

Формування техніки лижного спорту у студентів першого курсу спортивного вузу

Сидорова Т.В.

*Харківська державна академія фізичної культури***Анотації:**

Визначена найбільш раціональна методика прискореного навчання студентів першого курсу із дисципліни «Лижний спорт». Враховано положення кредитно-модульної системи навчання. Обґрунтована особисто-диференційована технологія прискореного навчання способами пересування на лижах. Технологія включає три методики навчання. Застосування методик варіюється в залежності від спортивної спеціалізації студентів та розвитку їх фізичних якостей. Визначено раціональне співвідношення занять з навчання техніці класичного і ковзанярського стилів пересування на лижах.

Сидорова Т.В. Формирование техники лыжного спорта у студентов первого курса спортивного вуза. Определена наиболее рациональная методика ускоренного обучения студентов первого курса дисциплины «Лыжный спорт». Учтены положения кредитно-модульной системы обучения. Обоснована индивидуальная дифференцированная технология ускоренного обучения способом передвижения на лыжах. Технология включает три методики обучения. Применение методик варьируется в зависимости от спортивной специализации студентов и развития их физических качеств. Определено рациональное соотношение занятий по обучению технике классического и конькобежного стилей передвижения на лыжах.

Sidorova T.V. Forming technique of ski sport of students of the first course of sporting institute of higher education. Is certain the most rational method of the speed-up teaching of students of the first course of discipline «Ski sport». Positions are taken into account to credit-module departmental teaching. The individual differentiated technology of the accelerated training to ways of movement on a ski is proved. Technology includes three methods of teaching. Application of methods is varied depending on sporting specialization of students and development of their physical qualities. The rational parity of employment on training to technics of classical and skating styles of movement on a ski is determined.

Ключові слова:

навчальний, процес, дисципліна, лижний спорт, технологія, фізичні якості.

учебный, процесс, дисциплина, лыжный спорт, технология, физические качества.

educational, process, discipline, ski sport, technology, physical qualities.

Вступ.

Розробленим методикам навчання з дисципліни «Лижний спорт» для студентів понад 30 років, які змістовно не змінювались, а переходили з одного посібника в інший [1-4, 8-11]. Проведення занять зазвичай здійснюється з використанням пояснювального та репродуктивного методів навчання, які не враховують спортивної спеціалізації та індивідуальних можливостей студентів, чим знижується якість їхньої професійної підготовки.

Оволодіння розмаїтістю способів пересування на лижах по пересіченій місцевості, вироблення вміння використати цю техніку в різних умовах, придбання спеціальних теоретичних знань, дидактичних умінь, в деякій мірі фізичний розвиток і функціональна підготовленість – основні завдання навчання дисципліни «Лижний спорт» [2, 7].

Придбання знань і засвоєння вмінь і навичок по пересуванню на лижах до недавня здійснювалися методами, прийнятими в радянській, а далі в українській спортивній педагогіці. Вибір методу навчання у відомій мірі залежало від підготовленості самого педагога, а не від готовності (фізичної, теоретичної, психологічної та іншої) студентів [1, 5, 6, 12].

Аналіз науково-методичної літератури [1-12] виявив, що при проведенні занять з лижної підготовки зі студентами напрямків підготовки – «фізичне виховання і спорт» немає чітких рекомендацій, як за змістом програми, так і за організацією лижної підготовки в умовах обмеженого часу.

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета досліджень полягала у визначенні найбільш раціональної методики прискореного навчання студентів першого курсу із дисципліни «Лижний

спорт» за кредитно-модульною системою навчання з урахуванням спортивної спеціалізації без збільшення об'єму і інтенсивності навчального навантаження.

Для розкриття мети були поставлені наступні завдання:

1. Розробити раціональне співвідношення занять з навчання техніці класичного і ковзанярського стилів пересування на лижах з урахуванням морфофункціональних і фізичних якостей різних фахових спеціалізацій.
2. Експериментально перевірити ефективність використання розроблених методик навчання техніці лижних ходів за кредитно-модульною системою студентів з урахуванням спортивної спеціалізації.

Результати дослідження.

З метою вивчення підготовки фахівців ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю нами проведено аналіз навчальних програм різних ВНЗ.

Проведений аналіз, показав, що на сьогодні у вищих навчальних закладах фізкультурно-спортивного профілю немає єдиної думки про величину і розподіл навчального навантаження з дисципліни «Лижний спорт»:

- *Харківський національний педагогічний університет ім. Г.Сковороди*: 1 курс – 66 годин, 2 курс – 66 годин, 3 курс – 66 годин;
- *Львівський університет фізичної культури*: 2 курс – 124 години;
- *Харківська державна академія фізичної культури*: 1 курс – 34 години 5 самостійна робота, 2 курс – 30 годин, 5 самостійна робота;
- *Сибірський державний університет фізичної культури і спорту (Росія)*: 1 курс – 24 години, 76 самостійна робота;
- *Томський державний педагогічний університет (Росія)*: 1 курс – 72 години практичні, 18 самостійна робота, 2 курс – 72 годин, 18 само-

стійна робота;

- *Воронежський державний педагогічний університет (Росія)*: 144 години та інші.

Крім цього, усі ці програми не враховують індивідуальних можливостей та спортивні спеціалізації студентів, морфофункціональні показники та рівень розвитку фізичних якостей, чим на нашу думку знижують якість оволодіння технікою лижного спорту.

Поряд з цим входження вищої освіти України в єдиний освітній та науковий простір Європи на засадах Болонської угоди, вносить істотні корективи у зміст навчального процесу. Пошук ефективних шляхів удосконалення методики навчання студентів націлює на потребу корекції змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій, підвищення активності в пізнавальній діяльності студентів, в зв'язку з тим, що рівень знань та розвиток фізичних якостей у студентів різних спеціалізацій не однаковий.

В зв'язку з цим нами була розроблена поетапно-диференційована програма прискореного навчання студентів техніці пересування на лижах за кредитно-модульною системою, з урахуванням морфофункціональних показників і рівня розвитку рухових якостей.

Навчання студентів першого курсу проходило як за традиційною системою (контрольна група), так і за розробленою нами методикою (експериментальні групи), в якій враховано групові показники фізичної підготовленості (рис. 1).

В експериментальних групах застосовувалися: новий тематичний план та угруповання всіх форм занять за кредитно-модульною програмою.

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений прямий паралельний експеримент на базі Харківської державної академії фізичної культури. У експерименті брали участь усі студенти першого курсу.

За підсумками попередніх досліджень були сформовано три експериментальні групи студентів (по 20 чол.), за переважним проявом фізичних якостей, всі інші студенти склали контрольну групу.

1. Експериментальна – 1 (E_1): гімнастика, важка атлетика, плавання (група з високими проявом швидкісно-силових якостей).

2. Експериментальна – 2 (E_2): зимові види спорту, велоспорт, легка атлетика (з високими показниками витривалості).

3. Експериментальна – 3 (E_3): футбол, спортивні ігри, одноборства, спортивні танці (з високим рівнем прояву координаційних здібностей).

Дослідження проводилися у 2007 та 2008 роках. Викладання дисципліни «Лижний спорт» проводилось в умовах навчального лижного збору (два тижня навчання).

На початку занять в групах створювалось повне уявлення про лижні ходи, що вивчаються, відбувається оволодіння лижним інвентарем (відчуттям лиж, палиць і снігу) відбувається створення структури способу пересування, що вивчається, на лижах (класичний чи ковзанярський стиль, одночасні чи поперемінні ходи, основи гірськолижної техніки).

Виходячи з положення про необхідність підви-

щення ефективності проведення навчального процесу з лижної підготовки, ми вважали, що в умовах кредитно-модульної системи навчання, де відводиться час на самостійну підготовку студентів, що до теоретичних основ лижного спорту, студенти матимуть можливість більш повно освоїти курс теоретичної та дидактичної підготовки. А саме – навичок викладання дисципліни «Лижний спорт», що є основним завданням самостійної роботи (10 годин) навчання в ВНЗ та передбачає вивчення теоретичних основ лижних гонок та методики навчання елементам техніки лижного спорту.

При побудові експериментальних методик (E_1 , E_2 , E_3) враховувалось те, що техніка лижних ходів істотно відрізняється за координацією рухів, фізичним навантаженням, кінематичних і динамічних параметрах. Тому в різних експериментальних групах було враховано рівень фізичної підготовленості студентів.

В контрольній групі застосовувалась традиційна методика навчання дисципліни «Лижний спорт», що використовувалась на заняттях в ХДАФК та інших ВНЗ спортивного профілю (рис. 1.).

В першій експериментальній групі (E_1) (група з високими показниками швидкісно-силових якостей) навчання на першому курсі починали з оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів, а на другому – класичні (рис. 1.).

Друга експериментальна група (E_2) (з високими показниками витривалості) на першому курсі вивчали класичні способи пересування на лижах, а на другому – ковзанярські (рис. 1.).

Третя експериментальна група (E_3) (з високим рівнем прояву координації) на першому та другому курсі навчання займалася засвоєнням техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем одночасно (рис. 1.). Паралельно вивчалися елементи ковзного кроку класичного та ковзанярського стилів пересування.

На початку досліджень було проведено контрольне тестування виконання елементів техніки лижних ходів, яке не виявило достовірної різниці між групами ($p > 0,05$).

Оцінка підготовленості студентів відбувалась експертами (п'ять чоловік) відповідно до шкали оцінювання за кредитно-модульною системою.

Результати педагогічних досліджень після першого курсу навчання, представлені в таблиці 1. Так, як студенти контрольної та експериментальних груп навчалися по різних планам підготовки, де які види контролю у них не співпадали і тому ми їх зможемо порівняти лише після повного закінчення викладання дисципліни «Лижний спорт», то б то після другого курсу навчання.

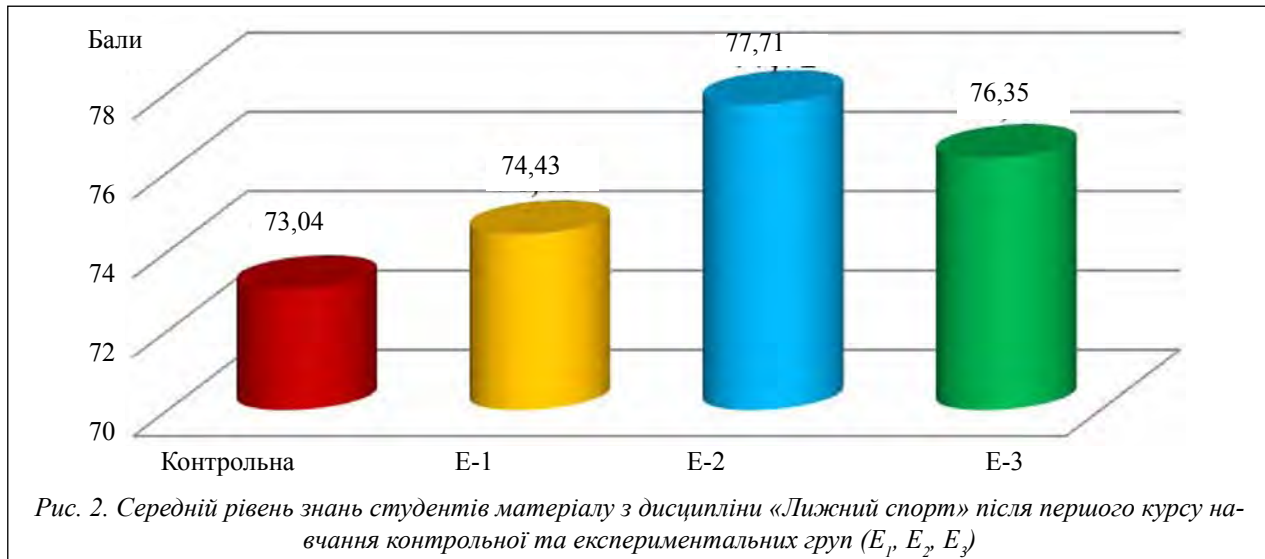
Студенти експериментальної групи (E_1) на першому курсі навчання вивчали ковзанярський стиль пересування (табл. 1) і за технічну підготовку отримали середній бал – 75, що відповідає добрій підготовці.

В порівнянні з контрольною в експериментальних групах в виконанні техніки подолання різноманітних перешкод та теоретичного тестування не виявлено достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Студенти групи (E_1)

Таблиця 1
 Експертна оцінка показників контрольної (К) та експериментальних груп (E_1, E_2, E_3) після першого курсу навчання, К (n=60 чел.), E_1 (n=20 чел.), E_2 (n=20 чел.), E_3 (n=20 чел.).

№ п/п	Види техніки пересування	Групи студентів																							
		Експериментальна (E_1)			Експериментальна (E_2)			Експериментальна (E_3)			t	p													
		Kг±m	t	p	Kг±m	t	p	Kг±m	t	p															
1	Техніка пересування класичним стилем (бали)	69±1,51	0	–	69±1,51	3,54	<0,001	69±1,51	2,86	<0,001	71±1,87	0	–	71±1,87	2,61	<0,05	73±1,33	0	–	73±1,33	1,67	>0,05			
		71±1,87	0	–	71±1,87	4,02	<0,001	71±1,87	–	–	71±1,87	–	–	71±1,87	–	–	71±1,87	–	–	71±1,87	–	–	71±1,87	–	–
		73±1,33	0	–	73±1,33	2,63	<0,05	73±1,33	–	–	73±1,33	–	–	73±1,33	–	–	73±1,33	–	–	73±1,33	–	–	73±1,33	–	–
2	Техніка пересування ковзанярським стилем (бали)	77±1,91	0,42	>0,05	77±1,91	0,80	>0,05	77±1,91	0,83	>0,05	77±1,91	0,42	>0,05	77±1,91	0,83	>0,05	77±1,91	0,42	>0,05	77±1,91	0,83	>0,05	77±1,91	0,42	>0,05
		76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	1,88	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05	76±1,49	0,56	>0,05
		74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	2,35	<0,05	74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	0,55	>0,05	74±1,17	0,55	>0,05
3	Техніка подолання різноманітних труднощів (бали)	75±1,23	1,18	>0,05	75±1,23	1,13	>0,05	75±1,23	1,13	>0,05	75±1,23	1,18	>0,05	75±1,23	1,13	>0,05	75±1,23	1,18	>0,05	75±1,23	1,13	>0,05	75±1,23	1,18	>0,05
		71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	2,09	<0,05	71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	1,13	>0,05	71±1,42	1,13	>0,05
		70±1,22	0	–	70±1,22	0,63	>0,05	70±1,22	0	–	70±1,22	0	–	70±1,22	0	–	70±1,22	0	–	70±1,22	0	–	70±1,22	0	–
4	Змагання на дистанції класичним стилем (с)	1495±39,41	–	–	1495±39,41	2,28	<0,05	1495±39,41	–	–	1495±39,41	–	–	1495±39,41	–	–	1495±39,41	–	–	1495±39,41	–	–	1495±39,41	–	–
		0	–	–	0	–	–	0	–	–	0	–	–	0	–	–	0	–	–	0	–	–	0	–	–
		77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05
5	Змагання на дистанції ковзанярським стилем (с)	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–
		77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05
		75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–
6	Теоретичне тестування (бали)	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–
		77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05	77±1,27	1,18	>0,05	77±1,27	0,63	>0,05
		75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–	75±1,13	–	–

Примітка: у чисельнику – дані контрольної групи (КГ), в знаменнику – експериментальних груп (E_1, E_2, E_3).



контрольну дистанцію долали ковзанярським стилем пересування і середньо груповий результат склав 18,34 хв.

Студенти експериментальної групи (E₂), як і контрольної починали навчання з класичного стилю пересування на лижах. Отримані результати досліджень (табл. 1) показали достовірну відмінність ($p < 0,05 - 0,001$) від контрольної групи у техніці пересуванні на лижах: поперемінний двокроковий хід ($t = 3,54$; $p < 0,001$); одночасний однокроковий хід ($t = 4,02$; $p < 0,001$); одночасний двокроковий хід ($t = 2,63$; $p < 0,05$); подолання поворотів ($t = 2,35$; $p < 0,05$).

Результати подолання дистанції класичним стилем пересування контрольної та експериментальної групи (E₂) мають достовірну різницю ($t = 2,28$, $p < 0,05$), студенти групи (E₂) подолали дистанцію за 23,11 хв., а контрольної – 24,55 хв., що на 1,44 хв. гірше.

В інших показниках технічної та теоретичної підготовки між студентами контрольної та експериментальної групи (E₂) достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Експериментальна група (E₃) на першому курсі навчання займалася засвоєнням техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем одночасно, в той час як на другому курсі приділялась увага методиці навчання та удосконаленню техніки лижних ходів.

Результати досліджень групи (E₃) (табл. 1) достовірно вище ($p < 0,05$) ніж у контрольної групи у техніці пересування: поперемінним двокроковим ходом ($t = 2,86$; $p < 0,001$); одночасний однокроковий хід ($t = 2,61$; $p < 0,05$).

Результати подолання 5 км дистанції класичним стилем пересування у студенти контрольної групи (24,55 хв.) нижче ніж у експериментальної (E₃) – 23,22 хв. ($t = 2,09$; $p < 0,05$).

В інших показниках технічної та теоретичної підготовки між студентами контрольної та експериментальної групи (E₃) достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз технічної та теоретичної підготовки з дисципліни «Лижний спорт», проведених на першому

курсі навчання, виявив середній рівень підготовленості студентів за сумою отриманих балів (рис. 2).

Так, у контрольної групи він склав $73,04 \pm 1,41$, у експериментальній (E₁) – $74,43 \pm 1,33$, експериментальній (E₂) – $77,71 \pm 1,27$, експериментальній (E₃) – $76,35 \pm 1,21$, що свідчить про ефективність методики із урахуванням спортивної спеціалізації (рис.2).

Таким чином, завдяки проведенню занять з урахуванням фізичної підготовленості студентів на першому курсі навчання, відбувається вдосконалення адаптаційних можливостей організму і підвищення рівня знань студентів, що разом з цим покращує освоєння матеріалу з дисципліни «Лижний спорт».

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що при проведенні занять з лижної підготовки із студентами фізкультурних ВНЗ немає чітких рекомендацій як за змістом програми, так і з організації лижної підготовки з урахуванням спеціалізації студентів, в умовах кредитно-модульної системи навчання. Ця обставина істотно стримує оволодіння студентами теоретичних і практичних розділів дисципліни «Лижний спорт».

2. Розроблена і експериментально обґрунтована особисто-диференційована технологія прискореного навчання способам пересування на лижах, що включає три методики навчання, вирішує конкретні завдання для кожної групи спеціалізації студентів. Застосування методик варіюється в залежності від спортивної спеціалізації студентів та розвитку їх фізичних якостей.

3. В результаті виконаного комплексу досліджень експериментально обґрунтована методика навчання дисципліни «Лижний спорт», яка враховує спортивну спеціалізацію студентів сприяє якісному засвоєнню техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем та засвоєнню теоретичного матеріалу вирішуючи тим самим, освітнє завдання в вищих навчальних закладах.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування техніки лижного спорту.

Література

1. Аникин Н.П. Лыжные гонки / Н.П. Аникин.// - М.: Физкультура и спорт, 1971. -148с.
2. Антонов Ю.С. Рабочая программа по лыжному спорту по специальности «Физическая культура» / Ю.С. Антонов // - Ульяновск; УлГПИ, 1992. - 22 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для учащихся отделений физического воспитания пед. училищ /Бутин И.М., Воробьев В.А.// –М.: Просвещение, 1974г.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин // – М. Учебное пособие: Просвещение, 1988. –С. 24-37.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений / И.М. Бутин // - М.: Издательский центр «Академия», 2000. –С.16-51.
6. Камаев О.И. Целенаправленное обучение двигательным действиям /Камаев О.И., Хохлов Г.Г., Корж В.П.// - Харьков: Ха-ГИФК, ХГПУ, 1996. - 56с.
7. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 курсу (за кредитно-модульною системою) / Котляр С., Мулик В., Сидорова Т. // - Харків: СПДФО Маракін І.В 2007.-75 с.
8. Лыжные гонки в ВУЗе /Под общ. ред. Огольцов И.Г., Байкова В.М. - Брянск, 1978. - 98с.
9. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. М.А. Аграновского – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 286 с.
10. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры /Под ред. Е.И. Кудрявцева и др. -М.: Физкультура и спорт. Изд.2-е, перераб. и доп. 1983. С. 16-33.
11. Лыжный спорт: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры /Под общ. ред. В.Д.Евстратова, В.И.Сергеева, Г.В.Чукардина - М.: Физкультура и спорт, 1989г.). – 319 с.
12. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : учеб. для интов физ. культуры / Т.И. Раменская. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 227 с.

Надійшла до редакції 15.05.2010р.
Сидорова Тетяна Вячеславівна
sport2005@bk.ru