


ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



УДК 796.9

DOI 10.5281/zenodo.14770574

Бабайцева В.А., Богданова Д.А.

Бабайцева Валерия Андреевна, старший преподаватель кафедры ТиМФВ, Петрозаводский государственный университет, Россия, 185910, Республика Карелия, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33, E-mail: babaytseva.lera@mail.ru.

Богданова Дарья Алексеевна, Петрозаводский государственный университет, Россия, 185910, Республика Карелия, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33, E-mail: dasha23bog@mail.ru.

Влияние лыжной подготовки на физическое и психоэмоциональное состояние студентов в условиях цифровизации образования

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния лыжного спорта на физическое и психическое здоровье человека, в частности на студентов. В статье выделяются различные виды лыжного спорта, такие как лыжные гонки, прыжки с трамплина, биатлон, горнолыжный спорт и фристайл, включенные в программу Олимпийских игр. Рассматриваются аспекты их воздействия на развитие физических качеств (выносливость, сила, координация), улучшение психоэмоционального состояния и снижение уровня стресса. Также выделяется роль лыжной подготовки в системе физического воспитания студентов, включая значимость правильной техники передвижения для предотвращения травм. В статье подчеркивается важность регулярных тренировок для физического и психологического развития, а также рассматриваются педагогические подходы к обучению студентов лыжной технике. Приводятся статистические данные, свидетельствующие о росте популярности лыжного спорта в России и его влиянии на укрепление здоровья молодежи и формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: лыжный спорт, виды лыжного спорта, влияние лыжного спорта на человека, студент, здоровье, физические качества, популярность лыжного спорта.

Babaytseva V.A., Bogdanova D.A.

Babaytseva Valeria Andreevna, Senior Lecturer, Department of TIMFV, Petrozavodsk State University, Russia, 185910, Republic of Karelia, Petrozavodsk, Lenina Ave. 33, E-mail: babaytseva.lera@mail.ru.

Bogdanova Darya Alekseevna, Petrozavodsk State University, Russia, 185910, Republic of Karelia, Petrozavodsk, Lenina Ave. 33, E-mail: dasha23bog@mail.ru.

Influence of ski training on physical and psycho-emotional state of students in the conditions of digitalisation of education

Abstract. The article is dedicated to analyzing the impact of skiing on physical and mental health, particularly in students. Various types of skiing, including cross-country skiing, ski jumping, biathlon, alpine skiing, and freestyle, which are part of the Olympic Games program, are highlighted in the article. The study examines their effects on the development of physical qualities (endurance, strength, coordination), improvement of psycho-emotional state, and stress reduction. The role of skiing training in the system of physical education for students is also emphasized, with a focus on the importance of proper movement technique to prevent injuries. The article underscores the significance of regular training for both physical and psychological development and explores pedagogical approaches to teaching students skiing techniques. Statistical data is presented, showing the growing popularity of skiing in Russia and its impact on enhancing youth health and promoting a healthy lifestyle.

Key words: skiing, types of ski sport, influence of ski sport on a person, student, health, physical qualities, popularity of ski sport.

Актуальность исследования обусловлена критическим снижением двигательной активности студенческой молодежи в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. В исследовании М.В. Давыдова с соавторами [2, с. 116] отмечается, что более 73% современных студентов проводят свыше 6 часов в день в сидячем положении, что негативно влияет на их физическое и психическое здоровье. Длительное использование цифровых устройств в образовательном процессе приводит к увеличению случаев нарушения осанки (на 34%), ухудшению зрения (на 41%) и повышению уровня психоэмоционального напряжения (на 52%) среди обучающихся.

Анализ научной литературы последних лет демонстрирует возрастающий интерес к проблеме интеграции лыжной подготовки в систему физического воспитания студентов как эффективного средства профилактики негативных последствий гиподинамии. В работах О.С. Нечаевой [8, с. 107] показано, что регулярные занятия лыжным спортом способствуют значительному улучшению показателей физического здоровья студентов: повышают выносливость, улучшают координацию и снижают уровень заболева-

емости. В.Н. Пожималин с соавторами [9] подчеркивают положительное влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков студентов.

В исследованиях М.В. Давыдова и его коллег [2, с. 117] выявлена устойчивая корреляция между регулярными занятиями лыжным спортом и показателями психического здоровья студентов. Согласно их данным, студенты, занимающиеся лыжным спортом не менее двух раз в неделю, демонстрируют снижение уровня тревожности на 45%, повышение концентрации внимания на 24% и улучшение академической успеваемости на 18%.

Проблема исследования заключается в противоречии между доказанной эффективностью лыжного спорта в укреплении физического и психического здоровья студентов и недостаточной разработанностью современных методик его интеграции в цифровую образовательную среду вуза.

Цель исследования: разработка и научное обоснование инновационной методики лыжной подготовки студентов, сочетающей традиционные формы занятий с элементами цифрового обучения и направленной на комплексное улучшение

физического и психоэмоционального состояния обучающихся.

Лыжный спорт пользуется огромной популярностью по всему миру и предлагает различные варианты активности - от любительского катания до профессиональных соревнований [3, с. 83]. Лыжные гонки впервые появились на зимних Олимпийских играх 1924 года в Шамони (Франция). В них участвовали мужчины на дистанциях 18 и 50 км. Женщины приняли участие в Олимпиаде лишь в 1952 году в Осло на дистанции 10 км [5]. Программа олимпийских видов лыжного спорта включает в себя лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон, фристайл и сноуборд [3, с. 84].

На современном этапе выделяются следующие виды лыжного спорта, каждый из которых требует своих уникальных способностей:

1. Лыжные гонки - популярный вид, в котором спортсмены соревнуются на специальных дистанциях, используя различные техники передвижения. Гонки могут быть как индивидуальными, так и командными.

2. Прыжки с трамплина - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. В основном считается индивидуальной дисциплиной. Здесь особенно важна акробатическая подготовка для качественного выполнения всех элементов и правильной техники.

3. Лыжное двоеборье - включает в себя прыжки с трамплина и лыжные гонки.

4. Горнолыжный спорт - подразумевает использование специальных горных лыж для спуска с горных склонов. Этот вид особенно популярен для активного отдыха.

5. Биатлон - комбинированный вид спорта, совмещающий лыжные гонки и стрельбу из винтовки. Спортсмены должны преодолеть трассу на лыжах и поразить мишени на стрельбище.

6. Фристайл (могул, акробатика) - включает выполнение различных трюков и прыжков на горных склонах.

7. Сноуборд - предполагает спуск на специальной доске по склонам и выполнение трюков [4, с. 179].

Лыжный спорт оказывает многогранное положительное воздействие на организм - способствует физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занимаясь лыжами, мы не только осваиваем новые навыки, но и совершенствуем уже имеющиеся, развивая свои физические качества. Регулярные тренировки повышают работоспособность, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные группы мышц, способствуют эффективному сжиганию калорий, а также положительно влияют на координацию, баланс и психическое здоровье. При этом крайне важно соблюдать правильную технику и меры безопасности во время занятий, чтобы избежать травм. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности здоровья и уровень физической подготовки [10, с. 302].

Важно отметить, что занятия по лыжной подготовке проводятся как в высших, так и в средних учебных заведениях. На этой дисциплине студентам преподают теоретический материал, который они потом могут применять на практике. Таким образом, лыжный спорт является отличным способом поддерживать физическую активность и улучшать здоровье, особенно для студентов. Прежде чем начать кататься на лыжах, студентам необходимо ознакомиться с основными принципами передвижения:

1. Распределение веса на лыжах: основная нагрузка должна приходиться на среднюю часть лыжи, чтобы обеспечить оптимальное скольжение и контроль.

2. Позиция тела: стойка должна быть устойчивой, с немного согнутыми ногами, а передвигаться следует, задействуя мышцы бедер.

3. Техника движения: при передвижении на лыжах двигаться нужно попеременно, поочередно выдвигая одну лыжу вперед относительно другой. При этом необходимо отталкиваться от снега и перемещаться в направлении лыжни.

4. Траектория движения: она должна быть плавной и равномерной, без резких остановок или изменений направления.

5. Контроль скорости: важно уметь регулировать скорость, использовать торможение лыжами и не превышать возможности своего тела.

6. Крепление лыж: перед началом движения необходимо правильно закрепить лыжи на ботинках, следя за тем, чтобы они были комфортными и прочно зафиксированными, но не слишком тугими.

7. Обучение: для корректного овладения техникой передвижения на лыжах необходимо заниматься под руководством опытного преподавателя или инструктора и регулярно тренироваться, чтобы совершенствовать свои навыки [10, с. 303].

При организации занятий по лыжной подготовке необходимо учитывать несколько ключевых методических принципов: постепенность в освоении техники, индивидуальный подход к каждому занимающемуся, систематичность тренировок и обязательный контроль физического состояния. Особое внимание следует уделять начальному этапу обучения, когда закладываются основы правильной техники передвижения на лыжах. В этот период крайне важно предупреждать и своевременно исправлять возможные ошибки в технике, которые могут закрепиться и в дальнейшем отрицательно влиять на результативность занятий [9, с. 93].

Несколько аспектов лыжного спорта, которые могут быть интересны и полезны студентам:

1. Физическая подготовка: укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы ног, спины и корпуса. Это отличный способ поддерживать физическую форму в условиях учебной нагрузки.

2. Психологическое здоровье: активные занятия на свежем воздухе способствуют улучшению настроения и снятию стресса.

3. Социализация: возможность общаться и проводить время с друзьями. Совместные тренировочные выезды или участие в лыжных соревнованиях может укреплять дружеские связи.

4. Доступность: многие вузы организуют лыжные кружки или секции, в которых студенты могут заниматься этим видом спорта [10, с. 302].

Занятия лыжным спортом способны значительно обогатить жизнь студентов, внести разнообразие в учебный процесс и способствовать развитию как физических, так и личностных качеств.

С каждым годом статистика лыжного спорта в России меняется. Она ведется с 25.11.2008 года по настоящее время. Рассматривая этот вид спорта, можно отметить положительную динамику. В последние годы лыжный спорт привлекает все большее количество спортсменов и зрителей. В стране увеличивается число лыжников с высокими спортивными разрядами. Согласно данным, в России насчитывается:

– 1475 мастеров спорта России; - 36 заслуженных тренеров России;

– 217 спортивных судей всероссийской категории;

– 25 заслуженных мастеров спорта России;

– 82 мастера спорта России международного класса;

– 6 почетных спортивных судей [6].

Проведенное исследование демонстрирует, что в условиях цифровизации образования лыжная подготовка приобретает особую значимость как эффективное средство профилактики негативных последствий малоподвижного образа жизни студентов. Анализ научной литературы и статистических данных позволяет сделать вывод о том, что регулярные занятия лыжным спортом оказывают комплексное положительное воздействие не только на физическое здоровье обуча-

ющихся, но и на их психоэмоциональное состояние, что особенно важно в условиях возрастающих учебных нагрузок.

Исследование показало, что интеграция лыжной подготовки в современную систему физического воспитания студентов способствует значительному улучшению показателей их физического здоровья: повышению выносливости, улучшению координации и снижению уровня заболеваемости. Особенно важно отметить корреляцию между регулярными занятиями лыжным спортом и академической успеваемостью: студенты, занимающиеся лыжным спортом не менее двух раз в неделю, демонстрируют снижение уровня тревожности на 45%, повышение концентрации внимания на 24% и улучшение успеваемости на 18%.

Статистические данные свидетельствуют о положительной динамике развития лыжного спорта в России, что подтверждается увеличением числа квалифицированных спортсменов и тренеров. В стране насчитывается 1475 мастеров спорта, 36 заслуженных тренеров, 217 спортивных судей всероссийской категории, что создает прочную базу для дальнейшего развития этого вида спорта. Однако для повышения эффективности лыжной подготовки в современных условиях необходима разработка инновационных методик, учитывающих особенности цифровой образовательной среды и индивидуальные характеристики обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гладышев, И.О. История развития лыжного спорта / И.О. Гладышев, В.А. Можайкина. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-lyzhnogo-sporta/viewer> (дата обращения: 05.12.2024).
2. Давыдов, М.В. Влияние лыжной подготовки на мотивационно-ценностное отношение студентов и сотрудников вуза к занятиям физической культурой и спортом / М.В. Давыдов, Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11(201). С. 115-118.
3. Ершова, Н.О. История появления и развития лыжного спорта / Н.О. Ершова, М.Э. Иманаева // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. 2022. № 5. С. 82-87.
4. Закирова, А.А. Физическая активность в студенчестве: польза лыжного спорта / А.А. Закирова, М.И. Романов // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXXV Международной научно-практической конференции (Пенза, 10 февраля 2024 г.). Пенза: Наука и Просвещение, 2024. С. 179-180.
5. Историческая справка о соревнованиях по лыжным гонкам на Олимпийских играх. URL: <https://tass.ru/info/947385> (дата обращения: 05.12.2024).
6. Лыжные гонки в России: Статистика и аналитика развития спорта в России. URL: <https://msrfinfo.ru/sports/56> (дата обращения: 05.12.2024).
7. Мищенко, А.В. Лыжный спорт: история, виды и популярность / А.В. Мищенко // Молодежь и наука: шаг к успеху: сборник научных статей 7-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых (Курск, 21-22 марта 2024 г.). Курск: Университетская книга, 2024. С. 323-325.
8. Нечаева, О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов / О.С. Нечаева // Вестник науки и образования. 2022. № 2(122). С. 107-108.
9. Пожималин, В.Н. Основы методики лыжной подготовки в высших учебных заведениях / В.Н. Пожималин, А.А. Гофман, Ю.В. Чекалева // Инновационная наука. 2023. № 3-1. С. 92-95.
10. Самусенков, О.И. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов / О.И. Самусенков, Е.И. Самусенкова, Я.А. Лемешко // Теоретические и прикладные аспекты в области гуманитарных наук: материалы V Международной научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 28 апреля 2023 г.). Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2023. С. 300-303.

-
11. Шаляпина, А.О. Лыжный спорт / А.О. Шаляпина // Наука через призму времени. 2022. № 6(63). С. 80-84.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Gladyshev, I.O. Istorija razvitija lyzhnogo sporta / I.O. Gladyshev, V.A. Mozhajkina. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-lyzhnogo-sporta/viewer> (data obrashhenija: 05.12.2024).
 2. Davydov, M.V. Vlijanie lyzhnoj podgotovki na motivacionno-cennostnoe otnoshenie studentov i sotrudnikov vuza k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom / M.V. Davydov, N.D. Alekseeva, A.A. Ivachev // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021. № 11(201). S. 115-118.
 3. Ershova, N.O. Istorija pojavlenija i razvitija lyzhnogo sporta / N.O. Ershova, M.Je. Imanaeva // Nauchnyj Al'manah asociacii France-Kazahstan. 2022. № 5. S. 82-87.
 4. Zakirova, A.A. Fizicheskaja aktivnost' v studenchestve: pol'za lyzhnogo sporta / A.A. Zakirova, M.I. Romanov // Sovremennaja nauka: aktual'nye voprosy, dostizhenija i innovacii: sbornik statej XXXV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Penza, 10 fevralja 2024 g.). Penza: Nauka i Prosveshhenie, 2024. S. 179-180.
 5. Istoricheskaja spravka o sorevnovanijah po lyzhnym gonkam na Olimpijskih igrakh. URL: <https://tass.ru/info/947385> (data obrashhenija: 05.12.2024).
 6. Lyzhnye gonki v Rossii: Statistika i analitika razvitija sporta v Rossii. URL: <https://msrfinfo.ru/sports/56> (data obrashhenija: 05.12.2024).
 7. Mishhenko, A.V. Lyzhnyj sport: istorija, vidy i populjarnost' / A.V. Mishhenko // Mo-lodezh' i nauka: shag k uspehu: sbornik nauchnyh statej 7-j Vserossijskoj nauchnoj konferencii perspektivnyh razrabotok molodyh uchenyh (Kursk, 21-22 marta 2024 g.). Kursk: Universitetskaja kniga, 2024. S. 323-325.
 8. Nechaeva, O.S. Vlijanie lyzhnogo sporta na razvitie fizicheskikh kachestv studentov / O.S. Nechaeva // Vestnik nauki i obrazovanija. 2022. № 2(122). S. 107-108.
 9. Pozhimalin, V.N. Osnovy metodiki lyzhnoj podgotovki v vysshih uchebnyh zavedenijah / V.N. Pozhimalin, A.A. Gofman, Ju.V. Chekaleva // Innovacionnaja nauka. 2023. № 3-1. S. 92-95.
 10. Samusenkov, O.I. Lyzhnaja podgotovka v sisteme fizicheskogo vospitanija studentov / O.I. Samusenkov, E.I. Samusenkova, Ja.A. Lemeshko // Teoreticheskie i prikladnye aspekty v oblasti gumanitarnyh nauk: materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Rostov-na-Donu, 28 aprelja 2023 g.). Rostov-na-Donu: Ma-nuskript, 2023. S. 300-303.
 11. Shal'japina, A.O. Lyzhnyj sport / A.O. Shal'japina // Nauka cherez prizmu vremeni. 2022. № 6(63). S. 80-84.
-