

ders in children with after-effects of perinatal CNS affections”, *Treatment and prevention*, No. 1 (5), pp. 36-40.

Контактная информация: tvkbox@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.04.2016

УДК 796.921

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент,

Ирина Витальевна Мельникова, аспирант,

Юлия Николаевна Сивкова, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В работе представлено экспериментальное обоснование методики формирования навыков передвижения на лыжах у старших дошкольников, отображены основные результаты и выводы, полученные в педагогическом эксперименте с использованием разработанной методики в учебно-воспитательном процессе дошкольного учреждения. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики. У дошкольников экспериментальной группы отмечены достоверно более высокие показатели освоения техники способов передвижения на лыжах.

Ключевые слова: старшие дошкольники, физическое развитие, лыжная подготовка, формирование навыков, техника способов передвижения на лыжах.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p248-252

METHODS OF TRAINING TO MOTION SKILLS IN SKI FOR CHILDREN OF THE ADVANCED PRESCHOOL AGE

Gennady Aleksandrovich Sergeev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Irina Vitalyevna Melnikova, the post graduate student,

Yulia Nikolaevna Sivkova, the post graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the experimental substantiation of the methodology for training to the motion skills in skiing for the children in the advanced preschool age, showing the main results and conclusions obtained during the teaching experiment with using the developed methods in the educational process of preschool institutions. Results of the pedagogical experiment testify to efficiency of the developed methodology. At preschool children of the experimental group there are authentically higher rates of development of the ways of movement on skis.

Keywords: children in the advanced preschool age, physical development, skiing training, skills shaping, skiing techniques.

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст охватывает период жизни ребенка от рождения до 7 лет. Ребенок овладевает элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками, возраст наиболее благоприятен для закаливания организма. Физические упражнения являются основой всестороннего развития ребенка, среди этих упражнений важное место занимает ходьба на лыжах.

Анализ литературных источников показал, что многие авторы разрабатывали современных образовательных программы, включающие лыжную подготовку дошкольни-

ков. Вместе с тем, отсутствует научно-обоснованная методика обучения дошкольников ходьбе на лыжах, которая учитывала бы анатомо-физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, инновационные изменения лыжного инвентаря и современные возможности подготовки мест для занятий на лыжах.

Цель исследования – обосновать методику обучения дошкольников способам передвижения на лыжах с учетом анатомо-физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, инновационных изменений лыжного инвентаря и подготовки мест занятий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение 2010-2014 гг. в рамках тем НИР 01.04.11 «Теоретико-методические основы формирования физической культуры личности в системе дошкольного и общего образования».

Проверка эффективности разработанной методики осуществлялась в реальном учебно-воспитательном процессе. При оценке уровня сформированности практических умений и навыков у дошкольников в способах передвижения на лыжах применялся метод экспертной оценки. В качестве экспертов выступали три тренера-преподавателя высшей квалификационной категории ДЮСШ МО Кольского района, двое из них являются заслуженными тренерами России.

Нами были выявлены характерные ошибки в выполнении способов передвижения на лыжах и определена их оценка по 10-балльной шкале (таблица 1).

Таблица 1

Критерии уровней освоения детьми техники способов передвижения на лыжах

Уровень освоения техники	Критерии оценки выполнения детьми способов передвижения на лыжах
1-й (хорошее освоение техники) 8÷10 баллов	Ребёнок уверен в себе, движения точные, чёткие, отмечается лёгкость и равномерность скольжения, ловкость движений, скоординированность, свободно владеет лыжами и палками, хорошо сохраняет равновесие, легко переносит вес тела с одной ноги на другую, устойчиво стоит на лыжне, соблюдает правильную посадку лыжника (тело слегка наклонено вперёд, руки работают параллельно туловищу, ноги слегка пружинят).
2-й (среднее освоение техники) 5÷7 баллов	Ребёнок уверен в себе, но движения не достаточно чёткие и точные, отмечаются небольшие затруднения в скольжении и ловкости движения, т.к. наблюдаются периоды утомления; достаточно хорошо владеет лыжами и палками, в большинстве случаев сохраняет равновесие, на лыжне не всегда устойчив и скоординирован (иногда падает), старается соблюдать правильную посадку лыжника (не всегда руки работают параллельно туловищу, движения ног не пружинящие).
3-й (освоение техники ниже среднего) 4 балла и ниже	Ребёнок не уверен в себе, робок, движения нерешительные, неточные, нескоординированные, отмечаются затруднения в скольжении, недостаток ловкости движений, быстро утомляется, с большими затруднениями владеет лыжами и палками, не сохраняет равновесие, часто падает на лыжне, не соблюдает правильную стойку лыжника (тело выпрямлено, руки работают беспорядочно, ноги не пружинят).

Естественный педагогический эксперимент был организован и проведен на базе ДОУ № 12 г. Мурманши, Мурманской области. Экспериментальная и контрольная группы (ЭГ и КГ соответственно), в количестве по 15 человек каждая, были сформированы из детей старших групп детского сада.

Для оценки достоверности различий усредненной балльной оценки применялся U-критерий Манна-Уитни-Вилкоксона для малых выборок, группы по 15 человек.

Методика включала в себя создание педагогических условий для проведения занятий, комплекс подводящих упражнений в зале и на улице, систему занятий по лыжной подготовке и подбор подвижных игр на лыжах. Разработаны оригинальные методики разучивания дошкольниками ступающего шага, скользящего шага, попеременного классического лыжного хода, одновременного бесшажного хода, поворота переступанием, подъёма «елочкой» и «лесенкой», спуска в высокой и средней стойках, обучение одновременному двухшажному коньковому ходу, торможению «плугом».

Программный материал по формированию навыков передвижения на лыжах был рассчитан на два года и распределён по месяцам с начала учебного года.

Первый год обучения:

Сентябрь. Рассматривание иллюстраций и фотографий лыжников с целью заинтересовать детей ходьбой на лыжах. ОРУ и подводящие упражнения (упражнения на развитие равновесия и выносливости). Подвижные игры с бегом и прыжками. Подбор спортивного инвентаря.

Октябрь. Знакомство с лыжным инвентарём в спортзале. Обучение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоение детьми чувства отягощения ног лыжами. Овладение динамическим равновесием при ходьбе на лыжах. Ступающий шаг без палок в зале. ОРУ и подводящие упражнения (упражнения на развитие равновесия и выносливости).

Ноябрь. Продолжение упражнений в зале: ступающий шаг с палками Имитация скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Ходьба «ёлочкой», «лесенкой» в зале. Выход на снег, овладение «чувством снега». Обучение ступающему и скользящему шагу. Игры на лыжах на месте и на равнине.

Декабрь. Повторение и закрепление ступающего и скользящего шага Обучение поворотам переступанием, попеременному двухшажному ходу.

Повторение и закрепление в зале. Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием вокруг носков лыж с палками. Игры на лыжах на месте и на равнине. Лыжные эстафеты.

Январь. Повторение и закрепление попеременного двухшажного хода. Ходьба «ёлочкой», «лесенкой» по ровной местности. Игры на лыжах.

Февраль. Совершенствование ступающего и скользящего шага, поворотов переступанием. Игры на лыжах.

Март. Дальнейшее закрепление техники передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах в разном темпе. Игры на лыжах. Организация открытых мероприятий.

Апрель. Дальнейшее закрепление техники передвижения на лыжах Сюжетные прогулки на лыжах за пределы детского сада, участие в соревнованиях.

Второй год обучения:

Сентябрь. ОРУ и подводящие упражнения (упражнения на развитие равновесия и выносливости). Дозированная ходьба. Кроссовая подготовка. Подвижные игры с бегом и прыжками. Туристские прогулки. Подбор спортивного инвентаря.

Октябрь. Совершенствование умения надевать и снимать лыжи, закрепление навыка ступающий шаг, поворотов переступанием, имитация скользящего шага в зале. ОРУ и подводящие упражнения (упражнения на развитие равновесия и выносливости)

Ноябрь. Продолжение упражнений в зале: ходьба «ёлочкой», «лесенкой», обучение стойке на спуск: высокой, основной, низкой. Выход на снег. Закрепление и совершенствование ступающего и скользящего шага, поворотов переступанием на месте и в движении, попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах на месте и на равнине.

Декабрь. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу. Игры на лыжах, эстафеты. Лыжные туристские прогулки.

Январь. Повторение и закрепление одновременного бесшажного хода. Обучение подъёму на склон «лесенкой» и спуску в высокой и основной стойке. Игры на лыжах. Участие в соревнованиях. Лыжные туристские прогулки.

Февраль. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Повторение и закрепление подъёма на склон «лесенкой» и спуску в высокой и основной стойке. Обучение подъёму на склон «елочкой». Игры для закрепления техники спусков со склона.

Март. Повторение и закрепление техники подъёмов и спусков со склона. Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу: передвижение коньковым ходом без палок под уклон. Обучение торможению «плугом». Игры на лыжах. Лыжные турист-

ские прогулки.

Апрель. Повторение и закрепление техники конькового хода. Совершенствование техники подъемов и спусков со склонов, торможения «плугом». Игры на спусках и на равнине. Лыжные туристские прогулки. Участие в соревнованиях.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами методике два раза в неделю во время утренней прогулки инструктором по физическому воспитанию. Занятия в контрольной группе проводились так же два раза в неделю, руководствуясь рекомендациями М.П. Голощекиной и Т.И. Осокиной [1, 2]. Воспитатель обязательно присутствовал на занятиях, помогая в их организации. Длительность занятий, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, составляла 30-35 минут.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По данным медицинского обследования все дети были практически здоровы и допущены к занятиям по лыжной подготовке.

Данные первого тестирования показывают, что экспериментальная и контрольная группы имели примерно одинаковые показатели владения техникой способов передвижения на лыжах. Значение U-критерия Манна $U_{\text{эмп}} = 107,5$. Критическое значение – $U_{\text{кр}}(0,05) = 64$. $U_{\text{эмп}} \geq U_{\text{кр}}$. – различия недостоверны.

Начальный уровень владения техникой способов передвижения детьми КГ и ЭГ представлен в таблице

Таблица

Владение техникой способов передвижения детьми КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента в %

	Техника Уровень	Ступающий		Скользкий		П-2х		Повороты		Подъемы		Спуски	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
До	Хороший	13	20	7				47	40				
	Средний	74	67	93	93	40	27	53	60	47	40	27	40
	Ниже среднего	13	13		7	60	73			53	60	73	60
После	Хороший	47	73	33	47	20	47	20	100	13	27	20	47
	Средний	53	27	67	53	60	53	60		60	73	40	47
	Ниже среднего					20		20		27		40	6

Примечание: П-2х – попеременный двухшажный классический лыжный ход

В результате проведенных наблюдений за лыжной подготовкой детей контрольной и экспериментальных групп в конце эксперимента были выявлены достоверные различия ($U_{\text{эмп}} = 61 < U_{\text{кр}}(0,05) = 64$). Уровни освоения техники способов передвижения детьми КГ и ЭГ в конце эксперимента также представлены в таблице.

ВЫВОДЫ

Наблюдается динамика улучшения качества выполнения участниками эксперимента:

- ступающего шага: в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 53%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 40%;
- скользящего шага: в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 47%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 26%;
- попеременного двухшажного хода: в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 47%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 20%; поворотов:
 - в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 60%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 40%;
 - подъемов: в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 27%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 13%;
 - спусков: в экспериментальной группе хороший уровень – прирост 47%, в контрольной группе хороший уровень – прирост 20%.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики. У дошкольников экспериментальной группы отмечены достоверно более высокие показатели освоения техники способов передвижения на лыжах ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду : пособие для воспитателя дет. сада / М.П. Голощекина. – М. : Просвещение, 1977. – 96 с.
2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.

REFERENCES

1. Goloschekina, M.P. (1977), *Skis in kindergarten: training aids for kindergarten teacher*, Education, Moscow.
2. Osokina, T.I. (1986), *Physical education in kindergarten*, Education, Moscow.

Контактная информация: sga181054@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2016

УДК 796.011

МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМООБОРОНЕ С ДЕВУШКАМИ ВУЗОВ

*Надежда Николаевна Сизова, старший преподаватель,
Юлия Дамировна Исмаилова, старший научный сотрудник,
Владивостокский филиал Российской таможенной академии (ВФ РТА), г. Владивосток*

Аннотация

В данной работе раскрываются некоторые особенности использования средств прикладной аэробики при организации и проведении подготовительной части учебно-тренировочного занятия по самообороне со студентками. Представленные данные подтверждают положительное влияние предлагаемой методики на мотивацию и интерес девушек к учебным занятиям по самообороне.

Ключевые слова: самооборона, студентки, аэробика, учебно-тренировочный процесс, методика подготовки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p252-256

MODERNIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING CLASSES ON SELF- DEFENSE WITH GIRLS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*Nadezhda Nikolaevna Sizova, the senior teacher,
Yulia Damirovna Ismagilova, senior research associate,
Vladivostok branch of the Russian customs academy, Vladivostok*

Annotation

This article reveals some features of use of the means of the applied aerobics during the organization and carrying out the preparatory part of the educational and training classes in self-defense with students. Presented materials confirm the positive impact of the proposed methodology on the motivation and students interest to self-defense training sessions.

Keywords: self-defense, the student, aerobics, training process, method of preparation.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка студентов, слушателей и курсантов в высших учебных заведениях, готовящих кадры для работы в силовых ведомствах, должна формировать определённые прикладные знания, психофизические качества и психические свойства личности, содействующие достижению объективной подготовленности специалиста к