuznetsova.htm](http://www.conf.muh.ru/080901/thesis_Kuznetsova.htm) (accessed: 09.22.2016).
5. **Smirnov S. D.** (1995). Pedagogy and Psychology of Higher Education: from the activities to the individual. Moscow : Aspekt Press Publ., 271 pp. (In Russian)
6. **Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. C.** (2003). Theory and methods of physical upbringing and sport: teach. guide for higher ed. students. Moscow : Publishing Center «Academy», 480 pp. (In Russian)
7. **Yakovleva V. N.** (2014). Physical education and physical fitness of students. Science Time, no. 9(9), pp. 254–261. (In Russian)

## BIBLIOGRAPHY

- Dubrovsky, V. I., Rakhmanin Y. A., Razumov A. N.** (2008). *Ecohygiene of the physical culture and sports*. Moscow: The humanities ed. VLADOS Center Publ., 551 pp. (In Russian)
- Kosenko, T. S., Vlasyuk, N. N.** (2015). Russia: in search of the value bases of upbringing. *Philosophy of Education*, no. 6(63), pp. 127–134. (In Russian)
- Nagovicyn, R. S.** (2011). Motivating students to physical training in higher education. *Basic Research*, no. 8 (part 2), pp. 293–298. (In Russian)
- Nalivayko, N. V., Ushakova, E. V.** On the role of education in the society of XXI century. *Philosophy of Education*, no. 1, pp. 71–80. (In Russian)
- Rassypnov, V. A., Romashin, S. I., Ushakova, E. V.** (1998). Health Philosophy as the higher education academic discipline (justification problem). *Teacher*, no. 1, pp. 35–43. (In Russian)
- Sinelnikova, N. A. Yurchenko, A. A., Romanov, D. A.** (2011). Physical education as a factor of personal and professional development of the student. *Scientists Notes of the Lesgaft PF University*, no. 1(82), pp. 155–162. (In Russian)
- Vorontsov, P. G.** (2009). *The spiritual and moral potential of the traditional Russian health practices of physical training*: Dis. ... of Cand. Philos. Sciences. Barnaul : BGPU Publ., 150 pp. (In Russian)
- Vorontsov, P. G., Kraynik, V. L.** (2015). Of the formation of the person by means of physical culture in the religious world of the humanities. *The World of Science, Culture and Education*, no. 3(52), pp. 168–171. (In Russian)

Принята редакцией: 20.10.2016