

СИДОРОВА Т.В., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ НА ТЕХНІКУ ЛИЖНИХ ХОДІВ СТУДЕНТІВ ВІЗ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯС З УРАХУВАННЯМ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Анотація. У статті йде мова про використання нових технологій для активізації учбового процесу що викликало зміну структури його організації, сприяло впровадженню в практику вищих закладів утворення технологій контекстного підходу, проблемного навчання, інформаційних і комунікаційних технологій, дистанційного навчання, яке зумовило зміни в системі професійної підготовки фахівців фізкультурної освіти (розробку нових програм, стандартів, тестів).

Ключові слова: контекстний підхід, комунікаційні технології навчання, рухові здібності, фізична підготовленість, навчальний процес, тестування.

Мета досліджень – визначити найбільш раціональну методику прискореного навчання студентів першого курсу із дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації без збільшення об'єму і інтенсивності навчального навантаження.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання студентів 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 зі студентами Харківської державної академії фізичної культури. У експерименті брали участь студенти першого курсу навчання.

За підсумками попередніх досліджень були сформовано три експериментальні (E_1 , E_2 , E_3) та контрольну групу студентів ($n=20$) кожна.

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

2. Експериментальна – 2 (E_2): велоспорт, туризм, плавання (з високими показниками витривалості).

3. Експериментальна – 3 (E_3): зимові види спорту (фігурне катання, фрістайл, сноубордінг), футбол, спортивні ігри, спортивні танці (з високим рівнем прояву координаційних здібностей).

4. Контрольну групу склали студенти з проявом швидкісно-силових якостей, з високими показниками витривалості та з проявом координаційних здібностей.

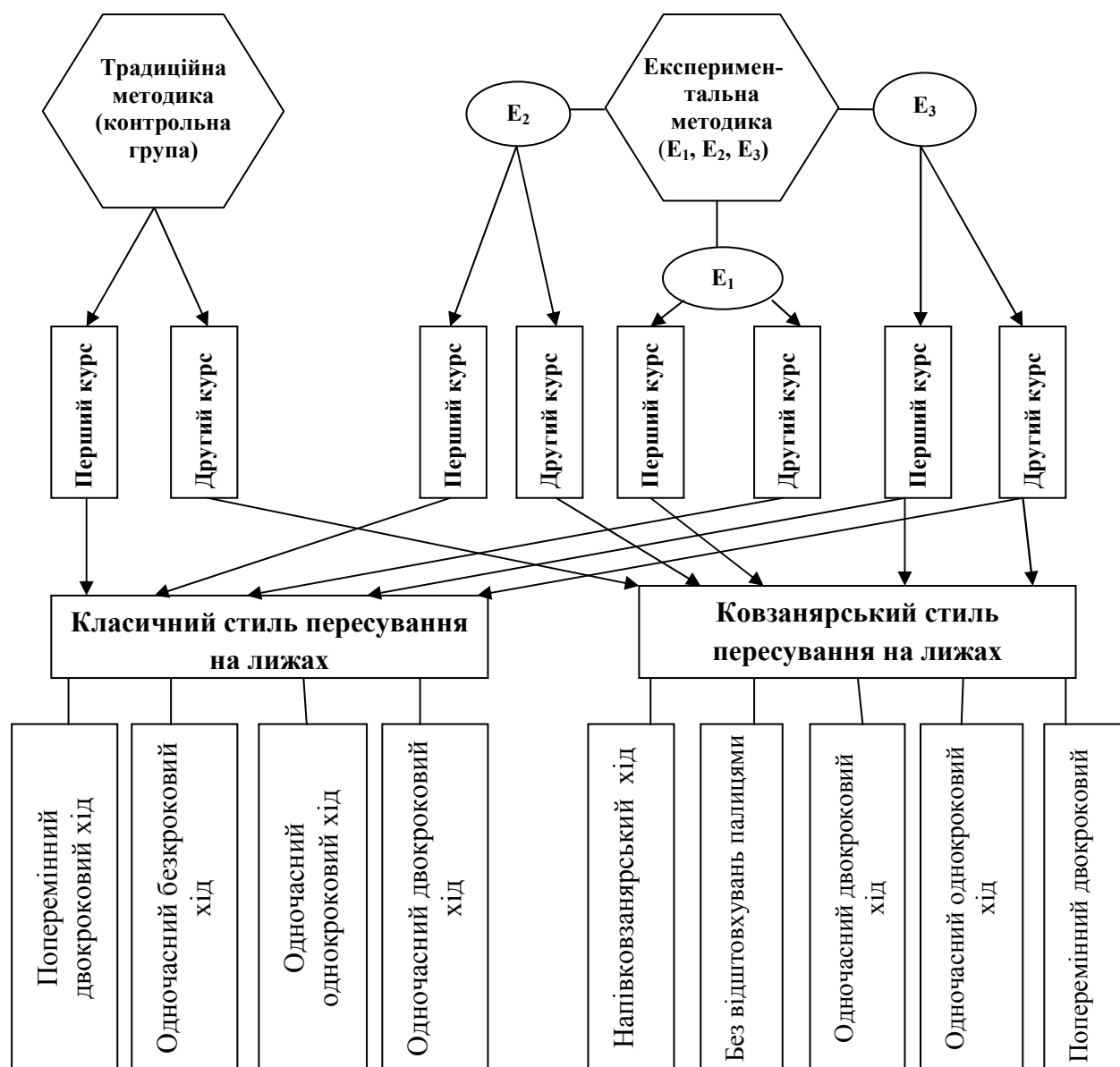


Рис. 1. Блок-схема навчання за традиційною та експериментальною методикою (E_1, E_2, E_3 – експериментальні групи)

Зміст методики навчання відрізнявся як програмою занять, так і урахуванням індивідуальних особливостей студентів, а також методиками які враховували раціональну послідовність вирішення завдань. Проте незалежно від цього в заняттях перш за все була привернута увага до дидактичних принципів навчання.

Для студентів першого курсу ХДАФК був розроблений та скоректований зміст занять враховуючи спортивні спеціалізації та рівень розвитку фізичних якостей тих, що займаються експериментальні групи (табл. 1).

При побудові експериментальних методик (E_1, E_2, E_3) враховувалось те, що техніка лижних ходів істотно відрізняється за координацією рухів, фізичними навантаженням, кінематичними і динамічними параметрами. Тому в різних експериментальних групах було враховано усі морфо-функціональні і рухові показники студентів.

Таблиця 1

Тематичний план навчання студентів першого курсу по дисципліні «Лижний спорт» в контрольній та експериментальних (Е₁, Е₂, Е₃) групах

№ п/п	Зміст заняття	Групи студентів																							
		Контрольна						Експериментальна 1						Експериментальна 2						Експериментальна 3					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретичні основи лижного спорту: — правила техніки безпеки під час занять; — значення лижного спорту в системі фізичного виховання; — класифікація лижного спорту; — лижний інвентар та спорядження лижника.	+						+						+						+					
2.	Практична підготовка: 1. <u>Стройові вправи з лижами та на лижах.</u> 2. <u>Вивчення техніки класичного стилю пересування:</u> — поперемінний двокроковий хід; — одночасний безкроковий хід; — одночасний однокроковий хід; — одночасний двокроковий хід; — переходи з одночасних на поперемінний хід; — переходи з поперемінно двокрокового на одночасні ходи.	+						+						+						+					
	— поперемінний двокроковий хід;		+	+											+	+								+	+
	— одночасний безкроковий хід;		+												+									+	+
	— одночасний однокроковий хід;			+												+								+	+
	— одночасний двокроковий хід;				+												+							+	+
	— переходи з одночасних на поперемінний хід;				+												+							+	+
	— переходи з поперемінно двокрокового на одночасні ходи.				+												+							+	+
	3. <u>Вивчення техніки ковзанярського стилю пересування:</u> — напівковзанярський хід; — без відштовхувань палицями; — одночасний двокроковий хід; — одночасний однокроковий хід; — поперемінний двокроковий хід.								+															+	+
	— напівковзанярський хід;								+															+	+
	— без відштовхувань палицями;									+														+	+
	— одночасний двокроковий хід;									+														+	+
	— одночасний однокроковий хід;								+															+	+
	— поперемінний двокроковий хід.									+														+	+
	4. <u>Гірськолижна техніка:</u> — способи подолання підйомів;	+								+						+						+			

та стойки спусків, способи гальмування та подолання поворотів) та поєднувалось з засвоєнням техніки класичних лижних ходів. На наступних заняттях удосконалювалось узгодження рухів при пересуванні на лижах з повною координацією в освоєних класичних ходах та формувалася методика навчання.

Третья експериментальна група (E₃) (з високим рівнем прояву координації) на першому курсі навчання займалася засвоєнням техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем одночасно (табл. 1). Паралельно вивчалися елементи сковзного кроку класичного і ковзанярського стилів пересування. Цьому сприяє наявність однакових елементів техніки (відштовхування, маховий рух, одноопорне сковзання) в класичному і ковзанярському стилі з урахуванням особливостей техніки кожного з них

Спочатку вивчалися основні елементи відштовхувань в одночасних ходах з паралельним засвоюванням стоек спусків, способів гальмування, способів подолання підйомів та поворотів. Далі відбувалось засвоювання поперемінних ходів та техніки переходів з ходу на хід. На наступних заняттях удосконалювалось узгодження рухів при пересуванні на лижах з повною координацією в освоєних класичних та ковзанярських ходах.

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

Методична та практична підготовленість студентів визначалася під час модульного контролю та контрольних занять. Проводилася кількісна оцінка по наступних уміннях:

- показати техніку лижного ходу;
- навчати техніки лижного ходу;
- виявити і виправити типові помилки техніки;
- змагання на стандартній дистанції;
- проведення теоретичного тестування з основ лижного спорту.

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

Аналіз диференційованих методик прискореного навчання дисципліні «Лижний спорт», проведених на першому курсі навчання, виявив середній рівень підготовленості студентів за сумою отриманих балів (рис. 2) контрольної групи – 73 бали, експериментальної (E₁) – 76,3 бали, експериментальної (E₂) – 77,7 бали, експериментальної (E₃) – 76 бали, що свідчить про ефективність методики із урахуванням спортивної спеціалізації, що дозволило покращити показники оволодіння техніки лижних ходів студентів експериментальних груп.

Результати модульного тестування виявили достовірно кращі результати в експериментальних групах ніж в контрольній ($p < 0,05$).

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».

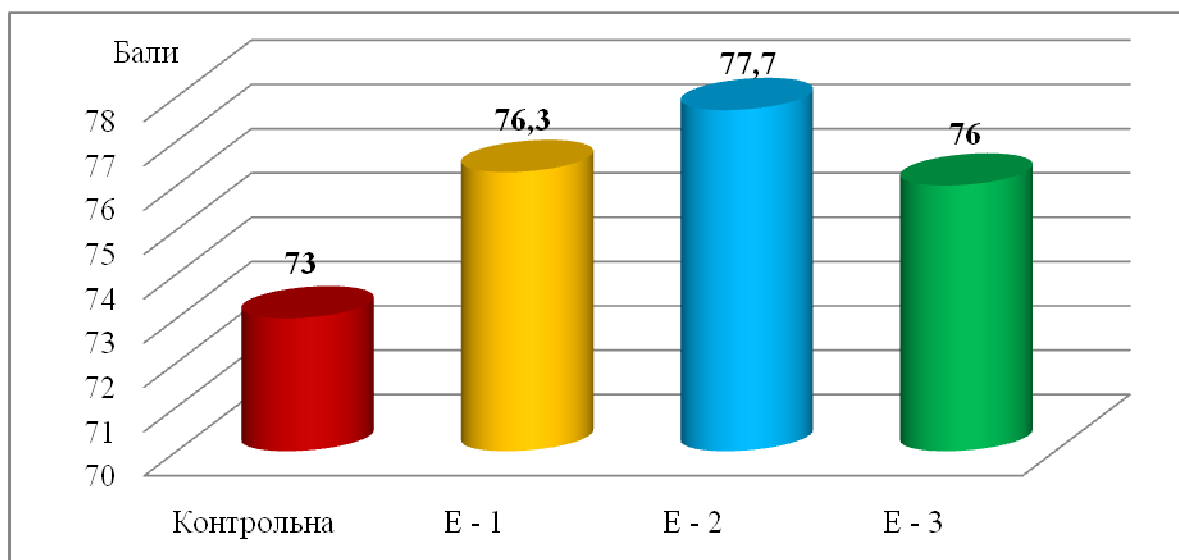


Рис. 2. Середній рівень оволодіння знань студентами матеріалу з дисципліни «Лижний спорт» після першого курсу навчання контрольної та експериментальних груп (E₁, E₂, E₃)

Висновки.

В результаті виконаного комплексу досліджень 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 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.

У перспективі подальших досліджень визначити мотивацію студентів до навчальної дисципліни «Лижний спорт».

Література

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 350–368.
2. Ажиппо О.Ю. Контрольні тести з курсу «Лижний спорт» / Навчально-метод. розробки для студентів 1 курсу факультету фізичної культури /О.Ю. Ажиппо, В.В. Спіцин. – Харків, 2003. – 67 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений /И.М. Бутин. – М. : Издательский центр "Академия", 2000. – С. 16-51.

4. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 курсу (за кредитно-модульною системою) /С.М.Котляр, В.В.Мулик, Т.В.Сидорова. – Харків. – 2007. – 75 с.

5. Сидорова Т.В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій за результатами державних тестів /Т.В. Сидорова, В.В. Мулик// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 1. – С. 30–34.

6. Таблицы и эквиваленты результатов в лыжных гонках /К.Н. Спиридонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 221 с.