

УДК 796.92

СПОСОБЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» КАК СРЕДСТВУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.В. Худик (Красноярск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Занятия лыжной подготовкой физкультурно-оздоровительной направленности в РФ по природно-климатическим условиям являются доступным и распространенным среди населения видом физических упражнений. Поэтому не случайно данный вид физической нагрузки является обязательным в учебных программах вузов, а также снова включен в возрожденный и утвержденный в 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Но с развитием физкультурно-спортивной отрасли, когда значительно расширяется перечень предлагаемых населению физкультурно-оздоровительных услуг, задача педагогов по лыжному спорту заключается в первую очередь в поддержании и усилении интереса молодежи к занятиям лыжной подготовкой. Проблема педагогов по физической культуре, специализирующихся на лыжной подготовке, заключается в необходимости поиска аргументов в пользу занятий лыжами по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Чтобы привлечь студентов нефизкультурных специальностей вузов к лыжной подготовке, необходимо повысить интерес и усилить мотивацию к таким занятиям.

Цель – выявление отношения студентов к занятиям лыжной подготовкой как средству формирования физической культуры в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Методология исследования основывается на анализе и обобщении научно-исследовательских работ, посвященных формированию мотивации и ее основных элементов, анализе научных публикаций и образовательного опыта в области физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, анализе традиционной методики лыжной подготовки студентов вузов и практическом опыте педагогов, практических методах социологического исследования – анкетирования и опроса.

Результаты исследования дают основание выделить главные позитивные и негативные факторы на занятиях по лыжной подготовке студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Их интерес сконцентрирован только на снежном этапе учебного года, предпочтение отдается равномерным аэробным нагрузкам по небольшому учебному кругу, а также занятиям на склонах лыжных трасс с многократным прохождением спусков и подъемов. Негативное отношение вызывают более глубокая специализация по совершенствованию нюансов техники лыжных ходов как на снежном, так и бесснежном этапах, а также требования к повышению интенсивности лыжных нагрузок, связанных с чрезмерным для студентов напряжением организма.

Для усиления мотивации занятиями лыжной подготовкой сформулирован перечень аргументов в пользу занятий на природе для осмысления студентами и субъективной оценки возможностей своего оздоровления и физического развития. Он эффективен при сопровождении методов убеждения и стимулирования, помогающих актуализировать потребность в соответствующих занятиях. В целях укрепления кумулятивной положительной мотивации в занятиях лыжной подготовкой была учтена степень заинтересованности в совершенствовании специфических качеств и технических элементов.

Заключение. Для того чтобы студенты не утрачивали интерес к занятиям лыжной подготовкой, чтобы у них не преваляло пассивно-созерцательное отношение к учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимо опираться на полученные результаты, обращая должное внимание на формирование личности студента и учитывая его индивидуальные качества и интересы.

Ключевые слова: учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», лыжная подготовка, удовлетворенность, мотивация, заинтересованность.

Постановка проблемы. Занятия лыжной подготовкой физкультурно-оздоровительной направленности на протяжении истории становления физической культуры как учебной дисциплины всегда имели большое значение¹. Резкий рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Единые программы по физическому воспитанию в школе и нормативы ГТО стали базой улучшения работы по лыжной подготовке среди молодежи^{2, 3}. Успехи сильнейших лыжников страны всегда были неотделимы от массового лыжного спорта, который является основой для дальнейшего роста спортивных результатов⁴. Поэтому, с одной стороны лыжный спорт развивается для достижений страны на мировой спортивной арене, с другой – это физкультурно-оздоровительный и социально значимый вид физической нагрузки для общего укрепления здоровья нации вообще и студенческой молодежи в частности [Антонов и др., 2018, с. 83–87; Власов и др., 2006, с. 210–211; Мелихов, Фролова, 2017, с. 45–47].

В Российской Федерации по природно-климатическим условиям лыжная подготовка является доступным и распространенным среди населения видом физических упражнений, занятия которой имеют несколько существенных преимуществ. Они проводятся в зимний период, что благосклонно сказывается на повышении иммунитета организма, так как пребывание в движении на холодном свежем воздухе заставляет организм адаптироваться к условиям внешней среды и способствует закаливанию обучающихся. Внезапная смена погоды становится еще одним дополнительным механизмом запуска адаптационных возможностей организма студентов в процессе учебного занятия. Такие

занятия значительно повышают общую работоспособность, приводят к усилению механизмов терморегуляции, соответственно, сопротивляемости организма к простудным заболеваниям [Winter, 1980, P. 102–104].

Ходьба на лыжах как физическое упражнение является хорошей тренировкой для сердечно-сосудистой системы человека, значительно усиливает кровообращение, что позволяет укрепить и увеличить в объеме сердечную мышцу, оказывает положительное воздействие на весь организм в целом. Это, в свою очередь, способствует постепенному «проращиванию» капилляров кровеносной системы, стабилизирует артериальное давление многочисленными мышечными сокращениями [Holloszy, 1973, p. 46–71; Whipp, Casaburi, 1982, p. 97–99]. Такие продолжительные циклические упражнения аэробного характера, как оздоровительный бег⁵ и ходьба на лыжах⁶, способствуют оптимальному росту физической подготовки и повышению уровня здоровья студентов. Поэтому не случайно данный вид физической нагрузки является обязательным в учебных программах вузов⁷, а также снова включен в возрожденный и утвержденный в 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО⁸ [Прокопчук и др., 2019, с. 162–164; Румянцева, 2019, с. 98–102].

Но с развитием физкультурно-спортивной отрасли, когда значительно расширяется перечень предлагаемых населению физкультурно-оздоровительных услуг, задача педагогов по лыжному спорту заключается в первую оче-

¹ Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.

² Аграновский М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1980. 123 с.

³ Бергман Б.И. Лыжный спорт: учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1965. 96 с.

⁴ Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки: учебник. М.: Буки Веди, 2015. 564 с.

⁵ Устинов И.Е., Федорова А.В., Максимова О.В. Ходьба и бег в оздоровительной тренировке: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2017. 87 с.

⁶ Сергеев Е.А. Лыжная подготовка студентов в вузе: метод. рекомендации. Екатеринбург: УрГУПС, 2015. 32 с.

⁷ Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2010. 366 с.

⁸ Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2014. № 13. Ст. 1452.

⁹ Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник для студ. учрежд. высш. образования. М.: Академия, 2015. 272 с.

¹⁰ Пахомов Ю.М. Организация самостоятельных занятий по физической культуре для студентов неспортивных вузов: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2017. 102 с.

редь в поддержании и усилении интереса молодежи к занятиям лыжной подготовкой. Ведь сегодня, согласно проведенным социологическим исследованиям^{9, 10} [Кулешова и др., 2016, с. 79–88], большая часть студентов стремятся попасть на учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в спортивные залы, крытые спортивные сооружения. Проблема педагогов по физической культуре, специализирующихся на лыжной подготовке, заключается в необходимости поиска аргументов в пользу занятий лыжами по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Чтобы привлечь студентов нефизкультурных специальностей вузов к лыжной подготовке добровольно, необходимо повысить интерес и усилить мотивацию к таким занятиям.

Целью данного исследования стало выявление отношения студентов к занятиям лыжной подготовкой как средству физической культуры в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Методология исследования основывается на анализе и обобщении научно-исследовательских работ, посвященных формированию мотивации и ее основных элементов, анализе научных публикаций и образовательного опыта в области физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, анализе традиционной методики лыжной подготовки студентов вузов и практическом опыте педагогов, практических методах социологического исследования – анкетирования и опроса.

Анализ литературы был проведен в соответствии с целью исследования. Принцип мотивации рассматривается как один из основополагающих принципов системно-деятельностного подхода к процессу обучения, так как именно он направлен на стимулирование учебно-познавательной деятельности. В свою очередь, уровень мотивации занятий физическими упражнениями зависит от силы мотивов [Бондин и др., 2020, с. 27–28; Ефремова, Маврина, 2017, с. 121–125]. Здесь важно соотнести параметры мотивации и степень удовлетворенности занимающихся студентов с формами

и принципами физкультурно-оздоровительной деятельности [Гладышев и др., 2018, с. 30–32; Изотов и др., 2018, с. 14–16]. Основополагающими элементами мотивации студентов для повышения эффективности обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются сознательность и активность [Егиязарян и др., 2020, с. 148–152], которые, как правило, наиболее выражены на занятиях по отдельным видам спорта, избираемым по желанию. К тому же необходимо усиливать эти элементы мотивации, так как физическая культура является единственной учебной дисциплиной для студентов нефизкультурных специальностей, способствующей их физическому развитию и укреплению здоровья [Колямина, 2019, с. 402; Федорова и др., 2019, с. 327–330].

Что касается лыжной подготовки, то в настоящее время в лыжном спорте сформировалось два стиля лыжных ходов – классический и коньковый. Первый известен с давних времен, в России и Европе активно стали осваивать этот стиль лыжных ходов еще в конце XIX в. Коньковый стиль передвижения появился значительно позже, в середине 80-х гг. XX в. Он позволяет лыжнику развивать более высокую скорость, но и требует значительно больших затрат энергии. Обучают этому стилю лыжных ходов юных лыжников в спортивных школах, в последующем принимающих участие в соревнованиях и совершенствующих его уже на более профессиональном уровне. У студентов нефизкультурных специальностей вузов он не вызывает значительного интереса на учебных занятиях по физической культуре, хотя некоторые из них готовы освоить основы техники этого стиля лыжных ходов.

Классический стиль лыжных ходов более естественный для организма человека и является базовой основой для освоения техники лыжника. Здесь и требования к физической подготовке значительно ниже, чем в коньковом стиле, он менее скоростной и наиболее приемлем для оздоровительной физической нагрузки. Анализ специализированной литературы указывает на то, что техника его исполнения базируется на

методиках совершенствования фазовой структуры цикла лыжного хода, ставших уже традиционными^{11, 12}. При этом, суммируя опыт практики педагогов, можно констатировать, что студенты не проявляют интерес к более глубокому изучению нюансов специфичной методики совершенствования техники лыжных ходов, основанной на фазовой структуре цикла движения.

Учитывая принципы системного подхода, основанного на гармоничном контакте между педагогами по лыжной подготовке и студентами, необходимо, с одной стороны, методически упростить совершенствование лыжной подготовки, с другой – все же привлекать студентов к систематическому посещению занятий по лыжной подготовке. Здесь на первый план выходит педагогическая стратегия – выстраивание наиболее эффективной системы педагогических воздействий, акцентов внимания педагога во взаимодействии с обучаемыми и в согласии с идеальным представлением о конечном результате этих воздействий [Шаталова, 2006, с. 190–191].

Результаты исследования. Согласно гипотезе данного исследования, необходимо было определить факторы и причины, мешающие формированию положительного настроения студентов нефизкультурного профиля на занятиях лыжной подготовкой. Поэтому для выявления отношения студентов к таким занятиям, как средству физической культуры в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» было проведено трехэтапное анкетирование студентов. Для проведения соответствующего анкетирования были определены студенты второго курса обучения трех институтов СФУ: институт инженерной физики и радиоэлектроники (ИИФирЭ) – всего 30 студентов, девушки (n=10) и юноши (n=20); политехнический институт (ПИ) – всего 60 студентов, девушки (n=25) и юноши (n=35); институт космических и информационных технологий

(ИКИТ) – всего 60 студентов, девушки (n=25) и юноши (n=35). Таким образом, всего было охвачено социологическим исследованием 150 студентов, девушек (n=60) и юношей (n=90), которые уже занимались лыжной подготовкой весь первый год обучения в вузе и у них сформировались индивидуальное видение актуальности этого средства физической нагрузки и уровень удовлетворенности на таких учебных занятиях.

Так, удовлетворенность занятиями лыжной подготовкой по общей программе определялась по методике [Лозовая, 2003, с. 53–55] с применением анкеты шкального типа (от 1 до 5 баллов), где студентам было предложено оценить степень удовлетворенности на занятиях при освоении учебной программы согласно применяемой традиционной методики лыжной подготовки на снежном и бесснежном этапах учебного года (табл. 1). Результаты были получены по итогам обработки данных методом средних величин¹³ и ранжированы по степени убывания удовлетворенности студентов. Кроме того, при приеме у студентов анкет с ними было проведено дополнительное собеседование о причинах и аргументах оценки (присвоения балла) по каждому пункту заполняемой анкеты.

Оказалось, что наибольшее удовлетворение у студентов вызывает совершенствование прохождения спусков и подъемов на учебных склонах лыжных трасс. Занятия проходят на высоком эмоциональном подъеме, даже если сопровождаются падениями студентов при прохождении спусков. С хорошим настроением выполняют занятия на развитие общей выносливости по среднепересеченной или слабопересеченной местности в произвольном для каждого студента темпе. Цель таких занятий – средняя физическая нагрузка индивидуально для каждого студента, оказывающая оптимальное и эффективное влияние на организм [Семенова и др., 2019, с. 292–296], так как к малым нагрузкам организм индифферентен, а большие, напротив, действуют на работоспособность угнетающе.

¹¹ Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф. Лыжные гонки: учеб. пособие. Смоленск: СГАФКСТ, 2012. 120 с.

¹² Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе: учеб. пособие. 2-е изд. М.: ФЛИНТА: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 124 с.

¹³ Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

Таблица 1

**Отношение студентов СФУ к разделам лыжной подготовки,
проводимой по традиционной программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт» (n=150)**

Table 1

**SibFU students' attitude to different aspects of ski training carried out under the traditional
"Physical culture and sports" discipline (n=150)**

	Основные разделы методики лыжной подготовки на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»	Степень удовлетворенности по 5-балльной системе (M ± m)
1	Освоение и совершенствование техники спусков разной крутизны	4,59±0,53
2	Освоение и совершенствование техники подъемов разной крутизны	4,41±0,84
3	Развитие общей выносливости на учебном лыжном круге по среднепересеченной местности	4,05±0,92
4	Развитие скоростной выносливости на учебном лыжном круге по среднепересеченной местности	2,86±1,42
5	Сдача контрольного норматива – лыжная гонка (Д – 3 км; Ю – 5 км)	2,74±1,18
6	Совершенствование техники лыжных ходов классическим стилем на основе фазовой структуры цикла лыжного хода	1,94±0,63
7	Совершенствование техники лыжных ходов коньковым стилем на основе фазовой структуры цикла лыжного хода	1,69±0,28
8	Совершенствование техники лыжных ходов на бесснежном этапе учебных занятий с применением имитационных специализированных упражнений лыжников	1,45±0,48
9	Развитие скоростно-силовой подготовки на бесснежном этапе учебных занятий с применением специализированных тренировочных средств лыжников	1,32±0,24

Позитивное отношение студентов резко снижается при выполнении нагрузки по лыжной подготовке для развития скоростной или скоростно-силовой выносливости, что необходимо для более успешной сдачи контрольных нормативов и непосредственно при самой процедуре их приема. Единицы студентов относятся к таким занятиям лояльно и стараются показать максимально высокий результат. Остальные рассматривают лыжную подготовку лишь как оздоровительную форму физической нагрузки на природе. С еще большим негативом воспринимаются занятия по совершенствованию техники разных лыжных ходов на основе фазовой структуры цикла лыжного хода, когда нет желания со стороны студентов воспринимать даже самую специфичную терминологию описания каждой фазы цикла. То же самое отношение характерно и для восприятия занятий специализированными имитационными упражнениями лыжников на бесснежном этапе учебного

года, тем более с их применением для развития скоростно-силовой выносливости.

Таким образом, полученные результаты выявляют как позитивные, так и негативные факторы на лыжных занятиях студентов по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». И все же необходимо мотивировать студентов на этот вид физической нагрузки. Повысить интерес к занятиям могут правильно сформулированные аргументы в пользу занятий на природе, представленные студентам для их осмысления и субъективной оценки в пользу своего оздоровления и физического развития.

В табл. 2 приведены аргументы в пользу регулярного посещения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на природе, где ранжирован по убыванию уровень выраженности принимаемых студентами мотивов. Этот перечень можно рассматривать как прием привлечения студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям на природе, есте-

ственно, при сопровождении методов убеждения и стимулирования, помогающих актуализировать потребность в соответствующих занятиях [Русаков, Павличенко, 2020, с. 237–240]. Таким образом, давая общую оценку этой части социологического исследования, можно с уверенностью говорить о положительном восприятии приведенных аргументов в качестве движущих мотивов для активизации студентами

занятий на природе вообще и лыжной подготовкой в частности.

Тем не менее кумулятивная положительная мотивация может укрепиться только в периоды осмысленной деятельности, которая вызывает интерес занимающихся. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности не может сформироваться самопроизвольно или быть унаследованной.

Таблица 2

Возможные целевые ориентиры регулярных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» на открытом воздухе (n=150)

Table 2

Suggested target milestones of regular outdoor “Physical culture and sports” classes (n=150)

	Общие аргументы в пользу регулярных учебных занятий по физической культуре и спорту	Степень мотивации по 5-балльной системе (M ± m)
1	Улучшение уровня здоровья	4,06±0,38
2	Повышение успеваемости по учебной дисциплине как одному из учебных предметов – административный мотив	3,78±0,64
3	Повышение умственной работоспособности благодаря физической активности	3,65±1,12
4	Формирование и развитие навыков самоконтроля и самоподготовки	3,45±1,24
5	Выполнение физических упражнений в качестве средства нейтрализации накопленных отрицательных эмоций	3,36±1,09
6	Общее физическое самосовершенствование	2,95±0,88
Дополнительные аргументы в пользу выбора занятий на природе		
1	Усиление степени закаливания организма и устойчивости к простудным заболеваниям в процессе постоянных занятий на улице	4,78±0,27
2	Свободное перемещение с возможностью соблюдения безопасного расстояния между занимающимися по санитарным нормам	4,65±0,58
3	Общение с природой с целью оздоровления и получения эстетического удовольствия от ее созерцания (ландшафтотерапия)	4,44±0,90
4	Пространство без ограничения для повышения аэробных возможностей организма посредством распространенных форм локомоций – ходьба, кросс, ходьба на лыжах	3,60±1,23
5	Возможность для подготовки к массовым физкультурно-оздоровительным всероссийским праздникам «Кросс наций», «Лыжня России»	2,04±1,18

Мотивация постепенно приобретает человека в процессе жизнедеятельности и осознанных занятий физическими упражнениями [Розенфельд, Рямова, 2017, с. 181–187]. Поэтому лыжная подготовка должна проводиться целенаправленно и планомерно, но с использованием положительного настроения занимающихся на эту физическую нагрузку, с учетом их интересов.

Для выявления степени заинтересованности в совершенствовании специфических качеств и технических элементов лыжной подготовки респондентам была предложена третья анкета, где были перечислены наиболее значимые из них для методики построения занятий по лыжной подготовке с оздоровительной направленностью. Ранжированные результаты этого этапа исследования представлены в табл. 3.

Таблица 3

Значимость специфических качеств и технических элементов методики построения занятий по лыжной подготовке как вида физических упражнений для студентов дисциплины «Физическая культура и спорт» (n=150)

Table 3

Significance of the specific qualities and technical elements of the methods of structuring ski training sessions as a type of physical exercise for students of the "Physical culture and sports" discipline (n=150)

	Специфические факторы методики лыжной подготовки	Степень заинтересованности по 5-балльной системе (M ± m)
1	Устранение грубых ошибок в технике лыжного хода классическим стилем, сформировавшихся в период обучения в школе	4,24±1,23
2	Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах в подъемы и на спусках разной крутизны	4,16±0,45
3	Постепенное повышение скорости движения на лыжных трассах с оздоровительной целью наиболее распространенными способами классическим стилем	3,23±1,26
4	Освоение техники передвижения на лыжах наиболее распространенными способами коньковым стилем	2,65±1,08
5	Устранение грубых ошибок в технике лыжного хода коньковым стилем, сформировавшихся в период обучения в школе	2,44±0,84
6	Выполнение спортивного норматива ВФСК ГТО по лыжной подготовке на знак отличия	2,16±0,46
7	Повышение спортивных результатов в лыжной гонке на физкультурно-массовых мероприятиях	1,38±0,82
8	Совершенствование техники передвижения на лыжах всеми способами лыжных ходов классическим стилем	1,35±0,55
9	Совершенствование техники передвижения на лыжах всеми способами лыжных ходов коньковым стилем	1,14±0,75

Данные табл. 3 указывают на стремление студентов применять на занятиях небольшой арсенал наиболее распространенных способов передвижения на лыжах классическим стилем, исправлять грубые ошибки в технике, но они не интересуются освоением новых для себя способов, включая коньковый стиль. Несмотря на мотивирование населения к выполнению спортивных нормативов ВФСК ГТО, они не стремятся к успешному выполнению норматива комплекса по лыжной подготовке на знак отличия и к индивидуальному повышению спортивных результатов в лыжной гонке на физкультурно-массовых мероприятиях. Если и принимают участие в таких мероприятиях, то лишь для ощущения причастности к проведению таких массовых физкультурных праздников.

Полученные на всех трех этапах исследования результаты указывают на незначительные гендерные различия в предпочтениях студентов и студенток при определении структуры и степени удовлетворенности, мотивации и заинтере-

сованности в занятиях. По-видимому, это объясняется тем, что исследование проводилось среди студентов, которые осознанно выбрали специализацию «Лыжный спорт».

Заключение. Проведенные исследования в целом выявили положительный настрой студентов на занятия лыжной подготовкой в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Вместе с тем освоение части разделов традиционной программы по лыжному спорту вызывает вопросы. В частности, установлено, что слишком глубокая специализированность при обучении и совершенствовании техники лыжных ходов отрицательно влияет на отношение студентов к выполнению физической нагрузки на лыжах, а использование на бесснежном этапе учебного года специализированных имитационных упражнений лыжников и тем более их применение для развития скоростно-силовой выносливости и вовсе не воспринимаются студентами на занятиях. Поэтому и снижен общий интерес к занятиям лыжной подготовкой в течение всего учебного года.

Исследование основных мотивов и преимуществ занятий лыжной подготовкой свидетельствует о том, что большинство респондентов положительно отнеслись к приведенным аргументам о пользе занятий на природе и понимают значимость таких занятий для укрепления здоровья. Кроме того, высокий уровень выраженности принимаемых студентами мотивов для проведения занятий на природе показал возможности свободного перемещения с соблюдением безопасного расстояния между занимающимися по санитарным нормам, что сегодня становится особенно актуальным.

В целом результаты проведенного этапа исследования позволяют рассматривать удовлетворенность, мотивацию и заинтересованность студентов занятиями лыжной подготовкой как элемент обратной связи для корректировки программы обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт», специализирующихся на лыжной подготовке. Для того чтобы студенты не утрачивали интерес к занятиям лыжной подготовкой и у них не превалировало пассивно-созерцательное отношение к учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимо опираться на полученные результаты с обращением должного внимания на формирование личности студента с учетом его индивидуальных качеств и интересов.

Библиографический список

1. Антонов С.В., Грошева Л.Ф., Шинкарюк Л.А. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента // Молодежь и наука. 2018. № 7. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36488990_23720223.pdf (дата обращения: 03.08.2020).
2. Бондин В.И., Степанова Т.А., Белавина М.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42390113> (дата обращения: 03.08.2020).
3. Власов Е.А., Вайнер-Кротов А.В., Бархатова В.А. Влияние дополнительных занятий лыжным спортом на уровень здоровья студентов вузов // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: матер. междунар. науч.-практ. конф., 18–23 июня. Иркутск, 2006.
4. Гладышев А.А., Гладышева А.А., Климова Е.В. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35290357> (дата обращения: 03.08.2020).
5. Егиазарян А.А., Именхоев А.В., Межогских С.Л., Федичкина А.О. Реализация принципа сознательности и активности по дисциплине «Физическая культура» в неспортивных вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43056199_13229653.pdf (дата обращения: 03.08.2020).
6. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: матер. междунар. науч.-практ. конф. Пенза, 2017. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28179403_74673440.pdf (дата обращения: 03.08.2020).
7. Изотов Е.А., Солдатова Г.В., Филатов А.О. Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32736644> (дата обращения: 03.08.2020).
8. Колямина Н.В. Трудности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у прогрессивной молодежи // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тез. докл. 77-й Междунар. науч.-техн. конф. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2019. Т. 2.

9. Кулешова М.В., Румба О.Г., Горелов А.А. Двигательная активность как средство социализации студентов // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21, № 3–4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-sredstvo-sotsializatsii-studentov> (дата обращения: 03.08.2020).
10. Лозовая Г.В. Методики изучения отношения к учебной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности: матер. 30-й Науч. конф. СПб.: ГАФК, 2003.
11. Мелихов Я.П., Фролова Е.А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом // Молодой ученый. 2017. № 21 (155). URL: <https://moluch.ru/archive/155/44091/> (дата обращения: 03.08.2020).
12. Прокопчук Ю.А., Распопова А.С., Босенко Ю.М. Изучение отношения студентов к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора его эффективного внедрения // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. междунар. науч.-практ. конф. Краснодар, 2019.
13. Розенфельд А.С., Рямова К.А. Мотивация студентов к дисциплине «физическая культура»: проблемы, возможные пути решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-distiplin-fizicheskaya-kultura-problemy-vozmozhnye-puti-resheniya> (дата обращения: 03.08.2020).
14. Румянцева Н.В. Проблемы реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в физическом воспитании студентов // Наука-2020. 2019. № 4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-realizatsii-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 03.08.2020).
15. Русаков А.А., Павличенко А.В. Потребность как фактор физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potrebnost-kak-faktor-fizkulturno-ozdorovitel'noy-deyatelnosti-studentov-v-usloviyah-vuza> (дата обращения: 03.08.2020).
16. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербанова Е.Е. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'nyy-rezhim-studentov-v-period-ekzamenatsionnoy-sessii-i-napryazhennyh-umstvennyh-nagruzok> (дата обращения: 03.08.2020).
17. Федорова А.О., Каюкова Ю.С., Колямина Н.В. Значение физической культуры и любительского спорта для студентов нефизкультурного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-lyubitelskogo-sporta-dlya-studentov-nefizkulturnogo-vuza> (дата обращения: 03.08.2020).
18. Шаталова И.Е. Педагогическая технология в физической культуре // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: матер. междунар. науч.-практ. конф., 18–23 июня. Иркутск, 2006.
19. Holloszy J.O. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism // Exercise and Sport Sciences Reviews. London, 1973. Vol. 1. P. 46–71.
20. Whipp B.J., Casaburi R. Characterizing O₂ uptake response kinetics during exercise // International Journal of Sports Medicine. 1982. Vol. 3. P. 97–99.
21. Winter K. Zum Problem der sensiblen und Pristiken Plasen in der Kindheit und Studend // Medizin und Sport. 1980. № 4. P. 102–104.

WAYS OF REVEALING STUDENTS' ATTITUDE TO SKI TRAINING WITHIN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DISCIPLINE AS A MEANS OF PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT

S.V. Khudik (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Due to the natural conditions and climate of the Russian Federation, ski training for the sports and wellness purposes is one of the most affordable and popular types of physical exercise. This is no coincidence that besides being a compulsory element of the university curriculum, this physical activity got included into the recently revived All-Russian Sports Complex "Ready for Labour and Defense" approved in 2014. However, as the sports and wellness industry develops and the range of sports and wellness services offered to the population broadens, the ski sport coaches face the task of supporting and strengthening the interest of the youth in ski training. The problem of the physical culture teachers specializing in ski training is the search for arguments in favour of ski training within the Physical Culture and Sports discipline. To get the students majoring in non-sports subjects involve in ski training voluntarily, it is necessary to enhance their interest and get the students motivated to train.

The purpose of the article is to explore the students' attitude to ski training as a means of physical culture included into the Physical Culture and Sports discipline, the results of which should be considered as a management tool for the teacher consisting of motivated arguments, as well as improvement of the training program to enhance the students' interest for such training.

The research methods are based on analysis and synthesis of the scientific and research works focused on the development of motivation and its main elements, analysis of the published academic works and educational experience in the student youth sports and wellness activity domain, analysis of the traditional ski training

methods used at universities and the practical experience of the university staff, practical sociological survey methods like questionnaires and interviews.

The research results provide the foundation for the identification of the main positive and negative factors experienced by physical culture and sports majoring students at their ski trainings. Their interest is concentrated on the snowy period of the academic year; they generally prefer even aerobic activity on a small training loop, as well as training on skiing course slopes with multiple ascends and descends. More profound work on the improvement of skiing techniques in both snowy and non-snow periods, the need to intensify their skiing activity associated with excessive physical load meet negative attitude of the students.

To improve the ski training motivation, a list of arguments in favour of outdoor training was formulated to help students understand and personally evaluate their capacity for physical development and health improvement. It is used to efficiently supplement the conviction and stimulation methods used to raise the students' need for this type of training. To strengthen the cumulative positive motivation to do ski training, the students' interest for improvement of specific qualities and technical elements was taken into account.

Conclusion. To keep the students interested in ski training, to prevent passive observer attitude to the physical culture and sport discipline, it is necessary to rely upon the achieved results with due attention to the shaping of the student's personality and his/her individual qualities and interests.

Keywords: *physical Culture and Sports academic discipline, ski training, satisfaction, motivation, interest.*

References

1. Antonov S.V., Grosheva L.F., Shinkaryuk L.A. Independent ski training as an important element of improving the health and functional capacities of the student's organism // *Molozh i nauka* (Youth and science). 2018. No. 7. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36488990_23720223.pdf (access date: 03.08.2020).
2. Bondin V.I., Stepanova T.A., Belavina M.V. Motivation to do physical culture and sports as a basis for the health culture development in the student community // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* (Theory and practice of physical culture). 2020. No. 1. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42390113> (access date: 03.08.2020).
3. Vlasov E.A., Vayner-Krotov A.V., Barkhatova V.A. Effect of supplementary ski sport training on the

- health of university students. In: Proceedings of the International scientific and practical conference "Current problems of preservation and strengthening the health of the youth in the Siberian region", June 18–23, 2006. Irkutsk, 2006.
4. Gladyshev A.A., Gladysheva A.A., Klimova E.V. Efficient physical culture class forms taking into account of the current academic activity organization tendencies and the health of students // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)* 2018. No. 7. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35290357> (access date: 03.08.2020).
 5. Yegiazaryan A.A., Imenkhojev A.V., Mezhgorskikh S.L., Fedichkina A.O. Implementation of the awareness and activity principles in the Physical Culture discipline at non-sport colleges // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (Lesgaft University Notes)*. 2020. No. 5 (183). URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43056199_13229653.pdf (access date: 03.08.2020).
 6. Yefremova N.G., Mavrina S.B. Revisiting motivation to physical training in the higher education system. In: Proceedings of the International scientific and practical conference "Education and pedagogical sciences in the 21st century: current issues, achievements, and innovations". Penza, 2017. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28179403_74673440.pdf (access date: 03.08.2020).
 7. Izotov E.A., Soldatova G.V., Filatov A.O. Technical college students' attitude to physical culture classes // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture)*. 2018. No. 4. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32736644> (access date: 03.08.2020).
 8. Kolyamina N.V. Challenges of motivating progressive youth to physical culture and sports. In: Proceedings of the 77th International scientific and technical conference. Magnitogorsk: Nosov Magnitogorsk State Technical University, 2019. Vol. 2.
 9. Kuleshova M.V., Rumba O.G., Gorelov A.A. Motor activity as a means for students' socialization // *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki (Tambov University Bulletin. Series: Humanities)*. 2016. Vol. 21, No. 3–4. P. 79–88. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-sredstvo-sotsializatsii-studentov> (access date: 03.08.2020).
 10. Lozovaya G.V. Methods of studying attitudes to academic activities. In: Proceedings of the 30th scientific conference "Psychological foundations for pedagogic activity". St Petersburg: State Physical Culture and Sports Academy, 2003.
 11. Melikhov Ya.P., Frolova E.A. Forming healthy lifestyle through ski sports // *Molodoy uchenyy (Young scientist)*. 2017. No. 21 (155). URL: <https://moluch.ru/archive/155/44091/> (access date: 03.08.2020).
 12. Prokopchuk Yu.A., Raspopova A.S., Bosenko Yu.M. Studying the students' attitude to the All-Russian Sports Complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) as an efficient implementation factor. In: Proceedings of the international scientific and practical conference "Physical culture and sports. Olympic education". Krasnodar, 2019.
 13. Rozenfeld A.S., Ryamova K.A. Motivating students to the Physical Culture discipline: problems, possible solutions // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (Lesgaft University Notes)* 2017. No. 4 (146). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-discipline-fizicheskaya-kultura-problemy-vozmozhnye-puti-resheniya> (access date: 03.08.2020).
 14. Rumyantseva N.V. Problems of implementing the All-Russian Sports Complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) in the physical education of students // *Nauka-2020 (Science-2020)*. 2019. No. 4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-realizatsii-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (access date: 03.08.2020).
 15. Rusakov A.A., Pavlichenko A.V. A need as a factor for sports and wellness activity of students at a university // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta (Lesgaft University Notes)*. 2020. No. 1 (179) URL: <https://cyberleninka.ru>.

- ru/article/n/potrebnost-kak-faktor-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-studentov-v-usloviyah-vuza (access date: 03.08.2020).
16. Semenova M.A., Zheleznyakova M.V., Shcherbakova E.E. Motor activity of students during the exam session and intensive intellectual load // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta (Lesgaft University Notes)* 2019. No. 4 (170). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnyy-rezhim-studentov-v-period-ekzamenatsionnoy-sessii-i-napryazhennyh-umstvennyh-nagruzok> (access date: 03.08.2020).
 17. Fedorova A.O., Kayukova Yu.S., Kolyamina N.V. Significance of physical culture and amateur sports for non-sports university students // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta (Lesgaft University Notes)* 2019. No. 12 (178). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/znache-](https://cyberleninka.ru/article/n/znache)
 18. Shatalova I.E. Pedagogical technology in physical culture. In: Proceedings of the international scientific and practical conference “Current problems of preservation and strengthening the health of the youth of the Siberian region”, June 18–23, 2006. Irkutsk, 2006.
 19. Holloszy J.O. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism // *Exercise and Sport Sciences Reviews*. London, 1973. Vol. 1. P. P 46–71.
 20. Whipp B.J., Casaburi R. Characterizing O₂ uptake response kinetics during exercise // *International Journal of Sports Medicine*. 1982. Vol. 3.
 21. Winter K. Zum Problem der sensiblen und Pristiken Plasen in der Kindheit und Studend // *Medizin und Sport*. 1980. No. 4. P. 102–104.