

Сорокина Ольга Георгиевна

канд. ист. наук, доцент

Самсонова Алевтина Николаевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема организации учебного процесса по лыжной подготовке в вузе. Авторами представлены материалы анкетирования, которые позволили выявить отношение студентов к лыжной подготовке в вузе, изучить причины игнорирования студентами лыжных занятий. На основе анализа полученных результатов исследователи предлагают конкретные рекомендации по улучшению учебного процесса, спортивно-массовой и пропагандистской работы в этой сфере.*

***Ключевые слова:** студент, университет, лыжные занятия, соревнования, пропаганда, укрепление здоровья, физическое развитие.*

Лыжная подготовка включена в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений всех уровней и занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании молодежи.

Исходя из значимости влияния лыжных занятий на здоровье студента и отношения самого студента к этим занятиям, актуальность рассматриваемой темы кажется весьма обоснованной. На самом деле, значение лыжных занятий на организм человека огромно. Лыжные прогулки на чистом морозном воздухе способствуют закаливанию организма, значительно повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям, являясь тем самым одной из главных составляющих здорового образа жизни [1, с. 195]. При передвижении на лыжах вовлекаются в работу все основные группы мышц рук, ног и туловища. Лыжные

занятия благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Систематические занятия лыжами способствуют всестороннему физическому развитию молодых людей, особенно положительно влияя на совершенствование таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость [2, с. 16]. Занятия лыжами, а тем более участие в лыжных соревнованиях, позволяют воспитывать такие морально-волевые качества, как смелость, настойчивость, решительность; формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия. Кроме того, лыжная подготовка является важнейшим средством повышения психологической адаптации и развития психологической культуры учащихся [3, с. 562].

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий по лыжной подготовке студент приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техниками передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, правилами построения самостоятельных занятий по лыжному спорту, гигиеной занятий и т. д.

Несмотря на все вышеперечисленные положительные воздействия лыжных занятий на организм, на практике приходится сталкиваться с отсутствием интереса у студентов к занятиям по лыжной подготовке. Изучение журналов посещаемости учебных групп у студентов первого, второго и третьего курсов медицинского факультета позволило выявить, что в 2017–2018 учебном году не посетили лыжные занятия 25% первокурсников, 31% студентов второго курса и 38% третьекурсников. Целью данного исследования является изучение причин этой проблемы.

В ходе исследования этого вопроса среди студентов 1–3 курсов медицинского факультета Чувашского госуниверситета было проведено анкетирование, в котором приняли участие 418 человек. Приведем наиболее интересные, на наш взгляд, результаты проведенного анкетирования. Как выяснилось, лишь 16,4% студентов посещают лыжные занятия «с удовольствием», 53,5% опрошенных ответили, что «это надо для получения зачета».

Были выявлены следующие причины отказа от лыжных занятий:

1. Боязнь лыж (отсутствие навыков передвижения на лыжах; отрицательные психологические моменты, оставшиеся со школы; трудности передвижения на лыжах в связи с «отдачей» пластиковых лыж; неуверенность в своих силах и др.) – 49,9%.
2. Нежелание носить спортивную форму – 17, 8%.
3. Нелюбовь к лыжам – 14,8%.
4. Отдаленность лыжной базы от места, где проходят лыжные занятия – 6,2%.
5. Отсутствие соответствующей спортивной формы – 4,6%.
6. Не устраивают лыжи, предлагаемые вузом – 3,5%.
7. Нежелание потеть – 3,2%.

Отрицательно относятся к занятиям по лыжной подготовке из-за неумения передвигаться на лыжах (особенно коньковым ходом) 80% опрошенных. 78% студентов недовольны лыжной подготовкой, полученной в стенах общеобразовательной школы. Собственные лыжи имеют 22,6% респондентов. Совместные семейные лыжные прогулки имелись у 18% опрошенных. Лыжные секции посещали 8% студентов. Участвовали в соревнованиях по лыжным гонкам 15% опрошенных студентов.

Проанализировав результаты исследования, мы хотели бы затронуть такие аспекты рассматриваемой проблемы, как финансовый, кадровый, методический, агитационно-пропагандистский и предложить следующие рекомендации по активизации этого вида спорта в университете:

- 1) пропагандировать лыжный спорт в вузе (оформлять красочные и познавательные стенды, раскрывающие значение лыжных занятий для здоровья и физического развития, технику лыжных ходов, историю развития этого вида спорта в университете, республике, стране и мире; проводить встречи с известными лыжниками, биатлонистами, полиатлонистами, ветеранами спорта по этим видам);

- 2) ввиду поступления в вуз студентов, не владеющих лыжными ходами, пересмотреть учебные занятия по лыжной подготовке (распределить студентов на

группы по уровню подготовки и заниматься с каждой группой отдельно, обучать ходам, торможению, поворотам и подъему);

3) привлечь внимание руководителей и ответственных разных уровней к лыжным соревнованиям, проходящим в вузе (заместителей деканов по воспитательной работе, кураторов по спортивно-массовой работе, кураторов учебных групп). Например, можно организовать лыжные вылазки «С куратором на лыжню!» или соревнования по лыжам среди курсов, учебных групп на призы известных спортсменов и т. д.;

4) организовать работу лыжной секции с достойной оплатой труда тренера;

5) в целях охвата лыжными занятиями возможно большего количества студентов наряду с пластиковыми лыжами оснащать лыжную базу и деревянными лыжами, т.к. студентам, встающим впервые на лыжи (их оказалось 35%), трудно передвигаться на пластиковых лыжах. Они должны начинать обучение с деревянных лыж;

6) приобретать в достаточном количестве лыжный инвентарь, оборудование и расходный материал для обеспечения занятий по лыжной подготовке и проведения соревнований;

7) приобретать специальную технику для подготовки лыжных трасс;

8) приобретать качественный спортивный инвентарь для ведущих лыжников вуза;

9) организовать пункты проката лыжного инвентаря для студентов, преподавателей и сотрудников университета;

10) публиковать в университетской газете «Ульяновец» статьи о состоянии лыжного спорта в вузе и перспективах его развития.

Список литературы

1. Сорокина О.Г. Здоровый образ жизни как фактор успешного обучения в вузе // Педагогический опыт: от теории к практике: Сб. статей. – Чебоксары, 2017. – С. 195–196.

2. Сорокина О.Г. Развитие выносливости организма на занятиях физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: Сб. статей. – Чебоксары, 2017. – С. 16–20.

3. Ефимова О.Н. Спорт как средство повышения психологической адаптации и развития психологической культуры подростка / О.Н. Ефимова, А.Н. Самсонова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №52 (7). – С. 561–567.