

DOI: 10.15372/PHE20190113

УДК 796.9(571.151)+61

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПРЕДМЕТ СПОРТИВНОЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: СПЕЦИФИКА АЛТАЯ

В. Н. Иванова*, **И. Ф. Ленская****, **Л. Г. Шебалина***,

Л. В. Байкалова*** (Барнаул, Россия)

Алтайский государственный медицинский университет,

*ivnova.valentina@yandex.ru, *schebalina-l@mail.ru

Алтайский государственный технический университет им И. И. Ползунова, **irina_lens@mail.ru

Алтайский государственный педагогический университет, ***lwb23@mail.ru

Введение. Обоснована актуальность исследования лыжной подготовки как традиционной формы деятельности народов, проживающих в северных широтах. Существует органическая взаимосвязь традиционных двигательных практик и методов лыжной подготовки как предмета спортивно-педагогической деятельности.

© Иванова В. Н., Ленская И. Ф., Шебалина Л. Г., Байкалова Л. В., 2019

Валентина Николаевна Иванова – доцент, доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет Минздрава России (656038, г. Барнаул, просп. Ленина, д. 40).

E-mail: ivnova.valentina@yandex.ru ORCID 0000-0002-8968-0289

Ирина Федоровна Ленская – доцент отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова (656038, г. Барнаул, просп. Ленина, д. 46).

E-mail: irina_lens@mail.ru ORCID 0000-0003-1644-6245

Людмила Геннадьевна Шебалина – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет Минздрава России (656038, г. Барнаул, просп. Ленина, д. 40).

E-mail: schebalina-l@mail.ru ORCID 0000-0002-8589-2225

Любовь Владимировна Байкалова – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных игр Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет Минздрава России (656031, г. Барнаул, ул. Молодежная, 50).

E-mail: lwb23@mail.ru ORCID 0000-0002-8100-3582

Valentina N. Ivanova – Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University Ministry of Health of Russia (Lenin Avenue, 40, Barnaul, 656038).

E-mail: ivnova.valentina@yandex.ru ORCID 0000-0002-8968-0289

Irina F. Lenskaya – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Altai State Technical University. I. I. Polzunov (Lenin Avenue, 46, Barnaul, 656038).

E-mail: irina_lens@mail.ru ORCID 0000-0003-1644-6245

Lyudmila G. Shebalina – Associate Professor of the Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University Ministry of Health of Russia (Lenin Avenue, 40, Barnaul, 656038).

E-mail: schebalina-l@mail.ru ORCID 0000-0002-8589-2225

Lyubov' V. Baykalova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Games of the Institute of Physical Culture and Sports, Altai State Pedagogical University Ministry of Health of Russia (Molodezhnaya str., 55, Barnaul, 656031).

E-mail: lwb23@mail.ru ORCID 0000-0002-8100-3582

ческой деятельности в зимнее время в современных условиях. Это способствует закалке организма обучающихся и их приобщению к здоровому образу жизни. *Цель* статьи – выявить взаимосвязи традиций, истории и современности в развитии лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физкультурного образования в разных регионах России, на примере Алтая.

Методология и методика исследования. Применены диалектический, исторический и системный подходы. Используются методы анализа, синтеза, сравнения, экстраполяции; использована общая методика преподавания спортивных дисциплин.

Результаты исследования. Авторы статьи исследовали лыжную подготовку как предмет спортивной и педагогической (физкультурной) деятельности. Прослежена столетняя история лыжной подготовки и лыжного спорта на Алтае. Выявлены этапы этого процесса. Представлены основные спортивные достижения, значительная часть которых связана с видами тренерской работы и физкультурного образования на Алтае. Лыжная подготовка рассмотрена как вид тренировочной работы в зимних видах спорта, а также как форма школьного и вузовского физического воспитания в нашей стране. Описаны основные современные виды общей лыжной подготовки спортсменов-лыжников. Это основные методы и методики обучения лыжным ходам; классические и коньковые лыжные ходы; основные способы подъёмов, спусков, поворотов, торможения; подбор инвентаря и лыжных мазей. Показано, как в процессе физкультурных занятий и лыжной подготовки подростки и молодые люди укрепляют свое физическое и психическое здоровье.

Заключение. В заключение проанализирован богатый спортивный и педагогический опыт лыжных состязаний, лыжного спорта, спортивных достижений на Алтае, а также лыжной подготовки в системе физического воспитания, физической культуры, профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: лыжная подготовка, спортивные достижения, физическое воспитание, зимнее время, история лыжного спорта на Алтае, физическая культура, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

Для цитирования: **Иванова В. Н., Ленская И. Ф., Шебалина Л. Г., Байкалова Л. В.** Лыжная подготовка как предмет спортивной и педагогической деятельности: специфика Алтая // *Философия образования.* – 2019. – Т. 19, №1. – С. 156–172.

SKI TRAINING AS A SUBJECT OF SPORTS AND EDUCATIONAL ACTIVITIES: THE SPECIFICS OF THE ALTAI

V. N. Ivanova*, I. F. Lenskaya, L. G. Shebalina*,
L. V. Baykalova*** (Barnaul, Russia)**

Altai State Medical University, *ivnova.valentina@yandex.ru, *shebalina-l@mail.ru

Altai State Technical University named after I. I. Pozunova, **irina_lens@mail.ru

Altai State Pedagogical University, ***lwb23@mail.ru

Introduction. The relevance of the study of ski training as a traditional form of activity of peoples living in northern latitudes is substantiated. There is an organic

relationship between traditional motor practices and methods of ski training as a subject of sports and educational activities in the winter in modern conditions. This contributes to the hardening of the body of students and their involvement in a healthy lifestyle. *The purpose of the article:* Identify the relationship of traditions, history and modernity in the development of skiing and ski training in the system of physical education in different regions of Russia, for example, Altai.

The methodology and methods of the research. Applied dialectical, historical and systemic approaches. Used methods of analysis, synthesis, comparison, extrapolation; used the general methods of teaching sports disciplines.

The results of the study. The authors of the article investigated ski training as a subject of sports and pedagogical (physical culture) activities. A hundred-year history of ski training and skiing in Altai is traced. Identified the main stages of this process. The main sporting achievements are presented, a significant part of which is related to the types of coaching and physical education in Altai. Ski training is considered as a type of training work in winter sports, as well as a form of physical education in schools and universities in our country. The main modern types of general ski training for students are described, and among them are skiers. These are the basic methods and techniques of teaching ski courses; classic and ridge ski runs; basic ways of lifting, descending, turning, braking; selection of equipment and ski ointments. The default fonts are the same as the one of the options and the columns used to create file types and folders. The default fonts are the same as the one of the options and the columns used to create file types and folders.

Conclusion. In conclusion, significant sports and pedagogical experience of ski competitions, ski sports in Altai, as well as ski training in the system of physical education, physical culture, disease prevention and the formation of a healthy lifestyle, are analyzed.

Keywords: ski training, sporting achievements, physical education in the winter, history of ski sports in Altai, physical culture, disease prevention, healthy lifestyle.

For citation: Ivanova V. N., Lenskaya I. F., Shebalina L. G., Baykalova L. V. Ski training as a subject of sports and educational activities: the specifics of the Altai // *Philosophy of Education*, 2019, vol. 19, no. 1, pp. 156–172.

Введение. Проблема сохранения здоровья населения в условиях кардинальных социальных изменений в цивилизации XXI в. встает весьма остро. С одной стороны, в условиях ускоренного развития научно-технического и информационного прогресса происходит повышение жизненного потенциала человека за счет расширения возможностей активного отдыха, путешествий, сбалансированного питания, появления новых медицинских, фармацевтических технологий оздоровления и т. д., с другой – происходит значительное ослабление и ухудшение здоровья (в связи с нарастанием экологических проблем, гиподинамии, злоупотребления виртуальными информационными технологиями, отрицательным воздействием на человека ряда факторов городского образа

жизни и т. д.). На это обращают внимание как специалисты медицинского профиля (М. Н. Амосов¹, И. Е. Бабушкин, П. Г. Воронцов, А. Ю. Жариков [1; 2]), так педагоги физкультурно-спортивного профиля (С. Н. Бекасова, В. И. Криличевский, А. Г. Семёнов², П. Г. Воронцов, Е. В. Ушакова³, Е. В. Колтыгина [3], И. И. Чукаева, М. А. Шургая, А. З. Кашежева, Н. Н. Суворова А. И., Хачирова [4]).

По нашему мнению, проблема в значительной мере состоит в необходимости усиления своевременной целенаправленной организации человека и социальных групп (прежде всего, групп детей, подростков и молодежи, поскольку у них активно формируются жизненные установки) в направлении их систематического физического воспитания с помощью особой организации физкультурно-спортивного менеджмента (П. Г. Вегнер Б. Н. Кагиров, М. С. Терентьев, Н. А. Химичева, Л. Г. Шебалина, К. Е. Полотнякова [5; 6] и др.). Необходимо постоянное укрепление и закаливание организма (А. Н. Ведухина, Н. М. Лобыгина, С. В. Шарпова [7] и др.) в том числе с использованием привлекательных для детей и молодежи игровых методов (П. Я. Дугнист, О. А. Лопатина, Н. В. Репина, Е. В. Романова [8] и др.). В процессе общей физической и углубленной физкультурно-спортивной подготовки применяются лучшие педагогические методы (В. И. Криличевский, А. Г. Семёнов, Б. В. Иванюженков, А. А. Сидоров⁴ и др.), происходит осознанное приобщение к здоровому образу жизни (М. Н. Амосов, В. Нейштадт⁵, Н. Л. Румянцева [9] и др.). В значительной мере это входит в компетенции преподавателей физической культуры, тренеров спортивных секций и клубов (А. В. Агабекян, А. В. Блажко [10], В. А. Барков, Ю. В. Сак⁶, М. Я. Виленский, А. Г. Горшков⁷, В. Н. Иванова, О. П. Дитятев, А. В. Блажко⁸), основная работа которых должна массово проводиться в школах, вузах и спортивно-оздо-

¹ Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

² Педагогика физической культуры: учеб. / коллектив авторов; под общ. ред. В. И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С. Н. Бекасовой. – М.: КНОРУС, 2016. – 320 с.

³ Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики: учеб.-метод. пособие. – Барнаул: АГМУ, 2017. – 145 с.

⁴ Педагогика спорта: учеб. пособие / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М.: Дрофа, 2000. – 340 с.

⁵ Нейштадт В. Завещание Владимира Улько // Алтайский спорт. – 2011. – Вып. 6 (497). – 16 февраля.

⁶ Барков В. А., Сак Ю. В. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов. – Гродно: Гродненский гос. ун-т им. Янки Купалы, 2011. – 144 с.

⁷ Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура (СПО): учеб. – М.: КноРус, 2018. – 181 с.

⁸ Иванова В. Н., Дитятев О. П., Блажко А. В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учеб. пособие. – Барнаул: Изд-во АГМУ, 2018. – 104 с.

ровительных секциях с приобщением детей и молодежи к традиционным физическим игровым практикам в зависимости от возраста, к определенным видам спорта с учетом индивидуальных психофизических данных и уровня физической подготовки человека (П. Г. Воронцов [11; 12]).

В процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной работы происходит формирование не только культуры тела (Н. Л. Румянцева [9] и др.), но и культура духа [12], а также формируются важные качества личности: сила воли, патриотизм, способность к самоорганизации поведения (О. А. Роганов, В. А. Эртель и др. [13]). В результате обучающиеся все более приобщаются к здоровому образу жизни, который из формы педагогического воздействия на субъекта постепенно превращается в жизненную установку личности (Е. В. Колтыгина [3], И. И. Чукаева [4]).

При выработке наиболее эффективных методов психофизического развития молодых поколений путем приобщения их к здоровому образу жизни большое значение имеет изучение исторических аспектов развития спортивно-оздоровительных практик, накопленного прошлого опыта аналогичной педагогической и спортивно-тренировочной работы в нашей стране, в разных регионах России (Л. А. Асмолова, А. Р. Рахимов [14], В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков⁹, В. Лямкин¹⁰, А. В. Блажко, О. П. Дитятев¹¹ и др.).

В данной статье поставлена *цель*: использовать возможности прошлого спортивно-педагогического опыта для наиболее эффективной организации современной физкультурно-спортивной лыжной подготовки вузовской молодежи, определены *задачи*: 1) осветить историю развития лыжной подготовки и лыжного спорта в Алтайском крае; 2) выявить способы эффективного применения прошлого и современного опыта в работе со студенческой молодежью для укрепления их здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Методология и методика исследования. В исследовании применены диалектический, исторический и системный подходы; использованы методы анализа, синтеза, сравнения, экстраполяции полученных результатов в современных формах вузовского обучения физической культуре издоровому образу жизни, методика преподавания лыжной подготовки в вузе.

⁹ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.

¹⁰ Лямкин В. Хранитель истории // Алтайский спорт». – 2012. – 18 июня.

¹¹ Иванова В. Н., Дитятев О. П., Блажко А. В. Техника... – 104 с.

Результаты исследования. Обратимся к истории лыжной подготовки, массового лыжного спорта и спорта высоких достижений на Алтае, а затем рассмотрим возможности эффективного применения накопленного опыта в современных формах спортивно-оздоровительной лыжной подготовки студентов с целью укрепления их физического здоровья, закалки и формирования у молодых людей определенных сторон их здорового образа жизни [1; 2; 7; 8].

Лыжи по праву называют великим изобретением человека. По предположению Ф. Нансена, именно с Алтайских гор распространились по миру скользящие лыжи. Хотя есть и иные точки зрения, поскольку лыжи с давних пор использовались в странах с холодным климатом, в зимнее время. Они стали традиционным инвентарем охотников, путешественников, которым необходимо было преодолевать покрытые снегом пространства. Кроме того, лыжи стали применяться для физической тренировки и закалки, как вид активного физического отдыха. После многовекового использования их в качестве средства передвижения жителей заснеженных гор и равнин, охотников и воинов, лыжи в форме специальных методов лыжной подготовки вошли в структуру физической культуры и спорта.

Сохранившиеся и доступные документы свидетельствуют о том, что в нашей стране и в Алтайском крае системное использование лыжного инвентаря и лыж в качестве вида физической культуры и спорта начинается с 1920-х гг., когда был создан Центральный пролетарский спортивный клуб ВСЕВОБУЧ¹². Одним из соавторов данной статьи – В. Н. Ивановой – представлены материалы по развитию лыжного спорта на Алтае с опорой на печатные издания, воспоминания тренеров, работников Краевого музея спорта на Алтае, ветеранов лыжного спорта, в частности отраженных в упомянутых выше источниках¹³. В трудовых и учебных коллективах были созданы различные кружки и секции, в том числе и лыжные. Организовывались лыжные выходы на природу с целью привлечения широких масс населения к занятиям зимним спортом.

Лыжные секции были легкодоступными и довольно массовыми (по 10–20 человек в секции). Спортивные (государственные) организации проводили ряд мероприятий для привлечения населения к занятиям лыжным

¹² Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 30.

¹³ Нейштадт В. Завещание Владимира Улько // Алтайский спорт. – 2011. – Вып. 6 (497). – 16 февраля; Нейштадт В. Завещание Владимира Улько // Алтайский спорт. – 2011. – Вып. 6 (497). – 16 февраля; Иванова В. Н., Дитятев О. П., Блажко А. В. Техника и методика обучения... – 104 с.; Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 30; Лямкин В. Хранитель истории // Алтайский спорт. – 2012. – 18 июня.

спортом: лыжные вылазки и экскурсии, дальние переходы, курсы помощников инструкторов физической культуры (в дальнейшем – семинары). Начиная в 1925 г., между кружками начали проводиться соревнования. В этот период одним из лучших на Алтае стал спортивный клуб «Красный Октябрь». В его лыжной секции было 100 пар лыж, лыжным спортом занималось 80 человек¹⁴.

Обширный материал о спорте на Алтае, в том числе о лыжной подготовке как физкультурно-педагогической и спортивной деятельности собран в архивах и экспонатах Краевого музея спорта. Его организаторами стали ветераны спорта на Алтае, а первым директором в 1990 г. стал В. П. Улько, бывший горнолыжник, учитель физкультуры и истории барнаульской средней школы № 1. Им было собрано множество документов и экспонатов разных лет, в том числе самых ценных, довоенных значков, грамот, кубков и фотографий¹⁵. Владимир Павлович собрал уникальные материалы и опубликовал ряд интересных материалов по истории лыжного движения на Алтае (В. Нейштадт и др.¹⁶).

В настоящее время Краевой музей спорта является важным культурным объектом края. В музее молодым и опытным спортсменам, в том числе и иногородним, читают лекции по истории спорта нашего края.

В 1930-е гг. лыжные гонки включаются в фабрично-заводские спартакиады нашей страны, поскольку в советское время именно фабрики и заводы были основными центрами активной жизни общества. Обязательным видом спортивных тренировок стала лыжная подготовка¹⁷. 1928 г. ознаменовался тем, что Окружной совет физкультуры организовал лыжный пробег Барнаул – Бийск – Барнаул. С 1930 г. лыжный спорт на Алтае начал развиваться с исключительной быстротой, стал действительно массовым. Постоянно проводились лыжные гонки, прыжки с трамплина, слаломы. В лыжных переходах до Новосибирска участвовали не только барнаульцы, но и жители других городов Алтайского края. В 1935 г. на Всесоюзные соревнования профсоюзов по зимним видам спорта в г. Ленинград впервые выехала лыжница из Барнаула В. Гацек, работница Меланжевого комбината. К этому времени она уже была чемпионкой Западно-Сибирского края.

В то время активная физкультурно-спортивная работа с населением по стране проводилась по линии добровольных спортивных обществ (ДСО). На этой организационной основе 29 октября 1937 г. в Барнауле была про-

¹⁴ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 30.

¹⁵ Лямкин В. Хранитель истории // Алтайский спорт. – 2012. – 18 июня.

¹⁶ Нейштадт В. Завещание Владимира Улько // Алтайский спорт. – 2011. – Вып. 6 (497). – 16 февраля.

¹⁷ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 30.

ведена первая эстафета на приз газеты «Алтайская правда». В ней участвовало 30 команд лыжников из разных ДСО: 15 мужских команд, 10 женских команд и 5 детских. Лыжники педагогического техникума, ДСО «Медик», «Динамо», «Спартак» стали первыми победителями эстафеты.

Весной 1938 г. состязались первые сборные команды городов. Честь города Горно-Алтайска (который тогда назывался Ойрот-Тура) защищала одна из членов команды Вера Уксегешева. С этого времени началась ее успешная карьера спортсменки-лыжницы, а затем тренера, педагога физической культуры. Благодаря достижениям Веры Уксегешевой в период с 1930-х по 1960-е гг. сборная команда края неоднократно становилась призером Чемпионатов Сибири. Вера первой в крае освоила в совершенстве входивший тогда в моду «новофинский ход» (который в настоящее время называется одновременным ходом).

Как отмечают В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев, в предвоенные годы лыжная подготовка и лыжный спорт стали основным видом массового физического воспитания населения в зимнее время. Занятия, массовые старты проводились на каждом крупном предприятии, во всех учебных заведениях, в каждом районе и в ряде поселений районов Алтайского края. Первые краевые лыжные соревнования на Алтае прошли весной – в марте 1940 г. В них участвовало 11 команд.

Лыжный спорт был тесно связан с начальной военной подготовкой. Формами занятий были чисто физическая подготовка, преодоление препятствий, военизированные игры, стрельба из оружия из трех положений, походы. Лыжный спорт позволял тренирующимся выдерживать высокие и длительные физические нагрузки, трудности. Выносливость и подготовленность населения в совокупности с умением людей преодолевать невзгоды необустроенной жизни стали одними из важных факторов, которые привели к победе нашего народа в Великой Отечественной войне¹⁸. В военные годы в крае было подготовлено 6 тыс. лыжников-бойцов и 600 инструкторов для Красной Армии. Защищая Родину, погибли многие наши спортсмены, в числе которых был П. Ф. Плотников, командир лыжного батальона, преподаватель Учительского института. В 1945 г. был дан первый старт лыжных соревнований на приз имени Героя Советского Союза барнаульца Владимира Смирнова.

После войны спортивная работа проводилась по линии ДСО, куда на постоянной основе входило некоторое количество работников, находящихся в выделенном для них помещении, оборудованном на средства предприятий и организаций одного профиля. Тогда было образовано

¹⁸ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 30.

32 спортивных общества. В ДСО проводились соревнования в подведомственных им коллективах, организовывались сборные команды. Лучшие лыжники направлялись на более крупные соревнования Сибири и Дальнего Востока, России и СССР. Завершалось это спортивное движение грандиозным спортивным мероприятием страны – Спартакиадой народов СССР¹⁹.

В 1948 г. команда лыжников Алтая приняла участие во Всероссийской Спартакиаде в г. Москве, куда съехалась 61 команда. Наша команда заняла тогда 26-е место. В команду входили известные алтайские лыжники, не раз подтверждавшие высокую спортивную подготовку: В. Лужнов, 19-кратный чемпион Алтая, чемпион ВЦСПС; братья Зайчиковы; В. Проккопьев, первый из лыжников мастер спорта СССР; В. Ефимов; Л. Галятина; Е. Архипова-Мекшило (ставшая позднее олимпийской чемпионкой в Инсбруке).

В 1950 г. при краевом комитете по физкультуре и спорту была организована Федерация по лыжному спорту, председателем которой стал Юрий Долгов, сильнейший лыжник и прекрасный организатор. Он возглавлял краевую организацию в течение 10 лет. В эти годы было открыто множество детских спортивных школ (ДСШ). Очень популярными и массовыми стали соревнования детей и подростков на призы газеты «Пионерская правда». Там начался путь многих, затем известных в крае, лыжников: Вячеслава Княжева, Александра Сысоева, Сергея Сысова, Алексея Хвостова, Александра Ракшина, Вячеслава Сергеева, Сергея Хоменко, Людмилы Коробейниковой, Тамары Макушевой, Елены Сивковой (Шалиной), Евгении Разомассовой и др. Наиболее успешно в 1960-е гг. выступали лыжники ДСО «Трудовые резервы», «Динамо», «Буревестник»: Владимир Воробьев, Владимир Зеленин, Анатолий и Николай Полтановы, Александр Ильичев, Валентин Сотников, Полина Долгова, Нина Кузнецова, Галина Звягина и др.²⁰.

За прошедшие годы из спортсменов-лыжников и педагогов выросло целое поколение тренеров (ведущие тренеры Вера Дановская, Виктор Стариков, Сергей Мельников, Дмитрий и Галина Звягины, Юрий Пожидаев). Их постоянный труд обеспечил ряд стабильных выступлений и побед лыжников на различных соревнованиях не только в отдельных организациях, городах, районах Алтайского края, но и на всесоюзных и международных соревнованиях.

На последних Всесоюзных соревнованиях (в СССР) большой организационный успех алтайскому лыжному спорту принес тренер и организатор

¹⁹ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 31.

²⁰ Там же. – С. 32.

лыжного спорта на Алтае В. В. Скрипко. Он объединил в рамках спортивного общества «Динамо» подготовку юниоров из ДСШ городов Горно-Алтайска и Барнаула. Владимир Васильевич применил в спорте бригадный метод, что за короткое время привело к значительным успехам.

В 1990-е гг. в сборную СССР в состав юниоров были включены Елена Сивкова и Алла Капчикаева (тренер С. М. Мельников). В 1991 г. первым мастером спорта международного класса становится Евгения Розомассова (тренеры В. Н. Платонов, В. В. Скрипко). Вскоре больших успехов достигают воспитанники Б. Г. Глумова: на молодежном первенстве Европы Константин Гостяев становится серебряным призером, Виталий Денисов вместе с Владимиром Шуткиным из Горно-Алтайска в составе сборной России – чемпионами мира среди юниоров в эстафете 4×10 км. Этих лыжников включают в состав национальной сборной команды. По лыжным гонкам на кубках мира достигли успехов Виталий Денисов и Константин Гостяев. Виталий Денисов стал бронзовым призером чемпионата мира в пасьюте (гонка с гандикапом), на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (США) Виталий занял 6 место²¹.

Успехи лыжного спорта на Алтае продолжают. Заслуженными ветеранами спорта стали Валерий Кошкин, Евгения Разомассова, Алексей Хвостов, которые неоднократно побеждали на ветеранских чемпионатах мира. На соревнованиях регионального масштаба неоднократно занимали призовые места Геннадий Лукианенко, Луиза Иванова, Геннадий Евдокимов, Ольга Лучко. Ветеранами на лыжной базе «Сибэнергомаш» создан офис клуба НХЛ (Наше хобби – лыжи)²².

Уже почти столетие как лыжный спорт успешно развивается на алтайской земле. Появляются новые спортивные успехи, новые имена спортсменов. Многим известны имена таких мастеров спорта международного класса, как В. Денисов – чемпион мира среди молодежи, чемпион России, участник Олимпийских игр; К. Гостяев, Е. Шалина, Т. Мороз, Е. Разомассова, многократный чемпион мира среди ветеранов В. Кошкин, параолимпийские чемпионы, заслуженные мастера спорта России из г. Бийска Татьяна и Николай Ильюченко, покоритель ледяной Гренландии лыжник-саночник Игорь Кузнецов, награжденный Указом Президента России Орденом Дружбы народов.

Мы считаем, что каждый человек должен владеть лыжной подготовкой, основами техники передвижения на лыжах как для общего физического воспитания, так и для спортивных достижений (А. А. Агисhev, И. М. Васютина, Д. А. Заверюха [15] и др.). Занятия по лыжной

²¹ Платонов В. Н., Баянкина Д. Е., Тюльков П. Е., Дитятев О. П. Лыжный спорт... – С. 33.

²² Там же. – С. 34.

подготовке включены в общие программы по физкультуре в средней школе, в средних специальных и высших учебных заведениях, а также в качестве специального педагогического физкультурно-спортивного образования²³. Это подтверждает актуальность лыжного спорта в нашей стране и в Алтайском крае, в частности, поскольку занятия лыжами особенно важны для регионов с холодным климатом, в том числе для Западной Сибири²⁴ [16]. Они позволяют не только планомерно укреплять здоровье населения, но и приобщать занимающихся к здоровому образу жизни (И. Е. Бабушкин, А. Ю. Жариков [1], А. В. Агабекян, А. В., Блажко [10], Л. А. Асмолова, А. Р. Рахимов [14] и др.).

С позиции педагогики особое значение имеет правильная техника передвижения на лыжах, представляющая собой сложную систему движений, в результате освоения которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий²⁵. Физическая подготовленность лыжника – это основное условие качественного выполнения им необходимых движений, прохождения им лыжной трассы на больших расстояниях, преодоления спусков, подъемов, осуществления поворотов, сложных виражей. Это важнейшая составляющая успешного участия в соревнованиях. Другой главной основой успешной лыжной подготовки является правильно освоенная техника. Качество техники передвижения на лыжах обеспечивает экономичность и эффективность движений, позволяет максимально использовать естественный психофизический потенциал организма человека. Для достижения такого мастерства используются не только тренировка физического тела, но и специальные, постоянно совершенствующиеся, технические средства (А. А. Агишев, И. М. Васютина, Д. А. Заверюха) [15].

Лыжная подготовка включает освоение обучающимися основных действий и движений. Это, прежде всего, отталкивание лыжами, которое создает поступательное движение – скольжение по снегу, а также отталкивание палками, увеличивающее скорость скольжения. Задачи подготовленного лыжника – набрать, не потерять, увеличить скорость, а также умело маневрировать на сложной трассе. Главные способы передвижения в лыжной подготовке получили название лыжных ходов. Они осваиваются в первую очередь. В процессе лыжной подготовки осуществляется закрепление навыков строевых упражнений с лыжами и на

²³ Барков В. А., Сак Ю. В. Научно-методические основы лыжной подготовки... – 144 с.

²⁴ Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие. – М.: Академия, 2000. – 368 с.; Лыжная подготовка студентов в вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2015. – 124 с.

²⁵ Иванова В. Н., Дитятев О. П., Блажко А. В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учеб. пособие. – Барнаул: Изд-во АГМУ, 2018. – 104 с.

лыжах, переходов с хода на ход, происходит преодоление подъемов и спусков, осваиваются виды торможения, повороты на месте и в движении. Методики освоения данных движений подробно описаны в ряде учебных пособий и научных работ (В. А. Барков, Ю. В. Сак²⁶, А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин²⁷, И. М. Бутин²⁸ [26], Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин²⁹, Е. А. Труевцева, П. Я. Дугнист, Е.В. Романова, И. Ю. Санькова [16] и др.).

Тренировочные упражнения предусматривают обязательное освоение техник передвижения лыжника, которых насчитывается более пятидесяти. Поэтому изначально идет преподавание главных видов лыжных ходов: 1) классических, 2) коньковых. В зависимости от различных сочетаний движений рук и ног, лыжные ходы подразделяются на несколько видов: 1) попеременные ходы (при этом руки работают попеременно) и 2) одновременные ходы (когда руки работают одновременно). Также в лыжной подготовке выделяются и осваиваются бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные лыжные ходы (они различаются по количеству шагов лыжника в цикле движения). Чаще применяются попеременные ходы (двухшажный и четырехшажный); одновременные (бесшажный, одношажный, двухшажный); коньковый ход без отталкивания палками³⁰. Обучение данной технике лыжной подготовки осуществляется на занятиях по физической культуре, совершенствуется на специальных спортивных тренировках, оттачивается на соревнованиях разного уровня.

Техника и методика обучения разным ходам имеет наиболее большое значение. Затем осваиваются способы смены одного хода на другой. Значимой составляющей лыжной подготовки являются способы движения на лыжах по пересеченной местности, с преодолением подъемов и спусков с учетом крутизны местности; способы ускорения и торможения; способы поворотов на лыжах и т. д. Освоение лыжной техники и вовлечение в лыжный спорт обязательно предусматривает знание набора инвентаря, подготовку инвентаря, умение разбираться в лыжных смазках и применять их в необходимых ситуациях, умение подготовить одежду. Далее следует подготовка к более сложным условиям, например, к групповым переходам и походам на лыжах. Усваиваются дополнительные знания и приобретается опыт: подготовка необходимых припа-

²⁶ Барков В. А., Сак Ю. В. Научно-методические основы лыжной подготовки... – 144 с.

²⁷ Педагогика спорта: учеб. пособие / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М.: Дрофа, 2000. – 340 с.

²⁸ Бутин И. М. Лыжный спорт... – 368 с.

²⁹ Лыжная подготовка студентов в вузе... – 124 с.

³⁰ Барков В. А., Сак Ю. В. Научно-методические основы... – 368 с.

сов, оборудования для ночлега и т. д. В результате лыжник постепенно овладевает спортивным мастерством.

О том, что традиции лыжной подготовки как эффективного способа оздоровления организма, приобщения к здоровому образу жизни, как важной составляющей физической культуры, а также как многопланового вида спорта действуют и сейчас свидетельствуют следующие результаты, достигнутые студенческой молодежью Алтая зимой 2019 г. 12–13 февраля на лыжной базе «Локомотив» было проведено первенство России по лыжным гонкам среди команд медицинских и фармацевтических вузов страны, посвященное 65-летию Алтайского медицинского университета и проведению XXIX Всемирной зимней универсиады в Красноярске. Бороться за победу в Барнаул приехали команды из медицинских вузов Уфы, Ижевска, Тюмени, Омска, Томска, Кемерово. Впервые наряду с медицинскими университетами полноправными участниками первенства стали команды медицинских колледжей. Кроме того, в соревнованиях вне зачета участвовали спортсмены классического, технического, аграрного университетов Алтайского края, а также сборная команда иностранных студентов. Общее количество участников превысило 100 человек³¹.

В итоге в общекомандном зачете алтайские студенты-лыжники заняли первое место с результатом 853 балла. Спортсмены из Башкирского ГМУ стали вторыми (831 очко), «бронза» у кемеровчан – 775 баллов. Таким образом, наши спортсмены-медики сделали своеобразный хет-трик, выиграв «тотал» третий год подряд³². В завершении соревнований ректор Алтайского ГМУ И. П. Салдан обратился к участникам спортивных состязаний со словами: «Прежде всего, хочу поблагодарить ваших спортивных наставников... Отдельные слова благодарности – ректорам ваших образовательных учреждений за то, что дали вам возможность участвовать в соревнованиях. Радует то, что вы любите спорт, здоровый образ жизни. Сегодня мы увидели блестящие результаты. Желаю вам приехать на следующий год и добиться еще больших побед!»³³.

Заключение. Таким образом, в процессе обучения и тренировок наиболее эффективной оказывается такая общая лыжная подготовка, которая опирается на исторический опыт, на знания старших поколений наставников, педагогов, тренеров, а также на современные достижения в данной области. Подготовка содержит ряд важных знаний, умений на-

³¹Эртель В. Студенты АГМУ в третий раз подряд выиграли общий зачет первенства России среди медицинских вузов // Алтайский спорт. – 2019. – 13 февраля.

³²Там же.

³³Эртель В. Студенты АГМУ...

выков: основные лыжные хода и методы обучения лыжным ходам – классическим и коньковым; основные способы подъемов, спусков, поворотов, торможения; правила подбора инвентаря и лыжных мазей. Считаем, что лыжная физическая подготовка и лыжный спорт на Алтае, имеющие славную историю, должны успешно развиваться в настоящем и будущем.

Подчеркнем, что усвоение методик и практик оздоровления человека, приобщения его к здоровому образу жизни должно происходить не абстрактно, а при обучении конкретным двигательным практикам, выбору нужных видов общефизической подготовки, приобщения к конкретному виду спорта. Изначально должны педагогически грамотно применяться общеразвивающие методы физической подготовки. Затем необходимо последовательно повышать сложность тренировок, вначале по пути массового спорта, далее – командных и личных достижений все более высокого уровня. Важно, чтобы при этом подготовка охватывала не только физическую структуру организма, но и обязательно психику молодого человека. Чтобы у него вырабатывались не только физкультурно-спортивные навыки и умения, но и сила воли, устойчивость характера, умение достигать все более сложных целей. Это в совокупности помогает молодежи не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Если человек сам прочувствовал благотворное воздействие физкультурно-оздоровительных практик и спорта на свое здоровье, реализуется самое главное – он приобретает способность осознанно и самостоятельно приобщаться к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю., Иванова В. Н., Ушакова Е. В.** Реализация образовательного аспекта формирования здоровья молодежи в теоретической дисциплине «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики» // *Философия образования.* – 2017. – № 4. – С. 110–122. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754579> DOI: 10.15372/PNE20170411
2. **Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю.** Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе по общероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» // *Философия образования.* – 2016. – № 5. – С. 175–184. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298688> DOI: 10.15372/PNE20160518
3. **Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.** Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // *Философия образования.* – 2016. – № 6. – С. 162–169. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130803> DOI: 10.15372/PNE20160617
4. **Чукаева И. И., Шургая М. А., Кашежева А. З., Суворова Н. Н., Хачирова А. И.** Вопросы ранней диагностики и профилактики заболеваний. Формирование здорового образа жизни // *Лечебное дело.* – М.: Атмосфера, 2011. – С. 25–31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17072552>

5. Вегнер П. Г., Кагиров Б. Н., Терентьев М. С., Химичева Н. А., Шебалина Л. Г. Физкультурно-спортивный менеджмент в вузовском образовании // Философия образования. – 2017. – № 4. – С. 123–132. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754580> DOI: 10.15372/PHE20170412
6. Вегнер П. Г., Полотнянко К. Е., Ушакова Е. В., Химичева Н. А. Проблема формирования здорового образа жизни и разнообразие систем педагогического управления // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 166–174. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298687> DOI: 10.15372/PHE20160517
7. Ведухина А. Н., Лобыгина Н. М., Шарапова С. В. Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 185–193. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298689> DOI: 10.15372/PHE20160519
8. Воронцов П. Г., Дугнист П. Я., Лопатина О. А., Репина Н. В., Романова Е. В. Игра в физической культуре и педагогике оздоровления на разных уровнях физкультурного образования // Философия образования. – 2017. – № 4. – С. 133–142. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754581> DOI: 10.15372/PHE20170413
9. Румянцева Н. Л. Образование как приобщение к культуре: культура тела // Профессиональное образование в современном мире. – 2012. – № 2. – С. 108–118. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18444921>
10. Агабекян А. В., Блажко А. В., Воронцов П. Г., Иванова В. Н. Специфика физического воспитания российской молодежи посредством зимних видов спорта // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 157–166. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298686> DOI: 10.15372/PHE20160516
11. Воронцов П. Г. Роль педагогики оздоровления в формировании профессионально-нравственных качеств светской и религиозной вузовской молодежи средствами физической культуры // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 194–203. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298690> DOI: 10.15372/PHE20160520
12. Воронцов П. Г. Философия духа-души-тела в традиционных физкультурно-оздоровительных практиках России: монография. – Барнаул: АлтГПА, 2013. – 160 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26637366>
13. Роганов О. А., Воронцов П. Г., Шебалина Л. Г., Эртель В. А. Патриотизм и развитие волевых качеств молодежи в спортивно-оздоровительной деятельности вуза // Философия образования. – 2016. – № 6. – С. 151–161. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130802> DOI: 10.15372/PHE20160616
14. Асмолова Л. А., Рахимов А. Р. Спортивные традиции в нравственном воспитании студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 131–136. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25914248>
15. Агишев А. А., Васютина И. М., Заверюха Д. А. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 110–114. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25914248>
16. Труевцева Е. А., Дугнист П. Я., Романова Е. В., Санькова И. Ю. Восстановление и повышение работоспособности в соревновательном периоде лыжников-гонщиков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 125–143. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555450>

REFERENCES

1. Babushkin I. Ye., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu., Ivanova V. N., Ushakova E. V. Realization of the educational aspect of shaping youth health in the theoretical discipline «Healthy lifestyle and physical culture and fitness practices». *Philosophy of Education*, 2017, no. 4, pp. 110–122. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754579> DOI: 10.15372/PHE20170411 (In Russian)

2. Babushkin I. Ye., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu. Physical well-being work in a medical university in the all-Russian direction «Higher education institution of a healthy lifestyle». *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 175–184. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298688> DOI: 10.15372 / PHE20160518 (In Russian)
3. Kolytina Ye. V., Vorontsov P. G., Ushakova Ye. V. Public Health and Healthy Lifestyle Culture in Higher Education of Modern Russia. *Philosophy of Education*, 2016, no. 6, pp. 162–169. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130803> DOI: 10.15372 / PHE20160617 (In Russian)
4. Chukaeva I. I., Shurgaya M. A., Kashezheva A. Z., Suvorova N. N., Khachirova A. I. Issues of early diagnosis and prevention of diseases. *Formation of a healthy lifestyle. Medical business*. Moscow: Atmospha Publ., 2011, pp. 25–31. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17072552> (In Russian)
5. Wegner P. G., Kagiroy B. N., Terentyev M. S., Khimicheva N. A., Shebalina L. G. Physical culture and sports management in higher education. *Philosophy of Education*, 2017, no. 4, pp. 123–132. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754580> DOI: 10.15372 / PHE20170412 (In Russian)
6. Wegner P. G., Polotnyanko K. E., Ushakova E. V., Khimicheva N. A. The problem of creating a healthy lifestyle and the diversity of pedagogical management systems. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 166–174. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298687> DOI: 10.15372 / PHE20160517 (In Russian)
7. Vedukhina A. N., Lobygina N. M., Sharapova S. V. Health-saving technologies for promoting the health of young people in special medical groups. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 185–193. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298689> DOI: 10.15372 / PHE20160519 (In Russian)
8. Vorontsov P. G., Dugnist P. Ya., Lopatina O. A., Repina N. V., Romanova E. V. The game in physical education and health pedagogy at various levels of physical education. *Philosophy of Education*, 2017, no. 4, pp. 133–142. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30754581> DOI: 10.15372 / PHE20170413 (In Russian)
9. Rumyantseva N. L. Education as an introduction to culture: the culture of body. *Professional Education in the Modern World*, 2012, no. 2, pp. 108–118. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18444921> (In Russian)
10. Agabekyan A. V., Blazhko A. V., Vorontsov P. G., Ivanova V. N. Specificity of physical education of Russian youth by means of winter sports. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 157–166. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298686> DOI: 10.15372 / PHE20160516 (In Russian)
11. Vorontsov P. G. The role of pedagogy of rehabilitation in the formation of professional and moral qualities of secular and religious higher education youth by means of physical culture. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 194–203. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27298690> DOI: 10.15372 / PHE20160520 (In Russian)
12. Vorontsov P. G. *Philosophy of spirit-soul-body in traditional sports and fitness practices of Russia*: monograph. Barnaul: AltGPA Publ., 2013, 160 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26637366> (In Russian)
13. Roganov O. A., Vorontsov P. G., Shebalina L. G., Ertel V. A. Patriotism and the development of the volitional qualities of young people in the sports and recreation activities of a higher education institution. *Philosophy of Education*, 2016, no. 6, pp. 151–161. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130802> DOI: 10.15372 / PHE20160616 (In Russian)
14. Asmolova L. A., Rakhimov A. R. Sports traditions in the moral education of students. *Human Health, Theory and Methods of Physical Culture and Sports*, 2016, no. 1, pp. 131–136. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25914248> (In Russian)
15. Agishev A. A., Vasyutina I. M., Zaveryukha D. A. Analytical review of the technical means of training of skiers. *Human Health, Theory and Methods of Physical Culture and Sports*, 2016, no. 2, pp. 110–114. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25914248> (In Russian)

16. Truevtseva E. A., Dugnist P. Ya., Romanova E. V., Sankova I. Yu. Restoration and increase of working capacity in the competitive period of skiers-racers. *Human Health, Theory and Methods of Physical Culture and Sports*, 2018, no. 1(8), pp. 125–143. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555450> (In Russian)

Received November 20, 2018

Поступила: 20.11.2018

Accepted by the editors February 12, 2019

Принята редакцией: 12.02.2019