

3. Совершенствование методического и нормативно-правового сопровождения деятельности спортивных клубов вузов города.

4. Привлечение бизнеса и частного капитала к развитию физкультурно-спортивной работы, проводимой в вузах города, в том числе используя возможности механизмов государственно-частного партнерства по проектированию, созданию, реконструкции и эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры и предоставлению услуг с их использованием в рамках соглашения о государственно-частном партнерстве.

5. Модернизация системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

6. Совершенствование взаимодействия кафедр физического воспитания, спортивных клубов и ассоциаций по видам спорта с органами исполнительной власти Санкт-Петербурга в области развития студенческого спорта и привлечения студентов вузов города к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

7. Усиление мер, направленных на повышение социальной защищенности спортсменов – студентов вузов, входящих в составы спортивных команд области.

Результатом решения поставленных задач станет изменение статуса студенческого спорта в Санкт-Петербурге как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности молодежи, укрепления их здоровья и психологической устойчивости, приобщения к здоровому образу жизни, повышения качества образования, поднятия статуса физической культуры и спорта в современном обществе.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лазаренко Николай Григорьевич

**Черниговский национальный педагогический университет
имени Т.Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина**

Аннотация: В статье на основании проведенного анализа работ разных авторов и собственных исследований рассмотрена проблема формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки.

Annotation: The article on the basis of the analysis of works of different authors and our own research deals with the problem of formation of motor skills of senior pattern during ski training.

Изложение основного материала исследования.

Исследования проводились в Черниговском национальном педагогическом университете имени Т.Г. Шевченко, общеобразовательных школах Черниговской области, на Черниговской базе олимпийской подготовки по лыжному спорту и других местах проведения соревнований.

Для исследования использовалась научная литература, педагогические наблюдения, просмотры соревнований по лыжным гонкам на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Украины, области и города, беседы с заслуженными работниками физической культуры и спорта Украины, заслуженными тренерами Украины, заслуженными мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и мастерами спорта Советского Союза.

Двигательные умения и навыки имеют большую просветительскую ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений считает профессор Н.А. Носко [4]. Именно у детей старшего школьного возраста (10-11 классы) формируются основы физического развития школьников [3]. Особенно следует иметь в виду, что в физическом воспитании школьников развитие техники движений занимает одно из основных мест [2].

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания [1].

Лыжная подготовка способствует успешному формированию у старшеклассников двигательных умений и навыков которые будут использоваться в жизни, а также умственному, нравственному, эстетическому, трудовому и патриотическому воспитанию [7].

Занятия лыжами укрепляют здоровье, сердечно-сосудистую систему, костно-мышечный аппарат, воспитывают у школьников скорость, ловкость, выносливость, силу и гибкость и таким образом обеспечивается здоровьесохраняющая атмосфера школьников [5].

Актуальность исследования заключается:

во-первых: в важности совершенствования существующей системы лично - ориентированного подхода к физическому развитию старшеклассников;

во-вторых: в необходимости уточнения психолого-педагогической сущности двигательных умений и навыков, особенности и условия их развития в системе физической подготовки старшеклассников;

в-третьих: в наработке научных материалов, по формированию двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки для освещения в литературе.

Исследование выполнялось в три этапа. Последовательность выполнения этапов, решение задач диктовалась логикой процесса исследования и полученными на промежуточных этапах результатами.

Целью исследования было усовершенствование методики формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- анализ исследуемой проблемы в специальной литературе;

- отработать методику формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки;
- построить биомеханические модели техники во время передвижения на лыжах.

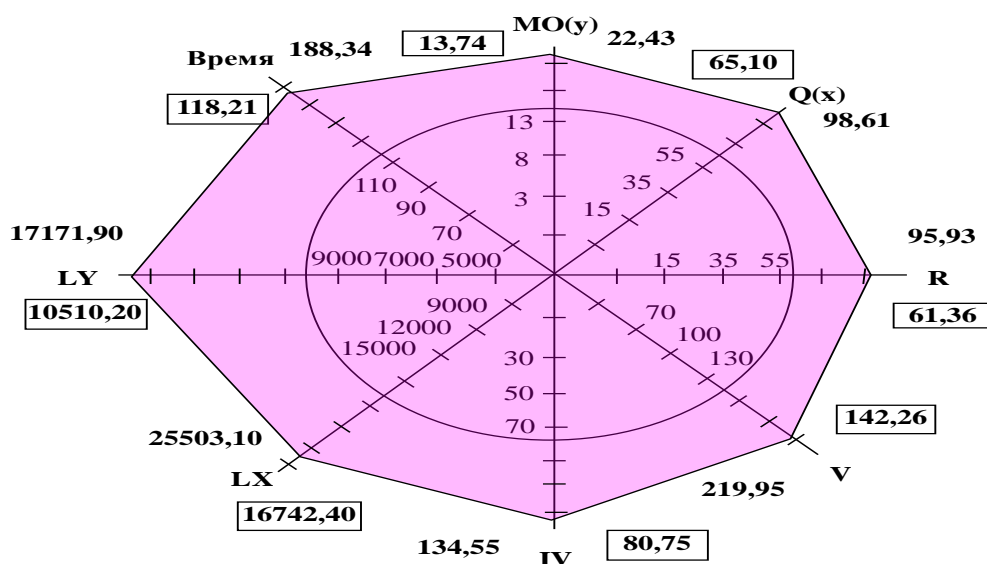
Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретические: анализ специальной литературы; эмпирические: педагогические наблюдения за учебным процессом, беседы, тестирование, биомеханические методы (стабилография), методы математической статистики. В исследовании приняли участие 180 старшекласников (10 классы в возрасте 16 лет отдельно и 11 классы в возрасте 17 лет отдельно).

После обработки результатов исследования и тестов были сформированы две модельные группы, в соответствии с возрастом 10 классы - 16 лет и 11 классы - 17 лет по 30 старшекласников каждая, а также однородная группа из 120 старшекласников, которая была разделена на четыре группы: две экспериментальные соответственно 10 классы - 16 лет и 11 классы - 17 лет по 30 старшекласников каждая и две контрольные соответственно 10 классы - 16 лет и 11 классы - 17 лет по 30 старшекласников каждая.

С целью определения уровня сформированности двигательных умений и навыков старшекласников были проведены исследования с использованием 7, наиболее используемых в практике, показателей по стабилографии: лыжный спуск; стойка на левой ноге; стойка на правой ноге; изометрического сокращения мышц ног; на устойчивость; проба Ромберга со зрительным контролем; проба Ромберга без зрительного контроля.

По данным исследования впервые были построены биомеханические модели техники во время передвижения на лыжах.

Из 7 тестов наводим один пример: тест «Лыжный спуск» учеников 11 классов (рис.1), с учетом результатов корреляционного анализа которого были построены модели биомеханических параметров опорных реакций, показатели которых образовали круг.



0,1 - МГ 0,1 - ОГ

Рис.1. Тест «Лыжный спуск» учеников 11 классов.

По результатам показателей мы можем видеть такую разницу между общими и модельными группами: среднее смещение ЦТ по сагитали МО (у) составляет $22,43 \pm 1,20$ мм в ОГ, $13,74 \pm 0,74$ мм в МГ; разброс по фронтали Q (х) - $98,61 \pm 5,24$ мм в ОГ, $65,10 \pm 3,46$ мм в МГ, средний разброс (R) - $95,93 \pm 5,09$ мм в ОГ, $61,36 \pm 3,26$ мм в МГ, средняя скорость перемещения ЦТ (V) - $219,95 \pm 11,67$ мм / с в ОГ, $142,26 \pm 7,55$ мм / с в МГ; IV средне амплитудное значение скорости составляло в ОГ - $134,55 \pm 7,14$, в МГ - $80,75 \pm 4,29$, длина траектории ГО по фронтали (LX) - $25503,10 \pm 1351,67$ мм в ОГ и - $16742,4 \pm 887,36$ мм в МГ, длина траектории ГО по сагитали (LY) - $17171,90 \pm 910,12$ мм в ОГ, $10510,20 \pm 557,05$ мм в МГ , показатель времени прохождения теста - $188,34 \pm 9,99$ с в ОГ, $118,21 \pm 6,28$ с в МГ.

По результатам первого исследования были сформированы две модельные группы с лучшими показателями, одна из учащихся 10 классов отдельно и одна из учащихся 11 классов и две общие однородные группы отдельно из учеников 10 классов и 11 классов с одинаковыми показателями. Общие группы были разделены на четыре группы по 30 учеников, на две экспериментальные 10 классы отдельно и 11 классы отдельно, а также на две группы контрольные 10 классы отдельно и 11 классы отдельно.

Экспериментальные группы начали работать по авторской методике, разработанной с учетом дидактических принципов обучения. Согласно авторской методике формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки проходило в три этапа: формирование (создание) навыка, закрепление и совершенствование навыка. Последовательность обучения старшеклассников осуществлялось по схеме: объяснение - показ - исполнение.

Для качественного формирования двигательных умений и навыков, эффективного передвижения на лыжах старшеклассников обучали:

1. Умело применять способы передвижения: 1) лыжные ходы; 2) способы подъемов; 3) способы спусков; 4) способы торможений; 5) способы поворотов; 6) способы преодоления неровностей.

2. Качественно и продолжительно скользить на одной лыже: 1) для этого надо держать равновесие тела; 2) мощно отталкиваться ногами и руками.

Именно на решение этих задач и была направлена работа автора.

Авторская методика предусматривала формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки с применением многих новых средств, методов и форм, а также подробным разъяснения относительно проведения каждого занятия по лыжной подготовке: психологическое воздействие, задачи, метод обучения, содержание занятия, дозировка, контрольные показатели.

Были подобраны необходимы специальные упражнения для формирования двигательных умений и навыков и развития необходимых физических качеств старшеклассников.

Впервые применялись новые авторские тренажеры « Ремни с кольцами » и «Брусья-перекладина», которые можно легко смонтировать и расположить в любых условиях в т.ч. и полевых. Данные тренажеры дают возможность выполнять необходимые специальные упражнения для развития мышц шеи, верхнего плечевого пояса, спины, живота и нижнего пояса, развивая силу, гибкость, ловкость и специальную выносливость, которые необходимы не только лыжникам и спортсменам других видов спорта, но и сотрудникам правоохранительных спецподразделений, инвалидам для реабилитации и всем желающим, кто хочет быть здоровым и сильным. Выполнялись только необходимые специальные упражнения, и ни в коем случае, не развивая при этом мышцы - антагонисты.

Впервые авторская методика предполагает формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки с применением биомеханических показателей для контроля за их формированием. Уже на первых этапах работы убеждаемся в эффективности авторской методики, потому, что среди участников экспериментальных групп есть старшеклассники, которым удалось сформировать двигательные умения и навыки до такого уровня, который позволил им победить не только на городских, областных и всеукраинских соревнованиях, но и стать чемпионами юношеского европейского зимнего олимпийского фестиваля в Румынии в феврале 2013 года.

Второе исследование (через год после первого) дало показатели, которые подтвердили, что предложенная методика позволяет эффективно формировать двигательные умения и навыки старшеклассников в процессе лыжной подготовки. Для убедительности снова берем тот же тест «Лыжный спуск».

В результате проведения теста «Лыжный спуск», видно улучшение показателей в экспериментальных группах по сравнению с контрольными группами в среднем на 21 % в учащихся 10 классов и в среднем на 23 % в учащихся 11 классов (таблица 1).

Таблица 1 - Тест «Лыжный спуск» учащихся 11 классов

Обозначение характеристик	Ед. измерения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница в %	P
МО(x)	мм	11,24±0,52	8,46±0,47	-24,73	< 0,05
МО(y)	мм	19,69±0,86	15,09±0,82	-23,36	< 0,05
Q(x)	мм	88,40±4,65	72,34±4,23	-18,17	< 0,05
Q(y)	мм	19,89±0,78	15,66±0,72	-21,27	< 0,05

R	мм	83,22±4,12	69,53±3,81	-16,45	< 0,05
V	мм/с	201,56±9,45	158,32±8,23	-21,45	< 0,05
IV	-	123,09±5,87	92,74±5,42	-24,66	< 0,05
OD	-	50,06±3,47	41,62±3,12	-16,86	< 0,05
Kriv	рад/мм	0,17±0,02	0,15±0,02	-11,76	> 0,05
LX	мм	23491,25±984,44	18012,81±965,32	-23,32	< 0,05
LY	мм	16132,10±689,11	12090,30±656,23	-25,05	< 0,05
LFS	1/мм	1,72±0,12	1,38±0,11	-19,77	< 0,05
КФР	%	3,51±0,27	4,85±0,31	38,18	< 0,05
Час	с	172,12±8,20	133,24±7,54	-22,59	< 0,05
Кол.вор оо	шт	31,57±1,63	24,00±1,51	-23,98	< 0,05

Это свидетельствует о более высоком уровне сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников экспериментальных групп, которые учились по авторской методике.

При выполнении теста «Лыжный спуск» учениками 11 классов экспериментальной и контрольной группами наблюдается разница показателей: среднего смещения по фронтальной оси (МО (x)) - 24,73 %; среднего смещения по сагиттальной оси (МО (y)) - 23,36 %; среднего разброса по фронтальной оси (Q (x)) - 18,17 %; среднего разброса по сагиттальной оси (Q (y)) - 21,27 %; среднего разброса (R) - 16,45 %, средней скорости перемещения ГО (V) - 21,45 %; среднего индекса скорости (IV) - 24,66 %, средней оценки движения (OD) - 16,86 %; среднего коэффициента кривизны (Kriv) - 11,76 %, длина траектории ГО по фронтальной оси (Lx) - 23,32 %; длины траектории ГО по сагиттальной оси (Ly) - 25,05 %; длины в зависимости от площади (LFS) - 19,77 %, коэффициент (качества) функции равновесия (КФР) - 38,18 %, время прохождения дистанции - 22,59 %, количество пройденных ворот - 23,98 %.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- получены биомеханические данные двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки;
- разработана методика формирования двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки;
- разработаны рекомендации учителям физического воспитания, тренерам, инструкторам по формированию двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки.

Практическое значение работы заключается во внедрении методики формирования двигательных умений и навыков в учебный процесс школьников.

Результаты научного исследования могут быть использованы в учебном процессе по педагогике, биомеханике, теории и методике физического воспитания учебных образовательных учреждений физической культуры и спорта.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в дальнейшем изучении, поиске новых средств и методов и проведении необходимых исследований, с определением информативных показателей по формированию двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки.

Выводы.

1. Анализ и систематизация специальной литературы показали, что обучение это процесс, который выражается в виде соответствующей методики обучения.

2. Разработана авторская методика использует новые средства, содержит конкретно поставленные задачи, методы обучения, упражнения, дозирования нагрузки, используя на практике биомеханические методы контроля за формированием двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки, что способствует формированию двигательных умений и навыков.

3. Лыжная подготовка обеспечивает у старшеклассников своевременное формирование широкого, вариативного запаса двигательных умений и навыков, на базе которых возможно изучение техники передвижения на лыжах, а этот запас двигательных умений и навыков пригодится им в жизни.

Литература

1. Власенко С.О. Лыжный спорт з методикою викладання : [Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. – Чернігів, 2002. – 356 с.

2. Лазаренко М.Г. Педагогічні аспекти рухових умінь і навичок старшокласників під час змагань з біатлону. / М.Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Том 2. – С. 441-445.

3. Носко М.О. Теоретичний аналіз біомеханічних основ рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М.О. Носко, М.Г. Лазаренко, М.П. Дейкун // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 112. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 173-176.

4. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / Носко Микола Олексійович. – К., 2003. – 430 с.

5. Основи фізичного виховання людей різного віку / [Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. - 230 с.

6. Пеньковець В.І. Курс лекцій з лижного спорту [Навч. посіб. для студентів педагогічних вузів]. / В.І. Пеньковець. -Чернігів: 2004. – С. 55-129.

7. Фомин С.К. Лыжный спорт : Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. шк., 1988. – 176 с.

ТЕОРЕТИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА РЕЗУЛЬТАТ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Лазаренко Николай Григорьевич

**Черниговский национальный педагогический университет
имени Т.Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина**

Аннотация: В статье на основании проведенного теоретико-педагогического анализа работ разных авторов и собственных исследований рассмотрена проблема определения влияния уровня сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках.

Annotation: The article based on our theoretical analysis of pedagogical works of different authors and our own research considers the problem of determining the effect of the level of formation of motor skills to high school pupils result in ski racing.

Изложение основного материала исследования.

Исследования проводились в Черниговском национальном педагогическом университете имени Т.Г. Шевченко, общеобразовательных школах Черниговской области, на Черниговской базе олимпийской подготовки по лыжному спорту и других местах проведения соревнований.

Для определения влияния уровня сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках использовалась научная литература, педагогические наблюдения, просмотры соревнований по лыжным гонкам на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Украины, области и города, беседы с заслуженными работниками физической культуры и спорта Украины, заслуженными тренерами Украины, заслуженными мастерами спорта, мастерами спорта международного класса и мастерами спорта Советского Союза.

Ежегодные исследования (февраль 2005-2014 годы) во время проведения открытых всеукраинских спартакиад "Юный спартаковец" по лыж-