

3. Богданов, В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59.

4. Кузнецов, В. С. Качество усвоения студентами знаний в зависимости от методики обучения / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 43–45.

5. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб. -метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск : Аверсэв, 2003. – 336 с.

6. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

7. Боголюбов, В. И. Методы и средства реализации педагогических технологий / В. И. Боголюбов // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 18–31.

8. Педагогические технологии: учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В. С. Кукушина. – Ростов н/Дону : Изд. центр «Март», 2002. – 320 с.

9. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

10. Арутюнов, Ю. С. Методика разработки конкретных ситуаций: метод. рекомендации / Ю. С. Арутюнов. – М.: ВИНТИ, 1980. – 44 с.

11. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с бел. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]; под ред. В. А. Баркова. – Минск: Аверсэв, 2013. – 160 с.

УДК 378. 037.1

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНОЕ ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЛЫЖНИКА

Сак Ю.В., Городилин С.К., Фридрих П.А.

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

Практические работники развивают мысль о том, что продолжительность формирования двигательных навыков зависит от сложности изучаемого двигательного действия, пола и возраста обучающихся, индивидуальных особенностей их высшей нервной деятельности, от применяемой методики обучения, профессионального мастерства педагога и др. Поэтому овладение техникой передвижения на лыжах должно учитывать уровень физической подготовленности занимающихся. Игнорирование требования о необходимом ее уровне, приводит к возникновению многочисленных ошибок [1, с. 65]. Следует особо подчеркнуть специфическую особенность студенток высших учебных заведений, состоящую в том, что они, как правило, с низким уровнем физической подготовленности.

Анатомо-физиологические и психические особенности организма девушек обуславливают необходимость создания специальных условий для развития их специальных двигательных способностей, обеспечивающих успешное овладение техникой лыжника.

Основываясь на современных методических рекомендациях и научных исследованиях, одно из центральных мест при формировании техники передвижения на лыжах занимают двигательные координационные способности как преодоление собственных степеней свободы движущегося органа, превращение последнего в управляемую систему. Они постоянно совершенствуются на основе приобретаемого двигательного опыта [2, с. 159].

Одним из видов координационных способностей, по мнению D.D. Blume, является способность к сохранению равновесия (устойчивое положение тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия, в статическом и динамическом режимах своего выражения) [3].

Л.П. Матвеев акцентирует внимание на том, что роль и место способности к равновесию в физическом воспитании определяются тем, что становление любого действия начинается при условии формирования более или менее устойчивой позы [4, с. 170].

В лыжном спорте, по мнению большинства специалистов, одним из важных факторов, обуславливающих быстрый, результативный рост техники передвижения на лыжах, является сохранение равновесия и противодействие факторам, нарушающим его [6, с. 78].

Механизмы сохранения статического и динамического равновесия различны. Способность сохранения равновесия в статических позах характеризуется, как способность компенсировать изменения положения центра тяжести тела. Способность сохранения равновесия в типичных для лыжного спорта динамических положениях (например, лыжные ходы, повороты и т. д.) мы можем определить, как способность создавать новые и намеренные (сознательные) опорные положения.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в большинстве исследований, связанных с изучением способности к равновесию, ставится вопрос об участии анализаторов в регуляции данной способности [6, с. 281]. Главными анализаторами, информирующими о состоянии равновесия, являются: вестибулярный анализатор, зрительный анализатор, мозг и мозжечок (центр равновесия и двигательной координации), внутренняя чувствительность (мышц, суставов).

Невозможно представить все причины, вызывающие нарушение динамического равновесия. Каждая из причин, вызывающих нарушение равновесия лыжника, является их комбинацией. Ученым установлено, что одна и та же причина или группа причин, нарушающих равновесие, не может повториться даже в абсолютно идентичных условиях [7].

Принимая во внимание многообразие условий, от которых зависит уровень развития равновесия лыжника, следует стремиться к такой модели обучения и совершенствования технических навыков в передвижении на лыжах со студентками, при которой упражнения на равновесие будут доминирующими.

В теории и методике физического воспитания сложилось мнение, что развивать способность к поддержанию равновесия можно двумя основными путями. Первый – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии), т. е. движений и поз в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. Второй – избирательно совершенствовать анализаторы, обеспечивающие сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного). Для лиц с ослабленной функцией равновесия второй путь эффективнее [8, с. 51–52].

Для развития равновесия на снегу рекомендуется использовать специально-подготовительные упражнения [5, с. 78]. В лыжном спорте для изучения элементов техники передвижения применяют специально-подводящие упражнения. При развитии равновесия необходимо учитывать то обстоятельство, что одни и те же упражнения, в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы как подготовительные, и как подводящие. Например, ходьба без палок под уклон способствует овладению равновесием при скольжении, а подъем без палок по небольшому склону ведет к овладению эффективным толчком ногой [1, с. 213].

Задания для развития равновесия, по мнению специалистов, должны проводиться систематически и в большом объеме, так как повышение функционального состояния двигательного и вестибулярного анализаторов происходит медленно и для ускорения этого процесса целесообразно предъявлять повышенные требования к их деятельности.

Учитывая недостаточную техническую и физическую подготовленность студенток, для развития у них равновесия на снегу необходимо использовать специально-подводящие упражнения «школы лыжника», направленные на выработку способности к равновесию на

скользящей опоре, а также упражнения с передвижением, ступающим и скользящим шагами без палок. Овладев указанными упражнениями, студенты приобретут необходимую устойчивость и уверенность, расширят возможности своих двигательных координационных способностей и одновременно сформируют двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах, овладеют согласованной работой рук и ног.

Значительное внимание для развития равновесия в ходе лыжной подготовке специалисты уделяют использованию упражнений, выполняемых без лыж [1, с. 215].

В реальных условиях педагогического процесса различные виды координационных способностей, по мнению Л.П. Матвеева, обычно проявляются как в тесном взаимодействии друг с другом, так и с другими двигательными качествами, а также с различными сторонами подготовки – физической, технической, тактической [4, с. 159].

Тем не менее, научно обоснованных рекомендаций по развитию способности к равновесию у студенток в режиме их лыжной подготовки нами не обнаружено. Имеющиеся частные подходы адресованы либо юным лыжникам, либо спортсменам высокого класса. Учитывая, что механизмы сохранения статического и динамического равновесия различны, можно предположить, что для развития статического равновесия необходимо применять комплексы упражнений, способствующих компенсации изменения положения центра тяжести тела, а для развития динамического равновесия – комплексы упражнений, формирующих новые и намеренные (сознательные) опорные положения.

Содержание практической лыжной подготовки студенток должно быть основано на формировании у них навыков передвижения на лыжах, развитии физических способностей, сопутствующих успешной учебной двигательной деятельности, которые могут позитивно изменяться лишь при правильно организованном процессе обучения с помощью применения физических упражнений адекватных задачам, процессу обучения и уровню подготовленности занимающихся.

Литература:

1. Бутин, И. М. *Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений* / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Бернштейн, Н. А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности* / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 347 с.
3. Blume, D. D. *Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativer Fähigkeiten* / D. D. Blume // *Theorie und Praxis der Körperkultur*. – 1978. – № 1. – P. 29–36.
4. Матвеев, Л. П. *Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры* / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Антонова, О. Н. *Лыжная подготовка. Методика преподавания : учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений* / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.
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.
7. Kwolik, P. *Kompetencje zawodowe nauczycieli nauczania początkowego w reformowanej szkole podstawowej. Kompetencje nauczycieli w reformowanej szkole* / P. Kwolik ; pod red. Michalewskiej. – Katowice, 2003. – S. 19–31.
8. Манжосов, В. Н. *Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов* / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высшая школа, 1979. – 151 с.