

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ БАЗОВОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сак Ю.В., Юраго О.Л., Поболь В.З.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Республике Беларусь. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания. Он включен в программы физического воспитания учреждений дошкольного и общего среднего образования, колледжей, вузов, армии.

При неправильно организованном начальном обучении занимающихся приходится переучивать. Поэтому, по мнению специалистов в области лыжного спорта, если в процессе обучения отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой бы формировалась техника. Такую школу надо пройти. Этап начального обучения должен сводиться к тому, чтобы научить занимающегося стоять и передвигаться на лыжах на основе современных требований к совершенной технике [1, с. 86]. Переходить к изучению основных способов передвижения следует только овладев основами техники [2, с. 25].

Одна из центральных проблем теории и методики обучения двигательным действиям состоит в том, чтобы полноценно использовать эффект положительного переноса двигательных умений и навыков, ограничить эффект отрицательного переноса и превратить его по возможности в позитивный фактор. Решение этой проблемы предполагает тщательное программирование учебного материала, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом [3, с. 149].

Примером взаимосвязи навыков является включения в программу начального обучения технике передвижения на лыжах имитационных упражнений «школы лыжника», с помощью которых создается фундамент овладения основными элементами техники [3, с. 37].

Новичкам в первую очередь необходимо овладеть умением управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега, переносить массу тела с одной ноги на другую. В тоже время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие.

Исходя из вышеизложенного следует, что проблемным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах студентов различных специальностей является овладение «школой лыжника» в силу их низкого уровня технической подготовленности [4: 5].

Цель исследования заключалась в обосновании эффективности формирования основ техники передвижения на лыжах у студентов физико-технического факультета на основе применения специальных упражнений, развивающих способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногами.

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание техники способов передвижения по пятибалльной шкале) и математико-статистические (статистическое описание).

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта с помощью метода самооценки. Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В. М. Зациорского (1982).

Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации, составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку техники выполнения двигательных действий на лыжах с использованием метода простой ранжировки (метода предпочтения). Каждый эксперт раскладывал признаки в порядке предпочтения от 5 до 1, где цифра 5 обозначала наиболее важный признак, а цифра 1 – наименее важный. Обобщенное мнение экспертов выражалось как средний ранг каждого признака.

Оценивая технику передвижения на лыжах отдельными способами, эксперты учитывали количество и значимость ошибок у студентов, их влияние на скорость передвижения и структуру способа передвижения в целом [6].

Экспертный контроль за техникой способов передвижения у студентов, участвующих в исследовании, осуществлялся во внеучебное время после проведения стандартной разминки (15 мин), при хороших условиях скольжения, качественной учебной лыжне и учебном склоне. Тестируемым предоставлялась одна попытка. При непредвиденных сбивающих факторах (случайное падение, выход из строя лыжного инвентаря и т. п.), студент выполнял повторную попытку. Испытуемых заранее информировали о контрольном выполнении способа передвижения.

Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в 2020–2021 учебном году с участием студентов трех академических групп» (n=69) первого курса физико-технического факультета, которые изучали учебный материал по лыжной подготовке в процессе прохождения дисциплины «Физическая культура». Студенты не имели существенных отличий по показателям технической подготовленности, изучаемых ими в период обучения в общеобразовательной школе согласно программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся начальных, средних и старших классов. Во втором учебном семестре со студентами была проведена базовая (предварительная) лыжная подготовка в объеме 6 учебных часов.

Б. И. Бергман акцентирует внимание специалистов на том, что основным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах также является овладение «школой лыжника», в которой предпочтение отдается специальным упражнениям, развивающим способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногами [2, с. 149]. В этой связи перед технической подготовкой занимающихся ставились следующие основные задачи и определялись средства их решения:

1. Выработать «чувство лыж и снега». *Средства:* скользящие движения лыжей вперед-назад; отведение носка лыж в левую и правую стороны (пятка лыжи прижата к снегу); повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение влево и вправо приставными шагами; передвижение по ровной местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотами (зигзагом), чередуя короткие и широкие шаги; передвижение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни на другую; игры с элементами техники передвижений на лыжах.

2. Выработать способность к равновесию на скользящей опоре (для умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной. *Средства:* спуски со склонов различной крутизны в высокой, основной, низкой стойках; спуски после разбега; одновременный спуск нескольких занимающихся шеренгой, взявшись за руки; спуски в

основной и высокой стойках с разбега, с изменением ширины постановки лыж, с поочередной загрузкой лыж, в положении шага, с переходом на параллельную лыжню, с выдвиганием лыжи вперед, с подниманием носков лыж, с поворотом переступанием после выката.

3. Научить отталкиваться палками (для увеличения скорости скольжения). *Средства:* передвижение одновременным бесшажным ходом в облегченных условиях (под уклон); передвижение бесшажным ходом под уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

4. Научить отталкиваться лыжей от снега. *Средства:* махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжни удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленных суставов; передвижение «полушагом» с попеременным движением рук; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу.

5. Овладеть координацией движений в работе рук и ног. *Средства:* передвижение по лыжне «полушагом» с небольшим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы – палки свободно свисают вниз, удерживаясь на петлях [1, с. 96–114].

С помощью упражнений «школы лыжника» формируются двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах. Очень важно добиваться от занимающихся точности выполнения упражнений. Прodelать с ошибками все упражнения подряд может любой лыжник, но это не позволит ему удовлетворительно овладеть основами техники. Их целесообразно применять как при начальном изучении техники, так и при ее совершенствовании, выполнять в разных условиях – как на укатанном или рыхлом снегу, так и без наличия снежного покрова [3, с. 350].

По анализируемым способам передвижения на лыжах (скользящий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; повороты на месте махом; основная, высокая и низкая стойки спуска; подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; торможение палками; остановка падением; преодоление неровностей склона; преодоление препятствий) у занимающихся произошли значительные качественные изменения в технике ($p < 0,001$) при сравнении с начальным уровнем технической подготовленности, что свидетельствует об эффективности организации образовательного процесса и обучаемости данного контингента основам техники передвижения.

Анализируя экспертные оценки за качество выполнения изученных способов передвижения, следует отметить тот факт, что в целом все занимающиеся успешно освоили основы техники передвижения на лыжах, подтвердив высокую эффективность проведенной базовой лыжной подготовки.

Литература.

1. Донской, Д. Д. *Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство)* / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.

2. *Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. И. Бергмана.* – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

3. *Лыжный спорт: учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.* – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

4. Сак, Ю. В. *Оценка и анализ технической лыжной подготовленности у курсантов военного факультета / Ю. В. Сак // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: материалы X междунар. науч. конф., Гродно,*

14–15 нояб. 2018 г. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно: ООО «ЮрСаПрин», 2018. – С. 243–246.

5. Сак, Ю. В. Анализ лыжной подготовленности студентов инженерно-технического факультета / Ю. В. Сак // Современные проблемы физического воспитания и спорта разных групп населения: материалы XIII междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Сумы, 17–18 мая 2018 г.: в 2 т. / Сумской гос. пед. ун-т им. А. С. Макаренко; редкол.: Я. М. Копытина (отв. ред.), О. А. Томенко (науч. ред.) [и др.]. – Сумы, 2018. – Т. 2. – С. 61–62.

6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под. ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 298 с.

УДК 796.894:61-057.87

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СЕКЦИОНЕРОВ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Тур А.В.¹, Романов И.В.¹, Галлер В.Н.²

¹УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

²УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Среди двигательных качеств на первое место ставят силу. Сила – способность активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать. Ее можно развивать с использованием различных средств.

Целенаправленные занятия атлетической гимнастикой служат оздоровлению и укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и формированию красивого телосложения. В атлетической гимнастике используют разнообразные средства (гантели, гири, штанга). Разумное сочетание силовых упражнений позволяет достичь высокого уровня физических способностей. Все это закономерно привлекает внимание молодежи и порождает у нее заинтересованность в физическом совершенствовании.

На основании этого нами был разработан и предложен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.

Цель. Изучить эффективность методики силовой подготовки студентов-секционеров по гиревому спорту.

Материалы и методы. Для проведения педагогического эксперимента были привлечены студенты спортивных секций УО «ВГМУ» и УО «ВГАВМ», в количестве 30 человек. Возраст испытуемых составил 18-20 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы по 30 человек. В педагогическом эксперименте были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный и математико-статистический анализ, педагогического тестирования. Контрольная группа занималась по утвержденной учебной программе. Экспериментальной группе был предложен разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Дозировка упражнений определялась в процентном соотношении на каждую неделю согласно волновой форме распределения нагрузки, в соответствии с авторской методикой. Эксперимент длился с ноября 2020 года по март 2021 года.

Результаты и обсуждения. В качестве оценки уровня физической подготовки нами была предложена методика, в основу которой были включены силовые упражне-