

## Методика прискороного навчання техніці лижного спорту студентів другого курсу спортивного вузу

Сидорова Т.В.

Харківська державна академія фізичної культури

### Анотації:

Визначено раціональну методику прискороного навчання студентів загального курсу із дисципліни «Лижний спорт» за кредитно-модульною системою. В експерименті приймали участь 60 студентів. В основу прискороного навчання покладений цілісно-роздільний підхід до освоєння і вдосконалення техніки способів пересування на лижах. Встановлено оптимальне співвідношення занять з навчання техніці класичного і ковзанярського стилів пересування на лижах з урахуванням морфо-функціональних і фізичних якостей студентів.

**Сидорова Т.В. Методика ускоренного обучения технике лыжного спорта студентов второго курса спортивного вуза.** Определена рациональная методика ускоренного обучения студентов общего курса дисциплины «Лыжный спорт» по кредитно-модульной системе. В эксперименте принимали участие 60 студентов. В основу ускоренного обучения положен целостно-раздельный подход к освоению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. Установлено оптимальное соотношение занятий при обучении технике классического и конькобежного стилей передвижения на лыжах с учетом морфо-функциональных и физических качеств студентов.

**Sidorova T.V. The method of speed-up teaching the technique of ski sport of students of the second course of higher sport institute.** The rational method of the speed-up teaching of students of flat rate of discipline is certain «Ski sport» to on to credit-module to the system. 60 students took part in an experiment. In basis of the speed-up teaching fixed integrally-separate going near mastering and perfection of technique of methods of movement on pattens. Optimum correlation of employments is set at teaching the technique of classic and skating styles of movement on pattens taking into account морфо-функциональных and physical qualities of students.

### Ключові слова:

дисципліна «Лижний спорт», методика навчання, спортивна спеціалізація, рухові уміння і навички, фізична підготовленість.

дисципліна «Лыжный спорт», методика обучения, спортивная специализация, двигательные умения и навыки, физическая подготовленность.

discipline is «Ski sport», teaching method, sporting specialization, motive abilities and skills, physical preparedness.

### Вступ.

Однією з характерних особливостей сучасного стану системи педагогічної освіти є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтації на споконвічні педагогічні цінності, поєднання нових форм, методів, засобів і технологій навчання – педагогічних інновацій. Вирішення цієї проблеми необхідно перш за все для того, щоб забезпечити майбутньому педагогу мобільність у реалізації професійної підготовки та особистого творчого потенціалу в педагогічній діяльності [3-6, 8-11].

Аналіз науково-методичної літератури [1-11 та інші] та попередніх досліджень показав, що при проведенні занять з лижної підготовки на другому курсі навчання ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю немає чітких рекомендацій, як за змістом програми так і за організацією в умовах обмеженого часу, що відводиться на вивчення даної дисципліни.

Попередні отримані дані досліджень дозволили виявити провідні компоненти морфо-функціональної та фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій, що мають тісний зв'язок з ефективністю і якістю навчання техніки лижних ходів.

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури.

### Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягала у визначенні найбільш раціональної методики прискороного навчання студентів загального курсу із дисципліни «Лижний спорт» за кредитно-модульною системою навчання з урахуванням спортивної спеціалізації без збільшення об'єму і інтенсивності навчального навантаження.

### Завдання дослідження:

Розробити раціональне співвідношення занять з навчання техніці класичного і ковзанярського стилів пересування на лижах з урахуванням морфо-функціональних і фізичних якостей різних фахових

спеціалізацій студентів другого курсу.

Експериментально перевірити ефективність використання розроблених методик навчання техніці лижних ходів за кредитно-модульною системою студентів з урахуванням їх спортивної спеціалізації.

### Результати дослідження.

Навчання студентів на другому курсі проходило як за традиційною системою (контрольна група) та за розробленою нами методикою (експериментальні групи), в якій враховано групові показники фізичної підготовленості.

За підсумками попередніх досліджень були сформовано три експериментальні групи студентів (по 20 чол.), за переважним проявом фізичних якостей всі інші (n=60 чол.) склали контрольну групу.

1. Експериментальна – 1 (E<sub>1</sub>): гімнастика, важка атлетика, плавання (група з високими проявом швидко-силових якостей).
2. Експериментальна – 2 (E<sub>2</sub>): зимові види спорту, велоспорт, легка атлетика (з високими показниками витривалості).
3. Експериментальна – 3 (E<sub>3</sub>): футбол, спортивні ігри, односторонства, спортивні танці (з високим рівнем прояву координаційних здібностей).

Надалі досліджувався вплив вживаних різних методик навчання на рівень засвоєння умінь і знань студентами. Дослідження проводилися у 2008 та 2009 роках. Викладання дисципліни «Лижний спорт» проводилось в умовах навчального лижного збору (два тижня).

Для студентів другого курсу ХДАФК враховуючи спортивні спеціалізації та рівень розвитку фізичних якостей студентів, було розроблено (скоректований зміст і організація занять) та впроваджено експериментальні (E<sub>1</sub>, E<sub>2</sub>, E<sub>3</sub>) методики навчання техніці лижних ходів.

Основною відмінністю навчання контрольної та експериментальних (E<sub>1</sub>, E<sub>2</sub>, E<sub>3</sub>) груп був зміст навчальних програм.

Результати педагогічних досліджень контрольної та експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) після другого курсу навчання, наведені в таблиці 1.

Студенти експериментальної групи ( $E_1$ ) які на другому курсі навчання вивчали техніку класичного стилю пересування (табл. 1), в порівнянні з контрольною групою, яка засвоювала класичний стиль на першому курсі, мали кращу технічну підготовленість: в попереминому двокроковому ході ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ), одночасному однокроковому ході ( $t=1,81$ ;  $p>0,05$ ), одночасному двокроковому ході ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ). Також було кращим проходження змагальної дистанції 5 км класичним стилем в експериментальній групі на 1,30 хв. ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ).

Результати теоретичного тестування теж були кращими експериментальній групі ( $E_1$ ), але достовірних відмінностей не виявлено ( $p>0,05$ ).

Співставлення результатів тестування технічної підготовленості контрольної та експериментальної групи ( $E_2$ ) (табл. 1) виявило значний ріст виконання техніки ковзанярського стилю пересування в групі ( $E_2$ ): без відштовхувань палицями ( $t=1,43$ ;  $p>0,05$ ), одночасному однокроковому ході ( $t=3,33$ ;  $p<0,01$ ), одночасному двокроковому ході ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ). Крім цього студенти групи ( $E_2$ ) при проходженні змагальної дистанції 5 км ковзанярським стилем мали на 1,36 хв. кращі показники ( $t=2,91$ ;  $p<0,05$ ).

В той же час результати теоретичного тестування були кращі в контрольній групі, але достовірних відмінностей не виявлено ( $t=0,59$ ;  $p>0,05$ ).

Особливість методики навчання експериментальної групи ( $E_3$ ) полягала у тому, що на другому курсі навчання студенти удосконалювали техніку класичних і ковзанярських лижних ходів та вивчали методику навчання. Тому нами були порівняні результати досліджень контрольної і групи ( $E_3$ ) за перший та другий курс навчання (табл. 1).

Отримані результати досліджень в експериментальній групі ( $E_3$ ) кращі ніж у контрольній у всіх елементах техніки лижного спорту. Достовірна різниця виявлена у техніці пересування ковзанярськими ходами: без відштовхувань палицями ( $t=2,11$ ;  $p<0,05$ ), одночасному однокроковому ході ( $t=3,53$ ;  $p<0,01$ ), одночасному двокроковому ході ( $t=3,13$ ;  $p<0,01$ ). Проходження змагальної дистанції ковзанярським стилем, теж в групі ( $E_3$ ) на 1,42 хв. краще ніж в контрольній ( $t=3,00$ ;  $p<0,01$ ).

Результати теоретичного тестування в експериментальній групі ( $E_3$ ) були кращі ніж в контрольній, але достовірних відмінностей не виявлено ( $t=0,56$ ;  $p>0,05$ ).

Узагальнюючи результати досліджень після другого курсу навчання з дисципліни «Лижний спорт» виявлено наступний рівень підготовленості студентів за сумою отриманих балів. Так, у контрольній групі він склав  $74,31 \pm 1,37$ , у експериментальній ( $E_1$ ) –  $76,14 \pm 1,14$ , експериментальній ( $E_2$ ) –  $77,29 \pm 1,05$ , експериментальній ( $E_3$ ) –  $77,39 \pm 1,17$ , що свідчить про ефективність розроблених методик навчання.

Нами був проведено аналіз підготовленості студентів після першого та другого курсу навчання з дис-

ципліни «Лижний спорт» із урахуванням спортивної спеціалізації студентів (табл. 2).

Результати досліджень свідчать, що після двох років навчання студенти експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) продемонстрували вищий рівень техніки пересування на лижах, в порівнянні з контрольною (табл. 2):

- техніки пересування на лижах класичним стилем: контрольна група – 71,0 бали, експериментальна група ( $E_1$ ) – 75,3 бали ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_2$ ) – 78,3 бали ( $t=3,48$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_3$ ) – 76,0 бали ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ );
- техніки пересування ковзанярським стилем: контрольна група – 72,0 бали, експериментальна група ( $E_1$ ) – 75,8 бали ( $t=2,11$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_2$ ) – 76,0 бали ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_3$ ) – 77,0 бали ( $t=2,94$ ;  $p<0,05$ ).

Аналіз середньо групових результатів проходження змагальної дистанції 5 км класичним та ковзанярським стилем пересування на лижах виявив кращі показники в експериментальних групах над контрольною:

- класичний стиль: контрольна група – 24,55 хв., експериментальна група ( $E_1$ ) – 23,25 хв. ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_2$ ) – 23,11 хв. ( $t=2,21$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_3$ ) – 23,22 хв. ( $t=2,09$ ;  $p<0,05$ );
- ковзанярський стиль: контрольна група – 19,57 хв., експериментальна група ( $E_1$ ) – 18,34 хв. ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна група ( $E_2$ ) – 18,21 хв. ( $t=2,91$ ;  $p<0,01$ ), експериментальна група ( $E_3$ ) – 18,15 хв. ( $t=3,00$ ;  $p<0,01$ ).

Аналіз результати теоретичного тестування та техніки подолання спусків, поворотів, гальмування між контрольною та експериментальними групами достовірних відмінностей не виявив ( $p>0,05$ ).

Результати досліджень показали, що рівень підготовленості студентів з дисципліни «Лижний спорт» після закінчення навчання становив: контрольна група – 73,68 бали, експериментальна ( $E_1$ ) – 75,29 бали, експериментальна ( $E_2$ ) – 77,56 бали, експериментальна ( $E_3$ ) – 76,87 бали (рис.1).

Таким чином, результати проведених досліджень навчання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, довели ефективність методик навчання, основаних на розроблених нами поетапно-диференційованій технології прискореного навчання техніці лижних ходів.

В результаті виконаного комплексу досліджень (рис.1) експериментально обґрунтована ефективність методик навчання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації та рівнем фізичної підготовленості студентів, яка сприяє більш прискореному засвоюванню елементів техніки пересування на лижах і теоретичних знань, вирішуючи тим самим, освітнє завдання в ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю.

Таким чином, у відповідності з основними вимогами сучасного стану освіти потрібно застосовувати

Таблиця 1

Експертна оцінка показників контрольної (К) та експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) після другого 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 ( $E_3$ )			
		Kг±m	t	p	р	Kг±m	t	p	р	Kг±m	t	p	р
1	Техніка пересування класичним стилем (бали)	69±1,51	2,38	<0,05	<0,05	69±1,51	3,54	<0,01	<0,01	69±1,51	2,86	<0,05	<0,05
		74±1,42				77±1,68				75±1,39			
		71±1,87	1,81	>0,05	>0,05	71±1,87	4,02	<0,001	<0,001	71±1,87	2,61	<0,05	<0,05
		75±1,18				80±1,23				77±1,33			
2	Техніка пересування ковзанярським стилем (бали)	73±1,33	2,50	<0,05	<0,05	73±1,33	2,63	<0,05	<0,05	73±1,33	1,67	>0,05	>0,05
		77±1,33				78±1,36				73±1,17			
		73±1,74	1,67	>0,05	>0,05	73±1,33	1,43	>0,05	>0,05	73±1,33	2,11	<0,05	<0,05
		73±1,71				76±1,21				77±0,84			
3	Техніка подолання різноманітних труднощів (бали)	69±1,37	2,11	<0,05	<0,05	69±1,37	3,33	<0,01	<0,01	69±1,37	3,53	<0,01	<0,01
		73±1,37				69±1,10				75±0,92			
		74±1,11	0,63	>0,05	>0,05	74±1,11	2,14	<0,05	<0,05	74±1,11	3,13	<0,01	<0,01
		75±1,21				77±1,01				79±1,08			
4	Змагання на дистанції класичним стилем (с)	80±1,47	0,52	>0,05	>0,05	80±1,47	1,43	>0,05	>0,05	80±1,47	0,48	>0,05	>0,05
		81±1,23				83±1,47				81±1,38			
		77±1,03	0,67	>0,05	>0,05	77±1,03	2,31	<0,05	<0,05	77±1,03	1,25	>0,05	>0,05
		78±1,12				80±0,94				79±1,17			
5	Змагання на дистанції ковзанярським стилем (с)	74±1,13	1,33	>0,05	>0,05	74±1,13	1,43	>0,05	>0,05	74±1,13	0,63	>0,05	>0,05
		72±1,03				74±1,13				75±1,08			
		1495±39,41	2,18	<0,05	<0,05	1495±39,41	2,28	<0,05	<0,05	1495±39,41	2,09	<0,05	<0,05
		1405±12,11				1391±23,11				1402±21,63			
6	Теоретичне тестування (бали)	1197±29,31	2,24	<0,05	<0,05	1197±29,31	2,91	<0,01	<0,01	1197±29,31	3,00	<0,01	<0,01
		1114±23,32				1101±15,14				1095±18,13			
		74±1,36	1,05	>0,05	>0,05	74±1,41	0,59	>0,05	>0,05	74±1,38	0,56	>0,05	>0,05
		76±1,33				73±0,93				75±1,38			

Примітка: у чисельнику – дані контрольної групи (Кг), в знаменнику – експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) 0.

Таблиця 2

Показники підготовленості студентів ХДАФК контрольної та експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) після завершення навчання з дисципліни «Лижний спорт»,  $K$  ( $n=60$  чел.),  $E_1$  ( $n=20$  чел.),  $E_2$  ( $n=20$  чел.),  $E_3$  ( $n=20$  чел.)

Кг±m

-----

E1±m

69±1,51

-----

74±1,42

№ п/п	Програмний матеріал	Групи студентів											
		Експериментальна ( $E_1$ ): гімнастика, важка атлетика, плавання.				Експериментальна ( $E_2$ ): зимові види спорту, велоспорт, легка атлетика.				Експериментальна ( $E_3$ ): футбол, спорт. ігри, однокорства, спорт. танці.			
		( $\bar{X}$ )	t	p	( $\bar{X}$ )	t	p	( $\bar{X}$ )	t	p	( $\bar{X}$ )	t	p
1	Техніка виконання класичних лижних ходів (середнє), бали	71,0±1,56 ----- 75,3±1,17	2,15	<0,05	71,0±1,56 ----- 71,0±1,56	3,48	<0,01	71,0±1,56 ----- 76,0±1,31	2,38	<0,05	71,0±1,56 ----- 72,0±1,38	2,94	<0,05
2	Техніка виконання ковзанярських лижних ходів (середнє), бали	72,0±1,38 ----- 75,8±1,31	2,11	<0,05	72,0±1,38 ----- 76,0±1,11	2,22	<0,05	72,0±1,38 ----- 77,0±1,38	2,94	<0,05	72,0±1,38 ----- 77,0±1,38	2,94	<0,05
3	Техніка подолання різноманітних труднощів (середнє), бали	77,0±1,22 ----- 77,4±1,13	0,25	>0,05	77,0±1,22 ----- 79,7±1,10	1,69	>0,05	77,0±1,22 ----- 78,3±1,17	0,76	>0,05	77,0±1,22 ----- 78,3±1,17	0,76	>0,05
4	Змагання на дистанції класичним стилем (с)	1495±39,41 ----- 1495±39,41	2,18	<0,05	1495±39,41 ----- 1391±23,11	2,28	<0,05	1495±39,41 ----- 1197±29,31	2,09	<0,05	1495±39,41 ----- 1402±21,63	2,09	<0,05
5	Змагання на дистанції ковзанярським стилем (с)	1197±29,31 ----- 1114±23,32	2,24	<0,05	1197±29,31 ----- 1101±15,14	2,91	<0,01	1197±29,31 ----- 1095±18,13	3,00	<0,01	1197±29,31 ----- 1095±18,13	3,00	<0,01
6	Теоретичне тестування (середнє), бали	75,5±1,32 ----- 75,7±1,21	0,11	>0,05	75,5±1,32 ----- 75,4±0,93	0,06	>0,05	75,5±1,32 ----- 75,2±1,04	0,19	>0,05	75,5±1,32 ----- 75,2±1,04	0,19	>0,05
7	Середній бал	73,68±1,39 ----- 75,29±1,24	0,87	>0,05	73,68±1,39 ----- 77,56±1,16	2,14	<0,05	73,68±1,39 ----- 76,87±1,16	1,77	<0,05	73,68±1,39 ----- 76,87±1,16	1,77	<0,05

Примітка: у чисельнику – дані контрольної групи (Кг), в знаменнику – експериментальних груп ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$ ) ( $\bar{X}$ ).

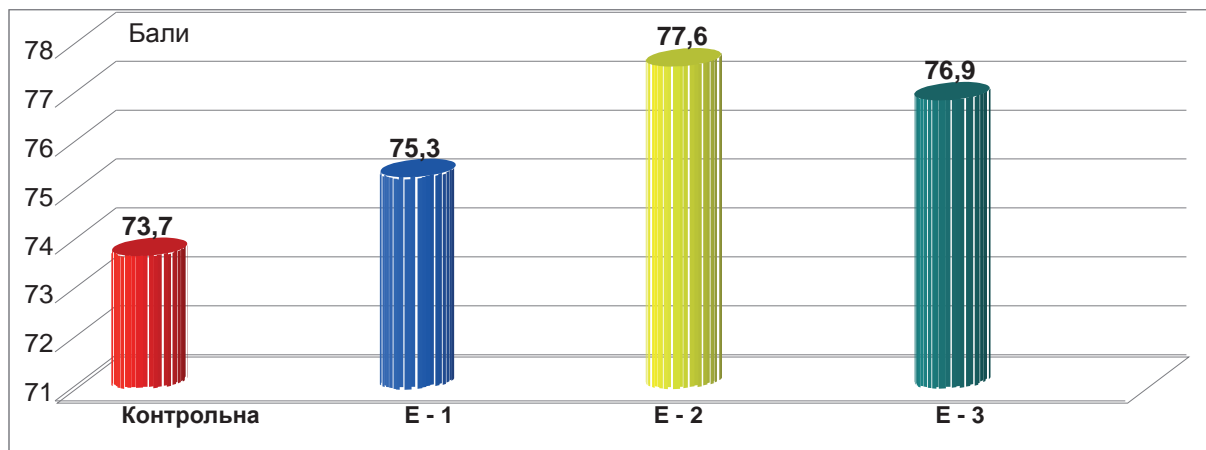


Рис. 1. Рівень підготовленості студентів контрольної та експериментальних груп ( $E_1, E_2, E_3$ ) після закінчення навчання з дисципліни «Лижний спорт»

нові форми та методи технології навчального процесу студентів. У цьому сенсі, методика навчання з дисципліни «Лижний спорт», потребує використання інноваційного підходу до навчання, враховуючи індивідуальні особливості студентів та складання окремих планів навчання, відповідно до кредитно-модульної системи їх розподілу і сполучення.

#### 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 організацією 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 способом пересування на лижах, дозволяє вирішувати конкретні завдання для кожної групи спеціалізацій 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, а також рівень розвитку їх фізичних якостей, що сприяє якісному засвоєнню техніки пересування на лижах класичним та ковзаннярським стилем, в деякій мірі фізичному розвитку і функціональній підготовленості, вирішуючи тим самим, освітнє завдання в ВНЗ.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем прискореного навчання техніки лижного спорту студентів.

#### Література

1. Антонов Ю.С. Рабочая программа по лыжному спорту по специальности «Физическая культура» / Ю.С. Антонов. // – Ульяновск: УлГПИ, 1992. – 22 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для учащихся отделений физического воспитания пед. училищ / Бутин И.М., Воробьев В.А. // – М.: Просвещение, 1974г.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. // – М. Учебное пособие: Просвещение, 1988. – С. 24-37.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Бутин И.М. // – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 16-51.
5. Камаев О.И. Целенаправленное обучение двигательным действиям / Камаев О.И., Хохлов Г.Г., Корж В.П. // – Харьков: ХаГИФК, ХГПУ, 1996. – 56с.
6. Котляр С.М. Теория і методика лижного спорту для студентів 1-2 курсу (за кредитно-модульною системою) / С. Котляр, В. Мулик, Т. Сидорова // – Харків: СПДФО Маракин І.В., 2007. – 75 с.
7. Лыжные гонки в ВУЗе / Под общ. ред. Огольцов И.Г., Байкова В.М. // – Брянск, 1978. – 98с.
8. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. М.А. Аграновского // – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 286 с.
9. 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.
10. 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.
11. 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