

Министерство образования Республики Беларусь
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

В.А. БАРКОВ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Монография

Гродно
ГрГУ им. Я. Купалы
2011

УДК 355.233.22:37.091.212
ББК 75.719.5
Б25

Рекомендовано Советом факультета физической культуры
ГрГУ им. Я. Купалы.

Рецензенты:

Врублевский Е.П., доктор педагогических наук, профессор;
Нарский Г.И., доктор педагогических наук, профессор;
Максимович В.А., кандидат педагогических наук, профессор.

Барков, В.А.

Б25 Научно-методические основы лыжной подготовки будущих
учителей начальных классов : моногр. / В.А. Барков, Ю.В. Сак. –
Гродно : ГрГУ, 2011. – 143 с.
ISBN 978-985-515-467-0

Монография является результатом многолетних исследований по научному обоснованию эффективности формирования знаний, двигательных умений и навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов. В ней рассматривается теоретико-методическая и практическая направленность учебно-воспитательного процесса, учитывающая их последипломную профессионально-педагогическую деятельность в школе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Адресуется преподавателям высших учебных заведений, студентам, магистрантам, аспирантам и докторантам, научным работникам в области теории и методики физического воспитания.

Табл. 10; ил. 3; библиогр.: 192 назв.

УДК 355.233.22:37.091.212
ББК 75.719.5

© Барков В.А., Сак Ю.В., 2011
© Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», 2011

ISBN 978-985-515-467-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Обоснование необходимости повышения эффективности организации физического воспитания будущих учителей начальных классов.....	6
1.1. Особенности организации учебного процесса по физической культуре с будущими учителями начальных классов.....	6
1.2. Анализ научных исследований по проблеме лыжной подготовки будущих учителей начальных классов и школьников.....	18
1.3. Анализ профессиональной лыжной подготовки педагогов.....	38
Глава 2. Общая концепция, методы и организация исследования.....	48
2.1. Методологические основы организации исследования.....	48
2.2. Методы исследования.....	54
2.2.1. Экспертная оценка знаний и двигательных навыков.....	55
2.2.2. Тестирование физической подготовленности, физического развития и функционального состояния.....	59
2.2.3. Методы математической статистики.....	63
Глава 3. Разработка экспериментальной методики лыжной подготовки будущих учителей начальных классов.....	65
3.1. Организация исследования.....	65
3.2. Педагогический эксперимент.....	66
3.3. Экспериментальная методика обучения.....	67
Глава 4. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной экспериментальной методики лыжной подготовки.....	71
4.1. Методика обоснования эффективности экспериментальной методики обучения.....	71
4.2. Формирование теоретико-методических знаний преподавания лыжной подготовки.....	72
4.3. Формирование двигательных навыков лыжника, развитие двигательных способностей.....	95
4.4. Изменение физического состояния занимающихся в ходе педагогического эксперимента.....	112
Заключение.....	126
Список использованных источников.....	128

ВВЕДЕНИЕ

В условиях совершенствования национальной системы высшего образования подготовка будущих учителей начальных классов требует новых подходов к осуществлению учебно-воспитательного процесса по физической культуре, что остро актуализирует поиск и разработку эффективных способов формирования у них профессиональных знаний, умений и навыков преподавания предмета «Физическая культура и здоровье».

Как известно, исследования в данном направлении уже проводились [34; 83; 87; 98], однако, к сожалению, как показывает анализ научно-методической литературы, содержание используемых средств, форм и методов физического воспитания будущих учителей начальных классов не адекватно их предстоящей профессиональной деятельности. В то же время запросы практики на первой ступени общего среднего образования требуют принципиальной модернизации учебного процесса путем обеспечения высокого качества его организации, в том числе и по лыжной подготовке [29; 101; 102; 103; 105].

До настоящего времени вопросу формирования в учебном процессе у будущих учителей начальных классов профессиональных знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке не уделялось должного внимания. Учитывая то, что в ряде работ [36; 61; 113; 116; 117; 160] были рассмотрены вопросы профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов, тем не менее проблема повышения эффективности организации учебного процесса по лыжной подготовке остается не решенной. Рекомендуемые формы, средства и методы организации занятий по физическому воспитанию студентов практически не учитывают особенности их предстоящей педагогической деятельности. В научно-методической литературе отсутствуют рекомендации по содержанию профессионально-прикладной лыжной подготовки. Вышеизложенное определяет причины, снижающие качество общего начального физкультурного образования.

В этой связи организацию исследования по научному обоснованию организации учебного процесса по физическому воспитанию с будущими учителями начальных классов в объеме требований программы по физической культуре для вузов с акцентом на овладение знаниями и двигательными навыками по лыжной подготовке в аспекте их предстоящей педагогической деятельности следует признать своевременной и актуальной.

В рамках обозначенной проблемы имеется потребность в поиске эффективных путей формирования у будущих учителей начальных

классов знаний по методике преподавания лыжной подготовки и навыков перемещения на лыжах как важных составляющих их педагогической деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье», что и явилось основанием для организации настоящего исследования, цель которого – разработать и научно обосновать методику формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов, необходимых для обеспечения успешной послевузовской педагогической деятельности.

Объектом исследования является учебный процесс по физической культуре будущих учителей начальных классов, предметом – методика формирования у них знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке.

Содержание монографии представляет собой многолетнее педагогическое исследование, основанное на применении современных методов и методик исследования, получивших распространение в решении проблем физического воспитания учащихся и студентов.

Тема исследования была включена в план научно-исследовательской работы учреждения образования «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы» и осуществлялась по теме: «Совершенствование форм, средств и методов физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов», а также в план работы кафедры теории и методики физической культуры этого же вуза по теме: «Совершенствование основ теории и методики физического воспитания различных контингентов занимающихся» (номер государственной регистрации 2008312).

В первой главе монографии дан анализ исследований в области педагогики, теории и методики физической культуры, раскрывающий особенности организации физкультурного образования будущих учителей начальных классов как важной составляющей их специальной профессиональной подготовки.

Во второй главе изложена методологическая основа исследования, базирующаяся на философском, общенаучном, общепедагогическом и базовом уровнях, раскрыты методы и организация исследования.

Третья глава содержит описание авторской методики формирования знаний, двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов.

В четвертой главе научно обосновывается эффективность разработанной методики лыжной подготовки студентов в аспекте их предстоящей педагогической деятельности.

Монография оформлена с учетом требований ВАК Республики Беларусь. Её содержание иллюстрировано 10 таблицами и 3 рисунками. Список использованных источников включает 192 наименования.

ГЛАВА 1

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1. Особенности организации учебного процесса по физической культуре с будущими учителями начальных классов

Происходящие в обществе социальные перемены предъявляют повышенные требования к качеству профессиональной подготовки педагога, способного успешно осуществлять учебную деятельность по предмету, участвовать в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками, быть физически образованным. Современная система высшего образования выдвигает на первый план необходимость разработки теоретических основ целостного учебно-воспитательного процесса применительно к таким категориям, как содержание, методы и организация обучения. Решение указанных задач требует обращения к образованию как к части культуры, культуросообразной системы, культуротворческого процесса [137, с. 43], в котором определенную нишу занимает физкультурное образование.

Согласно сложившейся точки зрения многочисленных специалистов, проблема качественной подготовки педагогов для работы в области физической культуры является достаточно актуальной как в Республике Беларусь, так и за рубежом [37; 47; 55; 98; 112; 175; 176; 177; 178; 187; 188]. Это выражается прежде всего в том, что выпускники педагогических вузов не в полном объеме ориентируются в педагогической деятельности, связанной с физическим воспитанием, не способны быстро и качественно решать возникающие образовательные задачи. Констатируется явное несоответствие реального показателя профессиональной деятельности преподавателя предъявляемому социально-нормативному уровню. Утверждается, что до 20 % преподавателей не соответствуют среднему уровню, а 35–55 % соответствуют ему, но не в полной мере [136].

В системе высшего физкультурного образования (как общего, так и специального) должны учитываться требования, предъявляемые профессией к физической культуре личности, и находить свое отражение в содержании профессиональной подготовки будущего учителя в виде системы знаний, методических и двигательных умений и навыков, психофизических качеств, необходимых для успешной последипломной педагогической деятельности. Это должен быть процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально-полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними двигательных способностей, от которых прямо или косвенно зависит эффективность профессиональной деятельности [12; 110, с. 492–493; 118; 165, с. 71].

Л.П. Матвеев охарактеризовал физкультурное образование как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний [30, с. 13]. Решению перечисленных задач способствует процесс организации физического воспитания. При этом образовательная направленность физического воспитания студентов во многом определяется содержанием типовой учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений, учитывающей профиль факультета и контингент занимающихся.

Проблеме совершенствования системы подготовки студентов по физической культуре в последнее время посвящено значительное количество научных работ [36; 45; 57; 89; 91; 118; 150], однако, к сожалению, отсутствуют исследования, обосновывающие необходимость осуществления целенаправленной подготовки будущих педагогов в сфере физической культуры с учетом их будущей трудовой деятельности.

Как свидетельствуют исследования В.И. Григорьева, существенное значение в реализации физкультурного образования имеет фактор кадрового обеспечения учебно-воспитательного процесса, где ведущим выступает сложный симптомокомплекс профессионально-значимых личностных свойств, отражающих стиль педагогической деятельности преподавателя, уровень его профессиональной компетентности и способности к авторефлексии. Несформированность методологической культуры современного преподавателя, проявляемая в несбалансированности регулятивно-ценностной структуры его профессиональной деятельности (использовании архаичных обучающих технологий, доминировании авто-

кратического стиля педагогической деятельности и др.), служит одной из причин его низкой инновационной активности, затрудняющей внедрение в практику передовых технологий [46, с. 2].

В этой связи возрастает роль педагогической направленности учебно-воспитательного процесса в педагогическом вузе, так как его выпускникам предстоит работать в образовательных учреждениях. Готовность к профессиональной деятельности – это целостное проявление личности, комплексная способность к деятельности определенного типа как результат профессионального образования [144, с. 43].

Как справедливо отмечают Е.В. Бондаревская (2000 г.), В.Н. Кряж (2000 г.), педагогическая направленность обучения и воспитания будущего учителя требует, чтобы каждая учебная дисциплина обеспечивала целенаправленное воздействие на формирование его личностных качеств [26; 83]. При этом особую сложность в педагогической подготовке представляет процесс физического воспитания [110; 116; 124; 15].

Исследования М.Я. Виленского (1989 г.) также указывают на необходимость педагогической направленности физического воспитания будущих учителей, ориентированного на комплексное организационно-педагогическое и психолого-педагогическое воздействие на их личность, обеспечивающего, во-первых, формирование физической культуры, социальных свойств, психофизических качеств и двигательных способностей, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, необходимых и достаточных для успешного выполнения педагогической деятельности; во-вторых, инициативное и компетентное использование средств физической культуры в воспитательной работе с учащимися, укреплении их здоровья, организации деятельности, активного отдыха [34, с. 5].

Систему педагогической физкультурной направленности физического воспитания студентов, как подсистемы профессиональной подготовки учителя, характеризует органическое единство целей, задач, содержания, форм, методов и условий подготовки будущих учителей к воспитательной работе с детьми средствами физической культуры [34, с. 79].

По утверждению специалистов, в основу успешного функционирования системы физкультурно-педагогической направленности в работе со студентами должны быть положены следующие условия:

- деятельностный подход, максимально учитывающий в процессе обучения студентов условия их будущей работы, включение студентов в различные виды физкультурно-спортивной и педагогической деятельности;

- целостный подход, обеспечивающий единство и взаимосвязь учебной, самостоятельной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности;

- дифференцированный подход, предусматривающий учет индивидуально-типологических различий в общем и специальном развитии студентов в области физической культуры;

- придание физкультурно-спортивной деятельности студентов программно-целевой и педагогической направленности на формирование физической культуры личности педагога и готовности к работе по физическому воспитанию со школьниками [56; 74; 145].

Думается, что такой широкий спектр условий функционирования системы физического воспитания с профессиональной направленностью должен иметь положительный результат. Вместе с тем, важно отметить, что для его практической реализации требуется четкая направленность физического воспитания на конкретную педагогическую деятельность, с учетом её специфических особенностей.

Несомненно, целью системы педагогической направленности физического воспитания студентов является формирование всесторонне развитой, физически совершенной личности педагога-воспитателя, способного инициативно, творчески и компетентно решать задачи физического воспитания со школьниками в различных организационно-педагогических формах, во взаимодействии с педагогическим коллективом и общественными организациями школы, с семьей [110]. При этом задачи педагогической подготовки будущих учителей должны включать:

- воспитание положительной мотивации, современных взглядов и убеждений на роль физической культуры в формировании личности;

- овладение системой общетеоретических, психолого-педагогических, специальных и методических знаний по использованию ФК в воспитательной работе;

- овладение системой практических навыков, обеспечивающих использование психолого-педагогических и методических навыков и умений деятельности по физическому воспитанию с детьми;

- формирование физической культуры личности будущего учителя [156, с. 259; 177, с. 15].

Основной формой реализации педагогической направленности признается педагогическая направленность учебных занятий по физической культуре, формирующих профессионально ориентированную личность будущего учителя. Ее формирование связано с разъяснением студентам высокой ответственности за выбор ими педагогической профессии, осознанием ими значимости ее социального престижа, пониманием требований, которые она предъявляет к человеку [9; 35; 68; 74; 86; 129; 138; 157, с. 34–35]. Формы педагогической направленности физического воспитания следует рассматривать как способы организации учебно-воспитательного процесса в педагогическом вузе.

Студенту должны предлагаться такие виды деятельности, в ходе которых вырабатываются необходимые будущему педагогу качества, а он формируется как профессионально направленная личность [32; 97, с. 20].

Доказано, что ведущим фактором педагогической направленности в процессе физического воспитания студентов должно быть формирование стойкой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. При этом большое значение приобретает личная убежденность молодого человека в положительной роли занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, повышения физической работоспособности. Наиболее сильным и устойчивым является мотив сочетания оздоровительной, спортивной и методической направленности занятий [177]. Следует признать достаточно важным направлением в работе со студентами воспитание у них стойкого положительного отношения и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом.

По мнению ученых, низкая физкультурная образованность педагогических кадров обусловлена слабой организацией их профессионально-педагогической подготовки [13; 83]. Разрешение проблемы физкультурного образования будущих учителей они видят в совершенствовании системы их физкультурно-педагогического процесса обучения.

Л.И. Лубышева и В.П. Косихин (1997 г.) справедливо подчеркивают, что далеко не все будущие учителя-предметники желают заниматься физическим воспитанием детей в силу своих слабых индивидуальных интересов и способностей, неудовлетворительного состояния здоровья, физической подготовленности и т.д. Поэтому интенсифицировать процесс педагогической подготовки, при-

влекая всех студентов к проблемам физического воспитания школьников, авторам кажется неправомерным. Между тем экстенсивные подходы, доминировавшие в советской системе физического воспитания, уже доказали свою несостоятельность, поскольку известно, что эффективность учебного процесса во многом определяется сознательным выбором студентами учебных дисциплин. Авторы предлагают организовывать в Российской Федерации целенаправленную подготовку студентов педагогических специальностей к физическому воспитанию школьников в рамках спецкурса по выбору «Физкультурное воспитание учащихся – дополнительная педагогическая специальность». Только студенты, желающие получить дополнительную специальность и имеющие склонность к организации внеучебной физкультурной деятельности учащихся, будут с интересом осваивать этот спецкурс. Указанный спецкурс может быть организован в рамках общего педагогического процесса, а также функционировать как курс подготовки специалистов на факультете дополнительных профессий. Возможны и другие варианты его использования с учетом условий конкретного педагогического вуза [98].

В.И. Зайцев (1997 г.) дает теоретическое обоснование возможности подготовки учителей физической культуры в порядке дополнительной специальности в вузах педагогического профиля без увеличений сроков обучения на каждом факультете [61].

В своей работе И.А. Мелешко (1993 г.) исходит из того, что следует усилить профессионально-педагогическую подготовку студентов. Вместе с тем автор отмечает важное значение включения в каждое занятие компонента педагогической подготовки, составляющей 12–15 % времени: проведение комплексов общеразвивающих упражнений, физкультурных пауз, физкультминуток, подвижных игр и др. [116, с. 34].

Несколько позже А.В. Фадеевым (2001 г.) была предпринята попытка спрогнозировать методику профессиональной подготовки по физическому воспитанию студентов педагогических вузов [160].

Б.А. Ашмарин считает (1990 г.), что в подготовке учителя любой специальности должны присутствовать знания и умения, необходимые для проведения «малых форм» физического воспитания с детьми. К таким формам относятся: организация утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз, подвижных игр, прогулок, экскурсий, походов, различных спортивных мероприятий на всем протяжении обучения школьников [156, с. 259].

Следует особо подчеркнуть, что неперенным условием повышения качественного уровня профессиональной подготовки студентов педагогических специальностей по физической культуре должна быть опора на содержание программы по физической культуре как для вуза, так и для общеобразовательной школы, что поможет им в комплексном решении образовательных и методических задач, формировании собственного положительного отношения к физической культуре у себя и у своих будущих воспитанников [34, с. 81].

В этой связи анализ типовой учебной программы по физической культуре для вузов (2008 г.) показывает, что она в основном ориентирована на овладение студентами за время учебы техникой таких видов спорта, как гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание [165, с. 20], преследуя цель – сформировать у студентов двигательные умения и навыки по этим видам спорта. По нашему мнению, несомненным преимуществом типовой программы является то, что кафедры физического воспитания и спорта вузов имеют возможность на ее основании разрабатывать учебные программы по физической культуре с учетом имеющейся материальной базы, кадрового потенциала и спортивной направленности учебного заведения. Учебные программы должны отражать специфику профиля вуза, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

Однако рассматриваемая учебная программа не содержит методических рекомендаций по теоретико-методическим основам формирования знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ и по их реализации в предстоящей послевузовской педагогической деятельности. Речь идет лишь об общем, а не о специальном физкультурном образовании студентов, в том числе и по специальности 1-01.02.01 «Начальное образование».

В Могилевском государственном университете им. А.А. Кулешова кафедра физического воспитания и спорта с 1996–1997 учебного года на базе педагогического факультета готовит учителей начальных классов с дополнительной специальностью «Учитель физической культуры» без увеличения сроков обучения [61]. В данном случае речь идет о дополнительной специальности, а не о профессиональной подготовке студентов через предмет «Физическая культура».

В целом сущность образовательной направленности обучения в физическом воспитании будущих педагогов заключается в овладении ими знаниями теории и методики физического воспитания на таком уровне, который мог бы одновременно с укреплением их собственного здоровья обеспечивать формирование должного уровня компетентности в вопросах организации с ними различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Особое место среди студентов занимают будущие учителя начальных классов, поскольку непосредственно им предстоит педагогическая деятельность по предмету «Физическая культура и здоровье», включенного в содержание школьного учебного плана как важная для учащихся здоровьесберегающая дисциплина.

Характерной особенностью работы учителя начальных классов является то, что он один преподает несколько учебных предметов, в том числе и физическую культуру. В этой связи имеет место высокая ответственность вуза за организацию процесса физического воспитания с профессионально-педагогической направленностью будущих учителей начальных классов.

Предмет школьного учебного плана «Физическая культура и здоровье» направлен на формирование у учащихся жизненно необходимых знаний по здоровому образу жизни, двигательных умений и навыков по различным видам спорта, реализация которых обеспечивается развитием разнообразных двигательных способностей.

Ряд ученых считает, что ведущими факторами, определяющими необходимость овладения будущими учителями начальных классов знаниями, двигательными умениями и навыками по физическому воспитанию, являются особенности и условия предстоящей педагогической деятельности [154, с. 74].

По мнению других специалистов, учебный процесс физического воспитания с будущими учителями начальных классов характеризуется некоторым своеобразием, обусловленным тем, что источником знаний здесь выступает не только информация педагога, но и сама двигательная деятельность занимающихся: на основе мышечных ощущений и осмысления результатов выполнения физических упражнений обучаемый познает закономерности движений, получает представление о влиянии упражнений на работу функций отдельных систем организма, убеждается в значимости занятий физической культурой. Конечной целью приобретения знаний является применение их на практике в будущей профессионально-педагогической работе [156; 157; 173].

Эффективность преподавания физической культуры в начальных классах во многом зависит от качества подготовки педагогов, их уровня владения знаниями по методике преподавания и двигательными навыками видов физических упражнений, входящих в содержание Государственной программы «Физическая культура и здоровье». Поэтому образовательный процесс их профессиональной подготовки к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из овладения ими методикой преподавания основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание [166].

В типовой учебной программе для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» (2008 г.) указывается на то, что физическое воспитание студентов, для которых физическая культура не является профильным предметом, целью является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [165, с. 7]. Особое положение при этом занимают будущие учителя начальных классов, поскольку на основании существующих квалификационных требований к выпускнику вуза по специальности 1-01.02.01 «Начальное образование» они должны владеть методикой проведения уроков физической культуры с учащимися 1–4 классов, проводимых по программе «Физическая культура и здоровье». Поэтому, как считают многочисленные специалисты, успешное решение задач по физическому воспитанию с младшими школьниками зависит от специального физкультурного образования учителя начальных классов, владеющего методиками проведения урочной и внеклассной форм занятий, умеющего составлять годовой и четвертные поурочные планы распределения учебного материала, планы-конспекты уроков физической культуры [13, с. 6; 83, с. 43; 156, с. 259].

Однако содержание раздела типовой программы «Физическая культура» для студентов вузов по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни, представленного 16 часами лекционных занятий, на наш взгляд, не в полной мере учитывает специфику факультета, готовящего будущих учителей начальных классов. Рекомендуемые программой для использования формы, средства и методы организации занятий должным образом не соответствуют особенностям предстоящей трудовой деятельности студентов в роли учителя физической культуры.

В требованиях к обязательному минимуму содержания учебной программы и компетенциям студентов по рассматриваемой дисциплине говорится о том, что будущие учителя начальных классов должны изучать общие вопросы теории и методики преподавания физической культуры, средства физического воспитания младших школьников, методические принципы физического воспитания, методику учебно-познавательного процесса по физическому воспитанию, обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, формы организации занятий, планирование физического воспитания, врачебный контроль, знать медико-педагогические требования к уроку. Выпускники вуза должны уметь применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах, владеть двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания, использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в начальной школе [123, с. 23]. Однако каким образом должен быть организован учебный процесс по овладению будущими учителями начальных классов методиками преподавания основ таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание – не указано. Выше приведенные факторы, влияющие на эффективность изучения дисциплины «Методика преподавания физической культуры», негативно отражаются на качестве полноценной подготовки будущих учителей начальных классов к учебной и воспитательной работе по физической культуре, не ориентируют их должным образом на формирование знаний, умений и навыков применения на практике принципов и методов обучения младших школьников физическим упражнениям, основанным на концептуальных подходах теории и методики физического воспитания.

Можно констатировать тот факт, что студенты не изучают теорию и методику преподавания физического воспитания в начальной школе в объеме, позволяющем им профессионально ориентироваться в данной педагогической деятельности, качественно решать учебные цели и задачи. Видимо, подразумевается, что овладеть методикой проведения уроков физической культуры и здоровья с учащимися начальных классов можно без целенаправленной специальной подготовки, пользуясь общим физкультурным образованием, полученным во время учебы в школе.

По мнению И.А. Мелешко и И.В. Григоревич (1995 г.), учитель начальных классов должен обладать такими же знаниями, умениями и навыками по предмету «Физическая культура», как и учитель физической культуры в средних и старших классах. В этой связи в современных условиях необходимо готовить будущих учителей начальных классов, обладающих основными теоретическими знаниями и практическими навыками. В связи с их недостаточной физической подготовленностью, которая не учитывается при поступлении в вуз, и недостаточным количеством часов на физическое воспитание, отводимых учебным планом, авторы предлагают проводить на I–III курсах специальные занятия по методике и основам теории физического воспитания [117]. На наш взгляд, учитель начальных классов, прежде всего, должен владеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для проведения уроков физической культуры с учащимися первой ступени. Четко обозначив проблему, данные специалисты обращают особое внимание на вопросы планирования учебного процесса по физической культуре.

Освоение новых знаний, двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование профессиональных качеств будущих учителей начальных классов должно быть направлено, в первую очередь, на практическое их применение в будущей трудовой деятельности. Знания являются ведущим звеном в системе обучения, ибо они способствуют развитию умений и навыков. Следовательно, формирование педагогических знаний, умений и навыков в физическом воспитании является единым процессом [97, с. 19–21; 177, с. 15–17].

В.А. Кузьминым, Л.И. Кузьминой [87, с. 87–88] разработана модель профессионально-педагогической подготовленности будущих учителей начальных классов, представляющая собой перечень базовых знаний и умений, необходимых учителю для организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы со школьниками:

1. Знание систем упражнений, позволяющих снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности.
2. Знание содержания элементов «школы» движений и умений практического показа этих элементов.
3. Знание типовых режимов выполнения упражнений, содействующих направленному развитию того или иного двигательного качества.
4. Знание содержания подвижных игр и их возрастной классификации.

5. Умение педагогическими способами управлять учащимися при проведении гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр.

6. Умение обеспечить безопасность учащихся при проведении любых форм физкультурно-оздоровительной работы и исследовать данные медицинского контроля детей.

Недостатком данной модели следует признать отсутствие в ней навыков, необходимых учителю для обучения школьников физическим упражнениям, входящим в содержание школьной учебной программы по физической культуре. В этой связи, начиная с 1993–1994 учебного года, в учреждении образования «Гродненский государственный университет им. Я. Купаль» для студентов отделения педагогики и методики начального обучения факультета педагогики и психологии за счет часов, выделяемых на физическую культуру, т.е. по 4 часа в неделю, с I по IV курсы был организован учебный процесс по методике физического воспитания на основе специально разработанного учебного плана, содержащего следующие дисциплины: основы теории и методики физического воспитания, музыкально-ритмическое воспитание, методику проведения спортивно-массовых мероприятий, методику преподавания подвижных игр, гимнастики, плавания, легкой атлетики, лыжной подготовки. По каждой дисциплине составлены учебные программы, утвержденные Советом университета [13, с. 6–8]. Данные учебные программы были построены на основе программ, адресованных студентам факультета физической культуры, и не имели научно обоснованных подходов к содержанию и организации физического воспитания с будущими учителями начальных классов, не учитывали их функциональные и двигательные возможности, что следует признать существенным недостатком в решении рассматриваемой проблемы, поскольку результативность педагогического труда будущих учителей начальных классов во многом зависит от их общей и специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватных требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма предстоящей профессиональной деятельностью и ее условиями [28, с. 51; 110, с. 493].

На основании вышеизложенного можно заключить, что образовательная направленность обучения будущих учителей начальных классов по физической культуре нуждается в существенной корректировке с учетом современных требований высшей

школы и реальной трудовой деятельности выпускника. Эти недостатки могут быть преодолены только при научном подходе к обеспечению процесса физического воспитания студентов: совершенствованию содержания учебного процесса, разработке эффективных методик формирования у них знаний по методике преподавания, двигательных умений и навыков, необходимых для обучения учащихся видам физических упражнений, включенных в содержание программы «Физическая культура и здоровье» для начальной ступени школьного образования. Педагогическая направленность физического воспитания будущих учителей начальных классов должна присутствовать в системе их образования как важная составляющая предстоящей профессиональной деятельности.

1.2. Анализ научных исследований по проблеме лыжной подготовки будущих учителей начальных классов и школьников

Лыжная подготовка является одним из сложных разделов программного материала комплексной базовой учебной программы по физической культуре [163, с. 9] и учебной программы по физической культуре для непрофильных специальностей вузов [164, с. 10]. Для изучения лыжной подготовки данными программами отводится 34 часа на четыре года обучения (по семестрам, соответственно 12, 10, 6 и 6 часов).

В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин, Б.И. Сергеев и др. (1989 г.) для успешного усвоения студентами учебного материала и выполнения нормативных требований рекомендуют отводить на лыжную подготовку не менее 18–20 часов (9–10 занятий) в семестр. В вузах, расположенных в районах с достаточным снежным покровом и благоприятными метеорологическими условиями, на лыжную подготовку рекомендуется отводить большее количество часов [103, с. 264]. В целом можно заключить, на лыжную подготовку студентов отводится такое количество часов, которое необходимо для получения педагогического (в виде овладения техникой лыжника) и оздоровительного эффекта.

В Республике Беларусь лыжная подготовка включена в государственные программы по физической культуре многих учебных заведений, начиная с детского сада [11; 165; 166; 167].

Система физического воспитания определила два направления в овладении лыжной техникой – через занятия лыжной подготовкой и занятия лыжным спортом [103, с. 4; 105, с. 3]. В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных возрастных нормативных показателей, приобретение элементарных знаний, умений и навыков, связанных с пользованием лыжами, осуществляемое в системе различных образовательных учреждений. Лыжный спорт по форме организации занятий представляет собой спортивную тренировку в системе детско-юношеских спортивных школ и внешкольных учреждений, преследующую цель – достижение рекордных спортивных результатов (максимально возможных для каждого занимающегося).

Специалистами доказано, что занятия лыжной подготовкой имеют важное оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значения [101; 102, с. 4–7; 105, с. 3–4; 126, с. 1–2]. Это особенно актуально в связи с неблагоприятной экологической обстановкой, ухудшением здоровья учащейся молодежи, снижением показателей физического развития и физической подготовленности [88; 170].

Учителя начальных классов при подготовке и проведении уроков по лыжной подготовке с учащимися начальных классов должны хорошо владеть содержанием учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье». Через характеристику содержания указанной учебной программы мы рассматриваем основные педагогические компоненты, которые должны освоить будущие учителя начальных классов для овладения методикой проведения уроков по лыжной подготовке с младшими школьниками в процессе овладения программным материалом дисциплины «Физическая культура».

В школьной программе для учащихся I–IV классов лыжная подготовка (передвижение на лыжах) представлена в разделе «Умения, навыки, способы деятельности». Уроки лыжной подготовки с учащимися I–II классов рекомендуется проводить в объеме 10 учебных часов в каждом классе, а в III–IV классах – 9 учебных часов на каждый.

Знания учащихся по лыжной подготовке входят в систему общего физкультурного образования, которое они должны получить за время обучения в школе. Программа в разделе «Знания» предполагает обучение правилам техники безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке. Ознакомление с гигиеническими

требованиями к одежде и обуви, спортивному инвентарю и снаряжению; с правилами дыхания при передвижении на лыжах различными способами; мерами предупреждения переохлаждения и обморожений; правилами закаливания в зимних условиях. Создание представления о значении и влиянии передвижения на лыжах для здоровья, хорошего настроения и отдыха, успехов в учебе; двигательном режиме учебного и выходного дня в зимнее время года. Самостоятельное изучение правил выполнения способов передвижения на лыжах и домашних заданий; понятий о двигательных способностях, нагрузке, простейших показателях величины нагрузки и правилах ее регулирования, правилах самооценки уровня развития двигательных способностей. Учитель должен уметь создать у учащихся представление о современных зимних Олимпийских играх; странах и городах, в которых проводились зимние Олимпийские игры; видах спорта, включенных в программу зимних Олимпийских игр по лыжному спорту; спортсменах Республики Беларусь – чемпионах и призерах зимних Олимпийских игр.

Теоретические сведения по лыжной подготовке учащимся сообщают преимущественно в форме краткой информации на практических занятиях при изучении и совершенствовании техники способов передвижения и перед выполнением заданий, направленных на воспитание физических качеств.

Сообщение учащимся знаний на уроках по лыжной подготовке имеет свою специфику. Это связано прежде всего с условиями, в которых проходят уроки на лыжах. Учителю начальных классов необходимо хорошо владеть и тщательно продумывать содержание теоретического материала по лыжной подготовке на каждый урок. Главное внимание необходимо обращать на краткость и точность формулировок, что особенно важно в младших классах. Непосредственно при выполнении двигательных действий с лыжами и на лыжах, при передвижении по учебным кругам, при занятиях на склонах учитель должен уметь кратко раскрывать технику способов передвижения, указывать на ошибки, возникающие при этом, помогать их своевременно исправить. При воспитании физических качеств, при передвижении на лыжах учащимся сообщаются сведения о методах тренировки, влиянии ходьбы на лыжах на организм в целом и на развитие отдельных групп мышц. При этом важно учитывать межпредметные связи. Например, при объяснении техники того или иного способа передвижения следует опираться на знания учащихся в области физики и побуждать их объяснять

отдельные положения, опираясь на эти знания [29, с. 299–300; 102, с. 168; 103, с. 250; 105, с. 105].

Важный раздел школьной учебной программы по физической культуре и здоровью «Умения, навыки, способы деятельности» предусматривает обучение учащихся навыкам одевания и снятия лыж, ознакомлению с видами построений, перестроений и передвижений в строю, овладению умениями и навыками в основных способах передвижения. К числу основных способов передвижения в период начального обучения согласно программы относятся: стойки лыжника (основная, высокая, низкая), ступающий и скользящий шаги без палок и с палками, повороты переступанием на месте, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы в высокой стойке (1-й класс); повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами, спуски на лыжах с горки с небольшим уклоном, подъем ступающим шагом (2-й класс); передвижение попеременным двухшажным ходом, подъемы «полулесенкой» и «лесенкой» по пологому склону, спуски в высокой и низкой стойках, повороты переступанием в движении, торможение «упором» (3-й класс); передвижение попеременным двухшажным и одновременным двухшажным лыжным ходами, спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок, торможение «плугом», повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой» и «елочкой» (4-й класс) [166]. Учитель начальных классов должен профессионально владеть методикой обучения технике указанных способов передвижения на лыжах.

Чтобы успешно проводить уроки по лыжной подготовке, будущие педагоги должны знать строевые команды и требования к их выполнению с лыжами и на лыжах. Эти команды вырабатывают у занимающихся внимание и дисциплинируют, помогают овладеть навыками организации учебного процесса и управления им [29, с. 97; 103, с. 42]. Первой группой умений, которыми они должны овладеть, являются умения выполнять команды, распоряжения и управлять группой [34, с. 92]. Учителя начальных классов должны хорошо владеть данными умениями, так как, прежде чем приступить к обучению детей передвижению на лыжах, необходимо обучить их держанию палок и надеванию лыж, переноске лыжного инвентаря, строевым упражнениям [21, с. 42; 104, с. 14]. Поэтому при подготовке специалистов пристальное внимание следует уделять их строевой подготовке, качественному овладению навыками подачи команд, выполняемых с лыжами и на лыжах.

Чтобы обучение было эффективным, педагог должен хорошо знать системно-структурную основу изучаемых способов передвижения на лыжах, особенности выполняемых движений, уметь ставить общие и частные задачи в определенной последовательности и подбирать средства и приемы решения этих задач, разрабатывать требования к действиям занимающихся и определять ориентиры для контроля и самоконтроля [103, с. 35]. В этой связи учитель начальных классов должен владеть анализом техники способов передвижения на лыжах, изучаемых на уроках по лыжной подготовке с учащимися начальных классов согласно программы по физической культуре и здоровью.

Организация занятий по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов должна быть основана на теоретико-методическом (связанном со знаниями методик обучения и умениями их применения в учебном процессе) и практическом (основанном на развитии специальных двигательных способностей и на формировании двигательных умений и навыков) подходах.

Теоретико-методическая лыжная подготовка. Знания представляют собой ведущий компонент содержания специального физкультурного образования. Без усвоения знаний о закономерностях движений, способах выполнения двигательных действий и обучения им, о своевременном исправлении ошибок, возникающих в ходе обучения технике выполнения физических упражнений, о правилах судейства, организации и проведения самостоятельных занятий или с группой занимающихся невозможно полноценное овладение двигательными действиями, умениями тактического, инструкторско-методического и самоуправленческого характера.

Накопление знаний обеспечивают традиционные формы обучения. Они используются в учебном процессе вуза там, где целью педагогического воздействия на студента является переход от определенного уровня знаний к более высокому. Основной проблемой педагогической деятельности в такой ситуации является создание мотивации у студентов, которые сами получают знания. Против их воли преподаватель не может передать им знания.

В настоящее время предпочтение отдается репродуктивному характеру подачи учебного материала, применяемому непосредственно в ходе занятий по физической культуре, что не создает благоприятных условий для качественного его усвоения. Указанный подход характеризуется следующими признаками: знания занимающимся предлагаются в «готовом» виде; педагог не только сооб-

щает знания, но и объясняет их; занимающиеся сознательно усваивают знания, понимают их и запоминают; критерием усвоения является правильное воспроизведение (репродукция) знаний; необходимая прочность усвоения обеспечивается путем многократного повторения знаний [133, с. 292].

В реальной практике учебного заведения полноценно решить задачи раздела по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности крайне затруднительно. С одной стороны, чтобы студенты овладели знаниями, методами и средствами этого раздела на уровне применения в повседневной жизни и профессиональной деятельности, необходимо потратить на обучение большее количество учебных часов, запланированных программой. С другой стороны, расходовать время практических учебных занятий на овладение учебным материалом указанного раздела – нерационально, так как для значительной части учащейся молодежи они являются единственной возможностью получить хотя бы минимальную физическую нагрузку [22, с. 55].

Необходимость повышения теоретического и методического уровня образованности студентов и потребность в их обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств вступают в некоторое противоречие. Разрешить эту проблему ряд авторов [22] рекомендуют с помощью информационных технологий обучения, применяемых для самостоятельного освоения студентами теоретико-методического раздела учебных дисциплин по физической культуре.

Требования к профессиональным знаниям студентов педагогических вузов с каждым годом возрастают. В силу этого возникает необходимость в поиске таких методов и средств обучения, которые бы отвечали запросам практики, т.е. обеспечивали выпускнику высокий уровень профессиональной подготовленности. В настоящее время активно ведется поиск методов совершенствования образовательного процесса, поскольку традиционная система обучения все же имеет существенные недостатки. Учебный процесс осуществляется далеко не оптимально из-за отсутствия научных основ его организации [86]. Необходим творческий подход к построению или изменению технологии обучения студентов с учетом изменяющихся условий, требований общества, особенностей коллектива или личности, ориентирующий педагога на развитие и самоопределение обучаемого – его активную познавательную деятельность [59, с. 38; 132, с. 105–106].

Данная задача эффективно решается в образовательном процессе вузов по всем предметам, кроме физической культуры, с помощью применения активных методов обучения в виде форм организации учебного процесса, методов педагогического управления, логической основы учебной деятельности и компонента содержания образования, посредством которого формируются необходимые способы деятельности.

Само знание не есть цель, а есть особенный момент активности учащихся, который дает возможность выйти за пределы познанного [146, с. 129].

Особенности активных методов обучения состоят в том, что в их основе заложено побуждение к практической и мыслительной деятельности, без которой нет движения вперед в овладении знаниями [24; 131, с. 95–96].

Т.И. Шамова (1982 г.) формулирует основное требование к организации активного учения следующим образом: эффективное усвоение знаков и способов деятельности предлагает такую организацию познавательной деятельности, при которой учебный материал становится предметом активных мыслительных и практических действий каждого [179, с. 74].

В дидактике под принципами обучения подразумеваются исходные положения, которые лежат в основе отбора содержания, организации и методов обучения. Номенклатура принципов постоянно меняется. В настоящее время в дидактике нет единой номенклатуры принципов. Однако принцип активности в обучении всегда был одним из бесспорных [59, с. 47].

Анализируя структуру творческого акта, В.С. Шубинский (1998 г.) выделяет шесть звеньев: столкновение с новым, состояние творческой неопределенности, звено эрики, конкретизация методов решения, состояние критического анализа результатов творчества и обоснование их ценности, состояние воплощения замысла [181].

Средством реализации обозначенных характеристик обучения являются активные методы обучения.

Особенностью активных методов обучения является то, что их реализация возможна лишь через совместную деятельность педагога и занимающихся, которые характеризуются принудительной активизацией мышления, обеспечением постоянной вовлеченности занимающихся в учебный процесс, самостоятельной выработкой решений, постоянным взаимодействием занимающихся и

преподавателей, проявлением рефлексивной самоорганизации деятельности педагога и занимающихся в совместной учебной деятельности «учение-обучение» [59, с. 50].

В настоящее время в основу классификации активных методов обучения положены два основных признака: наличие модели процесса труда и наличие ролей [125]. Однако изучение литературы по вопросам теории и практики активных методов обучения свидетельствует, что зачастую эти методы активными являются номинально.

А.И. Жук и Н.Н. Кашель (2003 г.) считают, что причина указанной проблемы применения активных методов заключается в невозможности обнаружения активности по наличию ролей, моделей. К активным могут быть отнесены те методы, применение которых создает условия для проявления активности субъектов совместной деятельности. Авторы выделяют методы активизации процесса учения и активные методы обучения. Первые используются в системе передачи знаний и способов деятельности, вторые – в организации усвоения и развития способов деятельности, а значит и способностей людей. Только через активные методы обучения возможно проектировать образовательную ситуацию, в которой проявляется деятельностьное содержание образования [59, с. 54–57].

Впервые в пояснительной записке типовой учебной программы по ФК для вузов в разделе «Методы (технологии обучения)» говорится о том, что среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить: технологии проблемно-модульного обучения; технологии учебно-исследовательской деятельности; проектные технологии; коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы); метод кейсов (анализ ситуации); игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных и других играх.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза [165, с. 10]. Однако в рассматриваемой программе отсутствуют научно обоснованные методические рекомендации об особенностях применения методов активного обучения со студентами на прак-

тических занятиях по видам спорта, в том числе и по лыжной подготовке: в какой части занятия следует применять эти методы; продолжительность их применения; какие методы использовать на занятии, например, для овладения будущими учителями начальных классов знаниями по методике обучения и анализу техники способов передвижения на лыжах, выявлению причин появления ошибок в технике передвижения на лыжах и методических приемов их исправления, методике воспитания физических качеств на уроках по лыжной подготовке и т.д. По нашему мнению, данное положение программы открывает неограниченные возможности перед преподавателями высшей школы для формирования у студентов на практических занятиях знаний по методике преподавания, учитывая профиль факультета и их будущую профессиональную деятельность, в т.ч. и педагогическую деятельность будущих учителей начальных классов в роли учителя физической культуры.

Согласно программы по физической культуре для вузов, урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов. В начале занятий с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений проводятся беседы со студентами в течение 5–15 мин [165, с. 18]. Мы убеждены в том, что указанное время практических занятий целесообразнее использовать на занятиях по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов для формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки в начальной школе с использованием активных методов обучения.

Только широкое использование активных методов, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, причем с самого начала обучения, развивает важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его активность в постоянном овладении знаниями и применении их на практике [131, с. 97].

К сожалению, в области физического воспитания данные методы пока не находят широкого применения в силу специфики организации и условий проведения учебно-воспитательного процесса и, как отмечалось выше, ущербности для моторной плотности занятия. Еще более проблематичным следует признать использование активных методов обучения при проведении занятий по лыжной подготовке в силу специфики погодных условий (низких температур), спортивного снаряжения занимающихся (лыж и лыжных палок). Поэтому сле-

дует признать актуальной разработку методики применения активных методов обучения со студентами для формирования у них знаний по методике преподавания лыжной подготовки.

Практическая лыжная подготовка. Практическая лыжная подготовка будущих учителей начальных классов в области физической культуры должна включать в себя формирование двигательных умений и навыков по технике передвижения на лыжах, которая довольно специфична в силу особенностей спортивного инвентаря (лыж и палок), на котором следует выполнять сложнокоординационные двигательные действия, наличия фазы скольжения, рельефа местности, по которой проходит лыжня (подъемы, спуски, равнины), климатических условий проведения занятий.

На уроках по лыжной подготовке педагог должен заинтересовать ребенка в позитивном восприятии учебного материала, в стойком интересе к изучаемой технике лыжника. При этом эффективность педагогического процесса полностью зависит от профессиональной подготовленности учителя, способного четко и качественно продемонстрировать двигательное действие, правильно выбрать подводящие и подготовительные упражнения, соответствующие индивидуальным, возрастным и половым особенностям ребенка, предложить специальные упражнения, формирующие технику передвижения на лыжах [29, с. 77–79].

Одним из наиболее важных профессионально-педагогических умений является технически правильный показ программных упражнений [103, с. 43]. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ имеет большее значение, чем объяснение, так как у детей существенно развита способность к подражанию, стремление к следованию живым примерам, чем к теоретическому анализу [21, с. 18; 49, с. 33; 102, с. 22; 103, с. 28; 156, с. 92].

Доказано, что обучение двигательным действиям занимает центральное место в физкультурном образовании, являясь специфической стороной физического воспитания. В результате обучения формируются двигательные умения и навыки [127, с. 56].

Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретение специальных знаний – основные задачи обучения в лыжной подготовке [100, с. 19; 105, с. 62].

Обучение технике передвижения на лыжах ставит задачу: научить управлять своими движениями – регулировать прилагаемые

усилия, быстроту выполнения, амплитуду, направление движения [62, с. 76]. Однако рациональное и эффективное обучение двигательным действиям (в т.ч. и в лыжной подготовке) возможно лишь при условии, если методика формирования двигательных умений и навыков будет строиться в соответствии с основными закономерностями их образования [127, с. 61].

Между тем, методологической основой формирования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания является теория переноса тренированности. Согласно представлениям, сложившимся в нейрофизиологии, теории и методике физического воспитания, следует рассматривать перенос по навыку и двигательным качествам. Последний по своей сути представляет перенос по элементам функциональных систем и функциям этих элементов. Отсюда в процессе физического воспитания могут формироваться значимые двигательные способности, психофизические свойства и качества личности [80].

В умениях и навыках есть общее и различия. Объединяет их то, что они предусматривают освоение способов передвижения на лыжах на основе приобретенных знаний. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Различия умения и навыков заключаются в способах управления движениями. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [173, с. 65–66].

Следует помнить, что формирование двигательных навыков происходит на основе возникновения и закрепления системы сложных условных рефлексов. Впервые встав на лыжи, человек не в состоянии правильно выполнять те или иные действия, но, основываясь на имеющемся двигательном опыте (в частности, на навыках обычной ходьбы) и знаниях, полученных из рассказов и объяснений, он может начать передвигаться. При передвижении возникают сложные системы взаимосвязанных нервных процессов, которые запечатлеваются в нервных клетках больших полушарий на основе механизма запоминания. С каждым разом благодаря двигательной памяти и приобретаемому опыту обучаемый выполняет движения все лучше и лучше. Затем на основе многократных повторений возникают прочные связи между отдельными

нервными процессами, в результате чего постепенно создается сложная уравновешенная система и образуется динамический стереотип, что является физиологической основой двигательного навыка [29, с. 65].

В обучении технике передвижения на лыжах рекомендовано придерживаться трех относительно завершенных этапов: разучивания, закрепления и совершенствования навыков. Это деление является условным, но необходимым. Каждому этапу соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка, на каждом из этапов решаются различные педагогические задачи и в соответствии с этим осуществляется методика обучения [62, с. 62]: создается у занимающегося двигательное представление об изучаемом способе передвижения. Путем многократных повторений приобретает умение, которое впоследствии переходит в двигательный навык [103, с. 30]. В лыжной подготовке студентов, видимо, следует придерживаться данной рекомендации специалистов.

Несомненным является тот факт, что в процессе овладения техникой передвижения на лыжах двигательные навыки, формируясь, взаимодействуют и оказывают друг на друга различные влияния; может иметь место перенос навыков, который способствует или препятствует образованию нового навыка. Если есть сходство отдельных элементов структуры упражнений, то перенос помогает образованию новых умений и навыков. Его принято называть положительным переносом. На явлении положительного переноса основано широкое применение в физическом воспитании имитационных упражнений. Чем больше имеется сходства между элементами и структурами ранее освоенного способа передвижения и изучаемого, тем быстрее и качественнее проходит процесс обучения новому. Например, в лыжной подготовке положительный перенос будет иметь место при изучении попеременного двухшажного хода, если предварительно занимающиеся овладели скольльзящим шагом. Перенос может быть отрицательным и мешать становлению нового навыка. Особенно часто наблюдается отрицательное взаимодействие навыков при обучении лыжным движениям, которые имеют сходство начальных элементов, но значительное различие основных действий. Примером положительного переноса навыков также является включение в программу начального обучения техники передвижения на лыжах упражнений из «школы лыжника», с помощью которых создается фундамент овладения

основными элементами техники лыжника [29, с. 68–69; 103, с. 30–31; 127, с. 59–61]. Указывая на положительную роль переноса навыка, можно отметить, что в лыжной подготовке будущих учителей начальных классов данный подход не нашел практической реализации.

Средства формирования двигательных умений и навыков лыжника предлагается дифференцировать на основные (все способы передвижения на лыжах), общеразвивающие (подготовительные и упражнения из других видов спорта) и специальные, подразделяющиеся на специально-подготовительные и специально-подводящие. Специально-подготовительные упражнения применяются для воспитания физических качеств, а специально-подводящие – это упражнения, близкие по форме и характеру к основным упражнениям и которые создают предпосылки для овладения техникой или устранения ошибок. Специальные упражнения – избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях при передвижениях на лыжах (например, в отталкивании), а также имитационные упражнения, воспроизводящие движения лыжника при передвижении без лыж [100, с. 37–38; 102, с. 38]. Имеются исследования, в которых доказана положительная роль имитационных упражнений в формировании техники лыжника, выполняемых в бесснежный период времени года [1]. Но этот эксперимент был проведен на учащемся старшего школьного возраста. Что же касается будущих учителей начальных классов, то с ними таких исследований до настоящего времени не проводилось. Следует отметить, что арсенал таких упражнений ограничен, поэтому их использование в учебном процессе должно быть исключительно своевременным, учитывающим этап обучения технике передвижения на лыжах и уровень владения ею занимающихся.

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 уровне физической подготовленности приводит к возникновению многочисленных ошибок [29, с. 65; 52, с. 49–50; 103, с. 35–36 и др.]. Особенностью занятий по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов является то, что

они в большинстве своем представлены лицами женского пола с низким уровнем технической и физической подготовленности, которые за небольшой период времени должны в должном объеме овладеть методикой преподавания лыжной подготовки в начальных классах.

К. Vusata (2007 г.) в своем исследовании установил, что при формировании навыков передвижения на лыжах (особенно горной техники: подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении) у студенток проявляется такой психический фактор, как страх и отсутствие веры в свои физические возможности. Большая их часть в момент начального изучения способа передвижения на лыжах отказывается от попыток его выполнения. В первые дни занятий на лыжах у них отмечается нестандартное и настороженное поведение [192, с. 13]. Это указывает на сложность организации занятий по лыжной подготовке с женским контингентом занимающихся, которые, видимо, в школьный период не прошли «школу лыжника», на необходимость поиска педагогических приемов, снижающих эмоциональное напряжение занимающихся при прохождении курса лыжной подготовки.

Учитывая специфические особенности проведения занятий по лыжной подготовке и формирования навыков техники передвижения на лыжах с будущими учителями начальных классов, желательно жестко регламентировать использование принципа доступности и постепенности, предполагая большую индивидуализацию в использовании средств физического воспитания, строгий учет положительного взаимодействия двигательных навыков в процессе обучения. Основная задача обучения будущих учителей начальных классов должна состоять в том, чтобы сформировать у них технику передвижения на лыжах в рамках требований программ вуза и школы.

Обобщая вышеизложенное можно заключить, что этапы разучивания, закрепления и совершенствования техники передвижения на лыжах с будущими учителями начальных классов представляют собой сложную педагогическую деятельность, требующую научно обоснованной методики обучения. При этом положительное влияние на процесс обучения могут оказать имитационные упражнения без лыж, позволяющие детально прочувствовать разучиваемое двигательное действие, сформировать его правильную структуру с последующим положительным переносом на технику передвижения на лыжах.

Специальная физическая подготовка. По данным научно-методической литературы при физических нагрузках у девушек 17–18 лет происходят заметные преобразования в различных органах и системах: организм адаптируется к мышечной деятельности, происходит перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление к выполнению тренировочной нагрузки. Однако специфические изменения в тех или иных функциональных системах не одинаковы [52, с. 66]. Доказано, что при регулярных занятиях лыжной подготовкой наблюдается совершенствование аппарата внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы. Вследствие участия в работе при передвижении на лыжах больших мышечных групп имеют место большие энергозатраты организмом, приводящие к снижению массы тела. Систематические занятия физическими упражнениями совершенствуют функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата, позволяя овладеть сложными двигательными навыками [49, с. 128; 147, с. 531–532; 152, с. 63–64].

Анатомо-физиологические и психические особенности организма девушек обуславливают необходимость создания специальных условий для развития их специальных двигательных способностей, обеспечивающих успешное овладение техникой лыжника. Передвижение на лыжах упрощенно следует рассматривать как физическое состояние, включающее движение и положение органов, напряжение мышц и сухожилий, пространственную ориентацию с учетом силы тяжести и других сил, связанных с ускорением и ориентацией различных частей тела относительно себя и окружения при изменяющемся темпе движения.

Основываясь на современных методических рекомендациях и научных исследованиях, одно из центральных мест при формировании техники передвижения на лыжах занимают координационные способности.

Понятие «координационные способности» трактуется в специальной литературе по-разному. Так, по определению Н.А. Бернштейна, она сводится к преодолению собственных степеней свободы движущегося органа, превращению последнего в управляемую систему [16, с. 159]. Она постоянно совершенствуется на основе опыта и упражнений [189; 190]. Как свидетельствуют исследования D.D. Blume (1978 г.), составным компонентом координационных способностей является способность к сохранению равновесия (к сохранению устойчивого положения тела и его отдель-

ных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия) [186], которая рассматривается в статическом и динамическом режимах своего выражения.

Имеются также данные о том, что, представляя собой сложную двигательно-координационную способность, равновесие имеет следующие компоненты: рациональное расположение звеньев тела, минимизацию количества степеней свободы движущейся системы, дозировку и перераспределение мышечных усилий, уровень пространственной ориентации [121, с. 54].

Следует иметь в виду, 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 [110, с. 170].

В лыжном спорте одним из доминирующих факторов, обуславливающих быстрый, результативный и безопасный рост технического уровня передвижения на лыжах, является сохранение равновесия и результативное противодействие факторам, нарушающим его [8, с. 78; 99, с. 350; 102, с. 65; 104, с. 54; 108, с. 51].

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.) можно 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 [128, с. 91; 161, с. 73; 187]. Главными анализаторами, информирующими о состоянии равновесия, являются: вестибулярный анализатор (определяет изменения в перемещении вокруг оси и изменения ускорения), зрительный анализатор, мозг и мозжечок (центр равновесия и двигательной координации), внутренняя чувствительность (мышц, суставов, кожных покровов).

Невозможно представить все причины, вызывающие нарушение динамического равновесия. Каждая из причин, вызывающих нарушение равновесия лыжника, является их комбинацией. Установлено, что одна и та же причина или группа причин, нарушающих равновесие, не может повториться даже в абсолютно идентичных условиях [192].

Принимая во внимание многообразие факторов, от которых зависит уровень развития равновесия лыжника, следует стремиться к такой модели обучения и совершенствования технических навыков в передвижении на лыжах с будущими учителями начальных классов, когда упражнения на равновесие будут доминирующими.

В теории и методике физического воспитания сложилось мнение о том, 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) [106, с. 166; 110, с. 170–171; 154, с. 207]. Для лиц с ослабленной функцией равновесия второй путь более эффективен [108, с. 51–52; 154, с. 207–208].

Естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях. Однако в целях предварительной подготовки к освоению сложных двигательных действий, особенно применяемых в опасных ситуациях, необходимо использование специальных упражнений [127, с. 232].

Для развития равновесия на снегу рекомендуется использовать специально-подготовительные упражнения [8, с. 78; 99, с. 350–352; 102, с. 164–165; 103, с. 265; 108, с. 52]. 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 и как подготовительные, и как подводящие. Например, ходьба без палок под уклон способствует овладению равновесием при скольжении. В то же время подъем без палок по небольшому склону будет способствовать и овладению эффективным толчком ногой [29, с. 213].

Эффективными средствами для развития способности к равновесию могут быть игры и игровые задания на склонах и на равнине, одновременно совершенствующие приобретенные умения и навыки в усложненных условиях [39, с. 49–81; 51, с. 100–105; 99, с. 353], которые целесообразно проводить систематически в первой половине основной части урока, основной и заключительной частях урока [8, с. 150; 39, с. 102–111].

Задания для развития равновесия 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 [99, с. 350].

Необходимо отметить, что в научно-методической литературе у разных авторов можно встретить различные сенситивные периоды развития равновесия, которые могут быть обусловлены многими причинами. J. Raczek и W. Mynarski (1992 г.) установили, что способность к статическому и динамическому равновесию достигает своего наивысшего развития у девушек в 17 лет [191]. По данным А.А. Гужаловского (1983 г.), ухудшение прироста статического равновесия у девушек происходит с 15 до 17 лет на 6,6 % [127, с. 231].

В процессе обучения отдельным лыжным ходам бывает очень трудно добиться согласованности движений ввиду сложности их общей структуры. Э.М. Матвеев (1975 г.) обращает внимание на то, что важным фактором для освоения техники передвижения на лыжах является общая согласованность движений [100, с. 56]. В.И. Лях (2000 г.) экспериментально обосновал ритм и способность человека к согласованию движений как важные составные элементы координационных способностей [106, с. 122], т.е. важным фактором в согласованности движений лыжника является их ритм. Нарушение закономерной повторяемости движений, имеющей строго временные и качественные характеристики, приводит к быстрому утомлению. Ход должен быть ритмичным, движения слитными, без лишних пауз в отдельных движениях.

Для общей согласованности движений в цикле хода большое значение имеет их синхронность: вынос левой руки с выносом правой ноги, начало толчка правой рукой с активным выносом правой ноги [100, с. 56].

По нашему мнению, при формировании навыков передвижения на лыжах у студенток важное значение имеет общая согласованность движений, так как у них часто наблюдается нарушение или в некоторых случаях даже отсутствие координации движений рук и ног в лыжных ходах, что свидетельствует об их низком уровне владения техникой передвижения ступающим и скользящим шагами, т.е. способности к согласованию движений.

Учитывая слабую техническую и физическую подготовленность будущих учителей начальных классов, для развития у них равновесия на снегу необходимо использовать упражнения «шко-

лы лыжника», направленные на выработку способности к равновесию на скользящей опоре, а также упражнения с передвижением ступающим и скользящим шагами без палок. Овладевая указанными упражнениями, студенты приобретают необходимую устойчивость и уверенность, расширяют возможности своих координационных способностей и одновременно формируют двигательные навыки, сходные с элементами основных способов передвижения на лыжах, овладевают согласованной работой рук и ног.

Значительное внимание развитию способности к равновесию у лыжников следует уделять упражнениям, выполняемым без лыж. Для развития равновесия рекомендуется использовать маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре; бег и прыжки на тех же видах опор; передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. Из перечисленных групп упражнений рекомендуется составлять комплексы [29, с. 215–216; 108, с. 52].

Кроме указанных групп упражнений, рекомендуется использовать: наклоны и круговые движения туловищем; ходьбу и бег с различной скоростью, боком и спиной вперед, с внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения; кувырки вперед, назад, боком с последующими движениями рук, прыжками и ходьбой с остановками.

Все эти упражнения рекомендуется усложнять, увеличивая число повторений, выполняя с закрытыми глазами, с изменением положения головы, в различном сочетании и т.п. [95, с. 93–94; 99, с. 45; 103, с. 56].

Тем не менее научно обоснованных методик развития способности к равновесию у будущих учителей начальных классов в режиме их лыжной подготовки нами не обнаружено. Имеющиеся рекомендации адресованы либо юным лыжникам, либо спортсменам высокого класса. Учитывая, что механизмы сохранения статического и динамического равновесия различны, можно предположить: для развития статического равновесия необходимо применять комплексы упражнений, способствующих компенсации изменения положения центра тяжести тела, а для развития динамического равновесия – упражнения, формирующие новые и намеренные (сознательные) опорные положения.

В реальных условиях педагогического процесса различные виды координационных способностей обычно проявляются как в

тесном взаимодействии друг с другом, так и с другими двигательными качествами, а также с различными сторонами подготовки – физической, технической, тактической [110].

Значимым фактором, влияющим на способность сохранять равновесие и технически правильно передвигаться на лыжах, является уровень развития силовых и скоростных способностей, позволяющих многократно повторять усилия различного характера с максимально-возможной скоростью. Повышают проявление устойчивости тела показатели выносливости. Чем выше уровень общей и специальной выносливости, тем быстрее занимающийся осваивает равновесие. Подвижность в суставах обеспечивает рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и, таким образом, управляет устойчивостью. Высокая степень развития гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой [121, с. 57]. Вышесказанное указывает на то, что человеку успешно сохранять равновесие (устойчивость) при выполнении сложных видов движений, в том числе и при передвижении на лыжах, позволяют физические качества и двигательные способности.

Таким образом, будущие учителя начальных классов за время учебы в вузе должны в совершенстве овладеть методикой проведения уроков по лыжной подготовке, т.е. приобрести методическую компетентность – владеть различными методами обучения, знать дидактические методы, приемы и умение применять их на практике. Их внимание следует фокусировать прежде всего на вопросах методики начального обучения технике передвижения на лыжах, на выработке умения ставить общие и частные задачи, подбирать средства решения этих задач и правильно использовать методические приемы обучения, воспитания и организации занятий. Чтобы проводить уроки по лыжной подготовке, студенты должны знать требования, предъявляемые к инвентарю, строевые команды и требования к выполнению их на лыжах, основы техники передвижения на лыжах различными способами, методику обучения технике передвижения на лыжах и воспитания физических качеств, технологию разработки учебной документации, программный материал, вопросы организации и методики проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе, уметь правильно использовать терминологию, анализировать способы передвижения на лыжах, выявлять ошибки и причины их появления, знать и уметь применять методические приемы исправления ошибок, выбирать и ис-

пользовать лыжный инвентарь, подавать строевые команды и управлять группой, технически правильно показывать и объяснять программные упражнения, выбрать места для их освоения, разрабатывать конспекты уроков.

Лыжная подготовка будущих учителей начальных классов основана на формировании у них двигательных 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 адекватных задач, процессу обучения и уровню подготовленности занимающихся физических упражнений, обладающих наибольшим педагогическим эффектом.

1.3. Анализ профессиональной лыжной подготовки педагогов

С целью уточнения актуальности проводимого научного исследования, отношения к данной проблеме специалистов, имеющих высшее или среднее педагогическое и физкультурное образование, изучения их отношения к учебному предмету «Физическая культура и здоровье» вообще и к преподаванию лыжной подготовки в частности, был проведен анкетный опрос учителей начальных классов (n=103) и учителей физической культуры (n=99) школ г. Гродно и Гродненской области. Все респонденты были женского пола.

Предполагалось через анкетный опрос выявить проблемные моменты, связанные с организацией учебного процесса по лыжной подготовке в условиях учебного заведения, обеспечивающего подготовку педагогических кадров для начальной школы. Вопросы анкет были как открытые, так и закрытые, т.е. требовали от отвечающих не только ответов «да» или «нет», но и выражения собственного мнения.

Для сбора информации использовался раздаточный способ распространения анкет, которые заполнялись в присутствии исследователя, что обеспечивало качественную организацию исследования и 100 % их возврат. Анкетный опрос проводился в учреждении образования «Гродненский государственный областной институт повышения квалификации и переподготовки руководящих ра-

ботников и специалистов образования» во время курсовой переподготовки указанных категорий педагогов.

Об искренности ответов мы судили по активному поведению опрашиваемых, их заинтересованности в предоставлении информации о себе, своем отношении к вопросам анкеты.

Анкетный опрос учителей начальных классов показал, что из разделов базового компонента программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для начальной школы педагоги хорошо владеют методикой проведения подвижных игр (40 %), несколько хуже – легкой атлетики (19 %), гимнастики (19 %), лыжной подготовки (12 %), плавания (10 %). Большинство опрошенных (78 %) уверены в том, что лыжная подготовка – важный раздел в содержании учебной программы по физической культуре для начальных классов. Из них 78 % – признают лыжную подготовку основным оздоравливающим и закаливающим фактором для детей младшего школьного возраста. 10 % респондентов считает, что проводить уроки по лыжной подготовке не следует из-за отсутствия необходимой материальной базы, лыжного инвентаря и снаряжения. 12 % учителей затрудняются ответить на вопрос о необходимости проведения таких уроков.

Свой уровень владения знаниями и навыками проведения уроков физической культуры в начальной школе анкетированные оценили следующим образом: 25 % – «хороший», 4 % – как «очень хороший», 20 % – «плохой», 22 % – «очень плохой», 29 % – «затрудняюсь ответить».

По мнению специалистов, для работы по физической культуре в школе в большей степени необходимы практические (66 %), теоретические (18 %), организационные (16 %) знания.

Только третья часть учителей постоянно проводят уроки по лыжной подготовке в своем классе, 34 % – иногда, 36 % – вообще не проводят, объясняя это плохими погодными условиями (22 %), отсутствием необходимых профессиональных знаний, навыков и умений (44 %), нехваткой методической литературы (6 %) и лыжного инвентаря (22 %), и даже запретом со стороны администрации школы (6 %).

Свой уровень владения методикой проведения уроков по лыжной подготовке 26 % респондентов оценивают как «хороший»; 23 % – как «плохой»; 23 % – как «очень плохой»; 28 % – не смогли определиться с ответом.

Навыками ходьбы на лыжах обладают 33 % опрошенных. Всеми способами передвижения владеют только 7 % учителей. Большинству учителей доступно несколько или один способ передвижения на лыжах.

В совершенстве демонстрировать технику основных способов передвижения на лыжах (лыжных ходов) среди учителей начальных классов не способен никто, достаточно уверенно – только 5 %, на уровне понимания она находится у 30 %, не владеют ей 65 %. При этом во время демонстрации техники перед учащимися учителя испытывают технические (56 %) и методические (20 %) затруднения, недостаток теоретических (8 %) и практических (16 %) знаний.

Педагоги отмечают недостаточную обеспеченность школ учебно-методической литературой по лыжной подготовке: 33 % опрошенных неудовлетворены количеством методической литературы; 45 % – частично удовлетворены; и лишь 22 % – удовлетворены.

Особый интерес представляют ответы респондентов на вопросы об отношении учителей начальных классов к формированию и возможным путям повышения профессиональных знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке при обучении их в учебном заведении.

Знаниями, полученными в условиях профессионального учебного заведения, не удовлетворены 39 % учителей; удовлетворены – 29 %; полностью удовлетворены – 8 %; не определились с ответом – 23 %; очень удовлетворены только 1 % опрошенных.

Недовольны методикой преподавания лыжной подготовки в учебных заведениях 41 % специалистов; организацией занятий – 10 %; материально-техническим обеспечением – 22 %; климатическими условиями – 12 %; недостаточным количеством лекционных и практических занятий – 15 %.

На вопрос о том, формировались ли во время обучения знания по методике обучения технике передвижения, методике проведения уроков по лыжной подготовке, положительно ответили 26 % респондентов, отрицательно – 41 %; не определились с ответом – 33 %.

По мнению специалистов, при профессиональной подготовке будущих педагогов следует больше внимания уделять практическому разделу – 46 %, теоретическому разделу – 28 %, учебной практике – 26 %. В практическом разделе 51 % респондентов обратили

внимание на изучение техники передвижения на лыжах; 29 % – на закрепление и совершенствование техники; 20 % – на развитие двигательных способностей.

Из теоретического раздела при изучении лыжной подготовки в учебных заведениях использовались лекционные формы занятий (31 %), методические (43 %) и семинарские (26 %) занятия. Активные методы обучения не использовались.

Учителя начальных классов отметили, что знание анализа техники передвижения и возникающих при освоении техники ошибок (причин их вызывающих и методических приемов исправления) способствует формированию техники передвижения (74 %). Отрицательный ответ на данный вопрос дали 5 % респондентов, а 21 % – имели затруднение с ответом.

56 % опрошенных отмечают важную роль при обучении технике передвижения на лыжах способности к сохранению равновесия, 21 % – способности к согласованию движений, 8 % – способности к скорости перестроения двигательной деятельности, 5 % – способности к ориентированию в пространстве, 6 % – способности точно воспроизводить заданный ритм движений, 4 % – способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке пространственных, временных и силовых параметров движений.

На вопрос о том, проводилась ли с ними специальная подготовка без лыж, 100 % учителей начальных классов дали отрицательный ответ.

Учителя начальных классов рекомендуют для совершенствования учебного процесса по лыжной подготовке в вузе обратить внимание на более широкое и прочное формирование демонстрационных двигательных способностей (44 %) и знаний по методике преподавания лыжной подготовки (38 %), на улучшение материально-технической базы (18 %).

Обобщая материал анкетного опроса, можно заключить:

- четверть педагогов обладает высоким уровнем знаний и навыков преподавания уроков физической культуры;
- методика проведения уроков по лыжной подготовке для учителей начальных классов представляет значительную трудность по сравнению с преподаванием основ других видов спорта;
- только треть педагогов владеет навыками ходьбы на лыжах, что негативно сказывается на качестве проведения учебного процесса со школьниками;

- незначительная часть респондентов высоко оценивают свой уровень профессиональной подготовленности для проведения уроков по лыжной подготовке;

- в процессе физического воспитания будущих учителей недостаточно внимания уделялось изучению лыжной подготовки и методике ее преподавания.

В отличие от учителей начальных классов, анкетный опрос учителей физической культуры выявил, что лыжная подготовка в содержании учебной программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов крайне необходима (83 %). Они уверены, что она оказывает оздоровительное влияние на детский организм (44 %), во время занятий на свежем воздухе и при низких температурах происходит закаливание организма (32 %), ходьба на лыжах способствует всестороннему физическому развитию (4 %), уроки по лыжной подготовке воспитывают очень важное физическое качество – выносливость (10 %). Прикладное значение передвижения на лыжах отметили 10 % респондентов.

Только 6 % из состава опрошенных отрицают необходимость проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе, объясняя это плохими погодными условиями, необходимостью проводить уроки с более старшего возраста в связи со слабым физическим развитием детей и отсутствием материальной базы. 11 % учителей затрудняются ответить на вопрос о необходимости проведения таких уроков.

Уровень владения знаниями и навыками проведения уроков физической культуры и здоровья в начальных классах 7 % респондентов оценили как «очень хороший»; 81 % – «хороший»; 9 % – «плохой»; 1 % – «очень плохой»; 2 % – «не владеют».

89 % учителей физической культуры проводят уроки по лыжной подготовке в начальных классах. Остальные не проводят по причине отсутствия условий (36 %), лыжного инвентаря (64 %).

В основном учителя физической культуры владеют методикой проведения уроков по лыжной подготовке: очень хорошо (10 %), хорошо (79 %), плохо (11 %).

Всеми способами передвижения на лыжах в совершенстве владеют 46 % респондентов. Остальные – только несколькими способами.

Обеспечением методической литературой по лыжной подготовке удовлетворены 28 % опрошенных, неудовлетворены – 33 %, частично удовлетворены – 39 %.

Знаниями, полученными в условиях учебного заведения, недовольствованы 7 % учителей; удовлетворены – 11 %; полностью удовлетворены – 48 %; не определились с ответом – 15 %; очень недовольствованы 19 % опрошенных.

На практических занятиях в учебных заведениях изучалась техника передвижения на лыжах (39 %), закреплялась и совершенствовалась техника передвижения (26 %), развивались двигательные способности (19 %), проводились игры и эстафеты (16 %).

Из теоретического раздела при изучении лыжного спорта в учебных заведениях использовались лекционные формы занятий (44 %), методические (35 %) и семинарские (21 %) занятия. Активные методы обучения не использовались.

Учителя физической культуры отметили, что знание анализа техники передвижения и возникающих при освоении ошибок (причин их вызывающих и методических приемов исправления) способствует формированию техники передвижения (96 %). Остальные респонденты не определились с ответом.

Необходимо отметить отношение педагогов к двигательным способностям, играющим важную роль в обучении технике передвижения. Учителя физической культуры считают важной в обучении технике способность к сохранению равновесия (61 %), способность к согласованию движений (26 %), способность к быстрой перестройке двигательной деятельности (4 %), вестибулярную (статокинетическую) устойчивость (2 %), способность точно воспроизводить заданный ритм движений (4 %), способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке пространственных, временных и силовых параметров движений (3 %).

Заслуживают внимания ответы педагогов на вопросы об использовании в учебном процессе по лыжному спорту специальной подготовки в бесснежных условиях и средств, направленных на развитие двигательных способностей без лыж. В то же время 87 % учителей физической культуры отметили, что в бесснежное время могут применяться: имитация лыжных ходов на месте и в движении (32 %), передвижение на лыжероллерах (25 %), имитация ступающего шага и скользящего бега (20 %), упражнения для попеременного и одновременного отталкивания руками без палок (12 %); упражнения для отталкивания ногами без лыж (6 %), граничные позы фаз скользящего шага и их смена (5 %). Все учителя физической культуры не используют специальную лыжную подготовку

в бесснежных условиях во время проведения уроков со школьниками по причине отсутствия специального лыжного инвентаря (54 %) и отсутствия учебно-методических рекомендаций по ее проведению (46 %).

Среди учителей физической культуры на вопрос об использовании в учебном процессе упражнений для развития способности к равновесию положительно ответили только 16 % анкетированных, а отрицательно – 84 %. Учителя физической культуры указали, что при проведении занятий без лыж для развития способности к равновесию выполняли маховые и вращательные движения (для рук, ног, туловища), а также приседания на уменьшенной опоре (83 %), ходьбу, бег и прыжки на узкой рейке гимнастической скамейки и неустойчивой опоре (17 %).

Для совершенствования учебного процесса по лыжной подготовке в вузе учителя физической культуры рекомендуют обратить внимание на более широкое и прочное формирование демонстрационных способностей (32 %) и знаний по методике преподавания (58 %), улучшение материально-технической базы (10 %).

Проведенный анкетный опрос учителей физической культуры выявил:

- подавляющее большинство специалистов высоко оценивают роль и значение лыжной подготовки для оздоровления, закаливания, физического развития школьников;
- педагоги считают достаточно высоким свой уровень владения знаниями и навыками проведения уроков физической культуры и здоровья, в том числе и по лыжной подготовке;
- половина респондентов удовлетворены своей подготовкой во время учебы в физкультурном вузе или техникуме;
- при обучении технике передвижения на лыжах важная роль должна отводиться формированию способности к сохранению равновесия, согласованию движений;
- позитивно относясь к специальной лыжной подготовке в бесснежное время, учителя не используют ее во время проведения уроков со школьниками по причине отсутствия специального лыжного инвентаря и учебно-методических рекомендаций по ее проведению.

На рисунке представлены варианты некоторых ответов учителей начальных классов в сравнении с ответами учителей физической культуры.

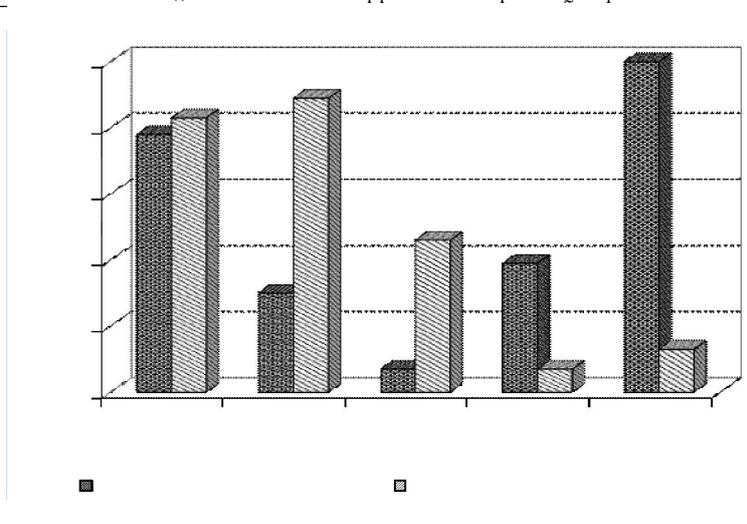


Рисунок – Сравнение ответов участников опроса по некоторым вопросам анкеты (в %)

Содержание вопросов было следующим:

1. Необходима ли лыжная подготовка как обязательный раздел учебной программы по физической культуре в начальных классах? (крайне необходима – 78 % и 83 %).

2. Проводите ли Вы уроки по лыжной подготовке в начальных классах? (постоянно проводят – 30 % и 89 %).

3. Если Вы владеете навыками ходьбы на лыжах, то какими в совершенстве, а какими – нет? (всеми способами передвижения – 7 % и 46 %).

4. Вы удовлетворены знаниями, навыками и умениями по лыжной подготовке, полученными во время обучения? (неудовлетворены – 39 % и 7 %).

5. Проводилась ли с Вами специальная подготовка без лыж? (отрицательный ответ – 100 % и 13 %).

Обобщая результаты проведенного анкетного опроса учителей начальных классов, можно заключить, что они в большинстве своем положительно относятся к лыжной подготовке, включенной в содержание программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов. Однако в процессе формирования у них основ профессиональной компетентности при проведении с

ними занятий по лыжной подготовке на недостаточном уровне осуществлялась работа по формированию соответствующих знаний и двигательных навыков. Половина опрошенных на недостаточном уровне владеют методикой преподавания лыжной подготовки. По сравнению с учителями физической культуры, у них вызывает сложность техника передвижения на лыжах. В целом респонденты не удовлетворены методикой организации занятий по лыжной подготовке в законченных ими учебных заведениях. По их мнению, в учебном процессе необходимо обратить особое внимание на практический раздел программы и на формирование техники передвижения, на прочное овладение знаниями по методике преподавания лыжной подготовки. Как считают респонденты, при обучении технике передвижения особую роль играет способность к равновесию и к согласованию движений. В традиционной лыжной подготовке для формирования двигательных умений и навыков не в полной мере используются средства для специальной подготовки без лыж, для развития равновесия.

Исходя из вышеизложенного материала, можно прийти к выводу, что требуется разработка новых научно обоснованных путей повышения эффективности формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки, двигательных навыков по технике передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов, учитывающей их предстоящую педагогическую деятельность.

Таким образом, анализ научно-методической литературы по теме исследования указывает на недостаточную разработанность изучаемой проблемы. Установлено, что подготовка педагогических кадров в вузах не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов знаний, двигательных умений и навыков по вопросам организации и проведения с учащимися уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по лыжной подготовке.

Организация учебного процесса по физической культуре с будущими учителями начальных классов осложняется тем, что образовательные задачи по лыжной подготовке решаются в условиях дефицита времени, выделяемого на освоение учебного материала, при недостатке научно обоснованных методик обучения. Данная категория занимающихся требует нетрадиционных подходов к подбору средств физического воспитания для решения образовательных задач по лыжной подготовке с учетом низкого уровня физического состояния их организма.

Активные методы обучения, зарекомендовавшие себя с положительной стороны в аспекте качественного формирования знаний у студентов, пока не находят применения в процессе физического воспитания студентов в силу специфики организации и содержания занятий, в том числе и по лыжной подготовке.

Для качественной организации процесса физического воспитания с младшими школьниками будущему педагогу необходимо овладеть демонстрационными способностями техники способов передвижения на лыжах, в том числе за счет применения физических упражнений (имитационных), имеющих целенаправленное воздействие на функциональное состояние систем организма, обеспечивающих усвоение техники, развитие способности к статическому и динамическому равновесию.

Анкетный опрос учителей начальных классов позволил установить, что в процессе формирования у них в образовательном учреждении основ профессиональной компетентности при проведении с ними занятий по лыжной подготовке на недостаточном уровне осуществлялась работа по формированию соответствующих знаний и двигательных навыков. Они не удовлетворены методикой организации занятий по лыжной подготовке в законченных ими учебных заведениях. По их мнению, в учебном процессе необходимо обратить особое внимание на практический раздел программы и на формирование техники передвижения, на прочное овладение знаниями по методике преподавания лыжной подготовки. Они считают, что при обучении технике передвижения на лыжах особую роль играет способность к равновесию и к согласованию движений. В традиционной лыжной подготовке для формирования двигательных умений и навыков не в полной мере используются средства для специальной лыжной подготовки без лыж, для развития равновесия.

ГЛАВА 2

**ОБЩАЯ КОНЦЕПЦИЯ,
МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ****2.1. Методологические основы организации
исследования**

Согласно современным концептуальным подходам к организации физического воспитания, физическая культура человека получает свое воплощение в определенном уровне физического развития, физической подготовленности и образованности, в осознании путей и способов их достижения [96; 111].

Учитывая сложность научного обоснования методики организации учебного процесса по физической культуре с будущими учителями начальных классов в объеме требований физического воспитания в вузе с одновременным формированием у них знаний по методике преподавания, двигательных навыков, целенаправленным развитием двигательных способностей, необходимых им для организации уроков по лыжной подготовке с учащимися начальных классов, была использована многоуровневая методология исследования.

Методологическая основа исследования базировалась на философском, общенаучном, общепедагогическом и базовом уровнях.

На философском уровне основой исследования явились диалектическая методология, базовые понятия гносеологии, экзистенциальная трактовка человеческого бытия как способа самореализации индивида в труде и общении, теория личности, ее развитие в процессе социализации и инкультурации [31; 50; 168], определившие общую стратегию исследования. В ходе исследования были использованы фундаментальные принципы диалектики объективности содержания формируемых знаний, развития исследуемого явления, оптимального сочетания количественных и качественных показателей в динамике сложной системы, преемственности важнейших ее параметров и вместе с тем накопления новых элементов в процессе эволюции, адаптируя эти принципы к проблеме подготовки специалистов по физической культуре. Существенную роль в разработке темы сыграли требования эпистемологии о сбалансиро-

рованном использовании теоретических и эмпирических методов исследования. Теоретические методы, в частности, применялись при обосновании исходных теоретических предпосылок исследования повышения эффективности организации учебного процесса по физической культуре с будущими учителями начальных классов, а эмпирические – при формировании техники способов передвижения на лыжах.

В работе нашли также применение общелогические методы познания: анализ и синтез, индукция и дедукция, абстрагирование и классификация.

При исследовании проблемы формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке было обращено внимание на универсальные философские категории, позволяющие глубже понять и описать некоторые принципиальные положения данной темы. Речь идет о таких категориях, как «человек», «личность», «объект», «предмет», «познание», «сущность» и др. [15; 31; 50; 168].

Установленная нами проблема подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков физической культуры и здоровья обусловлена несоответствием квалификационных требований к выпускнику вуза по специальности «Начальное образование», программно-нормативным документам Министерства образования Республики Беларусь по их теоретико-методической подготовке в области формирования знаний, умений и навыков, входящих в содержание государственной программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов, и невозможностью удовлетворить эти требования в связи с тем, что учебный план вуза и комплексная базовая учебная программа по физической культуре для вузов Республики Беларусь не предполагают изучение будущими учителями начальных классов теории и методики физического воспитания школьников на уровне, позволяющем им профессионально ориентироваться в данном виде педагогической деятельности, качественно решать образовательные задачи по предмету «Физическая культура и здоровье».

Объект исследования – «учебный процесс по физической культуре будущих учителей начальных классов» рассматривался разносторонне с учетом единства учебного процесса по физической культуре будущих учителей начальных классов и учащихся начальных классов общеобразовательной школы. При этом принималась во внимание зависимость процесса физического воспитания будущих учителей начальных классов от уровня физического состоя-

ния, физической подготовленности, теоретической и технической подготовленности.

Положение о соответствии диалектики понятий диалектике связей и отношений, отражаемых ими предметов материального мира [15; 41; 50], нашло воплощение в содержании и формах физических упражнений (общих и специальных, имитационных), рассматриваемых как научная основа элементов, составляющих техническую, специальную физическую лыжную подготовку [31; 50].

Диалектическое единство теории и практики формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки у будущих учителей начальных классов осуществлялось в тесной взаимосвязи с овладением навыками передвижения на лыжах и с учетом их дальнейшего применения в учебном процессе по физической культуре и здоровью с учащимися начальных классов.

Разработка методических заданий осуществлялась на основе диалектики категории «мера», суть которой заключается в диалектической взаимосвязи количественных показателей методических заданий с качественными изменениями, наступающими в организме студентов, в теоретико-методической и технической подготовленности в результате их применения. Согласно диалектике категории «мера» каждому качественному состоянию студентов должны соответствовать количественные параметры методических заданий. Это соответствие непостоянно, оно изменяется по мере повышения уровня владения знаниями по методике преподавания и двигательными навыками в соответствии с диалектикой перехода количественных изменений в коренные качественные, в связи с чем неизбежны периодические изменения установленной меры нагрузки и введение новых методических заданий. Узловыми точками меры являются качественные знания и сформированные навыки передвижения на лыжах, свидетельствующие о переходе на более высокий уровень теоретико-методической и технической подготовленности будущих учителей начальных классов.

В процессе доказательства сходства и различий показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния, качества владения знаниями по методике преподавания и навыками передвижения на лыжах путем их сравнения применялся методологический прием деятельностного объяснения с использованием категорий «цель», «средство», «результат», «условие», применяемый в классической философии для анализа культурных феноменов и явлений социальной жизни [15].

На общенаучном уровне методологической основой исследования явился системный подход в образовательной сфере, определивший теоретическую основу исследования [2; 10; 15; 20; 66; 69; 183]. Для проведения исследования важным следует признать использование идей системного подхода, обеспечивающего целостность, единство и взаимосвязь учебной деятельности студентов с их будущей самостоятельной работой. В соответствии с ним объект исследования – «учебный процесс по физической культуре будущих учителей начальных классов» рассматривался как сложное многогранное, многообразное явление, характеризующееся специфическим содержанием и структурой.

Системный подход, оперируя категорией «элемент», дал возможность выразить такие явления, как единица структуры (виды лыжной подготовки студентов), функциональный процесс (развитие двигательных способностей; формирование знаний по методике преподавания, техники передвижения на лыжах), форма целенаправленной деятельности человека (специфические формы занятий по физической культуре со студентами). Все эти явления в плане системного подхода могут рассматриваться как элементы системы. Системный подход к педагогическому эксперименту дал возможность рассматривать объект исследования как систему с взаимосвязанными элементами, что способствовало применению в исследовании общей теории систем, позволившей на высоком уровне решить задачи по выявлению и обоснованию закономерностей функционирования системы. Основные задачи исследования сводились к определению общей структуры системы (цель, задачи, методы исследования, построение педагогического эксперимента), поиску в ней места и роли каждого элемента (педагогический эксперимент), обнаружению наиболее существенных связей в отношениях между всеми элементами (корреляционный анализ), выявлению системообразующего фактора (методы и методики обучения) и конечного результата функционирования изучаемой системы (повышение качества учебного процесса по лыжной подготовке студентов), изучению специфики системных свойств объекта: выявление в нем элементов (теоретико-методическая, техническая, специальная физическая лыжные подготовки), связей и структуры (знания, двигательные умения, навыки, способности и создаваемые для их функционирования естественные и специально организованные условия). В таком подходе система рассматривалась как объект, обладающий собственными законами развития, на-

правленными на достижение определенных целей в условиях изменяющейся внешней среды, как конструкт, задающий специфический способ организации знаний и мышления.

Использование системного подхода указало на необходимость установления определенной последовательности использования физических упражнений, направленных на формирование двигательных навыков по лыжной подготовке, воспитание физических качеств, реализацию принципа непрерывности учебного процесса с системным чередованием в нем имитационных физических упражнений, направленных на формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств, с учетом положительного их переноса на технику передвижения на лыжах.

Предметный аспект системного анализа при формировании умений и навыков по технике передвижения на лыжах предполагал выявление и учет количества ошибок, их значимость и влияние на скорость и структуру способа передвижения в целом, функциональный аспект – установление причинно-следственных связей и отношений между количеством и значимостью ошибок.

Общенаучную методологию исследования составили идеи, теории, концепции развития личности, закономерности и сущность педагогической деятельности и содержания физкультурного образования [14; 38; 90; 93; 174].

Разработка теоретико-методических предпосылок формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки, двигательных навыков по технике передвижения на лыжах и путей ее реализации была основана на личностно-ориентированном [3; 4; 14; 26; 65; 184] и деятельностном подходах [37; 58; 92; 145], на основании которых обоснована проблема и осуществлен выбор темы исследования, разработано содержание методики, конкретизированы показатели ее эффективности.

Личностно-ориентированный подход в лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов, основанный на применении активных методов обучения, обозначил ориентацию учебного процесса на учебно-познавательную их активность, на создание условий для саморазвития; определил в качестве главных функций преподавателя в процессе занятий позицию организатора совместной деятельности и консультанта, предоставляющего студентам необходимое пространство для принятия самостоятельных решений, творчества.

Использование деятельностного подхода позволило организовать процесс на деятельностной основе, формируя знания по методике преподавания в ходе специально организованной учебной деятельности путем применения активных методов обучения.

Деятельностный подход позволил максимально учесть в процессе обучения будущих учителей начальных классов условия их будущей профессиональной деятельности.

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения будущих учителей начальных классов использовался дифференцированный подход к формированию знаний по методике преподавания лыжной подготовки и двигательных навыков по технике передвижения с возможностью их переноса в учебный процесс по физической культуре с учащимися начальных классов. Дифференцированный подход предусматривал учет индивидуально-типологических различий в общем и специальном развитии студентов в области физической культуры [34; 56; 80].

Естественнонаучным основанием исследования явилось учение о функциональной системе [5; 6] и физиологических механизмах индивидуальной адаптации систем организма студентов к физическим нагрузкам [78; 114; 149; 169].

На общепедагогическом уровне методологической основой исследования явились требования к реализации в физическом воспитании студентов общеметодических принципов [35; 44; 130] и принципов, отражающих специфические закономерности построения физического воспитания [110; 154; 156; 157; 173 и др.].

Основополагающими общеметодическими принципами, определяющими содержание и построение физического воспитания с будущими учителями начальных классов, явились принципы всестороннего и гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой практикой, оздоровительной направленности.

Непосредственное отношение к разработке методики формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов и путей ее реализации имеют общеметодические принципы обучения: сознательности и активности, доступности, прочности, систематичности и последовательности [29; 105; 110; 154].

При разработке методики обучения будущих учителей начальных классов и подборе специальных упражнений, направленных на формирование техники передвижения на лыжах, учитывались закономерности обучения двигательным действиям и положитель-

ный перенос двигательных навыков, приобретаемых в процессе учебной деятельности, на овладение техникой способов передвижения на лыжах [23; 29; 105; 110; 182].

Методологической основой исследования на общепедагогическом уровне также явились современные представления об образовательных педагогических технологиях [12; 17; 18; 71; 73; 85; 94; 109; 131; 140].

Согласно современным исследованиям, в структуру педагогической технологии входят: концептуальная основа, содержательная часть обучения (цели обучения и содержание учебного материала), процессуальная часть – технологический процесс (организация учебного процесса, методы, средства и формы учебной деятельности занимающихся, деятельность педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика учебного процесса). Критериями технологичности выступают: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость [85]. Все это нашло выражение в содержании и логике нашего педагогического исследования.

2.2. Методы исследования

В соответствии с технологическим аспектом для подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков физической культуры и здоровья в рамках учебной дисциплины в вузе «Физическая культура» конкретно разрабатывалась методика формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке, позволяющая учитывать квалификационные требования [122, с. 8–13] к учителю, условия обучения в вузе, качество теоретических знаний и технической подготовленности студентов, их физическое состояние и физическую подготовленность с возможностью ее дальнейшей реализации на уроках физической культуры и здоровья с учащимися начальных классов.

На базовом уровне методологической основой работы явились исследования, раскрывающие специфику образовательного процесса будущих учителей начальных классов в системе образования вуза [34; 42; 110; 156], идеи, положения, теории, закономерности, относящиеся к конкретике проблемы формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки и двигательных навыков по технике передвижения на лыжах, взаимосвязь общей и профессиональной лыжной подготовки специалистов [29; 51; 101; 105].

На уровне технологии исследования использовался педагогический эксперимент как метод исследования, применяемый в теории и методике физического воспитания [30; 110; 156], и другие методы, обеспечивающие достоверность полученных фактов и корректность сформулированных на их основании выводов.

В работе использованы современные методы исследования и общепринятый понятийный аппарат [84; 110].

2.2.1. Экспертная оценка знаний и двигательных навыков

С целью определения у будущих учителей начальных классов качества знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке нами производилась экспертная оценка их теоретико-методической и технической подготовленности.

Для проведения экспертизы был осуществлен отбор экспертов из 9 специалистов в области лыжного спорта, имеющих высшие квалификационные категории. Оценивая их компетентность в области теории и методики преподавания лыжной подготовки, было исследовано качество их знаний. В результате из этой группы было отобрано 3 эксперта, владеющих на более высоком уровне профессиональными знаниями по лыжной подготовке, которые осуществляли оценку знаний по методике преподавания и технической подготовленности студентов опытных групп в объеме раздела лыжной подготовки программы по физической культуре и здоровью школьников на предварительном этапе исследования, а также технической подготовленности по итогам проведения предварительной лыжной подготовки. Нами был произведен расчет эффективности их оценочной деятельности по методике В.М. Зациорского (1982 г.) [151, с. 96–102]. При этом коэффициент конкордации (согласованности мнений) рассчитывался по формуле:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)},$$

где S – сумма квадратов отклонений от средней суммы рангов;

m – количество экспертов;

n – количество объектов оценки.

Был получен коэффициент конкордации, равный 0,95. Таким образом, мнения экспертов относительно теоретико-методической и технической подготовленности студентов были вполне согласо-

ванными. Отобранные эксперты осуществляли оценку знаний по методике преподавания и технической подготовленности студентов опытных групп по результатам проведения педагогического эксперимента.

Оценка теоретико-методической подготовленности. В содержание физкультурного образования будущих учителей начальных классов входят следующие вопросы:

- о качестве лыжного инвентаря; значении овладения техникой и тактикой передвижения; о владении лыжами как снарядами; об определении отдельных элементов и основной структуры движений в способах передвижения; о словесном и практическом методах обучения; об организационно-методических аспектах работы учителя; о значимости техники безопасности при проведении уроков; об играх на лыжах;

- основные требования к одежде и обуви; выбор лыжного инвентаря и снаряжения; правила техники безопасности при проведении уроков; основы технической подготовки; ошибки, встречающиеся при выполнении технических действий на лыжах; задачи, принципы, методы обучения, методические приемы; последовательность и этапы обучения технике; структура урока по лыжной подготовке; организация и методика проведения урока по лыжной подготовке;

- выполнение команд, распоряжений и управление классом; подготовка мест занятий; анализ техники передвижения на лыжах; определение ошибок в технике, установление причин их появления и подбор методических приемов их предупреждения и устранения; оценка знаний и технической подготовленности учащихся; владение методикой обучения способам передвижения на лыжах; организация и проведение игр на лыжах; воспитание у учащихся физических качеств; планирование учебного материала по лыжной подготовке.

В педагогике высшей школы особое место занимает проблема, связанная с проверкой и оценкой знаний студентов. Главное в оценке знаний – объективность, но вместе с тем именно она чаще всего нарушается при контроле за качеством усвоения учебного материала. Причины необъективности оценки педагогами знаний студентов следующие:

- отсутствие четко разработанных критериев оценки;
- различное понимание важности, педагогической ценности и значимости для практики тех или иных вопросов программы;

- неоднозначная оценка степени трудности изучаемого студентами материала;
- отсутствие четко разработанных принципов составления системы контрольных вопросов и заданий.

Практически каждый педагог по-своему определяет уровень и качество знаний студентов. Отсюда значительный разброс в оценках одних и тех же знаний у одного и того же студента. В учебном процессе далеко не всегда критерием усвоения учебного материала является уровень мышления студента и его возможность творчески применять знания на практике. В большинстве случаев для этой цели широко применяется воспроизведение знаний. Однако оно свидетельствует лишь о запоминании, а как показатель понимания и владения учебным материалом он не позволяет судить о степени подготовленности студента к предстоящей практической работе [172].

Эффективной формой контроля за теоретическими знаниями может быть письменный опрос участников образовательного процесса, проводимый в форме отчета, ответов на вопросы, составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями [97, с. 21; 204].

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями заключается в оценке того, что они умеют делать и как могут выполнять изучаемые движения [43, с. 94; 151, с. 157].

Показатели технической подготовленности должны удовлетворять требованиям, предъявляемым к тестам [151, с. 157].

Педагогический контроль начинается с оценки исходного уровня возможностей и готовности занимающихся к реализации поставленных задач. Он осуществляется еще до начала курса или очередного цикла занятий, будучи необходимой предпосылкой целесообразной организации педагогического процесса, в том числе распределения занимающихся по группам соответственно индивидуальным возможностям и условиям конкретизации программы занятий [110, с. 399].

Качество выполняемых упражнений (овладение техникой) рекомендуется определять, основываясь на повседневных или специально организованных наблюдениях [158, с. 178–179].

В теории и методике физического воспитания предлагается в качестве критериев оценки качественных показателей использовать возможно допустимые ошибки [48; 156, с. 226; 158, с. 159]. Оцени-

вая технику передвижения на лыжах отдельными способами, учитывается количество и значимость ошибок, их влияние на скорость передвижения и структуру хода в целом.

Группировка ошибок, возникающих при обучении ходам на лыжах:

- ошибки, связанные с неправильной посадкой;
- ошибки, связанные с незаконченным толчком ноги;
- ошибки, связанные с незаконченным толчком руки;
- ошибки, связанные с неправильной постановкой палок на снег;
- ошибки, связанные с колебаниями туловища;
- ошибки в фазе скольжения;
- ошибки, связанные с недостаточным расслаблением мышц после их работы;
- неправильное согласование работы рук и ног [99, с. 157; 100, с. 65–66].

Ошибки по технике передвижения на лыжах освещены рядом авторов в научной и учебно-методической литературе [8, с. 30–103; 62, с. 37–59; 100, с. 61–100; 105, с. 64–78].

Техника передвижения на лыжах оценивалась теми же тремя экспертами, которые вели контроль за качеством знаний по методике преподавания. Предварительно с ними проводилась консультация с демонстрацией техники способов передвижения и их педагогической оценкой. С целью создания идентичных условий для тестирования (единого временного и температурного режимов) контроль за техникой передвижения у студентов опытных групп был организован во внеучебное время после проведения стандартной разминки (15 мин), при хороших условиях скольжения и качественных учебной лыжне и учебно-тренировочном склоне. Тестируемым представлялась одна попытка. В случае непредвиденных обстоятельств (случайное падение, выход из строя лыжного инвентаря и т.п.) студенту давалась повторная попытка. Испытуемые заранее предупреждались о контрольном выполнении способа передвижения. Они передвигались по учебно-тренировочной лыжне, совершенствуя технику передвижения, а контрольный участок длиной 50–60 м проходили заданным способом на уровне частоты сердечных сокращений 110–130 уд./мин.

Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности, физическо-

го развития и функционального состояния. В этой связи проводилось передвижение на лыжах на дистанцию 3000 м в виде учебных соревнований на среднeperесеченной местности в соответствии с правилами соревнований. Не менее половины трассы состояло из подъемов и спусков. Подъемами и спусками считались участки трассы, средняя крутизна которых не менее 5°, а протяженность – более 20 м. Время фиксировалось с точностью до 1 с.

2.2.2. Тестирование физической подготовленности, физического развития и функционального состояния

Физическая подготовленность. Понятие «физическая подготовленность» характеризуется степенью развития двигательных качеств и форм тела, состоянием вегетативных функций организма, а также разнообразием приобретаемых двигательных навыков [27; 49, с. 264; 52, с. 15; 158, с. 87]. Для оценки физической подготовленности студентов в современных условиях наиболее разумно выбирать контрольные нормативы с учетом требований государственного физкультурно-оздоровительного комплекса [82]. Целесообразно для измерения уровня двигательных качеств использовать средства, применяемые для развития этих качеств. Для определения физической подготовленности лыжников разработано и применяется большое число разнообразных тестов [108, с. 116–127; 180, с. 110–120 и др.]. В их число входит контроль за:

- функциональной подготовленностью сердечно-сосудистой системы и двигательного аппарата (характеризует уровень специальной выносливости);
- силовыми способностями;
- специальной подготовленностью (характеризует уровень развития двигательных способностей в условиях, специфичных для лыжников);
- другими двигательными способностями, среди которых особенно существенна оценка координационных способностей и равновесия.

Информация о физической подготовленности занимающихся так же, как и антропометрические измерения, может быть использована в качестве показателей эффективности отдельных этапов учебного процесса и оценки эффективности различных тренировочных программ [116].

Тесты по физической подготовленности должны характеризовать физические возможности занимающихся, иметь высокую валидность и надежность, состоять из минимального количества простых для выполнения и не требующих сложного оборудования тестовых упражнений, по своей направленности охватывающих наибольшее число физиологических систем, мышечных групп, для которых может быть обеспечена высокая степень регламентации и точность измерения результатов, представлять лицам с различными морфо-функциональными особенностями относительно равные условия [19; 33; 60; 79; 107; 141; 159]. Большинство тестов предназначено для контроля за двигательными способностями и технической подготовленностью [19; 82; 151].

Контроль за комплексным развитием двигательных способностей женщин должен включать несколько тестов для определения:

- скоростно-силовых способностей мышц ног – прыжок в длину с места;

- силы мышц туловища – поднимание туловища из и.п. – лежа на спине, руки за головой;

- мышц плечевого пояса и рук – подтягивание на низкой перекладине из и.п. – вис лежа. Установлено, что корреляционной взаимосвязи между этими тремя силовыми тестами не существует [42, с. 14; 56, с. 20].

При выборе тестов для оценки физической подготовленности студентов мы руководствовались степенью их информативности об уровне развития двигательных способностей и сформированности двигательных навыков. Избранные упражнения, предлагаемые в качестве контрольных, входили в комплексную базовую учебную программу по физической культуре для студентов вузов [163].

Комплекс тестов по физической подготовленности состоял из измерений:

- дальности прыжка в длину с места (см);

- количества подтягиваний из и.п. – вис лежа;

- времени бега на 30 м (с);

- времени бега 3×10 м (с);

- количества подъемов туловища из и.п. – лежа на спине, руки за головой.

Исследование проводилось в спортивном зале Гродненского государственного университета имени Янки Купалы с 10.00 до 12.00 после стандартной разминки, состоящей из упражнений, обеспечивающих максимальное проявление занимающимися двигательных

возможностей. В первый день испытуемые выполняли прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине и бег на 30 м, а во второй – «челночный» бег 3×10 м и поднимание туловища.

Физическое развитие. С целью объективного и разностороннего изучения состояния антропометрических показателей, а также влияния экспериментальной методики на организм занимающихся нами были исследованы показатели физического развития студентов опытных групп.

Физическое развитие определялось методом антропометрии по общепринятым правилам перед началом и после каждого семестра, связанного с прохождением практического материала по лыжной подготовке.

Исходя из существующих научно обоснованных рекомендаций, в физическом развитии следует определять более 20 антропометрических показателей, хотя далеко не все из них имеют ценность для оценки влияния на организм физических нагрузок. В значительной степени это связано с тем, что в возрасте 17–19 лет продолжаются естественный рост и развитие организма и, как должное, даже без влияния физических нагрузок происходит увеличение ряда антропометрических параметров. В связи с этим для студентов 17–25 лет в целях определения влияния физических нагрузок на организм можно ограничиться измерением длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии с последующим расчетом весоростовых соотношений и поверхности тела. Из весоростовых соотношений наиболее информативен индекс Кетле [40, с. 52; 52, с. 50].

Комплексную оценку физического развития целесообразно использовать до и после выполнения годового учебного процесса по физическому воспитанию. Только в этом случае антропометрические показатели будут отражать изменения физического развития под влиянием учебного процесса [162, с. 192].

С учетом целей и задач исследования, а также особенностей физического здоровья испытуемых, из всего многообразия морфологических и функциональных признаков при оценке физического развития мы использовали показатели длины тела, массы тела, мышечной силы кистей рук (правой и левой), становой силы, окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах), жизненной ёмкости легких. Кроме этого, осуществлялся расчет индекса Кетле, относительной силы правой и левой кистей, относительной силы мышц спины, показателя резерва легких – жизненного индекса.

Установлено, что величина жизненной емкости легких изменяется не только при нарушении работы легких, но и при отклонении в состоянии сердечно-сосудистой системы, нервной и других систем. Абсолютное значение жизненной ёмкости легких малопоказательно из-за индивидуальных колебаний, поэтому на его основании и массы тела был произведен расчет жизненного индекса как отношения жизненной ёмкости легких (в мл) к массе тела (в кг) [52, с. 51]. Его снижение может происходить из-за недостаточности жизненной ёмкости легких или избыточной массы. Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки.

Функциональное состояние. Необходимым условием проведения учебных занятий по лыжной подготовке является наличие постоянной информации об изменении функционального состояния организма занимающихся и, в частности, их сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, центральной нервной системы. Для получения параметров, характеризующих деятельность этих систем, следует использовать простые, но информативные методики исследования, которые не нарушали бы привычного режима деятельности занимающихся [115, с. 11; 152, с. 126–136].

Для оценки функционального состояния, восстановительных процессов по частоте сердечных сокращений после прекращения дозированной мышечной работы применялся Гарвардский степ-тест [49, с. 264–265; 67, с. 106–109], выражаемый в виде индекса [49, с. 265–266].

При изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах имеется хорошая возможность использовать готовый рефлексорный механизм подчинения дыхания темпу движений [120, с. 28].

Состояние дыхательной системы оказывает определенное влияние на сохранение равновесия во многих видах спорта, в том числе и в лыжном. При форсированном дыхании колебательные движения тела увеличиваются, что приводит к большим затратам усилий для сохранения равновесия. Вместе с тем задержка дыхания не менее чем на 30 с вызывает снижение колебаний тела [121]. Для исследования функции дыхания студентов проводились пробы Штанге и Генчи, создающие представление о способности организма противостоять недостатку кислорода [52, с. 159]. Эти пробы отражают состояние не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. К отрицательным сторонам пробы относятся субъективность и отсутствие единой методики проведения [40, с. 135].

С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности занимающегося [52, с. 160].

Значение проб Штанге и Генчи увеличивается, если вести наблюдения постоянно, в динамике [52, с. 160].

В практике лыжного спорта большое значение имеет способность к сохранению равновесия, т.к. передвижение на лыжах происходит в условиях пересеченной местности. Большинство специалистов по лыжному спорту считают, что неумение сохранять устойчивое равновесие при скольжении в большинстве случаев приводит к падению, возникновению таких грубых ошибок, как ход с двухопорным скольжением, нарушение посадки, ритма хода, согласованности движений [100, с. 65; 102, с. 164; 108, с. 151 и др.].

Для оценки функционального состояния вестибулярного анализатора студентов мы применяли научно обоснованную пробу А.И. Яроцкого [49, с. 298; 152, с. 72].

Статическая устойчивость (равновесие) оценивалась по методике Ромберга – стояние на одной ноге, руки в стороны, пальцы разведены, глаза закрыты (ласточка). Секундомер включался после принятия испытуемым исходного положения и останавливался в момент потери равновесия [52, с. 176].

Для оценки статической устойчивости использовалось высокое стояние на пальцах сомкнутых ног, руки внизу и прижаты к туловищу, без зрительного контроля. Посредством секундомера учитывалась длительность сохранения равновесия тела. Физиологический стандарт для этой пробы составляет 60 с [185].

Таким образом, введение в настоящее исследование рассмотренных выше функциональных проб было направлено на изучение физического состояния и особенностей влияния экспериментальных форм занятий по лыжной подготовке на организм студентов опытных групп.

2.2.3. Методы математической статистики

В исследовании использованы стандартные методы статистической обработки результатов.

Для статистической проверки достоверности различий производился расчет средних значений выборки, ошибки средней, ко-

эфициента достоверности непараметрическим методом по Колмогорову-Смирнову. Взаимосвязь между анализируемыми показателями устанавливалась с помощью коэффициентов корреляции по Пирсону.

Предполагалось, что статистический анализ экспериментального материала позволит получить необходимую информацию об изучаемом явлении, аргументировать результаты педагогического эксперимента.

Таким образом, можно сделать следующее обобщение по второй главе.

На философском уровне основой исследования явились диалектическая методология, базовые понятия гносеологии, экзистенциальная трактовка человеческого бытия как способа самореализации индивида в труде и общении, теория личности, ее развитие в процессе социализации и инкультурации, определившие общую стратегию исследования. При этом целостность, единство и взаимосвязь учебной деятельности с предстоящей трудовой обеспечивает системный подход к организации и проведению данного педагогического исследования.

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в процессе физического воспитания будущих учителей начальных классов научный интерес представляет дифференцированный подход к формированию знаний, двигательных навыков по лыжной подготовке с возможностью их дальнейшей реализации на занятиях по физической культуре и здоровью с учащимися начальных классов.

Для создания представления о влиянии экспериментальных факторов на лыжную подготовленность занимающихся предложен набор методик, качественно (знания и технические способности) и количественно (тестирование физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма) оценивающих теоретическую и двигательную подготовленность занимающихся опытных групп.

ГЛАВА 3

РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

3.1. Организация исследования

Организация проводимого педагогического исследования состояла из трех этапов.

На первом (*предварительном*) этапе осуществлялась поисково-исследовательская работа, суть которой заключалась в изучении научной литературы; анкетном опросе учителей начальных классов и физической культуры; построении методологии исследования; выборе тестов (методик), оценивающих знания по методике преподавания; оценке двигательных навыков по технике передвижения; контроле за физической подготовленностью, физическим развитием и функциональным состоянием организма участников опытных групп.

Была составлена экспериментальная программа по лыжной подготовке для будущих учителей начальных классов, направленная на формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке, учитывающих особенности методики ее преподавания в начальных классах общеобразовательной школы.

На данном этапе исследования экспертным путем у испытуемых было определено качество знаний по лыжной подготовке в объеме программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных, средних и старших классов; оценена техника лыжника, сформированная во время учебы в общеобразовательной школе [76; 77].

В этом же семестре была осуществлена предварительная лыжная подготовка будущих учителей начальных классов с целью создания у них единого представления о ней, выработки элементарных основ техники передвижения на лыжах. При проведении практических занятий в опытных группах была применена единая методика начального обучения технике передвижения на лыжах – «школа лыжника». Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах планировалась согласно рекомендаций веду-

щих специалистов по лыжному спорту [54; 63; 101; 103, с. 122–144; 1105, с. 60–78].

Для закрепления и совершенствования сформированных двигательных навыков применялись подвижные игры на лыжах [8, с. 149–168; 39, с. 49–81].

Всего было проведено 14 часов практических занятий (по два в неделю) и 2 часа лекционных.

На лекционном занятии у студентов формировалось системное представление об изучаемой дисциплине по следующим аспектам: анализ техники передвижения на лыжах, методика начального обучения, методика обучения способам передвижения – «школа знаний».

На втором этапе исследования был обоснован выбор имитационных упражнений лыжника и упражнений на развитие координационных способностей, соответствующих требованию программы по физической культуре, двигательным и функциональным возможностям будущих учителей начальных классов.

Опираясь на основополагающие принципы теории и методики физического воспитания и результаты собственных исследований, нами была разработана методика, основанная на формировании у будущих учителей начальных классов знаний и двигательных навыков, необходимых для проведения уроков лыжной подготовки в рамках школьной учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье».

На данном этапе исследования уточнялась схема организации и проведения формирующего педагогического эксперимента, оценивались двигательные возможности студентов для успешной реализации экспериментальной программы.

На третьем этапе исследования был проведен формирующий педагогический эксперимент.

3.2. Педагогический эксперимент

С целью научного обоснования методики формирования у будущих учителей начальных классов знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке, с учетом их предстоящей педагогической деятельности, педагогический эксперимент проходил в естественных условиях.

Исходя из методологической концепции системного подхода к педагогическим исследованиям, при организации эксперимента были соблюдены следующие условия и принципы:

- обеспечение для опытных групп равных по продолжительности и суммарному объему времени занятий;
- подбор для испытуемых идентичной комфортности процедуры тестирования;
- подбор и ориентация тестов на решение задач с учетом двигательных возможностей испытуемых, вовлеченных в исследование;
- разработка экспериментальной программы формирования у будущих педагогов знаний по методике преподавания, двигательных навыков по технике передвижения с методикой преподавания;
- определение времени начала и окончания исследования, места и условий проведения занятий;
- подбор упражнений, направленных на формирование демонстрационных способностей техники передвижения и развитие двигательных способностей, обеспечивающих эффективность их выполнения.

Формирующий педагогический эксперимент был проведен во втором и третьем семестрах. Основанием для его проведения явилась потребность в качественной подготовке педагогических кадров – неспециалистов по физической культуре для проведения уроков физической культуры и здоровья в начальных классах.

Формирующий педагогический эксперимент был направлен на разработку методики формирования у них знаний по лыжной подготовке, двигательных навыков по технике передвижения на лыжах с учетом требований программ по физической культуре для вуза и начальной школы. Научно обосновывались оптимальные пути и методы формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке. За отведенное учебным планом время необходимо было качественно научить их современной технике передвижения на лыжах, сформировать у них знания по методике обучения учащихся лыжной подготовке.

3.3. Экспериментальная методика обучения

Основываясь на принципиальных положениях научной и методической литературы по проблемам физического воспитания учащихся и студентов, практических рекомендациях по организации и проведению лыжной подготовки с различным контингентом занимающихся, а также на имеющемся личном опыте, нами была теоретически разработана авторская эксперименталь-

ная методика лыжной подготовки будущих учителей начальных классов, которая имела принципиальное существенное отличие от традиционной лыжной подготовки данного контингента студентов [1, с. 10–14; 29, с. 215; 51, с. 116–132; 53, с. 108–113; 95, с. 90–94; 110, с. 171; 134; 182].

Сущность предлагаемой методики заключается в том, что каждое экспериментальное практическое занятие представляет собой две дидактически взаимосвязанные части.

В первой части (без лыж) должны решаться задачи по формированию у будущих учителей начальных классов теоретико-методических знаний по методике преподавания лыжной подготовки с использованием активных методов обучения; по формированию двигательных навыков (за счет выполнения имитационных упражнений без лыж), связанных с техникой лыжника; по развитию ведущих для лыжной подготовленности двигательных способностей (статического и динамического равновесия).

Вторая часть занятия, проводимая на лыжах, должна быть направлена на решение конкретных образовательных задач, взаимосвязанных по содержанию с двигательными задачами первой части занятия. Практическая часть занятия учитывает среднегрупповой уровень физического состояния занимающихся.

Содержательная сторона первой части практического занятия (без лыж) включает:

- формирование знаний по методике преподавания лыжной подготовки (с помощью активных методов обучения): во втором семестре – способности анализировать изучаемую технику лыжника, методики развития у учащихся двигательных способностей (120 мин); в третьем семестре – методики обучения передвижению на лыжах, выявлению причин ошибок, их предупреждению и исправлению в технике передвижения, контролю и оценке успеваемости учащихся по лыжной подготовке (120 мин). Основой для реализации данной методики на практике являются активные методы обучения [18; 24; 58; 59, с. 46–93; 70; 71; 72; 75; 85; 119; 139; 148];

- формирование двигательных навыков, способствующих правильному овладению техникой лыжника, за счет включения в учебный процесс подводящих (имитационных) упражнений, выполняемых на месте без лыж и палок, имитирующих позы фаз скользящего шага (начала скольжения, начала отталкивания рукой, начала подседания, начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее вып-

рямлением, смена позы окончания подседания на позу начала скольжения, смена позы начала подседания на позу начала скольжения); выполнение двигательных действий на месте, имитирующих движения лыжника руками без палок (имитация попеременного отталкивания руками, имитация одновременного отталкивания руками) и движения ногами без лыж (имитация завершения отталкивания ногой, махового выноса ноги, отталкивания ногой с выпадом и движением рук как при попеременном двухшажном ходе, так и одновременном одношажном ходе), а также ступающий шаг без лыж в движении без палок и с палками (имитационная ходьба) и лыжные ходы без лыж на месте и в движении без палок и с палками (15 мин), в сочетании с изучением на данном занятии аналогичной техники передвижений на лыжах разучиваемым способом (25 мин);

- развитие двигательных способностей: использование на каждом занятии специальных подготовительных физических упражнений как важнейших компонентов для овладения техникой передвижения на основе разработанных комплексов физических упражнений, выполняемых без лыж, с направленностью на развитие статического и динамического равновесия (120 мин).

Содержательная сторона второй части практических занятий состоит из:

- изучения техники передвижения на лыжах: второй семестр – скользющего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода (скоростной вариант), подъема скользящим шагом, торможения «плугом», торможения «упором», поворота в движении переступанием с внутренней лыжи (300 мин); третий семестр – одновременного одношажного хода (основной вариант), одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, поворота в движении «плугом», поворота в движении «упором», перехода «без шага», перехода «через один скользящий шаг», перехода «прямой», перехода «с прокатом» (300 мин).

Чередование занятий без лыж и на лыжах должно способствовать более качественному овладению занимающимися учебным материалом.

Нетрадиционный подход к организации учебно-тренировочной работы был обусловлен желанием расширить спектр применяемых в физическом воспитании средств и методов обучения, сделать учебный процесс более управляемым и качественным. По принципу опережающего обучения в условиях спортивного зала

студентам предлагается выполнять имитацию передвижения на лыжах тем способом, который затем будет изучаться на этом же занятии на снегу, т.е. будет проводиться закрепление изучаемого технического приема в естественных условиях.

При составлении экспериментальной методики учитывались общие требования к планированию учебного процесса по физической культуре в начальной школе, положения комплексной базовой учебной программы по физической культуре для вузов, программы по физической культуре для учащихся начальных классов [135; 163].

Таким образом, теоретически разработана экспериментальная методика лыжной подготовки будущих учителей начальных классов, направленная на формирование у них необходимых для педагогической деятельности по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» знаний и двигательных навыков.

Экспериментальная методика по лыжной подготовке характеризуется специфическими особенностями, заключающимися в применении для формирования у занимающихся знаний по методике преподавания – активных методов обучения; для овладения техникой способов передвижения на лыжах – имитационных упражнений лыжника; для развития двигательных способностей – подготовительных упражнений (данный процесс обучения в помещении чередуется с занятиями на лыжах).

При разработке методики обучения и подборе специально-подводящих упражнений, направленных на формирование техники передвижения на лыжах, учитывались закономерности обучения двигательным действиям и положительный перенос двигательных навыков, приобретаемых в процессе учебной деятельности.

Для оценки эффективности влияния экспериментальной методики обучения на лыжную подготовленность будущих учителей начальных классов требуется ее апробация.

ГЛАВА 4

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Методика обоснования эффективности экспериментальной методики обучения

Для научного обоснования эффективности разработанной авторской методики лыжной подготовки будущих учителей начальных классов был проведен формирующий педагогический эксперимент с участием экспериментальной (ЭГ, n=23) и контрольной (КГ, n=20) групп, состоящих из студентов педагогического факультета (все лица женского пола, возраст – 17-18 лет) учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

На изучение лыжной подготовки в опытных группах было запланировано по 62 часа практических занятий с первого по третий семестры (14 часов в первом и по 24 часа во втором и третьем семестрах) и 4 часа лекционных (по 2 часа в первом и во втором семестрах).

В указанных учебных семестрах до и после их окончания в ЭГ и КГ регистрировались показатели теоретико-методических знаний и технической подготовленности по лыжной подготовке, физической подготовленности, физическому развитию, функциональному состоянию организма занимающихся.

В ЭГ из 48 часов практических занятий по 24 часа было проведено в условиях спортивного зала и на лыжне.

Студенты КГ занимались по учебной программе «Физическая культура» для студентов вузов. Учебный процесс в этой группе осуществлялся только на лыжах и характеризовался:

- формированием знаний по лыжной подготовке без ориентации на предстоящую педагогическую деятельность;
- технической подготовкой с использованием традиционных подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники передвижения на лыжах.

У студентов КГ теоретические и методические знания, двигательные навыки формировались непосредственно на практических занятиях по лыжной подготовке, проводимых на лыжах в объеме учебных часов, аналогичных ЭГ. Методические знания и отдельные вопросы теоретических знаний формировались репродуктивным методом в форме информации и бесед с рассмотрением специальных методических вопросов одновременно с разучиванием, закреплением и совершенствованием техники передвижения на лыжах [102, с. 9; 108, с. 98].

В целом время, запланированное на теоретическую, техническую, специальную физическую и другие виды подготовки, в рамках педагогического эксперимента в ЭГ и КГ было идентичным и составляло соответственно 10, 45, 10 и 35 %.

Для установления однородности состава опытных групп была проведена оценка уровня их лыжной и физической подготовленности, физического развития и функционального состояния.

4.2. Формирование теоретико-методических знаний преподавания лыжной подготовки

Сложным для вузовской практики представляется формирование специальных знаний по методике преподавания лыжной подготовки у будущих учителей начальных классов (ввиду преобладания женского контингента) из-за отсутствия у большинства из них положительного отношения к физической культуре, низкого уровня не только физической подготовленности, но и здоровья, недостатка элементарных навыков в ходьбе на лыжах, негативного отношения к холодному фактору и т.п.

Преподавание теоретического раздела по физической культуре преследует цель дать студентам базовые знания и сформировать установку на физическое самосовершенствование не только в период обучения, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни [163, с. 4–5].

Учитывая рекомендации ученых, основными задачами теоретической подготовки является формирование у студентов:

- понимания общественной значимости задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников;
- твердой убежденности в необходимости использовать средства физической культуры для всестороннего развития личности и

на этой основе – создание необходимых общественно-ценностных мотивов и потребностей в усвоении специальных знаний по физическому воспитанию;

- системы знаний на основе закономерностей физического воспитания детей школьного возраста, характеризующих содержание, организацию и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в режиме дня школы, внеклассной и внешкольной работы [34, с. 88–89; 97].

Перечисленные задачи можно успешно решить с помощью применения активных методов обучения непосредственно на практических занятиях, поскольку на них осуществляется обучение студентов необходимым в педагогической деятельности методическим умениям и навыкам по физическому воспитанию школьников [34, с. 91].

Специалисты отмечают, что для обеспечения профессиональной направленности практических занятий по физическому воспитанию необходимо добиваться взаимосвязи теоретического и практического разделов учебной программы. Содержание каждого практического раздела занятий должно обеспечивать поступательный характер овладения студентами методическими умениями и навыками. Профессиональная направленность должна предусматривать воспитание физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья [46; 163, с. 14; 178].

Целенаправленная работа по овладению студентами методическими умениями и навыками на практических занятиях предусматривает обучение физическим упражнениям и видам спорта, представленным как вузовской, так и школьной программами; овладение методическими умениями и навыками по использованию средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися [34, с. 91].

Методический раздел направлен на закрепление студентами навыков самостоятельного использования средств физической культуры в повседневной жизни и проводится в виде консультаций и методических занятий, на которых разбираются вопросы по технике и методике начального обучения в условиях, приближенных к практическим занятиям; предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями [163, с. 5; 165, с. 12].

Учитывая вышеизложенное, для научного обоснования методики формирования у будущих учителей начальных классов зна-

ний по организации и проведению учебного процесса по лыжной подготовке с учащимися младших классов в исследовании были поставлены следующие частные задачи:

1. Сгруппировать по педагогической направленности знания по лыжной подготовке, входящие в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью.

2. Определить уровень остаточных знаний по лыжной подготовке, сформированных у студентов в рамках общего физкультурного образования за время учебы в школе.

3. Определить круг теоретических вопросов, подлежащих изучению будущими учителями начальных классов, необходимых им для успешной самостоятельной педагогической деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье».

4. Обосновать методику формирования знаний по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов.

Группировка знаний по лыжной подготовке, входящих в школьную программу по физической культуре и здоровью. Исходя из представленных в школьной программе по физической культуре и здоровью тем и связанных с ними знаний по лыжной подготовке, необходимых учителю для реализации на уроках физической культуры и здоровья с учащимися начальных классов, нами была произведена их группировка (рисунок 4.1).



Рисунок 4.1 – Группировка тем и связанных с ними знаний по лыжной подготовке, входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов (по решению образовательных задач)

На рисунке 4.1 показано, что одна часть теоретических заданий (тем) содержит требования к знаниям на уровне представлений о лыжной подготовке, а другая – требует глубокого овладения теоретико-методическими знаниями по обеспечению формирования у школьников двигательных умений и навыков передвижения на лыжах, воспитания физических качеств, способствующих успешной лыжной подготовке.

Оценка остаточных знаний по лыжной подготовке у студентов. На предварительном этапе исследования изучалось качество остаточных знаний студентов опытных групп по лыжной подготовке в объеме требований программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных, средних и старших классов [76; 77]. При сравнении экспертных оценок, полученных за теоретические знания по лыжной подготовке в ЭГ и КГ до эксперимента, межгрупповых достоверных различий не обнаружено. В то же время следует обратить внимание на более высокие по абсолютной величине баллы, полученные в опытных группах за знание требований к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой (соответственно в ЭГ и КГ – $3,58 \pm 0,5$; $3,55 \pm 0,5$ баллов), способов выбора лыжного инвентаря и снаряжения ($3,37 \pm 0,6$; $3,30 \pm 0,6$ баллов), приемов предупреждения простудных заболеваний ($3,42 \pm 0,6$; $3,35 \pm 0,6$ баллов). Большинство студентов имели представление о гигиенических правилах проведения самостоятельных занятий ($2,61 \pm 0,6$; $2,65 \pm 0,7$ баллов) и закаливании на свежем воздухе ($2,95 \pm 0,7$; $2,75 \pm 0,4$ баллов). Наряду с вышеизложенным у студентов опытных групп отсутствовали должные знания и представления по основам техники передвижения на лыжах и о ее анализе ($2,00 \pm 0,0$; $2,05 \pm 0,2$ баллов); было лишь поверхностное представление о правилах соревнований в ЛС ($2,33 \pm 0,7$; $2,25 \pm 0,4$ баллов), правилах регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях ($2,61 \pm 0,6$; $2,65 \pm 0,7$ баллов), особенностях дыхания при передвижении на лыжах ($2,58 \pm 0,6$; $2,55 \pm 0,5$ баллов).

Можно предположить, что неудовлетворительное качество знаний по лыжной подготовке будущими учителями начальных классов по большинству разделов школьного программного материала является следствием недостаточной организации учебного процесса по лыжной подготовке в период обучения в общеобразовательной школе.

Из вышеизложенного следует, что для успешного проведения занятий по лыжной подготовке с учащимися начальных классов в последипломный период будущим учителям начальных классов во время обучения в вузе необходимо особое внимание уделить формированию знаний по методике организации учебно-познавательной деятельности учащихся: методике обучения школьников передвижению на лыжах и ее анализу, методике воспитания у младших школьников физических качеств. В данном случае речь идет не просто о формировании у студентов знаний по лыжной подготовке, а теоретико-методических знаний, сущность которых заключается в том, что следует не только знать учебный материал, но и уметь его методически правильно использовать в педагогическом процессе.

В лекционном курсе у обучаемых формировалось системное представление об изучаемой дисциплине по таким темам, как «Анализ техники передвижения на лыжах» и «Методика обучения учащихся начальных классов передвижению на лыжах».

На практических занятиях по лыжной подготовке, наряду с выполнением различных физических упражнений, способствующих усвоению техники способов передвижения, формировались знания по методике преподавания, необходимые при обучении школьников технике передвижения на лыжах: по анализу техники передвижения на лыжах и методике развития двигательных способностей.

Формирование у будущих учителей начальных классов теоретико-методических знаний по лыжной подготовке, необходимых при обучении технике передвижения на лыжах. Формирование знаний по методике преподавания лыжной подготовки у будущих учителей осуществлялось с целью дальнейшего их применения в процессе обучения с учащимися начальных классов в соответствии с программой по физической культуре и здоровью для общеобразовательных школ [135]. Чтобы организовать учебно-воспитательный процесс по формированию знаний в области техники передвижения на лыжах, необходимо определиться с теми двигательными навыками (двигательными действиями), которые составляют «школу лыжника» на уровне первой ступени школы.

На рисунке 4.2 представлена произведенная нами группировка двигательных действий по лыжной подготовке, которыми должны овладеть учащиеся начальных классов согласно школьной программы по физической культуре и здоровью.



Рисунок 4.2 – Группировка двигательных действий (двигательных навыков по технике передвижения на лыжах), входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью для учащихся младших классов (по решению образовательных задач)

На приведенном рисунке 4.2 представлены практически все двигательные действия с лыжами и на лыжах, которыми обязан овладеть будущий учитель начальных классов для успешного осуществления в дальнейшем учебного процесса по лыжной подготовке с младшими школьниками. Из перечисленных двигательных действий наибольшую сложность в обучении (процессе формирования двигательных навыков) представляют: разновидности передвижений (скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом), торможения «плугом» и «упором», подъем ступающим шагом, повороты в движении переступанием. Для педагогической деятельности будущим учителям начальных классов необходимо овладеть

знаниями по методике обучения данным двигательным действиям. Для решения указанной проблемы в рамках педагогического эксперимента на каждом практическом занятии по лыжной подготовке в ЭГ для формирования знаний по технике передвижения на лыжах использовались традиционные (классические) методики обучения [29, с. 299–300; 102, с. 168; 103, с. 250; 105, с. 105].

Во второй части практических занятий (на лыжах) в ЭГ будущим учителям начальных классов сообщались теоретические сведения по основам техники выполнения разучиваемого двигательного действия и основам методики обучения ему.

При формировании у них знаний по основам техники разучиваемого способа передвижения на лыжах им сообщались следующие сведения:

1. Техника выполнения двигательного действия. Например, при изучении техники подъема ступающим шагом (1 семестр, занятие № 3) сообщались следующие сведения: условия применения подъема в зависимости от состояния снега, лыжни, крутизны подъема; правильность выноса ноги, постановки ее на снег и толчка; правильность выноса кисти руки с палкой и ее постановки на снег.

2. Какие в процессе обучения могут возникать ошибки в выполнении изучаемого двигательного действия (мелкие, значительные, грубые)?

Например, при обучении студентов технике передвижения на лыжах скользящим шагом (2 семестр, занятие № 1) они получили информацию о том, что исходным положением для его выполнения является свободное скольжение на одной из лыж после отталкивания ногой: свободное скольжение на левой лыже, правая рука впереди, левая – сзади, правая нога сзади на весу. С момента обгона маховой ногой опорной начинается подседание, одновременно руки встречаются около коленных суставов. Затем идет отталкивание левой ногой с одновременным выпадом правой и сменой положений рук. Масса тела переносится на правую ногу. Один скользящий шаг закончен, и с этого момента начинается следующий, но уже на правой лыже [7, с. 9–10]. Возможные ошибки: двухопорное скольжение; толчок ногой направлен назад (а не вперед-вверх на «взлёт»); незаконченный толчок ногой, вследствие этого нога сгибается в коленном суставе и при выносе вперед отсутствует маховое движение и др.

В рамках данной темы для проверки качества усвоенного материала рассматривались следующие вопросы:

1. Условия применения способа передвижения.
2. Как распределен вес тела на стопу опорной ноги (левой) в фазе «свободного скольжения»?
3. В каком положении находится правая рука после отталкивания правой ногой (опорная левая) в фазе «свободного скольжения»?
4. В каком положении находится левая рука после отталкивания правой ногой (опорная левая) в фазе «свободного скольжения»?
5. В каком положении находится туловище в фазе «свободного скольжения»?
6. Как выполняется мах ногой?
7. Когда происходит постановка лыжи на снег?
8. В каком направлении выполняется толчок ногой?
9. Грубые, значительные, мелкие ошибки.

Процесс формирования у будущих учителей начальных классов знаний по методике преподавания лыжной подготовки был основан на применении активного метода обучения: метода «Дельфи» – для формирования знаний по технике передвижения на лыжах, ее анализа и методики обучения.

Характерной особенностью метода «Дельфи» является то, что он относится к активным методам обучения, зарекомендовавшим себя с положительной стороны в системе высшего образования. Его основой является творческая групповая работа обучаемых. Сущность группового обучения заключается в том, что на занятиях происходит взаимодействие между педагогом и занимающимися. Преимуществом такого обучения является действенное обучение, умение слушать, умение принять точку зрения другого, умение разрешать конфликты, умение работать сообща для достижения общей цели [131, с. 54]. В нашем исследовании группа делилась на подгруппы по 6–7 человек, каждая из которых получала конкретное задание по одному из разделов техники передвижения в рамках обозначенного нами образовательного пространства в границах изучаемой лыжной подготовки. Студенты в течение 3–4 мин самостоятельно изучали материал, а затем отвечали на вопросы, задаваемые педагогом в рамках данной темы. Проводилось коллективное ее обсуждение и принималось общее решение.

Обучаемым для анализа и обсуждения предлагались следующие темы:

- факторы, обеспечивающие передвижение на лыжах предложенным способом;

- тактика применения конкретного способа передвижения на лыжах в зависимости от состояния внешних факторов (состояния снега, лыжни, рельефа местности и т.д.);

- анализ техники способа передвижения по периодам и фазам (если они имеются).

По итогам второго учебного семестра более высокие среднегрупповые оценки были зафиксированы за знание анализа техники подъема «лесенкой» (соответственно в ЭГ и КГ – $4,09 \pm 0,7$; $4,05 \pm 0,7$ баллов) и спуска в низкой стойке ($4,04 \pm 0,7$; $4,05 \pm 0,5$). На менее высоком уровне студенты овладели анализом техники попеременного двухшажного хода ($3,83 \pm 0,5$; $3,45 \pm 0,5$ баллов).

Из тринадцати предложенных ЭГ и КГ вопросов лишь по трем были получены достоверные отличия, характеризующие специфику усвоения методического материала по технике передвижения на лыжах (таблица 4.1).

Таблица 4.1 – Сравнение показателей знаний по основам техники передвижения на лыжах (в баллах) в ЭГ и КГ

Содержание вопросов	Се- местр	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
		А	Б	М" δ (А)	М" δ (Б)		
Анализ техники скользящего шага	2	ЭГ	КГ	3,87"0,4	3,50"0,7	2,1	<0,05
Анализ техники попеременного двухшажного хода	2	ЭГ	КГ	3,83"0,5	3,45"0,5	2,5	<0,05
Анализ техники торможения «упором»	2	ЭГ	КГ	4,00"0,0	3,80"0,4	2,3	<0,05

Причем в ЭГ получен уровень экспертных оценок, существенно превышающих КГ по таким сложным техническим действиям, как скользящий шаг ($p < 0,05$), попеременный двухшажный ход ($p < 0,01$), торможение «упором» ($p < 0,05$).

Следовательно, применение для формирования знаний по методике преподавания в ЭГ метода «Дельфи» способствовало более

качественному их усвоению как следствие творческого, коллегиального обсуждения, чем это имело место в КГ, где использовались традиционные педагогические приемы, основанные на репродуктивном методе обучения.

Сравнительный анализ остальных результатов экспертных оценок по технике передвижения на лыжах достоверных отличий между ЭГ и КГ по уровню усвоения знаний не выявил: повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; спуски в высокой и низкой стойках; подъемы ступающим шагом, «полуелочкой» и «елочкой»; торможение лыжами «плугом»; повороты в движении переступанием с внутренней и внешней лыжи ($p > 0,05$).

Для овладения методикой обучения способам передвижения, изучаемым в начальных классах, для обучения студентов были определены следующие практикоориентированные темы:

1. Этапы обучения.
2. Задачи обучения.
3. Средства обучения.
4. Методы обучения.
5. Методические приемы обучения.
6. Подготовка мест занятий и организация обучения.
7. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

Для формирования у будущих учителей начальных классов в ЭГ знаний по методике обучения технике способов передвижения на лыжах у учащихся младших классов на уроках по лыжной подготовке, о чем указывалось ранее, был использован метод «Дельфи». Разделившись на подгруппы, они получали конкретные задания в рамках вышеперечисленных тем, например, при овладении методикой обучения школьников двигательным навыкам по технике передвижения на уроках по лыжной подготовке обучаемым для анализа и обсуждения предлагались следующие темы:

- Определить, каким методом обучать способу передвижения на лыжах.
- Определить задачи на этапах обучения.
- Определить средства для решения задач.
- Определить методические приемы обучения при решении задач, соответствующих этапам обучения.
- Как и какие подготовить места занятий для изучения и совершенствования техники способа передвижения?
- Какие следует применить методы организации учебных занятий?

- Где должен находиться учитель (выбор места) при решении задач обучения?

Например, обучение школьников технике выполнения поворота переступанием с внутренней лыжи проводится расчлененным методом. При овладении техникой поворота последовательно решаются задачи.

Задача 1. Создать представление о способе выполнения поворота.

Средства:

1. Краткий рассказ о технике поворота.
2. Демонстрация учителем техники поворота.
3. Объяснение техники исполнения поворота.

Методические указания: рассказ не более 5 мин, уделяя внимание правилам поведения на склоне для предупреждения травматизма (построение класса у подножия склона). Показывать способы поворотов на ровном некрутом склоне небольшой длины на выкате. Объяснение давать в сочетании с показом, обращая внимание на важные моменты в технике выполнения поворота и условиях их применения.

Задача 2. Обучить переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу.

Средства:

1. Поворот переступанием на месте.
2. Поворот переступанием, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи.
3. То же с приподниманием носка лыжи.
4. Переступание на параллельную лыжню при спуске.
5. Спуск с горы в средней стойке с переносом тела то на одну, то на другую лыжу.
6. Поворот переступанием с внутренней лыжи на пологом склоне на выкате.

Методические указания: обучение повороту переступанием следует начинать на учебной площадке, а затем на выкате после спуска. Место при обучении – пологий ровный склон и площадка выката с неглубоким снежным покровом. Склон подготавливать всем классом, проходя его несколько раз «лесенкой», при возможности это сделать заранее, чтобы утрамбованный снежный покров стал еще более плотным. При выполнении упражнений менять направление движения (направо, налево). Следить за выполнением переноса массы тела на наружную лыжу и за своевременным переносом на внутреннюю лыжу после отталкивания ногой. При

выполнении поворота учитель находится на середине склона, чтобы учащиеся делали повороты вокруг него. Дистанция между школьниками на спусках при выполнении поворота должна достигать до 15 м, а в отдельных случаях выполнять поворот на спуске раздельно.

Задача 3. Овладеть техникой поворота в целом.

Средства:

1. Поворот у подножия горы (после небольшого спуска).
2. Поворот на пологом склоне.
3. Серия поворотов в разные стороны у подножия горы и на склоне.

4. Поворот с отталкиванием палками.

5. Повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега. Метод организации учебных занятий – поточный, поточно-групповой. Дистанция между учащимися на спусках при выполнении поворота увеличивается до 15 м в зависимости от крутизны и пересеченности склона.

Методические указания: при повороте выполнять активный толчок ногой с ребра наружной лыжи, осуществлять наклон туловища внутрь поворота и подачу его вперед. Выполнять на укатанном снежном покрове и при относительно невысокой скорости. Метод организации занятий – поточный, поточно-групповой.

Ознакомившись за 3–4 мин с предложенным материалом, учащиеся кратко отвечали на вопросы педагога в рамках изученной темы, коллективно обсуждая ее.

За период формирующего педагогического эксперимента (3-й учебный семестр) за знание методики обучения технике способов передвижения, изучаемых учащимися начальных классов на уроках по лыжной подготовке, более высокие среднегрупповые оценки были получены в ЭГ и КГ за знание методики обучения технике торможений «плугом» и «упором» (соответственно в ЭГ и КГ – $4,17 \pm 0,6$; $4,10 \pm 0,4$ баллов), подъемов «полуелочкой» и «лесенкой» ($4,00 \pm 0,3$; $4,05 \pm 0,2$). В то же время студенты этих групп на более низком уровне владели методикой обучения технике скользящего шага ($3,87 \pm 0,3$; $3,55 \pm 0,5$) и попеременного двухшажного хода ($3,74 \pm 0,5$; $3,35 \pm 0,6$).

Сравнение экспертных оценок у будущих учителей начальных классов ЭГ и КГ за знания методики обучения способам передвижения на лыжах по теме «Методика обучения школьников передвижению на лыжах» выявило существенные межгрупповые различия по трем показателям из восьми, которые представлены в таблице 4.2.

Таблица 4.2 – Сравнение показателей знаний по основам методики обучения технике передвижения на лыжах (в баллах) в ЭГ и КГ

Содержание вопросов	Се- местр	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
		А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)		
1	2	3	4	5	6	7	8
Методика обучения технике скользящего шага	3	ЭГ	КГ	3,87"0,3	3,55"0,5	2,4	<0,05
Методика обучения технике попеременного двухшажного хода	3	ЭГ	КГ	3,74"0,5	3,35"0,6	2,3	<0,05
Методика обучения технике поворота в движении переступанием с внутренней лыжи	3	ЭГ	КГ	4,0"0,6	3,55"0,6	2,4	<0,05

Применение в ЭГ метода «Дельфи» способствовало более высоким среднегрупповым оценкам усвоения знаний будущими учителями методик обучения технике скользящего шага, попеременного двухшажного хода и поворота в движении переступанием с внутренней лыжи ($p < 0,05$), чем в КГ. Причем данные технические приемы рекомендованы школьной программой для изучения в начальных классах.

По остальным заданным студентам вопросам по методике обучения технике передвижения на лыжах достоверных отличий между ЭГ и КГ в уровне знаний установлено не было ($p > 0,05$): методика обучения технике поворотов на месте переступанием

вокруг пяток и носков лыж; методика обучения технике спусков в высокой и низкой стойках; методика обучения технике подъема ступающим шагом; методика обучения технике подъемов «полулелочкой» и «елочкой»; методика обучения технике торможений лыжами «плугом» и «упором».

Полноценная методика обучения технике предполагает своевременное исправление учителем ошибок, допускаемых обучающимися [99, с. 156; 103, с. 34].

В настоящем исследовании для формирования у будущих учителей начальных классов знаний по выявлению причин и устранению у школьников ошибок в технике передвижения на лыжах был использован модифицированный нами активный метод обучения – «Анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» [59, с. 59–60; 131, с. 100].

«Ситуация-оценка» в классическом варианте предлагает занимающимся описание конкретного события и принятых при этом мер. Обучаемым предлагается задача, например: оценить причины и механизм возникновения нежелательной ситуации и предложить пути ее устранения (описывается положение, выход из которого в определенном смысле уже имеется). Проводится критический анализ ранее принятых мер. Рассматриваемая модификация данного метода была направлена на связь теоретических знаний с практикой и применялась для формирования у будущих учителей начальных классов навыков определения причин, вызывающих возникновение ошибок в технике выполнения способов передвижения, а также выбора методических приемов их предупреждения и исправления. Для этого группа делилась на подгруппы по 6–7 человек, каждой из которых преподавателем демонстрировались фотографии с изображением лыжника, допускающего различные варианты ошибок в основе и деталях техники выполнения способа передвижения, например, отсутствие постановки на внутреннее ребро наружной лыжи во время толчка при выполнении поворота в движении переступанием с внутренней лыжи, и указывались верные и неверные методические приемы ее предупреждения и исправления. Занимающиеся в течение 1 мин должны были определить:

- причины, вызвавшие появление данной ошибки;
- значение и следствие применяемых методических приемов ее предупреждения и исправления.

Затем в подгруппе проводилась микродискуссия с обсуждением мнения каждого ее члена, т.е. его согласия или несогласия с при-

меняемыми методическими приемами и подводились результаты работы с опорой на оптимальный вариант разрешения ситуации.

Например, при передвижении скользящим шагом учащимися могут быть допущены ошибки. Грубой ошибкой является двухпорное скольжение.

Причины: неправильное понимание или неточное представление о движении, недостаточная физическая подготовленность (недостаточный уровень развития устойчивости на скользящей опоре, т.е. равновесия) и т.д.

Методические приемы предупреждения и устранения ошибки: добиться понимания ошибки учащимися, а для этого необходимо указать на содержание ошибки, объяснить и указать на правильное движение, продемонстрировать и подчеркнуть ошибку, проделать упражнение в медленном исполнении, выполнить упражнение в облегченных условиях, выполнить следующие упражнения: наклонить туловище и многократно выполнять отталкивание ногой на месте с энергичным разгибанием ее в коленном суставе и переносом веса тела на другую ногу; ходьба без палок с руками за спиной по хорошо накатанной лыжне на пологих спусках и т.д.; «самокат».

Применение в ЭГ в третьем учебном семестре метода «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» привело к значительному ее преимуществу над КГ в способности выявлять у занимающихся причины, вызывающие появление ошибок, возникающих во время обучения в технике передвижения, по трем показателям ($p < 0,05$) из тринадцати, представленным в таблице 3.3, характеризующей специфику усвоения знаний по теме «Методика обучения школьников передвижению на лыжах».

Таблица 4.3 – Сравнение показателей знаний по выявлению причин появления ошибок в технике передвижения на лыжах (в баллах) в ЭГ и КГ

Содержание вопросов	Се- местр	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
		А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)		
1	2	3	4	5	6	7	8
Причины появления ошибок в технике попеременного двухшажного хода	3	ЭГ	КГ	4,08"0,5	3,70"0,6	2,3	<0,05

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
Причины появления ошибок в технике подъема ступающим шагом	3	ЭГ	КГ	4,04"0,2	3,80"0,6	2,1	<0,05
Причины появления ошибок в технике поворота в движении переступанием с внутренней лыжи	3	ЭГ	КГ	4,09"0,3	3,85"0,4	2,4	<0,05

По остальным ответам на заданные студентам вопросам, касающимся знаний причин появления ошибок, возникающих во время обучения в технике передвижения на лыжах, достоверных отличий между ЭГ и КГ в уровне знаний по показателям технической подготовленности установлено не было ($p > 0,05$): повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; скользящий шаг; спуски в высокой и низкой стойках; подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; торможения «плугом» и «упором».

Оценка знаний студентов по итогам третьего учебного семестра показала, что применение такого активного метода обучения, как «анализ конкретных ситуаций» в ЭГ способствовало получению более высокого среднegrupпового балла за знания методических приемов по предупреждению и устранению ошибок, возникающих во время обучения в технике попеременного двухшажного хода, торможения «упором», поворота переступанием с внутренней лыжи, чем студентами КГ ($p < 0,05$) (таблица 4.4).

Остальные предложенные студентам вопросы, касающиеся приемов предупреждения и устранения ошибок, достоверных отличий между ЭГ и КГ не имели: повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; скользящий шаг; спуски в высокой и низкой стойках; подъемы ступающим шагом, «полуелочкой» и «елочкой»; торможение «плугом» ($p > 0,05$).

Таблица 4.4 – Сравнение показателей знаний по *методическим приемам предупреждения и устранения ошибок* в технике передвижения на лыжах (в баллах) в ЭГ и КГ

Содержание вопросов	Се-местр	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
		А	Б	М" δ (А)	М" δ (Б)		
Методические приемы предупреждения и устранения ошибок в технике попеременного двухшажного хода	3	ЭГ	КГ	3,87"0,5	3,50"0,6	2,1	<0,05
Методические приемы предупреждения и устранения ошибок в технике торможения «упором»	3	ЭГ	КГ	4,00"0,5	3,65"0,5	2,2	<0,05
Методические приемы предупреждения и устранения ошибок в технике поворота переступанием с внутренней лыжи	3	ЭГ	КГ	3,91"0,3	3,60"0,5	2,5	<0,01

По итогам третьего учебного семестра в ЭГ и КГ были получены более высокие среднегрупповые оценки за знание причин, вызывающих ошибки при обучении технике довольно простым в двигательном исполнении поворотам на месте вокруг пяток лыж (соответственно в ЭГ и КГ – $4,17 \pm 0,6$; $4,10 \pm 0,4$ баллов), подъему «полуелочкой» ($4,04 \pm 0,5$; $4,05 \pm 0,5$ баллов). В то же время студенты ЭГ и КГ на более низком уровне овладели знаниями выбора методических приемов предупреждения и исправления ошибок, возникающих во время обучения технике скользящего шага ($3,87 \pm 0,5$; $3,80 \pm 0,5$ баллов) и попеременного двухшажного хода ($3,87 \pm 0,5$; $3,50 \pm 0,6$ баллов).

Таким образом, использование в процессе обучения метода «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)», основанного на предложенных обучаемым конкретными ситуациями с указанием отрицательных и положительных путей их решения, позволило будущим учителям начальных классов успешно оценить сложность ситуации, решать задачи по определению причин, приводящих к ошибкам, возникающим во время обучения в технике выполнения способов передвижения на лыжах, а также по их предупреждению и исправлению.

В результате постановки педагогического эксперимента в ЭГ в течение второго учебного семестра на формирование знаний у студентов о технике передвижений скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом было потрачено 30 минут, поворотов на месте переступанием – 10 минут, подъемов ступающим шагом, «полулечкой» и «лесенкой» – 20 минут, спусков в высокой и низкой стойках – 10 минут, торможений «плугом» и «упором» – 10 минут, поворота в движении переступанием с внутренней лыжи – 10 минут. В течение третьего учебного семестра в ЭГ на формирование у студентов знаний по методике обучения технике, выявлению причин, вызывающих ошибки в процессе обучения технике, по выбору методических приемов предупреждения и исправления ошибок, возникающих во время обучения передвижений скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом было потрачено 40 минут, поворотов на месте переступанием – 10 минут, подъемов ступающим шагом, «полулечкой» и «лесенкой» – 20 минут, спусков в высокой и низкой стойках – 10 минут, торможений «плугом» и «упором» – 20 минут, поворота в движении переступанием с внутренней лыжи – 20 минут.

Формируя у будущих учителей начальных классов знания по обучению школьников технике передвижения на лыжах, одновременно уделялось внимание их вооружению знаниями по развитию двигательных способностей, необходимых для успешного овладения техникой способов передвижения на лыжах.

На основании анализа школьного программного материала по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов (рисунок 4.1) для обучения студентов были определены следующие практикоориентированные темы:

1. Средства и методы, используемые для воспитания физических качеств и развития двигательных способностей, необходимых младшим школьникам для успешного овладения основами техники передвижения на лыжах.

2. Использование физических качеств для решения образовательных задач в лыжной подготовке.

3. Методика регулирования физической нагрузки на уроках лыжной подготовки в зависимости от возраста, пола, физического развития и двигательной подготовленности занимающихся.

4. Методика развития координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках по лыжной подготовке.

5. Методика организации отдыха при активных занятиях на лыжах.

Для формирования у будущих учителей начальных классов в ЭГ знаний по методике развития двигательных способностей у учащихся младших классов на уроках по лыжной подготовке также был использован метод «Дельфи». Разделившись на подгруппы, они получали конкретные задания в рамках вышеперечисленных тем, например, при овладении методикой развития быстроты у школьников на уроках по лыжной подготовке обучаемым для анализа и обсуждения предлагались следующие темы:

- Какое значение для специальной физической подготовленности учащихся при передвижении на лыжах по пересеченной местности имеет быстрота?

- Какой метод тренировки применяется для развития быстроты?

- В чем сущность повторного метода тренировки для развития быстроты?

- Какие средства физического воспитания используются для развития быстроты?

- Какой должна быть длина отрезков дистанции для мальчиков и девочек для развития быстроты?

- Какова интенсивность передвижения на лыжах должна быть на тренировочных отрезках дистанции при развитии быстроты?

- Регулирование физической нагрузки.

- Какие могут быть варианты метода обучения с акцентом на методику развития быстроты?

Например, основным физическим качеством лыжника является выносливость в ее разновидностях: общая, скоростная, скоростно-силовая. Два последних компонента составляют специальную выносливость. Прежде чем развивать скоростную выносливость, необходимо предварительно развить такое качество, как быстрота. Во-первых, скоростная выносливость является производной от быстроты. Во-вторых, с точки зрения сенситивных периодов развитие быстроты должно предшествовать развитию ско-

ростной выносливости. Для развития быстроты передвижения на лыжах на уроках по лыжной подготовке с учащимися 4-го класса применяется повторный метод тренировки. Сущность повторного метода тренировки заключается в многократном прохождении отрезков дистанции на лыжах с интенсивностью 90–100 % от максимальной, но такой, которая не препятствует правильному выполнению техники лыжного хода. Интервалы отдыха между отрезками должны быть достаточными для относительно полного восстановления и отдых продолжается, пока частота сердечно-сосудистых сокращений не снизится до 110–130 уд./мин (2–3 мин). В это время занимающиеся спокойно катаются на лыжах. Рекомендуемая длина коротких отрезков при развитии быстроты передвижения на лыжах у учащихся 4-го класса составляет 60–70 м, а количество повторений в одном занятии – 4–5 раз. Длина средних отрезков дистанции для развития скоростной выносливости должна составлять до 300 м, а длинных – до 500 м, количество повторений – 2–3 раза, интервалы отдыха – 4–5 мин. Моментом окончания работы с использованием повторного метода является заметное увеличение времени (снижение скорости) прохождения тренировочных отрезков и времени восстановления. Длина отрезков и интервалы отдыха в одном занятии, как правило, должны оставаться постоянными. Средствами повторного метода тренировки является передвижение изученными лыжными ходами, например попеременным двухшажным. Данный метод у младших школьников также может быть реализован игровыми и соревновательными заданиями в силу высокой эмоциональности и стремления к лидерству. Ознакомившись за 3–4 мин с предложенным материалом, они кратко отвечали на вопросы педагога в рамках изученной темы, коллективно обсуждая ее.

В результате применения экспериментальной методики более высокие среднегрупповые показатели экспертных оценок по итогам второго учебного семестра за знание будущими учителями начальных классов ЭГ и КГ методики воспитания физических качеств на уроках по лыжной подготовке у учащихся начальных классов были получены за овладение методикой развития общей выносливости (соответственно в ЭГ и КГ – $3,91 \pm 0,6$; $3,55 \pm 0,5$ баллов). На более низком уровне обучаемые овладели методикой развития быстроты ($3,78 \pm 0,7$; $3,35 \pm 0,5$ баллов).

Оценка знаний участников эксперимента по теме «Методика развития двигательных способностей у учащихся начальных клас-

сов» показала, что применение в ЭГ для формирования знаний метода «Дельфи» способствовало преимущественному, по сравнению с КГ, овладению методикой развития у учащихся на уроках по лыжной подготовке общей выносливости и методикой развития быстроты передвижения на лыжах ($p < 0,05$) (таблица 4.5).

Таблица 4.5 – Сравнение показателей знаний по методике воспитания физических качеств у учащихся младших классов (в баллах) в ЭГ и КГ

Содержание вопросов	Семестр	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
		А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)		
Методика развития общей выносливости	2	ЭГ	КГ	3,91"0,6	3,55"0,5	2,1	<0,05
Методика развития быстроты	2	ЭГ	КГ	3,78"0,7	3,35"0,5	2,4	<0,05

Содержание учебного материала по формированию знаний по методике преподавания лыжной подготовки в начальных классах общеобразовательной школы для будущих учителей начальных классов всех опытных групп во время проведения формирующего педагогического эксперимента (во втором и третьем семестрах) было идентичным. В КГ теоретические и методические знания формировались традиционным репродуктивным методом непосредственно на практических занятиях по лыжной подготовке, проводимых на лыжах. Принципиальное отличие методик преподавания знаний по лыжной подготовке в опытных группах состояло в том, что на занятиях с будущими учителями начальных классов КГ применялся репродуктивный метод формирования знаний, а со студентами ЭГ – активный метод обучения.

Время, затраченное на изучение учебного материала по методике формирования у будущих учителей начальных классов знаний по развитию двигательных способностей, необходимых для овладения техникой лыжных ходов, в рамках второго учебного семестра составило 30 минут.

В результате постановки настоящего педагогического эксперимента в ЭГ сумма времени на теоретическую подготовку за два учебных семестра составила 240 минут, что составляет 10 % от общего времени занятий.

Сформированные знания по методике преподавания использовались студентами опытных групп во время проведения учебной практики.

Корреляционный анализ показателей знаний будущих учителей начальных классов выявил специфику взаимосвязи между ними, характеризуя особенности организации и содержания занятий в ЭГ и КГ.

На среднестатистическом уровне в группах будущих учителей начальных классов находились взаимосвязи между показателями знаний студентов по методическому анализу технических приемов. В то же время в ЭГ теснота корреляционной зависимости оказалась выше, чем в КГ. В ЭГ и КГ установлены взаимосвязи между оценками за анализ техники скользящего шага и техники попеременного двухшажного хода (соответственно $r=0,68$; $r=0,56$); анализом техники поворота переступанием вокруг пяток лыж и техники поворота вокруг носков лыж (соответственно $r=0,62$; $r=0,56$); анализом техники выполнения спусков в высокой и низкой стойках (соответственно $r=0,65$; $r=0,59$). Также в рассматриваемых группах установлены взаимосвязи между экспертными оценками за анализ техники торможений лыжами «плугом» и «упором» (соответственно $r=0,65$; $r=0,61$); между показателями подъемов «полуелочкой» и «лесенкой» (соответственно $r=0,64$; $r=0,59$).

Экспертные оценки студентов, полученные за знания по методикам обучения различным техническим приемам, имели корреляционные взаимосвязи между собой, свидетельствующие об их независимости от применения в группах будущих учителей начальных классов методик, формирующих указанные знания. Рассматриваемые взаимосвязи в ЭГ и КГ были получены между знаниями студентами методик обучения скользящему шагу и попеременному двухшажному ходу (соответственно $r=0,73$; $r=0,51$); методик обучения спускам со склона и поворотам на месте переступанием (соответственно $r=0,57$; $r=0,54$). Продемонстрированные знания будущими учителями методики обучения торможениям «плугом» и «упором» взаимосвязаны с уровнем знаний методики обучения повороту в движении переступанием с внутренней лыжи (соответственно $r=0,59$; $r=0,58$); методика обучения подъему ступающим шагом – с методикой обучения подъемам «полуелочкой» и «лесенкой» (соответственно $r=0,66$; $r=0,56$).

Несмотря на наличие общих для ЭГ и КГ взаимосвязей показателей за сформированные знания, были получены значимые коэффициенты корреляции экспертных оценок знаний, которые яв-

лялись характерными только для анализируемых групп, указывающими на специфику овладения ими методическими знаниями. В ЭГ на среднестатистическом уровне находятся взаимосвязи между представлениями студентов о методике обучения скользящему шагу и способностью анализировать технику скользящего шага ($r=0,61$) и попеременного двухшажного хода ($r=0,55$). В этой группе также на среднестатистическом уровне находятся взаимосвязи между представлениями о методике обучения торможениям «плугом» и «упором» и анализом техники торможения «упором» ($r=0,55$); методикой обучения повороту в движении переступанием с внутренней лыжи и анализом техники данного поворота ($r=0,63$).

Теснота выявленных корреляционных взаимосвязей указывает на то, что студенты ЭГ, владеющие на высоком уровне методическим анализом техники выполнения сложных двигательных действий, эффективнее овладели методикой обучения.

В ЭГ имели место положительные взаимосвязи между показателями анализа техники скользящего шага и возможностью определять причины появления ошибок во время обучения технике попеременного двухшажного хода ($r=0,63$); анализом техники попеременного двухшажного хода и возможностью определять причины ошибок во время обучения технике попеременного двухшажного хода ($r=0,56$); анализом техники спуска в низкой стойке и возможностью определять причины ошибок во время обучения технике указанного спуска ($r=0,56$).

Методики обучения техническим приемам и возможность студентами ЭГ на более высоком профессиональном уровне решать задачи применения методических приемов предупреждения и исправления ошибок во время обучения технике также оказались взаимосвязанными между собой. Подобные взаимосвязи были получены между знаниями методики обучения технике торможений «плугом» и «упором» и возможностью применения методических приемов предупреждения и исправления ошибок в технике торможения «упором» ($r=0,55$), экспертными оценками за знания методики обучения технике поворота в движении переступанием с внутренней лыжи и методических приемов предупреждения и исправления ошибок в технике данного поворота ($r=0,62$).

Учитывая результаты формирующего педагогического эксперимента по формированию знаний по методике преподавания лыжной подготовки, основанных на применении активных методов обучения со студентами ЭГ, можно сделать следующие выводы:

- использование метода «Дельфи» в учебном процессе способствовало более успешному приобретению студентами знаний по методикам обучения технике трудных для освоения, а по технике выполнения – сложных способов передвижения, методикам воспитания физических качеств у учащихся младших классов на уроках по лыжной подготовке;

- применение метода «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» привело к получению более значимого преимущества студентов ЭГ в уровне знаний по определению у занимающихся причин появления ошибок, возникающих во время обучения технике передвижения, знанию методических приемов их предупреждения и устранения.

Использование на занятиях по лыжной подготовке со студентами педагогического факультета активных методов обучения создает благоприятные дидактические условия для усвоения необходимого учебного материала.

Таким образом, методика формирования у будущих учителей начальных классов знаний по методике преподавания лыжной подготовки, необходимых им для обучения учащихся младших классов, основанная на применении таких активных методов обучения, как «Дельфи» и «анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)», с использованием их в первой части практических занятий (без лыж), способствует более качественному овладению изучаемым учебным материалом по основным темам и методическим основам обучения учащихся, по сравнению с применением репродуктивного метода формирования знаний в ходе учебного процесса, где все занятия организованы на снегу.

4.3. Формирование двигательных навыков лыжника, развитие двигательных способностей

Овладение техникой передвижения на лыжах будущему учителю начальных классов необходимо для понимания правильной структуры движения, красивой демонстрации учащимся техники скольжения на лыжах, для выработки у них высокой мотивации к занятиям на лыжах. Свободно и уверенно чувствуя себя на лыжах, учитель сможет объяснять учащимся учебный материал, исправлять ошибки в технике, объективно оценивать уровень их технической подготовленности.

При неправильно организованном начальном обучении занимающихся приходится переучивать. Если в обучении отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой формируется дальнейшее техническое мастерство. Такую школу надо пройти. Поэтому этап начального обучения сводится к тому, чтобы научить лыжника стоять и передвигаться на лыжах, скользить на лыжах не только правильно, но и на основе современных требований к совершенной технике [51, с. 86]. Этап начального обучения должен охватывать всех, кто не прошел «школу лыжника».

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.

Новичкам в первую очередь необходимо овладеть «чувством лыж и снега»:

- уметь управлять лыжами;
- отталкиваться лыжей от снега;
- переносить массу тела с одной ноги на другую.

В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие.

Переходить к изучению основных способов передвижения следует только овладев основами техники [102, с. 25; 103, с. 37]. При этом перед технической подготовкой ставятся следующие задачи:

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; подвижные игры с элементами техники передвижений на равнинной местности).

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 высо-

кой, основной, низкой, «отдыха» 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, на одной лыже, с различным положением рук и головы, с расстановкой предметов в определенных местах, с собиранием предметов).

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; по мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее выполняя толчок ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыже; после усиления отталкивания и удлинения шагов туловище постепенно принимает требуемый наклон; палки вначале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед и, наконец, активно на каждый шаг ставятся на снег и выполняют отталкивание).

Подготовительные и подводящие упражнения должны выполняться в разных условиях – как на укатанном или рыхлом снегу, так и без наличия снежного покрова [99, с. 350].

Разработка и применение системы подводящих упражнений, которые используются при изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах в бесснежный период, основаны на положительном переносе двигательных навыков [29, с. 68].

В рамках настоящего исследования при проведении практических занятий по лыжной подготовке в ЭГ в специально организованных условиях без наличия снежного покрова (в спортивном зале) применялись подготовительные упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, обеспечивающих овладение техникой передвижения. Данные занятия чередовались с традиционными, проводимыми на лыжах на основании учебной программы «Физическая культура» для студентов вузов. Предполагалось, что за счет применения имитационных упражнений и учебных заданий на развитие двигательных способностей лыжника с чередованием занятий на лыжах студенты в большей степени освоят технику передвижения на лыжах и методику обучения.

Одна из центральных проблем теории и практики 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 с учетом закономерностей переноса двигательных умений и навыков, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом [110, с. 122–123].

Пример взаимосвязи навыков – включение в программу начального обучения технике передвижения на лыжах имитационных упражнений «школы лыжника», с помощью которых создается фундамент овладения основными элементами техники [103, с. 37].

Имитационные упражнения (имитирующие скользящий шаг) выполняются в бесснежных условиях [51, с. 116–127; 100, с. 144–148]. Имитационная ходьба и имитация скользящего бега представляют собой основные специальные упражнения, которые рекомендуется применять для обучения и совершенствования элементов техники передвижения. Большая часть из них сходна с упражнениями для технической подготовки на снегу, отличаясь лишь отсутствием возможности скольжения, что сказывается в основном на деталях техники выполнения двигательных действий.

Опыт нашей работы в вузе, анкетный опрос педагогов позволили установить, что методика применения имитационных упражнений в обучении технике лыжных ходов студентов недостаточно изучена. Отсутствуют практические рекомендации по их применению. В этой связи научное обоснование эффективности использования в

учебном процессе имитационных упражнений, эффективность обучения которым была ранее доказана на учащихся старших классов общеобразовательной школы [1], приобретает актуальность в отношении их применения с будущими учителями начальных классов.

Особый интерес для рассматриваемого нами контингента занимающихся представляет методика технической подготовки лыжника, направленная на решение следующих основных образовательных задач:

- создать у занимающихся представления о требованиях к технике выполнения как каждого элемента, так и всего способа передвижения в целом;
- научить строго выполнять эти требования во всех упражнениях (на месте, в движении);
- закрепить изученные элементы и технику выполнения хода в целом;
- подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы и связки) к выполнению требуемых движений с необходимой мощностью, длительностью и легкостью.

Экспериментальный учебный блок для технической подготовки в ЭГ первой части каждого практического занятия (без лыж) во втором учебном семестре, формирующий педагогический эксперимент, состоял из:

- упражнений, входящих в техническую подготовку лыжника в бесснежных условиях [51, с. 116–127] (36 мин);
- имитационных упражнений на месте без палок и с палками для обучения технике лыжных ходов (34 мин);
- имитационных упражнений в движении без палок и с палками для обучения технике лыжных ходов (110 мин).

Экспериментальный учебный блок для технической подготовки в ЭГ первой части каждого практического занятия (без лыж) в третьем учебном семестре состоял из:

- упражнений, входящих в техническую подготовку лыжника в бесснежных условиях [51, с. 116–127] (12 мин);
- имитационных упражнений на месте без палок и с палками для обучения технике лыжных ходов (36 мин);
- имитационных упражнений в движении без палок и с палками для обучения технике лыжных ходов (132 мин).

В технической подготовке (при отсутствии снега) в рамках настоящего исследования решались следующие частные задачи обучения:

1. Научить контролировать и принимать граничные позы фаз скользящего шага и сменять их (средства: поза начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением, смена позы окончания подседания на позу начала скольжения, смена позы начала подседания на позу начала скольжения).

2. Выполнять и контролировать движения отталкивания руками без палок (средства: имитация попеременного отталкивания руками без палок, имитация одновременного отталкивания руками без палок).

3. Выполнять и контролировать движения отталкивания ногами без лыж (средства: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация махового выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движением рук как при попеременном двухшажном ходе, так и одновременном одношажном ходе).

4. Научить имитировать ступающий шаг (средства: имитационная ходьба без палок и с палками).

В рамках настоящего исследования применялись имитационные упражнения на месте и в движении с палками и без палок для обучения технике лыжных ходов:

- попеременного двухшажного;
- одновременного бесшажного;
- одновременного одношажного (скоростной и основной варианты);
- одновременного двухшажного;
- попеременного четырехшажного.

Во время обучения технике попеременного двухшажного хода решались следующие частные задачи обучения:

- овладение согласованными движениями рук и ног, развитие равновесия, приобретение навыков в ощущении отдельных положений, которые принимают толчковая и маховая нога (средства: имитация работы рук с подключением правой или левой ноги на месте);
- овладение согласованными движениями рук и ног, совершенствование координации движений (средства: имитация попеременного двухшажного хода на месте);
- совершенствование толчка ногой, согласование работы рук и ног, развитие равновесия (средства: ходьба короткими шагами на полусогнутых в коленных суставах ногах без движений рук, с дви-

жениями руками и руками с палками, взятыми за середину; имитационная ходьба без палок и с палками) [21, с. 77–78; 51, с. 125–126; 193, с. 145–147; 105, с. 58–59].

Сложность методики технической подготовки в бесснежных условиях заключается в том, что основное направление, задачи подготовки, принципы проведения занятий и большая часть упражнений должны быть применимы на лыжах. Этим создаются условия для успешной технической подготовки. Невозможно обучить лыжным ходам без снега, без лыж, но создать основы быстрого и правильного овладения лыжной техникой в бесснежных условиях не только возможно, но и необходимо [51, с. 96].

С помощью имитационных упражнений на месте и в движении у занимающихся создавалось представление о конкретном способе передвижения на лыжах, об основах и деталях техники, ее фазах.

Добиваясь технически правильного выполнения отдельных элементов в имитационных упражнениях, облегчается и ускоряется освоение и совершенствование техники выполнения движения в целом, например, согласования работы рук и ног при том или ином лыжном ходе [103, с. 31].

Однако применение имитационных упражнений на месте дольше 10–15 мин утомительно. Поэтому целесообразно в одном и том же занятии возвращаться к ним повторно несколько раз после смены характера нагрузки [51, с. 130].

Упражнения на месте нужны для развития силовых и координационных способностей, а также для «доводки» отдельных элементов техники и граничных поз при имитации того или иного способа передвижения [100, с. 145].

Исходя из вышеизложенного следует, что основным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах является овладение «школой лыжника», в которой предпочтение отдается специальным упражнениям, развивающим способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногой [99, с. 149].

Следуя рекомендациям В.И. Шапошниковой (1967 г.), мы придерживались следующей последовательности в решении задач по формированию и совершенствованию техники лыжных ходов:

- расширить двигательные возможности занимающихся в рамках координации движений лыжных ходов;
- совершенствовать с помощью упражнений выносливость, равновесие;

- изучить технику лыжных ходов и их сочетаний на оптимальной скорости в затрудненных или облегченных условиях;
- совершенствовать технику лыжных ходов на соревнованиях [180, с. 44–45].

Известно, что чем выше уровень способности к сохранению равновесия при выполнении сложнокоординационных упражнений, тем выше качество выполнения способов передвижения на лыжах, поэтому в учебный процесс были включены упражнения на развитие динамического и статического равновесия. Для развития статического и динамического равновесия были разработаны и использованы два комплекса упражнений.

На предварительном этапе исследования при сравнении среднegrupповых показателей экспертных оценок за техническую подготовленность студентов ЭГ и КГ достоверных различий не установлено. В то же время отличающаяся величина выставленных баллов отражала сложность выполняемых технических действий лыжника, а иногда даже недоступность. Так, наиболее высокие исходные оценки имели место в ЭГ и КГ за способы подъемов «полуелочкой» (соответственно – $3,61 \pm 0,5$; $3,60 \pm 0,6$ баллов), «елочкой» ($3,61 \pm 0,5$; $3,65 \pm 0,5$ баллов), «лесенкой» ($3,61 \pm 0,5$; $3,60 \pm 0,6$ баллов); способы спуска в основной ($3,39 \pm 0,6$; $3,40 \pm 0,5$ баллов), высокой ($3,22 \pm 0,5$; $3,25 \pm 0,6$ баллов) и низкой стойках ($3,39 \pm 0,6$; $3,35 \pm 0,6$ баллов); повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж ($3,17 \pm 0,6$; $3,20 \pm 0,4$ баллов) и вокруг носков лыж ($2,91 \pm 0,6$; $2,95 \pm 0,2$ баллов). Для студентов указанных опытных групп сложной в выполнении оказалась техника скользящего шага (соответственно $2,58 \pm 0,6$ и $2,50 \pm 0,5$ баллов). В этой связи наиболее низкие экспертные оценки были выставлены за технику выполнения попеременного двухшажного хода (соответственно – $2,25 \pm 0,6$; $2,15 \pm 0,4$ баллов); одновременного одношажного (основной вариант) ($2,33 \pm 0,6$; $2,15 \pm 0,4$ баллов); одновременного одношажного (скоростной вариант) ($2,29 \pm 0,5$; $2,40 \pm 0,7$ баллов); одновременного двухшажного ($2,50 \pm 0,6$; $2,40 \pm 0,5$ баллов). У студентов опытных групп практически отсутствовали навыки владения попеременным четырехшажным ходом, коньковыми лыжными ходами, переходами с одновременных ходов на попеременные. Данное положение указало на необходимость осуществления предварительной лыжной подготовки для всех участников экспериментального исследования, чтобы сформировать у них основу техники передвижения на лыжах.

Качественный состав ЭГ и КГ по показателям технической подготовленности не имел существенных отличий, испытывал явные затруднения в выполнении технических действий на лыжах, входящих в содержание школьной программы по физической культуре для начальных классов. Это явилось основанием для организации и проведения педагогического эксперимента по повышению эффективности методики формирования у будущих учителей техники способов передвижения на лыжах, необходимой им в дальнейшей самостоятельной работе для проведения уроков по лыжной подготовке в начальных классах массовой школы. Овладение правильной техникой передвижения на лыжах для ее качественной демонстрации учащимся – это сложный аспект подготовки будущих учителей начальных классов.

За период предварительной лыжной подготовки, полностью проведенной на лыжах по традиционной вузовской методике для педагогических факультетов, единой по содержанию и объему для ЭГ и КГ (первый учебный семестр), у будущих учителей удалось сформировать представления об особенностях этого вида спорта и элементарные основы техники передвижения на лыжах.

По анализируемым способам передвижения на лыжах в опытных группах произошли значительные качественные изменения, что свидетельствует об эффективности организации учебного процесса и возможной обучаемости данного контингента занимающихся основам техники передвижения.

Сравнивая экспертные оценки за качество выполнения изученных способов передвижения на лыжах, за время предварительной лыжной подготовки достоверных различий между показателями студентов ЭГ и КГ не обнаружено ($p > 0,05$).

При разработке практического раздела программы (общего для ЭГ и КГ) была применена следующая последовательность изучения способов передвижения на лыжах: повороты на месте, лыжные ходы, способы спусков, способы подъемов, способы торможений при спуске с гор, способы поворотов в движении, переходы с хода на ход. Также с учетом взаимодействия навыков по имеющимся рекомендациям специалистов [99, с. 150–156] в программе была выдержана логическая последовательность изучения отдельных способов передвижения на лыжах, соответствующая основному дидактическому правилу – от простого к сложному.

Во втором учебном семестре в ЭГ и КГ для изучения были запланированы следующие технические приемы: скользящий шаг,

попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной вариант), подъем скользящим шагом, торможение «плугом», торможение «упором», поворот в движении переступанием с внутренней лыжи.

ЭГ изучала перечисленные технические приемы, чередуя занятия на лыжах с практическими занятиями в помещении, выполняя имитационные и специально-подготовительные упражнения, а КГ – только на лыжах.

Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют об существенных изменениях экспертных оценок технической подготовленности занимающихся, полученных в ЭГ и КГ по каждому изучаемому способу передвижения.

С положительной динамикой уровня владения техникой скользящего шага в ЭГ и КГ произошло изменение техники выполнения как попеременных, так и одновременных классических лыжных ходов.

Результат выполнения попеременного двухшажного хода в ЭГ за рассматриваемый период изменился на 1,66 балла (с $2,25 \pm 0,6$ баллов до $3,91 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,35 балла (с $2,15 \pm 0,4$ баллов до $3,50 \pm 0,6$ баллов, $p < 0,001$).

Ввиду того, что занимающиеся быстро овладевают техникой одновременного бесшажного хода [21, с. 92], качество выполнения данного хода улучшилось в ЭГ на 1,35 балла (с $2,79 \pm 0,8$ баллов до $4,14 \pm 0,3$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,30 балла (с $2,70 \pm 0,5$ баллов до $4,00 \pm 0,3$ баллов, $p < 0,001$).

Оценки за выполнение одновременного одношажного хода (скоростной вариант) в ЭГ за второй учебный семестр позитивно изменились на 1,80 балла (с $2,29 \pm 0,5$ баллов до $4,09 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,55 балла (с $2,40 \pm 0,7$ баллов до $3,95 \pm 0,2$ баллов, $p < 0,001$).

Анализируя двигательные навыки лыжника, мы получили результаты, свидетельствующие о том, что наиболее трудным в изучении оказался подъем скользящим шагом. В ЭГ качество его выполнения изменилось на 1,60 балла (с $2,17 \pm 0,5$ баллов до $3,77 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,30 балла (с $2,15 \pm 0,4$ баллов до $3,45 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$).

Экспертные оценки за технику выполнения торможений лыжами «плугом» и «упором» имели самый низкий прирост. При этом наиболее высокий сдвиг был получен за технику торможения «упором» в КГ – 1,75 балла (с $2,45 \pm 0,6$ баллов до $4,20 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$), в ЭГ – 1,40 балла (с $2,50 \pm 0,5$ баллов до $3,90 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$). Следует отметить, что после освоения торможения «плу-

гом» изучение торможения «упором» методических затруднений не вызывает [7, с. 120].

Прирост экспертных оценок за выполнение торможения «плугом» в КГ составил 1,75 балла (с $2,45 \pm 0,6$ баллов до $4,20 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$), в ЭГ – 1,31 балла (с $2,50 \pm 0,6$ баллов до $3,81 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$).

Низкий по абсолютной величине, но достоверный ($p < 0,001$) прирост экспертных оценок был зафиксирован за поворот в движении переступанием с внутренней лыжи в ЭГ и КГ (соответственно 0,74).

Для оценки влияния экспериментальных факторов на техническую подготовленность студенток ЭГ и КГ был проведен сравнительный анализ рассмотренных среднегрупповых экспертных оценок, полученных после проведенных во втором семестре занятий по лыжной подготовке (таблица 4.6).

Таблица 4.6 – Сравнение показателей технической подготовленности ЭГ и КГ по итогам второго семестра (в баллах)

Способы передвижения	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
	А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)		
Скользкий шаг	ЭГ	КГ	3,95"0,4	3,60"0,6	2,3	<0,05
Попеременный двухшажный ход	ЭГ	КГ	3,91"0,5	3,50"0,6	2,3	<0,05
Одновременный бесшажный ход	ЭГ	КГ	4,14"0,3	4,00"0,3	1,3	>0,05
Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	ЭГ	КГ	4,09"0,4	3,95"0,2	1,3	>0,05
Подъем скользящим шагом	ЭГ	КГ	3,77"0,4	3,45"0,5	2,2	<0,05
Торможение «плугом»	ЭГ	КГ	3,81"0,5	4,20"0,5	2,4	<0,05
Торможение «упором»	ЭГ	КГ	3,90"0,4	4,20"0,4	2,2	<0,05
Поворот в движении переступанием с внутренней лыжи	ЭГ	КГ	3,91"0,3	4,20"0,6	2,1	<0,05
Передвижение на лыжах 3000 м, мин, с	ЭГ	КГ	18,47"4,4	18,45"5,2	0,1	>0,05

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности обнаружил существенное преимущество ($p < 0,05$) студентов ЭГ над КГ по качеству выполнения скользящего шага.

Экспериментальный фактор, основанный на применении в учебном процессе имитационных упражнений с чередованием занятий на лыжах, оказал более существенное воздействие на качество овладения студентами ЭГ техникой выполнения попеременного двухшажного хода. Было установлено достоверное преимущество ЭГ за технику выполнения указанного хода над КГ ($p < 0,05$), в которой использовались только занятия на снегу.

При сопоставлении экспертных оценок за качество выполнения способов торможений «плугом» и «упором» было установлено достоверное преимущество КГ над ЭГ ($p < 0,05$).

Студенты КГ, по сравнению с их коллегами из ЭГ, более качественно овладели техникой выполнения поворота в движении переступанием с внутренней лыжи ($p < 0,05$). По остальным предложенным студентам для изучения способам передвижения на лыжах ни одна из рассматриваемых групп не имела значимого превосходства над другой ($p > 0,05$): одновременный бесшажный ход, скоростной вариант одновременного одношажного хода.

Сравнительный анализ результатов в передвижении на лыжах на дистанцию 3000 м между студентами педагогического факультета (ЭГ и КГ) значимых отличий не имел ($p > 0,05$) (см. таблицу 4.6).

Корреляционный анализ показателей технической подготовленности, проведенный по окончании второго учебного семестра, обозначил статистически значимую взаимосвязь между ними, характеризуя особенности организации и содержания занятий в группах будущих учителей начальных классов.

Так, в ЭГ наиболее значимыми, отражающими сущность педагогического эксперимента, были получены взаимосвязи между показателями техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода ($r = 0,58$), а также подъема скользящим шагом ($r = 0,52$). В КГ экспертные оценки техники скользящего шага имели корреляционную взаимосвязь только с экспертными оценками техники попеременного двухшажного хода ($r = 0,52$).

Показатели техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант) в ЭГ имели корреляционную взаимосвязь с показателями техники выполнения подъема скользящим шагом ($r = 0,64$) и попеременного двухшажного хода ($r = 0,52$), а в КГ указанные взаимосвязи отсутствовали.

В КГ показатели техники торможения «плугом» обнаружили взаимосвязь с показателями техники торможения «упором» ($r=0,53$). В ЭГ взаимосвязь между указанными техническими приемами отсутствовала.

Таким образом, корреляционный анализ позволил получить информацию о взаимосвязи показателей техники выполнения лыжных ходов, подъемов и торможений лыжами у студенток ЭГ и КГ. Он указал на существование взаимосвязей экспертных оценок техники лыжных ходов у студентов ЭГ, а торможений лыжами – в КГ.

Экспериментальная методика проведения занятий по лыжной подготовке в ЭГ оказала положительное влияние на овладение техникой по трем показателям: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, подъем скользящим шагом, а в КГ – на применение поворота в движении переступанием с внутренней лыжи и торможений лыжами – «плугом» и «упором».

В третьем учебном семестре студенты ЭГ и КГ изучали одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, поворот в движении «плугом», поворот в движении «упором», переход «без шага», переход «через один скользящий шаг», переход «прямой», переход «с прокатом». Здесь так же, как и во втором семестре, ЭГ изучала перечисленные технические приемы, чередуя практические занятия в помещении с занятиями на лыжах, а КГ – только на лыжах.

В результате формирующего педагогического эксперимента в ЭГ и КГ в третьем семестре были получены существенные изменения экспертных оценок за техническую подготовленность занимающихся по каждому изучаемому способу передвижения.

Суммарный прирост экспертных оценок за уровень владения технически сложным в координационном отношении одновременным одношажным ходом (основной вариант) в ЭГ составил 1,67 балла (с $2,33 \pm 0,6$ баллов до $4,00 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – 1,40 балла (с $2,15 \pm 0,4$ баллов до $3,55 \pm 0,6$ баллов, $p < 0,001$).

Оценки за технику выполнения не сложного, по сравнению с одновременным одношажным ходом, одновременного двухшажного хода [99, с. 152] также имели достоверный сдвиг. В ЭГ результат изменился на 1,54 балла (с $2,50 \pm 0,6$ баллов до $4,04 \pm 0,7$ баллов, $p < 0,001$), а в КГ – на 1,45 балла (с $2,40 \pm 0,5$ баллов до $3,85 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$).

Среди попеременных ходов самый высокий прирост экспертных оценок был выставлен за технику попеременного четырехшаж-

ного хода: в ЭГ – на 2,00 балла (с $2,00 \pm 0,0$ баллов до $4,00 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,60 балла (с $2,00 \pm 0,0$ баллов до $3,60 \pm 0,7$ баллов, $p < 0,001$).

Наибольший прирост оценок за технику выполнения поворотов в движении был получен за координационносложные повороты «рулением» – «плугом» и «упором». За качество выполнения поворота «упором» экспертная оценка позитивно изменилась в ЭГ на 1,53 балла (с $2,21 \pm 0,5$ баллов до $3,740,5$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 2,00 балла (с $2,15 \pm 0,4$ баллов до $4,15 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$). Техника выполнения поворота «плугом» в ЭГ улучшилась на 1,58 балла (с $2,25 \pm 0,5$ баллов до $3,83 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,95 балла (с $2,20 \pm 0,5$ баллов до $4,15 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$).

Изменение рельефа местности и скольжения, а также утомление лыжника из-за однообразной работы вызывают необходимость периодически менять лыжные ходы. Целесообразность применения того или иного способа зависит от ряда условий, и в первую очередь от технической подготовленности лыжника. Главное – перейти на другой ход быстро, без потери времени и ритма, а это можно сделать в том случае, если во время перехода не будет лишних движений и сохранится относительная равномерность движений [105, с. 57].

За качество выполнения перехода «без шага» в ЭГ оценка позитивно изменилась на 1,97 балла (с $2,12 \pm 0,4$ баллов до $4,09 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,60 балла (с $2,10 \pm 0,3$ баллов до $3,70 \pm 0,8$ баллов, $p < 0,001$).

В ЭГ зафиксировано значительное изменение оценок за технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные «через один скользящий шаг», который удобен в исполнении и осваивается занимающимися значительно быстрее и легче, по сравнению с переходом «без шага» [7, с. 20]. Прирост в ЭГ составил 2,00 балла (с $2,130,3$ баллов до $4,13 \pm 0,3$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – 1,80 балла (с $2,20 \pm 0,4$ баллов до $4,00 \pm 0,4$ баллов, $p < 0,001$).

Оценки за технику выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные «прямой» также имели положительный прирост. Это произошло в связи с тем, что данный вариант смены ходов логичен и удобен для выполнения и занимающиеся осваивают его легче и быстрее перехода «с прокатом» [7, с. 22]. Прирост по сравнению с исходным уровнем в ЭГ составил 1,79 балла (с $2,12 \pm 0,6$ баллов до $3,91 \pm 0,3$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – 1,75 балла (с $2,00 \pm 0,0$ баллов до $3,75 \pm 0,5$ баллов, $p < 0,001$).

Результат за качество выполнения наиболее эффективного и требующего при этом немного времени перехода «с прокатом» [104, с. 70] в ЭГ положительно изменился на 1,83 балла (с $2,00 \pm 0,0$ баллов до $3,83 \pm 0,6$ баллов, $p < 0,001$), в КГ – на 1,40 балла (с $2,05 \pm 0,2$ баллов до $3,450,5$ баллов, $p < 0,001$).

Среднегрупповые оценки ЭГ и КГ за качество выполнения способов передвижения на лыжах в конце третьего семестра представлены в таблице 4.7.

Таблица 4.7 – Сравнение показателей технической подготовленности ЭГ и КГ по итогам третьего семестра (в баллах)

Способы передвижения	Опытные группы		Среднегрупповая оценка		t	p
	А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)		
Одновременный одношажный ход (основной вариант)	ЭГ	КГ	4,00" 0,5	3,55" 0,6	2,7	<0,01
Одновременный двухшажный ход	ЭГ	КГ	4,04" 0,7	3,85" 0,5	1,3	>0,05
Попеременный четырехшажный ход	ЭГ	КГ	4,00" 0,4	3,60" 0,7	2,3	<0,05
Поворот в движении «плугом»	ЭГ	КГ	3,83" 0,5	4,15" 0,4	2,4	<0,05
Поворот в движении «упором»	ЭГ	КГ	3,74" 0,5	4,15" 0,5	2,6	<0,05
Переход «без шага»	ЭГ	КГ	4,09" 0,4	3,70" 0,8	2,0	<0,05
Переход «через один скользящий шаг»	ЭГ	КГ	4,13" 0,3	4,00" 0,4	1,1	>0,05
Переход «прямой»	ЭГ	КГ	3,91" 0,3	3,75" 0,5	1,2	>0,05
Переход «с прокатом»	ЭГ	КГ	3,83" 0,6	3,45" 0,5	2,3	<0,05
Передвижение на лыжах 3000 м, мин, с	ЭГ	КГ	18,37" 4,1	18,35" 5,0	0,2	>0,05

Анализ табличного материала свидетельствует о том, что экспериментальная методика формирования двигательных навыков оказала более значимое воздействие на качество овладения студен-

тами ЭГ техникой одновременного одношажного (основной вариант) и попеременного четырехшажного лыжных ходов, чем методика, использованная в КГ.

За технику поворотов в движении более высокие баллы получили представительницы КГ, чем ЭГ: за качество поворотов в движении «рулением» – «плугом» и «упором» ($p < 0,05$).

Достоверно качественнее студенты ЭГ, по сравнению с их курсниками из КГ, овладели техникой выполнением перехода с попеременных ходов на одновременные «без шага» ($p < 0,05$) и техникой выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные «с прокатом» ($p < 0,05$).

Преимущество в технике владения сложными переходами студентами ЭГ, по сравнению с КГ, можно объяснить более глубоким их представлением о технике выполнения, возможных при этом ошибках и способах их устранения. Это имело место благодаря применению в учебном процессе активных методов обучения, выполнению имитационных упражнений, позволивших в доступной форме прочувствовать разучиваемое двигательное действие в беснежных условиях, исключая фактор падения.

По остальным предложенным для изучения студентам способам передвижения на лыжах ни одна из рассматриваемых групп не имела значимого превосходства над другой ($p > 0,05$): одновременный двухшажный ход, переход «через один скользящий шаг» и переход «прямой».

После завершения эксперимента сравнительный анализ результатов в передвижении на лыжах на дистанцию 3000 м не имел достоверных различий между ЭГ и КГ. Из этого следует, что более качественное владение лыжными ходами и переходами студентами ЭГ, а студентами КГ – торможениями лыжами, поворотом в движении переступанием с внутренней лыжи и поворотами в движении «рулением» не привело к значительному возрастанию результатов в передвижении на лыжах, что еще раз подтверждает положение о том, что современная техника не способствует высоким достижениям, если лыжник не располагает необходимым уровнем физической работоспособности. И наоборот, прекрасно развитые двигательные качества еще не дают лыжнику возможность достичь должного спортивного результата, если он не овладел совершенной техникой. Указанная взаимосвязь техники движений и физических качеств обуславливается их единством [99, с. 74; 100, с. 52; 103, с. 18].

Согласно нормативным показателям комплексной базовой учебной программы по физической культуре для вузов [163, с. 26], уровень развития общей выносливости у студентов ЭГ и КГ достаточно высокий, соответствующий четырем баллам (см. таблицу 4.7).

Корреляционный анализ обозначил статистически значимую взаимосвязь между некоторыми показателями технической подготовленности, характеризуя особенности организации и содержания занятий в группах будущих учителей начальных классов в третьем семестре.

Так, в ЭГ имеет место корреляция между показателями техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного (основной вариант) ходов ($r=0,52$), а в КГ подобная взаимосвязь отсутствует.

Техника поворота «плугом» в ЭГ и КГ взаимодействовала с техникой поворота «упором» (соответственно $r=0,41$; $r=0,72$).

Корреляционные взаимосвязи получены в ЭГ также между оценками техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные – «прямой» и «с прокатом» ($r=0,57$). В КГ указанные взаимосвязи отсутствовали.

Корреляционный анализ указал на существование взаимосвязей экспертных оценок техники лыжных ходов и переходов у студентов ЭГ, а торможений лыжами – в КГ.

Таким образом, введение в учебный процесс в ЭГ экспериментального фактора за счет применения имитационных упражнений и развития у занимающихся координационных способностей оказало положительное влияние на уровень овладения техникой одновременного одношажного (основной вариант) и попеременного четырехшажного ходов, переходов «через один скользящий шаг» и «с прокатом». В то же время методика проведения занятий в КГ (на снегу) способствовала позитивному изменению экспертных оценок за уровень овладения техникой поворотов в движении «рулением» – «плугом» и «упором» как результат влияния на занимающихся более объемной практической лыжной подготовки.

Обобщая рассмотренный материал, можно заключить, что значимый сдвиг экспертных оценок за техническую подготовленность за время эксперимента произошел в ЭГ в технически сложных по координации способах передвижения: скользящий шаг ($p<0,05$), попеременный двухшажный ход ($p<0,05$), одновременный одношажный ход (основной вариант) ($p<0,01$), попеременный четырехшажный ход ($p<0,05$), подъем скользящим шагом ($p<0,05$),

переход «без шага» ($p < 0,05$) и переход «с прокатом» ($p < 0,05$), а в КГ – за технику выполнения торможений лыжами «плугом» ($p < 0,05$) и «упором» ($p < 0,05$), поворота в движении переступанием с внутренней лыжи ($p < 0,05$), поворотов в движении «плугом» ($p < 0,05$) и «упором» ($p < 0,05$).

Необходимо отметить, что на основании программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных классов общеобразовательной школы [166] из вышеперечисленных способов передвижения школьники на уроках по лыжной подготовке изучают скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, способы торможений лыжами «плугом» и «упором», поворот в движении переступанием с внутренней лыжи.

Таким образом, экспертные оценки, характеризующие уровень технической подготовленности, имели тенденцию к достоверному увеличению в ЭГ и КГ, однако методика проведения занятий в ЭГ оказала более существенное влияние на формирование правильной техники основных способов передвижения на лыжах, чем в КГ.

Результаты, полученные в результате формирующего педагогического эксперимента, дают основание утверждать, что использование в учебном процессе упражнений на развитие координационных способностей, упражнений из «летней» технической подготовки, имитационных упражнений на месте и в движении, способствовало более качественному освоению техники сложных способов передвижения на лыжах будущими учителями начальных классов.

4.4. Изменение физического состояния занимающихся в ходе педагогического эксперимента

Уровень физической подготовленности. Воспитание физических качеств и обучение технике передвижения на лыжах осуществляются систематическим выполнением физических упражнений.

Высокий уровень физической подготовленности, определяемый по развитию основных двигательных качеств, является основой высокой работоспособности в учебной, трудовой и спортивной деятельности, важным компонентом состояния здоровья [106, с. 6].

Результаты показателей физической подготовленности позволяют косвенно оценить уровень функционального состояния, мышечной силы и силовой выносливости, координационных способ-

ностей, подвижности нервных процессов. Это те системы, от состояния которых зависит эффективность профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Результаты предварительного этапа исследования. Анализ исходных показателей физической подготовленности перед проведением предварительной лыжной подготовки указал на отсутствие достоверных различий между ЭГ и КГ.

Таким образом, на начало экспериментального исследования состав ЭГ и КГ по показателям физической подготовленности не имел существенных отличий, что является объективным основанием для организации и проведения педагогического эксперимента.

Результаты предварительной лыжной подготовки. За время проведения предварительной лыжной подготовки были получены положительные, но недостоверные изменения показателей физической подготовленности студентов внутри ЭГ и КГ ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности ЭГ и КГ после предварительной лыжной подготовки не обнаружил существенных отличий ($p > 0,05$), так как эти группы занимались по единой программе и методике обучения.

Анализ изменений показателей физической подготовленности, полученных у студентов ЭГ и КГ после предварительной лыжной подготовки и перед началом формирующего педагогического эксперимента (после завершения первого и перед вторым семестром), достоверных различий не выявил.

Результаты формирующего педагогического эксперимента. Оценка показателей физической подготовленности перед проведением формирующего педагогического эксперимента не обнаружила существенных отличий между среднегрупповыми показателями ЭГ и КГ по всем предложенным тестам ($p > 0,05$).

Предполагалось, что экспериментальная методика проведения занятий по лыжной подготовке окажет положительное влияние на физическую подготовленность студентов ЭГ.

Методика проведения занятий по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов ЭГ и КГ во время формирующего педагогического эксперимента позитивно сказалась на результатах физической подготовленности в рамках второго и третьего учебных семестров. Однако эти семестровые изменения носили недостоверный характер по всем показателям ($p > 0,05$). Анализ изменений показателей физической подготовленности, произошедших у студентов ЭГ и КГ после завершения второго и перед нача-

лом третьего учебного семестра, достоверных различий не установил ($p > 0,05$), несмотря на наличие их позитивного прироста по абсолютной величине. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности между ЭГ и КГ после завершения второго и перед началом третьего учебного семестра указал на отсутствие достоверных различий между ними ($p > 0,05$).

В связи с вышеизложенным, мы считаем целесообразным рассмотреть среднегрупповые показатели физической подготовленности у будущих учителей начальных классов ЭГ и КГ в более широком временном аспекте: от начала формирующего педагогического эксперимента $M \pm G$ (А) (начало второго семестра) и до его завершения $M \pm G$ (Б) (окончание третьего семестра) (таблица 4.8).

Таблица 4.8 – Изменение показателей физической подготовленности в ЭГ и КГ за экспериментальный период

Контрольные тесты	Опытные группы		Среднегрупповой результат		Разница в %	t	p
	А	Б	$M \pm \delta$ (А)	$M \pm \delta$ (Б)			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	ЭГ	173,2" 7,9	177,7" 7,3	2,5	2,0	<0,05
	КГ	КГ	172,5" 10,0	178,1" 10,3	3,1	1,7	>0,05
Поднимание туловища, к/раз	ЭГ	ЭГ	30,2" 3,9	32,6" 3,4	7,4	2,3	<0,05
	КГ	КГ	30,3" 5,6	33,5" 4,7	9,6	1,9	>0,05
Подтягивание в висе лежа, к/раз	ЭГ	ЭГ	9,3" 1,7	11,1" 1,0	16,2	4,3	<0,001
	КГ	КГ	8,7" 2,1	10,8" 2,2	19,4	3,1	<0,01
Челночный бег 3×10 м, с	ЭГ	ЭГ	8,6" 0,4	8,5" 0,4	1,2	1,0	>0,05
	КГ	КГ	8,6" 0,7	8,5" 0,5	1,2	0,7	>0,05
Бег 30 м, с	ЭГ	ЭГ	5,7" 0,4	5,6" 0,8	1,8	0,6	>0,05
	КГ	КГ	5,6" 0,4	5,5" 0,7	1,8	0,4	>0,05

Предметный анализ каждого из показателей физической подготовленности указывает на то, что за рассматриваемый период эксперимента у студентов ЭГ и КГ с высокой степенью достоверности возросли результаты в подтягивании из виса лежа. В ЭГ данный параметр изменился на 16,2 % (с $9,3 \pm 1,7$ раз до $11,1 \pm 1,0$ раз, $p < 0,001$),

а в КГ на 19,4 % (с $8,7 \pm 2,1$ раз до $10,8 \pm 2,2$ раз, $p < 0,01$). Согласно нормативным показателям комплексной базовой учебной программы по физической культуре для вузов [163, с. 26], уровень развития мышц плечевого пояса и рук у будущих учителей начальных классов положительно изменился с отметки «два» до «трех» баллов.

Существенно увеличился результат в поднимании туловища из положения лежа на спине: в ЭГ на 7,4 % (с $30,2 \pm 3,9$ раз до $32,6 \pm 3,4$ раз, $p < 0,05$), а в КГ на 9,6 % (с $30,3 \pm 5,6$ раз до $33,5 \pm 4,7$ раз, $p > 0,05$). Уровень развития мышц туловища, по действующим нормативным показателям для студенток, оценивается в «два» балла [163, с. 26].

Положительная динамика наблюдалась в показателях прыжка в длину с места: в ЭГ на 2,5 % (с $173,0 \pm 7,9$ см до $177,7 \pm 7,3$ см, $p < 0,05$), а в КГ на 3,1 % (с $172,5 \pm 10,0$ см до $178,1 \pm 10,3$ см, $p > 0,05$). Такой уровень развития скоростно-силовых способностей оценивается в «три» балла [163, с. 26].

Прирост показателей, характеризующих силовые способности, был обусловлен применением упражнений силовой направленности, входящих в содержание способов передвижения на лыжах и выполнением учебных заданий, предлагаемых ЭГ в рамках экспериментальных комплексов упражнений. Двигательные действия на лыжах явились неспецифической для женского организма тренировочной нагрузкой, вызвавшей положительную адаптационную его реакцию.

По остальным показателям физической подготовленности, характеризующим координационные и скоростные способности (челночный бег 3×10 м, бег 30 м), в рассматриваемых группах за анализируемый период динамика была несущественной.

Сравнительный анализ вышерассмотренных показателей физической подготовленности между ЭГ и КГ после завершения формирующего эксперимента указал на отсутствие существенных отличий между ЭГ и КГ ($p > 0,05$).

Анализ показателей физической подготовленности занимающихся указал на то, что организационные особенности занятий в ЭГ, связанные с применением имитационных упражнений лыжника, упражнений на развитие координационных способностей, положительно отразились на развитии функциональных систем организма, обеспечивающих проявление физических качеств. Получено достоверное улучшение результатов, характеризующих скоростно-силовые способности мышц ног, силовую выносливость мышц сгибателей рук, брюшного пресса. Этот вывод подтверждается данными научно-методической литературы [81, с. 19].

Уровень физического развития и функционального состояния. В возрасте 17–18 лет завершается процесс полового созревания и психофизиологической основы развития организма девушек. Значительный прирост массы тела отмечается в период относительно замедленного роста тела в длину с 17 до 20 лет. В 17–18 лет функциональное состояние высшего отдела нервной системы достигает такого же развития, как и у взрослых людей. Заметно повышается уровень аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий, усиливается функция обобщения и абстрактного мышления. Происходит совершенствование аппарата внешнего дыхания. Однако в данном возрасте еще нет полного соответствия между развитием сердца и сосудов, с одной стороны, и массой тела – с другой. Вследствие этого функциональные возможности организма значительно ниже, чем взрослых. Сердце к 18 годам приближается по своим размерам к сердцу взрослого человека, но значительна опасность его «повреждения». Высокие нагрузки при работе на выносливость, несоразмерная дозировка ослабляют сердце и кровообращение, тормозят развитие работоспособности [152, с. 190–194; 161, с. 178–186].

Физическое развитие является важнейшей характеристикой физического состояния человека, широко используемой в педагогических исследованиях в области ФК [52, с. 38; 152, с. 41].

Результаты предварительного этапа исследования. Проведенный нами анализ показателей физического развития и функционального состояния занимающихся перед проведением предварительной лыжной подготовки не выявил достоверных ($p > 0,05$) различий между среднегрупповыми показателями ЭГ и КГ по всем предложенным тестам, что указывает на относительную однородность этих групп. Величина индекса Гарвардского степ-теста в ЭГ и КГ находилась ниже среднего уровня.

Таким образом, на начало экспериментального исследования состав ЭГ и КГ по показателям физического развития и функционального состояния не имел существенных отличий, что явилось объективным основанием для организации и проведения формирующего педагогического эксперимента.

Результаты предварительной лыжной подготовки. Как свидетельствуют полученные нами результаты физического развития и функционального состояния, практические занятия по лыжной подготовке в первом учебном семестре оказали положительное, но недостоверное ($p > 0,05$) влияние на показатели физического разви-

тия и функционального состояния студентов ЭГ и КГ за период предварительной лыжной подготовки.

Сравнительный анализ рассматриваемых показателей физического развития и функционального состояния после проведения предварительной лыжной подготовки между ЭГ и КГ не выявил существенных отличий ($p > 0,05$).

Анализ изменений показателей физического развития и функционального состояния, произошедших у студентов ЭГ и КГ после предварительной лыжной подготовки и перед началом формирующего педагогического эксперимента, достоверных различий не установил ($p > 0,05$).

Результаты формирующего педагогического эксперимента. Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья, реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку [49, с. 259].

Предполагалось, что экспериментальная методика проведения занятий по лыжной подготовке окажет положительное влияние на физическое развитие занимающихся.

Оценивая функциональное состояние систем организма у будущих учителей начальных классов ЭГ и КГ, мы преследовали цель установить адаптационные способности организма занимающихся к предъявляемым физическим нагрузкам.

Проведенный перед формирующим педагогическим экспериментом врачебно-педагогический контроль за физическим развитием и функциональным состоянием студентов, входящих в состав ЭГ и КГ, не выявил достоверных различий между среднегрупповыми показателями ЭГ и КГ по всем предложенным тестам ($p > 0,05$).

За время формирующего педагогического эксперимента была получена положительная динамика показателей физического развития и функционального состояния студенток внутри ЭГ и КГ в рамках второго и третьего учебного семестров. Однако эти семестровые изменения носили недостоверный характер по всем показателям ($p > 0,05$). Изменения показателей физического развития и функционального состояния, произошедшие у студентов ЭГ и КГ после завершения второго и до начала третьего учебного семестра, были недостоверными ($p > 0,05$), несмотря на позитивный прирост по абсолютной величине. Показатели физического развития и

функционального состояния ЭГ и КГ после завершения второго и перед началом третьего учебного семестра также не имели существенных отличий ($p > 0,05$).

В связи с этим мы рассмотрим среднегрупповые показатели физического развития (таблица 4.9) и функционального состояния (таблица 4.10) студентов ЭГ и КГ от начала формирующего педагогического эксперимента М±G (А) (начало второго учебного семестра) и до его завершения М±G (Б) (окончание третьего учебного семестра).

Таблица 4.9 – Изменение показателей физического развития в ЭГ и КГ за экспериментальный период

Показатели	Опытные группы		Среднегрупповой результат		Разница в %	t	p
	А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)			
1	2	3	4	5	6	7	8
Масса тела, кг	ЭГ	ЭГ	54,0" 7,4	54,0" 6,8	0,0	0,0	>0,05
	КГ	КГ	54,4" 6,8	54,3" 6,6	0,2	0,1	>0,05
Длина тела, см	ЭГ	ЭГ	164,4" 5,1	164,6" 5,1	0,1	0,1	>0,05
	КГ	КГ	164,1" 5,2	164,3" 5,2	0,1	0,1	>0,05
Окружность грудной клетки (на вдохе), см	ЭГ	ЭГ	77,3" 3,9	78,6" 4,0	1,7	1,1	>0,05
	КГ	КГ	77,3" 4,3	78,3" 4,3	1,3	0,8	>0,05
Окружность грудной клетки (на выдохе), см	ЭГ	ЭГ	71,3" 4,1	72,7" 4,0	1,9	1,1	>0,05
	КГ	КГ	71,6" 4,2	72,4" 4,4	1,1	0,6	>0,05
Окружность грудной клетки (пауза), см	ЭГ	ЭГ	73,2" 4,1	74,5" 4,0	1,7	1,1	>0,05
	КГ	КГ	73,1" 4,2	74,3" 4,3	1,6	0,9	>0,05
Окружность грудной клетки (размах), см	ЭГ	ЭГ	6,0" 1,1	5,9" 1,1	1,7	0,1	>0,05
	КГ	КГ	5,6" 0,8	5,9" 0,8	5,1	0,9	>0,05
Жизненная емкость легких, л	ЭГ	ЭГ	2,945" 0,350	3,129" 0,349	5,9	1,8	>0,05
	КГ	КГ	2,968" 0,345	3,117" 0,353	4,8	1,3	>0,05
Кистевая динамометрия (лев.), кг	ЭГ	ЭГ	22,8" 3,0	24,8" 2,9	8,1	2,3	>0,05
	КГ	КГ	21,6" 2,6	24,0" 2,2	10,0	3,1	>0,01
Кистевая динамометрия (прав.), кг	ЭГ	ЭГ	25,3" 3,6	27,3" 3,6	7,3	1,9	>0,05
	КГ	КГ	23,9" 3,1	26,4" 2,6	9,5	2,7	>0,01

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
Сила мышц спины, кг	ЭГ	ЭГ	62,4" 12,0	66,3" 11,6	5,9	1,1	>0,05
	КГ	КГ	65,0" 8,0	67,4" 8,5	3,6	0,9	>0,05
Индекс Кет-ле, г/см	ЭГ	ЭГ	328,5" 41,8	328,0" 38,1	0,1	0,1	>0,05
	КГ	КГ	331,4" 36,1	330,4" 36,0	0,3	0,1	>0,05
Относительная сила лев. кисти, %	ЭГ	ЭГ	42,6" 6,1	46,3" 5,9	8,0	2,1	<0,05
	КГ	КГ	39,9" 4,2	44,5" 4,8	10,3	3,2	<0,01
Относительная сила прав. кисти, %	ЭГ	ЭГ	47,3" 8,0	51,0" 7,5	7,3	1,6	>0,05
	КГ	КГ	44,4" 6,3	49,1" 6,1	9,6	2,4	<0,05
Относительная сила мышц спины, %	ЭГ	ЭГ	117,4" 27,2	124,5" 26,0	5,7	0,9	>0,05
	КГ	КГ	120,2" 15,3	125,2" 17,5	4,0	0,9	>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	ЭГ	ЭГ	55,2" 8,5	58,5" 8,3	5,6	1,3	>0,05
	КГ	КГ	54,9" 6,1	57,8" 6,6	5,0	1,4	>0,05

Таблица 4.10 – Изменение показателей функционального состояния организма в ЭГ и КГ за экспериментальный период

Показатели	Опытные группы		Среднегрупповой результат		Разница в %	t	p
	А	Б	М"δ (А)	М"δ (Б)			
1	2	3	4	5	6	7	8
Индекс Гарвардского степ-теста, усл. единицы	ЭГ	ЭГ	60,8" 6,1	62,2" 6,3	2,9	0,8	>0,05
	КГ	КГ	60,5" 6,6	62,0" 7,0	2,4	0,6	>0,05
Проба Штанге, с	ЭГ	ЭГ	43,0" 12,8	47,1" 12,8	8,7	1,1	>0,05
	КГ	КГ	43,3" 9,8	47,2" 9,1	8,3	1,3	>0,05
Проба Генчи, с	ЭГ	ЭГ	25,7" 6,3	29,7" 5,9	13,5	2,2	<0,05
	КГ	КГ	25,2" 5,2	28,6" 5,3	11,9	2,0	<0,05
Проба с высоким стоянием на пальцах, без зрительного контроля, с	ЭГ	ЭГ	6,1" 3,2	9,0" 3,3	32,3	3,0	<0,01
	КГ	КГ	6,6" 4,7	8,9" 4,7	25,8	1,7	>0,05

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
Проба Ром- берга, с	ЭГ	ЭГ	6,7" 3,2	8,5" 3,0	21,2	1,8	>0,05
	КГ	КГ	7,2" 3,4	9,3" 3,3	22,6	1,7	>0,05
Проба Яроц- кого, с	ЭГ	ЭГ	16,4" 6,0	21,4" 4,8	23,4	3,1	<0,01
	КГ	КГ	15,9" 6,1	19,6" 6,1	18,9	1,9	>0,05

За время формирующего педагогического эксперимента существенные изменения по некоторым показателям физического развития произошли у студентов в ЭГ и КГ (см. таблицу 4.9).

Развитию силы мышц рук и туловища способствовали движения, связанные с оттачиванием палками при передвижении на лыжах.

Кистевая динамометрия левой руки за рассматриваемый промежуток времени достоверно возросла в ЭГ и КГ, а правой – только в КГ, что указывает на присутствие при проведении занятий по лыжной подготовке неспецифической для женского организма, но достаточно эффективной тренировочной нагрузки на мышцы кисти. Под влиянием занятий у представителей ЭГ отмечено достоверное увеличение показателя мышечной силы левой кисти на 8,1 % (с 22,83,0 кг до 24,8±2,9 кг, $p<0,05$). В КГ также получена позитивная динамика кистевой динамометрии левой руки на 10,0 % (с 21,6±2,6 кг до 24,0±2,2 кг, $p<0,01$).

В анализируемых группах положительно изменилась сила и правой кисти соответственно на 7,3 % (с 25,33,6 кг до 27,3±3,6 кг, $p>0,05$) и на 9,5 % (с 23,9±3,1 кг до 26,4±2,6 кг, $p<0,01$).

С положительным изменением показателей абсолютной силы правой и левой кисти повысилась их относительная сила. В ЭГ относительная сила мышц левой кисти имела прирост на 8,0 % (с 42,6±6,1 % до 46,3±5,9 %, $p<0,05$), а правой – на 7,3 % (с 47,3±8,0 % до 51,0±7,5 %, $p>0,05$). В КГ данные показатели увеличились соответственно на 10,3 % (с 39,9±4,2 % до 44,5±4,8 %, $p<0,01$) и на 9,6 % (с 44,4±6,3 % до 49,1±6,1 %, $p<0,05$).

По нашему мнению, применение в исследовании целенаправленных средств физического воспитания позитивно отразилось на развитии силы мышц рук занимающихся: показатели правой кисти в ЭГ и КГ достигли рекомендуемого среднего уровня для женщин этого возраста, а левой – сохранились ниже этого уровня (48–50 % от массы тела).

Необходимо отметить, что за рассматриваемый период возрос жизненный индекс: в ЭГ – на 5,6 % (с $55,2 \pm 8,5$ мл/кг до $58,5 \pm 8,3$ мл/кг, $p > 0,05$), в КГ – на 5,0 % (с $54,9 \pm 6,1$ мл/кг до $57,8 \pm 6,6$ мл/кг, $p > 0,05$). В данных группах этот показатель достиг уровня среднего норматива для женщин (55–60 мл/кг), свидетельствуя об улучшении дыхательной функции под воздействием занятий лыжной подготовкой.

По остальным показателям физического развития (масса и длина тела; сила мышц спины; относительной силы мышц спины; индекса Кетле; окружность грудной клетки: вдох, выдох, пауза, размах; жизненная ёмкость легких) в рассматриваемых группах за период формирующего педагогического эксперимента произошли незначительные положительные изменения ($p > 0,05$).

За время формирующего педагогического эксперимента существенные изменения по некоторым показателям функционального состояния были получены в каждой группе студентов педагогического факультета (ЭГ и КГ).

Процесс лыжной подготовки положительно сказался на развитии функции системы дыхания и сердечно-сосудистой системы. В пробе Генчи получен достоверный сдвиг по времени задержки дыхания на выдохе как в ЭГ, так и в КГ соответственно на 13,5 % (с $25,7 \pm 6,3$ с до $29,7 \pm 5,9$ с, $p < 0,05$) и на 11,9 % (с $25,2 \pm 5,3$ с до $28,6 \pm 5,3$ с, $p < 0,05$), что указывает на повышение способности организма студентов противостоять недостатку кислорода.

Время задержки дыхания на выдохе в ЭГ и КГ осталось на уровне нормы (25–30 с).

На наш взгляд, увеличение времени задержки дыхания на выдохе произошло в связи с повышением функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем под воздействием занятий лыжной подготовкой, которые сопровождались высокими энерготратами организма занимающихся. Для восстановления энергоресурсов, расходуемых в результате деятельности скелетных мышц, организму необходим кислород, причем его потребление увеличивается пропорционально напряженной деятельности. В результате имеет место развитие дыхательной системы человека.

Функциональное состояние вестибулярной системы – один из существенных моментов успешного осуществления спортивной

деятельности. Высокая вестибулярная устойчивость является свидетельством резервных возможностей организма человека. Она позволяет успешно формировать профессионально важные двигательные навыки, способствует освоению двигательной программы при занятиях физической культурой [40, с. 148; 49, с. 88; 152, с. 72]. Экспериментальная методика оказала существенное влияние на повышение порога чувствительности вестибулярного анализатора у будущих учителей начальных классов ЭГ. Так, время выполнения пробы Яроцкого в этой группе изменилось под влиянием упражнений на статическое равновесие на 23,4 % (с $16,4 \pm 6,0$ с до $21,4 \pm 4,8$ с, $p < 0,01$), а в КГ – на 18,9 % (с $15,9 \pm 6,1$ с до $19,6 \pm 6,1$ с, $p > 0,05$).

Как указывалось ранее, у студентов необходимо тренировать равновесие путем применения упражнений на его развитие, а также путем отдельного совершенствования вестибулярного и двигательного анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия [108, с. 51–52]. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию координации движений, улучшению функционального состояния вестибулярного анализатора и его устойчивости [52, с. 177; 152, с. 73; 153]. При активных занятиях физическими упражнениями совершенствуется функциональное состояние двигательного анализатора (проприоцептивного или суставно-мышечного), который сигнализирует в центральную нервную систему каждый момент движения, положения и напряжение всех составных частей организма, участвующих в движении [147, с. 507]. Скорость и прочность формирования двигательных навыков, особенно на начальной ступени специальной физической подготовки, в значительной мере зависит от функционального состояния и уровня совершенствования функций вестибулярного анализатора [49, с. 89].

Недооценка функционального состояния вестибулярной сенсорной системы при овладении техникой физических упражнений приводит к нарушениям способности дифференцировать движение по временным и пространственным характеристикам. По мере повышения вестибулярной устойчивости повышается выносливость к вестибулярным нагрузкам, что является весьма важным фактором в развитии двигательной координации.

Показатель статокINETической устойчивости у студентов исследуемых групп изменился неравнозначно. Достоверно увеличи-

лось время высокого стояния на пальцах без зрительного контроля в ЭГ на 32,3 % (с $6,1 \pm 3,2$ с до $9,0 \pm 3,3$ с, $p < 0,01$) и недостоверно – в КГ на 25,8 % (с $6,6 \pm 4,7$ с до $8,9 \pm 4,7$ с, $p > 0,05$).

Лучшая положительная динамика порога чувствительности вестибулярного анализатора и статокинетической устойчивости студентов ЭГ, по сравнению с КГ, по нашему мнению, состояла в том, что в указанной группе в каждое экспериментальное занятие (при работе без лыж) включались комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия.

Оценивая результат реагирования организма занимающихся в ЭГ на предложенную физическую нагрузку, мы получили результаты, характеризующие адаптационные способности вегетативных функций их организма как следствие эффективности занятий лыжной подготовкой по разработанной нами методике.

Установлено положительное, но не существенное изменение величины индекса Гарвардского степ-теста у представителей ЭГ на 2,9 %, в КГ – на 2,4 %, имеющей, согласно действующих критериев для данного возраста и пола, уровень «ниже среднего».

По остальным показателям функционального состояния (проба Штанге и проба Ромберга) в рассматриваемых группах за период формирующего педагогического эксперимента динамика была положительной, но не существенной ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ показателей физического развития и функционального состояния после завершения формирующего педагогического эксперимента указал на отсутствие достоверных отличий между занимающимися ЭГ и КГ ($p > 0,05$).

Анализ показателей физического развития и функционального состояния занимающихся выявил то, что:

- экспериментальная методика вызвала положительную динамику показателей физического развития у студентов ЭГ как результат применения в первой части практических занятий (без лыж) упражнений «летней» технической подготовки, имитационных упражнений в сочетании с лыжной подготовкой на снегу;

- средства для развития координационных способностей, применяемые в ЭГ в первой части практических занятий, способствовали выраженной позитивной динамике показателей, обеспечивающих функцию равновесия.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента, представленным в четвертой главе, можно заключить, что

формирование у будущих учителей начальных классов знаний по методике преподавания лыжной подготовки, необходимых для последипломной педагогической деятельности, должно строиться на деятельностном подходе к содержанию методики обучения, основанной на научной организации их теоретико-методической подготовки, включающей в себя знания по: методике обучения школьников навыкам передвижения на лыжах; анализу изучаемой техники лыжника; методике развития двигательных способностей.

Значительному повышению у будущих учителей начальных классов уровня владения навыками передвижения на лыжах способствуют занятия с применением в процессе физического воспитания имитационных физических упражнений лыжника (выполняемых без лыж), а также упражнений на развитие статического и динамического равновесия, подготавливающих занимающихся к успешному овладению техникой лыжника. Эти занятия, чередуясь с занятиями на лыжах, обеспечивают целостность, единство и взаимосвязь учебной деятельности студентов с их будущей самостоятельной педагогической работой.

Для решения образовательных задач в сфере физического воспитания студентов с положительной стороны зарекомендовали себя активные методы обучения, позволившие успешно решить задачи по формированию у будущих учителей начальных классов знаний по методике обучения передвижению скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом и повороту в движении переступанием с внутренней лыжи; развитию двигательных способностей; анализу техники передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом и торможению лыжами «упором» (метод «Дельфи»); определению причин, вызывающих ошибки во время обучения технике по таким показателям технической подготовленности, как: попеременный двухшажный ход, подъем ступающим шагом, поворот в движении переступанием с внутренней лыжи; выбору методических приемов предупреждения и исправления ошибок, возникающих во время обучения попеременному двухшажному ходу, торможению «упором», повороту в движении переступанием с внутренней лыжи (метод «анализ конкретных ситуаций»).

Экспериментальная методика, составными элементами которой выступали активные методы формирования знаний по

обучению школьников лыжной подготовке, имитационные упражнения для формирования техники лыжных ходов и подготовительные упражнения для развития двигательных способностей, обеспечивающих рациональное овладение этой техникой, выполняемые в спортивном зале с чередованием занятий на лыжах, а также методика, полностью основанная на проведении занятий по лыжной подготовке на снегу, за период исследования положительно отразились на существенном изменении в группах будущих учителей начальных классов ряда показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния:

а) силовых способностей мышц плечевого пояса и рук (в ЭГ и КГ) силовой выносливости мышц туловища; скоростно-силовых способностей мышц ног; силы левой и правой кисти и их относительной силы;

б) времени задержки дыхания на выдохе; времени выполнения пробы Яроцкого и пробы с высоким стоянием на пальцах без зрительного контроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что учебный материал, содержащийся в программе по физической культуре для вузов, не ориентирован должным образом на достижение будущими учителями начальных классов необходимой профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе физического воспитания не оказывается должного воздействия на формирование у них знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке. По этой причине учителя начальных классов испытывают затруднения в знаниях по методике преподавания видов спорта, включенных в школьную программу по физической культуре, в том числе и по лыжной подготовке. Отсюда факторами, препятствующими успешному обучению, являются недостаточный уровень знаний по методике преподавания лыжной подготовки у будущих учителей начальных классов и формирования двигательных навыков по технике передвижения на лыжах. Объективными предпосылками для научного обоснования повышения эффективности организации учебного процесса по физической культуре будущих учителей начальных классов является использование инновационного подхода, основанного на формировании знаний по лыжной подготовке с применением активных методов обучения, и на формировании двигательных навыков передвижения на лыжах с использованием подготовительных (координационных) и подводящих (имитационных) упражнений.

Впервые для будущих учителей начальных классов разработана методика формирования у будущих учителей начальных классов знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке, необходимых им в будущей педагогической деятельности для проведения уроков с учащимися начальных классов, которая состоит из:

- формирования знаний по методике преподавания лыжной подготовки на основе применения активных методов обучения;
- формирования двигательных навыков за счет использования подводящих (имитационных) упражнений;
- развития координационных способностей (статического и динамического равновесия) с помощью комплексов физических упражнений, выполняемых без лыж;
- формирования техники передвижения на лыжах путем сочетания упражнений, выполняемых на лыжах и без лыж.

Перечисленные компоненты разработанной методики в процессе обучения будущих учителей начальных классов ранее не применялись.

Разработанная методика формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов, основанная на использовании активных методов обучения (для формирования знаний), упражнений по лыжной подготовке, выполняемых без лыж и на лыжах (для формирования двигательных навыков), обеспечила их эффективное обучение. Это подтверждается существенным повышением уровня методических знаний по обучению передвижению на лыжах, по анализу техники и выявлению причин, вызывающих ошибки в процессе обучения, по выбору методических приемов предупреждения и исправления ошибок, возникающих во время обучения, по развитию двигательных способностей. Применение методики способствовало качественному освоению будущими учителями начальных классов техники сложных способов передвижения на лыжах. Отмечено существенное изменение показателей двигательных способностей: силовых способностей мышц плечевого пояса и рук, силовой выносливости мышц туловища; достоверным приростом скоростно-силовых способностей мышц ног, силы левой и правой кисти; способности к задержке дыхания на выдохе; развитием равновесия.

Полученные результаты исследования могут быть использованы преподавателями вузов в учебном процессе по физической культуре с будущими учителями начальных классов, в процессе преподавания учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» студентам факультетов физической культуры и учащимся педагогических колледжей, а также на курсах переподготовки учителей начальных классов в системе повышения квалификации.

Данное исследование не исчерпывает всех проблем организации физического воспитания с будущими учителями начальных классов. Дальнейшего изучения и разработки требуют вопросы по научному обоснованию эффективных педагогических подходов к формированию у них на занятиях по физической культуре знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для проведения уроков физической культуры и здоровья с младшими школьниками по основам таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, элементы спортивных игр, плавание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аввакуменков, А.А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Аввакуменков; СПб НИИ ФК. – СПб., 2000. – 22 с.
2. Аверьянов, А.Н. Системное познание мира: методология проблемы / А.Н. Аверьянов. – М.: Политиздат, 1985. – 263 с.
3. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш.А. Амонашвили. – Минск: Университетское, 1990. – 560 с.
4. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – 3-е изд. – СПб.: Питер-Пресс, 2001. – 288 с.
5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин; предисловие К.В. Судакова [и др.]. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
6. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1986. – 196 с.
7. Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе: пособие / М.Ф. Антонов. – Минск: Полымя, 1998. – 253 с.
8. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецова. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.
9. Астафьев, В.С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов / В.С. Астафьев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 21–23.
10. Афанасьев, В.Г. О системном подходе в социальном сознании / В.Г. Афанасьев // Вопросы философии. – 1973. – № 6. – С. 98–122.
11. Базовая программа воспитания и обучения в дошкольном учреждении «Пралеска» / Г.И. Васильева [и др.]; под ред. Л.А. Панько [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: НМЦ учеб. книги и средств обучения, 2000. – 444 с.
12. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
13. Барков, В.А. Организация физического воспитания с будущими учителями начальной школы / В.А. Барков // Пути оптимизации процесса физического воспитания и спортивно-массовой

работы в вузах Республики Беларусь: материалы респ. науч.-практ. конф., Гродно, 25–26 марта 1998 г. / Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: В.М. Карчевский [и др.]. – Гродно, 1998. – С. 6–8.

14. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д.А. Белухин. – М.: Педагогика, 1996. – 318 с.

15. Берков, В.Ф. Философия и методология науки: учеб. пособие / В.Ф. Берков. – М.: Новое знание, 2004. – 336 с.

16. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.

17. Бершадский, М.Е. В каких значениях используется понятие «технология» в педагогической литературе? / М.Е. Бершадский // Школьные технологии. – 2002. – № 1. – С. 3–19.

18. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогических технологий / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

19. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей (сокр. перевод с чешского) / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

20. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.

21. Богданов, Г.П. Лыжный спорт в школе: пособие для учителей / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 1975. – 191 с.

22. 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.

23. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

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

25. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Я. Бондаревский; ВНИИФК. – М., 1978. – 39 с.

26. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования: монография / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону: Ростовский гос. пед. ин-т, 2000. – 198 с.

27. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

28. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
29. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И.М. Бутин. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.
30. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
31. Введение в философию: учебник для вузов: в 2 ч. / И.Т. Фролов [и др.]. – М.: Политиздат, 1990. – Ч. 2. – 639 с.
32. Вижиченко, В.Л. Гуманизация профессионального образования в физической культуре / В.Л. Вижиченко, А.А. Чунаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 15–19.
33. Викторов, Ф.В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) / Ф.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 26–28.
34. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей вузов: учеб. пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
35. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, М.Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
36. Воропаев, А.М. О некоторых аспектах содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета начального обучения / А.М. Воропаев // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 1. – С. 7–8.
37. Войнар, Ю. Подготовка физкультурных кадров: монография / Ю. Войнар. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 228 с.
38. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
39. Геллер, Е.М. На коньках, салазках, лыжах / Е.М. Геллер, Л.П. Когут. – Минск: Народная асвета, 1967. – 118 с.
40. Геселевич, В.А. Медицинский справочник тренера / В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с.

41. Гетманова, А.Д. Логика: учебник для студ. педвузов / А.Д. Гетманова. – М.: Высшая школа, 1986. – 228 с.
42. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физ. воспит. в вузах, ССУЗах, ПТУ / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск: РУМЦ ФВН, 1995. – 122 с.
43. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
44. Гончаров, Н.К. Методология и методы педагогики как науки / Н.К. Гончаров. – М.: Знание, 1968. – 44 с.
45. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
46. Григорьев, В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 2–7.
47. Гужаловский, А.А. Проблемы содержания высшего физкультурного образования XXI века / А.А. Гужаловский, К.И. Чорбэ // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: материалы междунар. науч.-метод. конф., Брест, 30–31 марта 1999 г. / Брестский гос. ун-т им. А.С. Пушкина; науч. ред. А.А. Зданевич. – Брест, 1999. – С. 87–88.
48. Десятибалльная система оценки знаний, умений и навыков учащихся общеобразовательных школ: инструкт.-метод. материалы / под ред. В.И. Стражева, О.Е. Лисейчикова, Г.Д. Дыляна. – Минск: НИО, 1999. – 145 с.
49. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Л.И. Абросимова [и др.]; под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
50. Диалектический и исторический материализм / под общ. ред. А.Г. Мысливченко, А.П. Шептулина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Политиздат, 1988. – 446 с.
51. Донской, Д.Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.
52. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 480 с.
53. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только...: учеб.-метод. пособие / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.

54. Ермаков, В. Методика обучения технике скользящего шага / В. Ермаков, Л. Никощенко, С. Никощенко // Лыжный спорт. – 1984. – № 2. – С. 10–13.

55. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.

56. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Минск: ЗАО «Армита-Маркетинг, Менеджмент», 1997. – 112 с.

57. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.П. Жидких; СГАФК. – Омск, 2000. – 47 с.

58. Жук, А.И. Деятельностный подход в повышении квалификации: Активные методы обучения / А.И. Жук, Н.Н. Кашель // Ин-т повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования. – Минск, 1994. – 96 с.

59. Жук, А.И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб.-метод. пособие / А.И. Жук, Н.Н. Кашель. – Минск: Аверсэв, 2003. – 336 с.

60. Захаров, Е.И. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.И. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под ред. А.В. Карасева. – М.: МПТОС, 1994. – С. 318–319.

61. Зайцев, В.И. Теоретическое обоснование возможности подготовки учителей физической культуры в порядке дополнительной специальности в высших учебных заведениях педагогического профиля без увеличения сроков обучения / В.И. Зайцев // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф, Минск, 15–17 окт. 1997 г. / Акад. физ. воспит. и спорта Респ. Беларусь; редкол.: М.Б. Юспа [и др.]. – Минск, 1997. – С. 121–123.

62. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учеб.-метод. пособие / Вад.В. Фарбей [и др.]; под общ. ред. Вад.В. Фарбея. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 312 с.

63. Методика обучения лыжным ходам на подготовительном отделении вуза: реферат науч. статьи / В.А. Зубарев [и др.] // Лыжный спорт. – 1984. – № 1. – С. 47–48.
64. Кабачков, В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Папиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.
65. Каган, М.С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 378 с.
66. Каган, М.С. Системный подход и гуманитарное знание: избр. статьи / М.С. Каган. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. – 384 с.
67. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
68. Карпушин, Б.А. Педагогика и профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры / Б.А. Карпушин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 11–14.
69. Карташев, В.А. Система систем: очерки общей теории и методологии / В.А. Карташев. – М.: Прогресс-Академия, 1995. – 325 с.
70. Кашель, Н.Н. Методы активного обучения в институте повышения квалификации кадров образования: Теория и практика: дис. ... канд. пед. наук: 13.01.01 / Н.Н. Кашель; БГУ. – Минск, 1998. – 139 с.
71. Кашлев, С.С. Современные технологии педагогического процесса / С.С. Кашлев. – Минск: Университетское, 2000. – 95 с.
72. Кларин, М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры, дискуссии (анализ зарубежного опыта) / М.В. Кларин // Междунар. ассоциация «Развивающее обучение». – Рига: НПЦ «Эксперимент», 1995. – 176 с.
73. Кларк, М. Технология образования или педагогическая технология / М. Кларк // Перспективы. – 1983. – № 2. – С. 77–92.
74. Коледа, В.А. Теоретико-методические основы физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; БГАФК. – Минск, 2002. – 42 с.
75. Колетвинова, Н.Д. Роль творческих заданий и игровых элементов в развитии коммуникативных умений и навыков студентов педвузов / Н.Д. Колетвинова // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 208–213.
76. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–IV классов общеобразовательной школы / Нац. ин-т обр., Акад.

физ. воспит. и спорта Респ. Беларусь; разработ.: В.Н. Кряж и Е.Н. Ворсин с участием А.А. Гужаловского. – Минск: Минсктип-проект, 1992. – 57 с.

77. Комплексная программа физического воспитания учащихся V–XI классов общеобразовательной школы / Нац. ин-т обр., Акад. физ. воспит. и спорта Респ. Беларусь; разработ.: А.А. Гужаловский [и др.]. – Минск: Минсктип-проект, 1992. – 74 с.

78. Коробков, А.В. Современные аспекты проблемы адаптации человека / А.В. Коробков // Физиологические и клинические проблемы адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертермии: тез. 3-го Всесоюз. симп., 25–27 нояб. 1981 г. / Ун-т дружбы народов им. П. Лумумбы; редкол.: А.В. Коробков [и др.]. – М., 1981. – Т. 1. – С. 13–19.

79. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся / В.Н. Кряж // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – № 1. – С. 42–45.

80. Кряж, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе дифференцированного физического воспитания студентов / В.Н. Кряж // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 2. – С. 26–27.

81. Кряж, В.Н. Динамика показателей физической подготовленности студентов 1–4 курсов / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 окт. 1997 г. / Акад. физ. воспит. и спорта Респ. Беларусь; редкол.: М.Б. Юспа [и др.]. – Минск, 1997. – С. 18–19.

82. Кряж, В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ст., возраст – 7–21) / В.Н. Кряж, З.С. Кряж / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: БГУ, 1999. – 76 с.

83. Кряж, В.Н. Результаты самооценки учителями начальных классов подготовленности к преподаванию физической культуры / В.Н. Кряж, Д.В. Анисимов // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 43–45.

84. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

85. Ксензова, Н.А. Перспективные школьные технологии: учеб.-метод. пособие / Н.А. Ксензова. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 224 с.

86. 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.
87. Кузьмин, В.А. К вопросу об объеме профессионально-педагогической подготовки (ППФП) студентов на факультете педагогики и методики начального обучения (ПиМНО) / В.А. Кузьмин, Л.И. Кузьмина // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 1. – С. 87–88.
88. Куликов, В.М. Организационно-методические основы оценки уровня здоровья людей различного возраста: метод. пособие / В.М. Куликов. – Минск: РУМЦ ФВН, 2001. – 84 с.
89. Куликова, Л.М. Технология проектирования содержания профессиональной подготовки студентов / Л.М. Куликова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 77–80.
90. Леднев, В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В.С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1991. – 223 с.
91. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов академии МВД РБ в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Леонов; БГУФК. – Минск, 2004. – 22 с.
92. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 305 с.
93. Леонтьев, А.Н. Очерк психологии личности / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.
94. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения: учебник для студ. вузов / И.Я. Лернер. – М.: Педагогика, 1981. – 185 с.
95. Ломейко, В.Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры в I–X классах / В.Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 1980. – 128 с.
96. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 119 с.
97. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
98. Лубышева, Л.И. Кадровая поддержка развития инновационных процессов в физическом воспитании / Л.И. Лубышева,

В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 2–4.

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

100. Лыжный спорт: учебник для средних физкульт. учеб. заведений / В.А. Воронов [и др.]; под общ. ред. Э.М. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 71 с.

101. Лыжный спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.

102. Лыжный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / В.А. Евстафьев [и др.]; под ред. Е.И. Кудрявцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

103. 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.

104. Лыжный спорт в школе: метод. рекомендации учителям физ. культуры, уч-ся, тренерам школьных лыжных секций / авт.-сост. А.Г. Прокопенко. – Минск: Полымя, 1989. – 80 с.

105. Лыжный спорт: учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва / В.Н. Пальчевский [и др.]; под общ. ред. В.Н. Пальчевского. – Минск: Минсктиппроект, 1994. – 155 с.

106. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

107. Мамычкин, Ф.В. Некоторые аспекты оптимизации процесса физического воспитания в вузах / Ф.В. Мамычкин, Е.А. Зайцев, В.М. Варнахин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 1. – С. 23–24.

108. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.

109. Масюкова, Н.А. Проектирование в образовании / Н.А. Масюкова; под ред. Б.Ф. Пальчевского. – Минск: Технопринт, 1999. – 288 с.

110. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

111. Матвеев, А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 10–12.

112. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальных классах: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / А.П. Матвеев. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 248 с.
113. Мацкевич, Н.М. Формування готовності майбутніх вчителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.М. Мацкевич; Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки. – Рівне, 2001. – 21 с.
114. Меерсон, Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики // Ф.З. Меерсон. – М.: Медицина, 1993. – 360 с.
115. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11–13.
116. Мелешко, И.А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов в педагогическом вузе / И.А. Мелешко // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – С. 34–35.
117. Мелешко, И.А. Планирование учебного процесса по методике физического воспитания на факультете педагогики и методики начального обучения педагогического университета / И.А. Мелешко, И.В. Григоревич // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–6 апр. 1995 г.: в 2 ч. / Бел. гос. ун-т; редкол.: Е.А. Масловский [и др.]. – Минск: Изд. центр «Менск», 1995. – Ч. 1. – С. 67–68.
118. Менщиков, В.М. Профессионально-прикладная физическая культура учащейся молодежи как предмет теоретического исследования / В.М. Менщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 2–4.
119. Методика разработки конкретных ситуаций: метод. рекомендации / авт.-сост. Ю.С. Арутюнов. – М.: ВИНТИ, 1980. – 44 с.
120. Михайлов, В.В. Дыхание лыжника-гонщика / В.В. Михайлов, Ю.Ф. Рыбаков // Лыжный спорт. – 1984. – № 1. – С. 28–32.
121. Назаренко, Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 54–58.
122. Образовательный стандарт по специальности П.04.02.00 «Педагогика и методика начального обучения»: Приказ Министра

обр. Респ. Беларусь, 30 дек. 1998 г., № 697. – Минск: НМЦ учеб. книги и средств обучения, 1999. – 128 с.

123. Образовательный стандарт по специальности 1-01.02.01 «Начальное образование»: постановление М-ва обр. Респ. Беларусь, 1 сент. 2008 г. – Минск: РИВШ, 2008. – 27 с.

124. Подготовка студентов педвуза к работе по физическому воспитанию в школе / В.А. Овсянкин [и др.] // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 1. – С. 97–98.

125. О классификации методов активного обучения / Ю.С. Арутюнов [и др.] // Межведомственная школа-семинар по активным методам обучения. – Рига, 1983. – С. 23.

126. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: I–XI кл.: метод. пособие / В.В. Осинцев. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001. – 272 с.

127. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

128. Основы физиологии человека: учебник для вузов: в 2 т. / редкол.: Б.И. Ткаченко [и др.]; под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб., Междунар. фонд истории науки, 1994. – Т. 2. – 395 с.

129. Оськина, Е.П. Самоорганизация в реформе вузовского физического воспитания / Е.П. Оськина, С.Б. Нарзулаев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 45–47.

130. Педагогика: учеб. пособие для студ. пед. вузов и пед. колледжей / В.В. Краевский [и др.]; под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 608 с.

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

132. Педагогическая практика студентов: теоретические основы и опыт организации: монография / В.П. Тарантей [и др.]; под ред. В.П. Тарантея. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 354 с.

133. Подласый, И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2006. – 540 с.

134. Применение средств лыжной подготовки в бесснежный период на уроках физической культуры в старших классах: метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Великолукский

гос. ин-т физ. культуры; авт.-сост. А.А. Аввакуменков. – Великие Луки, 2000. – 27 с.

135. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) / Респ. центр физ. воспит. и спорта уч-ся и студ., Нац. ин-т обр., Акад. физ. воспит. и спорта Респ. Беларусь; разработ.: В.Н. Кряж, Е.Н. Ворсин; перераб. и доп.: В.С. Овчаров [и др.]; под общ. ред. Л.К. Дворецкого. – Минск: АФВиС учащихся и студентов, 1999. – 36 с.

136. Резников, Ю.А. Организационные основы управленческой подготовки студентов института физической культуры / Ю.А. Резников, А.З. Гутман, М.С. Приймак // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 60–62.

137. Руденко, В.Н. Культурологические основания целостности содержания высшего образования / В.Н. Руденко // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 42–48.

138. Рыбачук, Н.А. Модель подготовки современного учителя в процессе физического воспитания в педагогическом вузе нефизкультурного профиля / Н.А. Рыбачук // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 5–8.

139. Сак, Ю.В. Профессионально-прикладная лыжная подготовка будущих учителей начальных классов / Ю.В. Сак // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 1, Педагогіка. – 2005. – № 1. – С. 74–78.

140. Сак, Ю.В. Формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов / Ю.В. Сак // Фізичная культура і здароўе. – 2005. – № 3. – С. 40–44.

141. Сак, Ю.В. Активные методы обучения в подготовке студентов педагогического факультета к преподаванию основ лыжного спорта / Ю.В. Сак // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагогічнага ўніверсітэта. Сер. Педагогіка і псіхалогія. – 2006. – № 2. – С. 154–157.

142. Сак, Ю.В. Пути формирования навыков преподавания лыжной подготовки у будущих учителей начальных классов / Ю.В. Сак // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 39–44.

143. Сак, Ю.В. Лыжная подготовка / Ю.В. Сак // Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / В.А. Барков [и др.]; под ред. В.А. Баркова. – Минск: Тэхналогія, 2001. – С. 196–214.

144. Сластенин, В.А. Реформы школы и готовность учителя к профессиональной деятельности / В.А. Сластенин, М.Я. Вилен-

ский // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 43–45.

145. Сластенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – 4-е изд. – М.: Школа-Пресс, 2004. – 512 с.

146. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии: Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

147. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. средних и высших учеб. заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002. – 608 с.

148. Смолкин, А.М. Методы активного обучения: науч.-метод. пособие / А.М. Смолкин. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.

149. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Солодков. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 36 с.

150. Самойлова, Н.И. Реализация идеи компетентностного подхода в подготовке специалиста по физической культуре / Н.И. Самойлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 11–15.

151. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

152. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

153. Старкова, Е.В. Развитие двигательных координаций у студентов в учебном процессе по физическому воспитанию / Е.В. Старкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 25–40.

154. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 ч. / Л.П. Матвеев [и др.]; под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Ч. 1. – 304 с.

155. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 ч. / Л.П. Матвеев [и др.]; под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Ч. 2. – 256 с.

156. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов // Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

157. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
158. Тер-Ованесян. Педагогические основы физического воспитания / Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
159. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
160. Фадеев, А.В. Основы профессионально-технической подготовки студентов педвузов по физическому воспитанию / А.В. Фадеев // Физическая культура в системе образования: сб. ст. науч.-метод. конф., Красноярск, 2001 г. / Красноярский гос. ун-т; редкол.: В.А. Кузьмин [и др.]. – Красноярск, 2001. – С. 189–191.
161. Физиология человека: учебник для техникумов физ. культуры / В.М. Волков [и др.]; под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
162. Физическое воспитание студентов и учащихся: учеб. пособие для высших и средних спец. учеб. заведений БССР / Н.Я. Петров [и др.]; под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Минск: Полымя, 1988. – 256 с.
163. Физическая культура: комплексная базовая учебная программа для высших учеб. заведений Респ. Беларусь / Бел. гос. ун-т; разработ.: С.В. Макаревич [и др.]. – Минск: БГУ, 2000. – 30 с.
164. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей высших учеб. заведений (для групп осн., подгот. и спорт. отделений) / Бел. гос. ун-т; сост.: С.В. Макаревич [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.
165. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
166. Физическая культура и здоровье (I–IV классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск: НИО, 2009. – 34 с.
167. Физическая культура и здоровье (V–XI классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск: НИО, 2009. – 112 с.
168. Философия / В.Ф. Берков [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Харина. – Минск: Высшая школа, 1993. – 275 с.
169. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Г.И. Царегородцева. – М.: Мысль, 1975. – 277 с.

170. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Гетсей, 2003. – 528 с.
171. Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 57 с.
172. Холодов, Ж.К. Тестовая методика оценки знаний студентов и ее дидактические возможности в системе высшего физкультурного образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – С. 11–14.
173. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 480 с.
174. Хьелл, Л. Теория личности: основные положения, исследования и применения / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер-Пресс, 1997. – 608 с.
175. Чесноков, А.В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре / А.В. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 18–21.
176. Чорбэ, К.И. Проблема моделирования профессиональной готовности специалистов / К.И. Чорбэ // Фізична культура і здоров'я. – 2001. – № 1. – С. 90–103.
177. Шабалина, О.Л. Совершенствование общепедагогической подготовки студентов факультета физической культуры / О.Л. Шабалина, А.Н. Шалгин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 15–17.
178. Шабалина, О.Л. Интеграция теоретической и практической составляющих общепедагогической подготовки учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования / О.Л. Шабалина // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 9–12.
179. Шамова, Т.И. Активизация учения учеников / Т.И. Шамова. – М.: Педагогика, 1982. – 209 с.
180. Шапошникова, В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 135 с.
181. Шубинский, В.С. Педагогика творчества учащихся / В.С. Шубинский. – М.: Знание, 1998. – 79 с.
182. Эйдер, Е. Обучение движению: монография / Е. Эйдер, С.Д. Бойченко, В.В. Руденик. – Барановичи: РУПП, 2003. – 291 с.

183. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: методол. проблемы современной науки / Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1978. – 391 с.
184. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного образования / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.
185. Яроцкий, А.И. Роль ускорений в формировании оздоровительной направленности двигательного адаптационного алгоритма / А.И. Яроцкий // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы междунар. конф., Гродно, 25–27 апр. 2001 г. / Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: И.В. Муравов [и др.]. – Радом (ПП): Изд-во Радомского политех. ун-та, 2001. – С. 183–184.
186. 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.
187. Brophy, J. Learning from Teaching: A Developmental Perspective / J. Brophy, C. Everton. – Boston, Mass.: Allyn & Bacon Inc. – 1976.
188. Freeman, W.H. Physikal Education and Sport in a Changing Society / W.H. Freeman / Allyn and Bacon, Inc. – 1996. – P. 224.
189. Gropler, H. Beziehungen zwischen physischen Fähigkeiten bei jungen Sportlern / H. Gropler, G. Thieb // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1974. – № 6. – P. 504–512.
190. Hirtz, P. Zur Entwicklung Koordinativer Fähigkeiten im Kindesalter / P. Hirtz // Medizin und Sport. – 1976. – № 4, 5, 6. – P. 181–185.
191. Raczek, J. Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży (Struktura wewnętrzna i zmienność osobnicza) / J. Raczek, W. Mynarski. – Katowice: AWF, 1992. – 136 s.
192. Vusata, K. Wpływ metody nauczania narciarstwa zjazdowego na równowagę / K. Vusata // Podlaska kultura fizyczna. – 2007. – NR 2. – S. 9–14.

Научное издание

БАРКОВ Владислав Алексеевич
САК Юрий Васильевич

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Монография

Редактор *Е.С. Франко*
Компьютерная вёрстка: *М.И. Верстак*
Художественный редактор: *О.В. Канчуга*

Подписано в печать 05.10.2011. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Ризография. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 8,37. Уч.-изд. л. 8,64. Тираж 65 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».
ЛИ № 02330/0549484 от 14.05.2009.
ЛП № 02330/0494172 от 03.04.2009.
Пер. Телеграфный, 15а, 230023, Гродно.

ISBN 978-985-515-467-0

