

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ
СТУДЕНТОВ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура, магистерская программа
Теория физической культуры и технология физического воспитания
заочной формы обучения, группы 02011557
Канапиной Розы Биржановны

Научный руководитель
д.п.н., профессор Собянин Ф.И.

Рецензент
к. п. н., рук. мет.отделаДУМР
ЗКГМУ им. Марата Оспанова
Бобырева М.М.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.....	7
1.1 Лыжный спорт в содержании занятий по физической культуре в вузах.....	7
1.2 Применение игрового метода на занятиях по физической культуре со студентами вузов.....	11
1.3 Проблема применения игрового метода на занятиях по лыжному спорту со студентами нефизкультурных специальностей.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	29
ГЛАВА 3. ДАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ АНАЛИЗ.....	31
3.1. Результаты предварительного обследования студентов.....	31
3.2. Обоснование экспериментальной методики.....	36
3.3. Результаты формирующего педагогического эксперимента.....	48
ВЫВОДЫ.....	54
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	56
ЛИТЕРАТУРА.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время имеется множество фактов, публикаций, свидетельствующих об ухудшении состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Факторов, обуславливающих данную тенденцию достаточно много, однако, при этом остается вопрос о том, как улучшить данные показатели.

Ведущим фактором, способным решить искомую проблему, являются систематические занятия студентов в рамках образовательной дисциплины в вузе «физическая культура». Следует отметить, что содержание программ и занятий по этому предмету в вузах России давно стали достаточно традиционными, что снижает у студентов интерес к ним и соответственно негативно сказывается на эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в вузе. Отсюда следует, что возникает необходимость повышения интереса, эмоциональности физкультурных занятий, их привлекательности для студенческой молодежи.

Одним из способов решения данной проблемы является включение в содержание занятий студентов игрового метода. В частности, определенный интерес представляет применение игрового метода на занятиях студентов по разделу лыжного спорта в рамках программы занятий по физической культуре в вузе. Однако, к настоящему моменту не хватает научных и методических разработок, позволяющих обеспечивать качество образовательного процесса по лыжному спорту в вузах, что и определяет **актуальность** настоящего исследования.

В связи с этим, сформировалась **проблема** – как, каким образом разработать и реализовать методику применения игрового метода на занятиях студентов по лыжному спорту.

Исходя из проблемы исследования **цель** настоящей работы заключается в том, чтобы теоретически и экспериментально обосновать методику применения

игрового метода на занятиях со студентами по лыжному спорту.

Задачи научного исследования:

1. Выявить особенности содержания занятий по лыжному спорту в вузах.
2. Обосновать и разработать методику проведения занятий со студентами по лыжному спорту с применением игрового метода.
3. Экспериментально апробировать разработанную методику и сформулировать рекомендации по совершенствованию занятий по лыжному спорту со студентами вузов с применением игрового метода.

Объект исследования – содержание занятий по лыжному спорту со студентами вуза в рамках дисциплины «физическая культура».

Предмет исследования – методика применения игрового метода в содержании занятий по лыжному спорту со студентами вуза в рамках дисциплины «физическая культура».

Гипотеза исследования: предполагалось, что специально подобранные подвижные игры на занятиях по лыжному спорту в вузе, включающие элементы техники передвижения на лыжах и повышающие физическую нагрузку позволят эффективно овладевать способами передвижения на лыжах и повысят уровень физической подготовленности студентов.

Методы исследования: анализ и изучение данных специальной литературы, тестирование физической подготовленности, проба Руффье, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретико-методологические основы исследования – теория человеческой деятельности и значения в ней игровой деятельности (Выготский Л.С., Платон и др.), теория применения игрового метода и игровых технологий (Выготский Л.С., Волошина Л.Н., Собянин Ф.И.), теория и методика лыжного спорта (Раменская Т.И., Баталов А.Г., Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Сергеева Г.В.), теория и методика развития физических качеств (Зациорский В.М., Лях В.И.).

Научная новизна исследования заключается в получении новых данных о средствах и методах применения игрового метода на занятиях по лыжному спорту со студентами вуза на примере Республики Казахстан, в разработке комплекса оценочных средств для оценки уровня подготовленности студентов по лыжному спорту в рамках дисциплины «физическая культура».

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные развивают представления, идеи и знания о содержании и методике проведения занятий со студентами по лыжному спорту в условиях вузов, вносят определенный вклад в теорию вузовского образования, в теорию и методику игр и игрового метода в высших учебных заведениях.

Практическая значимость исследования в том, что разработанная методика применения игрового метода на занятиях по лыжной подготовке со студентами вуза нефизкультурных специальностей может внедряться, как и рекомендации по ее применению, в условиях высших учебных заведений в рамках дисциплины «физическая культура».

Апробация магистерской диссертации проводилась на заседании кафедры «Естественно научные дисциплины» Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета (Республика Казахстан, Западно-Казахстанская область, г. Уральск, 2016 г.), на IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием под названием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта», приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (проводилась 3 ноября 2017 года).

Структура и объем диссертации: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Общий объем диссертации 64 страницы машинописного текста. В тексте диссертации также включено 6 таблиц, один рисунок, одно

приложение. В списке литературы всего 63 источника, из них 2 – на иностранном языке.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

1.1. Лыжный спорт в содержании занятий по физической культуре в вузах

Лыжный спорт является одним из самых любимых видов спорта в разных странах мира. Особенно популярен лыжный спорт в странах Скандинавии (Норвегия, Швеция, Финляндия). В нашей стране лыжный спорт пользуется тоже огромной популярностью. При этом хорошо развит лыжный спорт среди занимающихся массовым спортом для укрепления здоровья и активного досуга.

Широко известны достижения российских спортсменов-лыжников, особенно в лыжных гонках и биатлоне, побеждавших и побеждающих на международных соревнованиях европейского, мирового масштаба, а также на зимних Олимпийских играх. Так, на зимних Олимпийских играх 2014 года в Сочи сборная России, впервые принимавшая эти игры в качестве хозяйки, заняла 4 место в общекомандном зачете и из 20 медалей разного достоинства российские спортсмены-лыжники и биатлонисты завоевали 9 медалей, то есть фактически половину всех наград Олимпиады, завоеванных сборной России. На Паралимпийских играх в Сочи в 2014 году спортсмены паралимпийцы сборной России в биатлоне, горнолыжном спорте, лыжных гонках завоевали 30 только золотых медалей [61].

Лыжный спорт весьма полезен для организма. В процессе, например, лыжных гонок фактически все органы и функциональные системы человеческого организма включаются в активную работу, в работу включаются все крупные и многие мелкие мышечные группы, укрепляется здоровье, развивается сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, гуморальная и другие системы организма. Лыжный спорт способствует развитию таких физических качеств человека, как силы, силовая выносливость, быстрота, гибкость, общая и специальная выносливость, ловкость. Наконец, спортивные соревнования по

лыжному спорту проводятся зимой на гоночных трассах в лесной зоне, где чистый и свежий воздух, полезный для закаливания и укрепления здоровья.

Особые физкультурно-оздоровительные, оздоровительно-профилактические, педагогические и другие ценности, которыми обладает лыжный спорт, по достоинству оцениваются обществом – вот почему лыжный спорт давно включен в учебные программы в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных учебных заведениях как раздел программы по предмету «физическая культура».

Лыжный спорт включен традиционно в качестве раздела образовательной дисциплины «физическая культура» в российских вузах еще с 20-30 годов прошлого столетия. В советский период лыжный спорт проводился и в институтах физической культуры, на факультетах физической культуры в педагогических высших учебных заведениях, а также на всех других факультетах, где готовили специалистов по нефизкультурному профилю. К сожалению, в последние годы некоторые разделы предмета «физическая культура» в наших вузах сокращаются в объеме часов, в форме занятий, но лыжный спорт пока остается в образовательных программах вузов по-прежнему.

Рассмотрим особенности раздела «Лыжная подготовка» в рамках предмета «физическая культура» на примере Учебной программы дисциплины «Физическая культура» Казанского Федерального университета, подготовленной и реализуемой общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта [53].

Анализ данной образовательной программы показывает, что программа представляет содержание данной дисциплины согласно Федеральному Государственному стандарту, учебным планам по всем действующим в КФУ направлениям подготовки. Она включает в оглавление пояснительную записку, 4 главы и приложения.

Опуская ненужные детали этого содержания программы, перейдем к

рассмотрению раздела «Лыжная подготовка» для студентов основной медицинской группы.

Как показывает анализ программы, раздел «Лыжная подготовка» включен в третью главу программы, где описан объем и содержание учебной работы по теоретическим и практическим занятиям со студентами основного отделения. Среди разделов здесь лидируют гимнастика (по 16 часов в семестре), легкая атлетика (18 часов в семестре), спортивные игры (14 часов в семестре), специализация (22 часа в семестре). «Лыжный спорт» здесь тоже включен, но в качестве факультатива (то есть дисциплины необязательной для обучающихся студентов). Он вынесен из числа обязательных дисциплин по многим причинам, в том числе потому, что в последние годы изменились климатические условия, меньше стало снега, выше температура воздуха и т.п.

В содержание предмета «Лыжный спорт» включаются следующие вопросы для теоретического, практического и методического освоения студентами основной медицинской группы:

- Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту.
- Освоение техники лыжных ходов.
- Повороты.
- Подъемы и спуски с гор.
- Прохождение дистанции.
- Правила соревнований.
- Основы судейства.

Занятия выстраиваются организационно и по формам следующим образом (Таблица 1):

Таблица 1.1.

Занятия по лыжному спорту в структуре обучения студентов вуза

Курс обучения в вузе	Семестр	Формы занятий	Количество часов
1	2	Практические	20
2	4	Практические	20

Как видно из таблицы 1, обучение (дневное отделение) студентов дисциплине «физическая культура» осуществляется на 2 курсах обучения. При этом занятия по лыжному спорту всегда проводятся во второй половине учебного года. По форме все занятия – практические. Однако, в их содержании предусматривается фрагментарно освоение теоретических вопросов, намеченных тематикой занятий по разделу лыжного спорта.

На каждом курсе планируется всего лишь по 20 часов практических занятий – это вполне приемлемо, если сравнивать с объемом отведенного учебного времени на другие разделы рассматриваемой программы, то мы увидим, что самый большой объем учебной нагрузки отведен на «специализацию» - это 22 часа в семестре. Однако, следует учитывать, что лыжный спорт проводится только во втором полугодии, поэтому здесь часов меньше примерно в два раза, чем на других разделах, которые входят в число обязательных разделов в рамках обучения по предмету «физическая культура».

Как видно из анализа содержания учебной программы по физической культуре для вуза, игры там - в разделе лыжного спорта, не предусмотрены. Это и понятно: здесь включаются только специальные вопросы и темы по лыжной подготовке.

Среди прочих разделов программы по физической культуре для высших учебных заведений имеется раздел «Спортивные игры», но он рассчитан на преподавание традиционных классических спортивных игр – футбол, баскетбол, волейбол, которые давно включены в содержание дисциплины и к ним хорошо уже привыкли. Кроме того, трудно себе представить, что какая-либо игра из их числа была бы приспособлена в процессе занятий лыжным спортом.

Поэтому в данном случае, скорее всего, подойдут игры подвижные, либо какие-то специализированные и имитационные игры, которые будут иметь положительный перенос по качествам и двигательным навыкам. С другой стороны, в рамках лыжного спорта на применение игрового метода в

содержании занятий со студентами по лыжному спорту можно посмотреть иначе, например, выходя за пределы исключительного применения игр разной направленности и разного предназначения. Однако, подобный подход требует отдельного рассмотрения в последующих параграфах диссертационной магистерской работы.

В перспективе хотелось бы, чтобы в образовательных программах по предмету «физическая культура» раздел «лыжный спорт» был в числе обязательных разделов программы, а не в форме факультатива, особенно для тех регионов, где снег всегда есть. Кроме того, хотелось бы, чтобы в этом разделе было больше часов отведенных на практические занятия, а также появились часы для проведения нескольких лекционных занятий для освещения теоретических вопросов, без которых невозможно заниматься или соревноваться или осуществлять страховку, оказание первой медицинской помощи, осуществлять элементарное судейство соревнований по лыжному спорту.

1.2. Применение игрового метода на занятиях по физической культуре со студентами вузов

Игровой метод подразумевает под собой реализацию самого принципа игры. А сама игра имеет много значений (имитация реальных действий, моделирование реальных действий, применение традиционных игр согласно, например, спортивным классификациям, элементарный набор игр и игровых средств, включение в педагогический процесс совершенно новых игр и т.д.

Обычно, когда речь идет об играх, то говорят об их применении в дошкольном или школьном возрасте. Объясняется это тем, что согласно теории Выготского Л.С.[9], игра является ведущим видом активной деятельности детей в дошкольном возрасте. Поэтому игровой деятельности дошкольников, теоретическим, методическим и практическим вопросам применения игрового

метода в этом детском возрасте посвящено очень много исследований, педагогов и психологов.

В школьном возрасте, опять же, согласно теории Л.С. Выготского, ведущим видом деятельности ребенка становится «учение» и игровая деятельность уходит на задний план. Однако, применение игрового метода в обучении школьников при этом не теряет своего значения. Например, в младших классах выдающийся советский педагог Ш.А. Амонашвили[2] предлагает и практикует систематическое применение игрового метода обучения для младших школьников.

С возрастом все больше видна закономерность – чем старше становится человек, тем меньше его привлекает игровая деятельность. Хотя некоторые люди уже во взрослом возрасте настолько подвержены воздействию на них игры, что она становится для них болезнью (если вспомнить, например, произведение А.С. Пушкина «Пиковая дама», «Игрок» Ф.М. Достоевского и т.д.) – так называемой «игроманией».

Что касается сферы физической культуры, то игровая деятельность пронизывает ее полностью. Ведь многие средства и способы в физкультурной деятельности имеют игровой смысл, игровую сущность, то есть условный характер деятельности.

Применение игрового метода с помощью средств физической культуры в системе образования – весьма ценное действие, поскольку технологичность современного образования вызывает у обучающихся чувство однообразия, скуки и даже отторжения от учебного процесса. Игровой метод не просто устраняет дидактическую скуку, но и повышает эффективность образовательного процесса за счет увеличения эмоционального фона, появления условности умственного или практического действия в ходе обучения.

Методология игры хорошо разработана и обоснована, исследована применительно к дошкольному и школьному возрасту. Она остается

актуальной и по сей день. Так, в Белгородской области за последние годы проведено несколько региональных экспериментов с применением игрового метода в разных классах для детей школьного возраста. Так один из экспериментов проводился силами кафедры теории и методики физической культуры НИУ «БелГУ» в период с 2008 по 2011 годы. В нем решались задачи совершенствования содержания занятий по физической культуре с учащимися общеобразовательных школ Белгородской области на основе применения подвижных, народных и спортивных игр [47].

С 2015 по 2017 годы под руководством Белгородского института развития образования осуществлялся еще один проект под названием «Повышение уровня физической культуры подростков Белгородской области средствами игровых физкультурно-оздоровительных технологий» [16 и др.]

Исследования показали, что игровой метод эффективен для школьников в любом возрасте. Например, в ходе внедрения в школах сербской спортивной игры «Яджент» предполагалось, что она больше всего подойдет обучающимся старших классов общеобразовательных учреждений, но в нее охотно стали играть учащиеся среднего школьного возраста. В дальнейшем в ходе опроса учителей обнаружилось, что школьники в младших классах с большим удовольствием стали играть в упрощенной форме и по упрощенным правилам в эту новую спортивную игру.

В ходе исследований были разработаны основные понятия и подобраны важнейшие положения методологии игровой физкультурно-оздоровительной технологии (сокращенно ИФОТ). В частности, под «физической культурой подростка» понимались – способ и результат физического совершенствования ребенка подросткового возраста. «Игровые физкультурно-оздоровительные технологии» понимались как «педагогические технологии, где использование принципа игры, а также игры как средства и метода направлено на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни» [16 и др.].

Было определено, что основными функциями игровых физкультурно-оздоровительных технологий в общеобразовательных учреждениях являются:

- обучающая;
- воспитывающая;
- развивающая;
- оздоровительная;
- рекреационная;
- коммуникативная;
- креативная;
- самореализации;
- терапевтическая;
- диагностическая;
- коррекционная;
- межкультурной и межнациональной коммуникации;
- социализации [там же].

Основными задачами применения игровых физкультурно-оздоровительных технологий в школе были:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Повышение показателей физического развития школьника.
3. Увеличение уровня теоретической подготовленности по теории и методике физической культуры.
4. Увеличение показателей физической подготовленности детей.
5. Повышение уровня положительной мотивации по отношению к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Вся экспериментальная работа строилась на основе общих и специфических принципов физкультурно-оздоровительной деятельности:

- обязательность применения на занятиях игровых средств в любой приемлемой форме;

- нагрузка должна быть адекватной возможностям и возрасту занимающихся, оптимальной для того, чтобы решать, прежде всего оздоровительные задачи;

- технологичность игровых физкультурно-оздоровительных технологий должна проявляться в конструктивности, практичности, логической последовательности, сюжетности, определенных правилах;

- должна фиксироваться и наблюдаться физическая нагрузка, ее динамика, должна быть измеримой деятельность и ее результаты, определимы получаемые сдвиги в организме занимающихся;

- игровая деятельность должна сочетать в себе реальный и условно-символический характер;

- в игровой деятельности должны быть точно определенными цель, задачи, функции, условия. Достижения;

- игровая деятельность должна опираться на научные основы, имеющиеся классификации игр.

В качестве средств игровых физкультурно-оздоровительных технологий в эксперименте применялись:

- игры детские;
- игры подростковые;
- игры народные;
- игры подвижные;
- игры спортивные;
- игры обучающие;
- игры развивающие;
- игры воспитывающие;
- игры оздоравливающие;
- игры по упрощенным правилам;
- фрагменты игр;
- элементы игр;

- игровые упражнения;
- сюжетно-игровые упражнения;
- игровые упражнения сопряженного воздействия;
- игровые упражнения по развитию творческих способностей детей [16 и др.].

Что касается занятий по предмету «физическая культура» со студентами вузов, то здесь игровой метод тоже применяется, но его применение ограничено. Преимущественно в настоящее время в соответствии с образовательными программами игровой метод представлен непосредственно спортивными играми классического традиционного вида: футбол, волейбол, баскетбол. Как показывает вузовская практика, преподаватели редко пытаются экспериментировать и вводить совершенно новые игры, которых, например, никогда еще не было в учебной программе по предмету «Физическая культура». Например, известная в Сербии и других европейских странах игра «Яджент» еще никогда не изучалась в Республике Казахстан и не была представлена ни в системе общего среднего образования или среднего специального, а также высшего профессионального физкультурного. Многие о ней еще просто ничего не слышали. В то же время эта спортивная игры, придуманная сербским учителем из г. Темерин (Сербия) уже включен в программу школы по физической культуре в Сербии, Словакии, Венгрии и некоторых других европейских странах.

Как правило, эти спортивные игры являются не только разделом образовательной программы в вузах, но они обычно представлены в вузах в виде спортивных секций, сборных команд, которые систематически и планомерно готовят студентов к участию в различных спортивных соревнованиях, включающих соревнования по спортивным играм, начиная от первенства вуза до межвузовской областной спартакиады и первенств, чемпионатов регионов, страны, международных соревнований как по

линии студенческих спортивных союзов, федераций, ассоциаций, так и по линии других спортивных федераций и организаций.

Другие варианты применения игрового метода на занятиях по физической культуре со студентами вузов встречаются довольно редко. В современной практике высшего профессионального (нефизкультурного) образования есть еще одна тенденция – расширение спектра традиционных спортивных игр (например, настольный теннис, настольные игры, бадминтон, водное поло и некоторые другие). Реже встречается внедрение совершенно новых спортивных игр (например игра «Яджент» внедрена в некоторых зарубежных вузах, но в вузах Республики Казахстан нигде еще ее не знают и не применяют).

Подвижные игры в вузах включают в занятия физической культуры, но они, как правило, направлены на разминку и подготовку занимающихся к основной части занятия, развитие физических качеств, решение воспитательных задач и активный досуг. Но для решения задач методического, обучающего (опосредованно или непосредственно) плана почти не используются и не используются либо чрезвычайно редко используются многие другие игровые средства, способные повысить эффективность образовательного процесса по физической культуре в вузе, что и подчеркивает актуальность избранной темы научного исследования.

1.3. Проблема применения игрового метода на занятиях по лыжному спорту со студентами нефизкультурных специальностей

Проблема использования игрового метода на занятиях по лыжному спорту со студентами нефизкультурных специальностей имеет несколько аспектов.

Первый аспект данной проблемы можно сформулировать в виде вопроса: «А нужен ли вообще игровой метод на занятиях в разделе «Лыжный спорт» со

студентами в вузах?». Можно наверно и без этого обойтись? Конечно, обойтись можно, но в современной системе высшего образования и в образовании вообще сегодня остро звучит вопрос о повышении качества образовательного процесса и если игровой метод позволит повысить результативность, эффективность образовательного процесса по физической культуре в вузе, то разве разумно от этой возможности отказываться?

Второй аспект связан с отбором или разработкой игровых средств, методов, определения последовательности их применения, оценки результатов их применения. Они должны отражать специфику образовательных задач, связанных с лыжной подготовкой.

Третий аспект- готовность самого преподавателя к работе по применению игрового метода в содержании занятий по лыжному спорту. Здесь в содержании профессиональной готовности преподавателя должны присутствовать в качестве важнейших составляющих:

- спортивно-практическая и теоретическая готовность по лыжному спорту. Желательно, чтобы сам преподаватель имел определенный опыт самостоятельных занятий (тренировок и выступления в соревнованиях, спортивный разряд, спортивное звание) по лыжному спорту, чтобы достаточно основательно понимал лыжный спорт, его технику, методику обучения и тренировки, правила соревнований и имел умения осуществлять судейство элементарных соревнований, знал основы спортивной тренировки;

- общетеоретическая и общеметодическая готовность к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по лыжному спорту заключается в том, чтобы преподаватель владел знаниями основ теории и методики физической культуры, методики организации и проведения физкультурных занятий, имел опыт физкультурно-педагогической работы;

- специальная методическая готовность преподавателя заключается в наличии навыков педагогического управления процессом обучения и тренировки начинающих лыжников, понимании сути методики обучения и

тренировки в лыжном спорте, методики подбора спортивного инвентаря, подготовки лыж и снаряжения к лыжным гонкам, особенностей обучения лиц студенческого возраста лыжному спорту;

- специальная теоретическая и методическая готовность преподавателя к применению различных игр обучающего и физкультурно-оздоровительного направления.

Четвертый аспект - определение условий, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами с применением игровых средств на лыжной подготовке. Здесь следует предусматривать наличие необходимого лыжного инвентаря и оборудования, вполне достаточного для проведения занятий по лыжному спорту. Необходимо соблюдение правил техники безопасности при подготовке и проведении учебных занятий по лыжному спорту. Причем включение различных игр в содержание занятий может вносить определенные дополнения.

Пятый аспект – учет уже имеющегося опыта применения игрового метода на занятиях по лыжному спорту в основной медицинской группе студентов. Данный аспект требует специального рассмотрения.

В настоящее время выполнено довольно много исследований, посвященных физкультурному образованию (физическому воспитанию) студентов вузов. Так, например, изучались основы физического воспитания студентов вузов в разные моменты образовательного процесса [1, 5, 10 и др.].

Исследовалась динамика состояния здоровья и физической подготовленности студентов в образовательном процессе [5 и др.].

Проводился мониторинг функционального состояния студентов на основе применения спортивно ориентированных технологий [20 и др.].

Применялся дифференцированный подход в физкультурном образовании студентов [46 и др.].

Разрабатывалась методика комбинированных занятий по физической культуре со студентами [34 и др.].

Изучались особенности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов во время физических нагрузок [36 и др.].

Немало исследований посвящено развитию различных физических качеств студентов и методам улучшения состояния здоровья [36, 38, 40, 43 и др.]. При этом редко встречаются работы, посвященные занятиям отдельным видам спорта или раздела программы по предмету «физическая культура». Больше внимания уделяется подготовке в лыжном спорте студентам, обучающимся в физкультурных вузах, на факультетах физической культуры или спортсменам-лыжникам разного уровня спортивной квалификации [18, 19, 54 и др.].

Однако, среди всех подобных исследований встречаются работы, посвященные методике проведения занятий по лыжному спорту со студентами вузов нефизкультурных специальностей [30].

По мнению Мараховской О.В. и некоторых других авторов для повышения физкультурного образования студентов появилась острая потребность технологизации образовательного процесса, которая обеспечивает более высокое качество преподавания лыжного спорта (В.Г. Соколов, 1998; С.В. Барбашов, 2000; Н.Д. Синани, 2000 и др.). При этом по ее мнению самым современным и эффективным является модульное обучение (В. Goldschmidt, M. Goldschmidt, 1972; J.D.Russel, 1974 и др.), а основным методом реализации лыжного спорта в программе по физической культуре является игровой метод (В.И. Элашвили, 1986; Л.П. Матвеев, 1991; В.Н. Дмитриев, 1998; А.А. Кандрашов, 2003 и др.). Модульное обучение позволяет, как она считает, делить образовательный материал на части, не отклоняясь при этом от Примерной программы дисциплины «Физическая культура» (2000), а применение игрового метода способствует обучению технике любого упражнения не только на этапе начального обучения, но и при формировании действий в усложненных условиях [30].

Однако в настоящее время лыжная подготовка в вузе ограничивается

лишь изучением элементарных приемов, позволяющих студенту овладеть основными видами передвижения на лыжах, и сводится к выполнению контрольных нормативов. Кроме того, контрольные нормативы в современных программах по дисциплине «Физическая культура» довольно трудны для студентов ранее не занимавшихся спортом, что формирует стойкое негативное отношение их к занятиям лыжной подготовкой.

В связи с этим возникают противоречия между: потребностями современного общества в здоровых конкурентоспособных молодых специалистах и низким уровнем физической и функциональной подготовленности выпускников высших учебных заведений; контрольными требованиями учебной программы по дисциплине «Физическая культура» и некоторой сложностью их выполнения студентами, ранее не занимавшимися каким - либо видом спортивной деятельности; необходимостью совершенствования методики обучения базовому разделу «Лыжная подготовка» и отсутствием современных педагогических технологий в физическом воспитании, учитывающих недостаточный уровень подготовленности студентов.

В результате исследования Мараховской О.В. выявлено, что изучение научно-методической литературы позволило выявить основные проблемы физического воспитания студентов и определить направленность программно-методического обеспечения учебного процесса в вузе. Применение в процессе физического воспитания современных педагогических технологий позволит более эффективно осваивать основные разделы программы по физической культуре, независимо от уровня физической и функциональной подготовленности и, самое главное, наличия у студентов опыта физкультурно-спортивной деятельности. Констатирующий этап исследования показал низкий уровень развития физических качеств у студентов общеподготовительных групп, однако при этом 76% респондентов положительно относятся к физической культуре в целом, и к лыжной подготовке в частности,

подтверждая потребность в занятиях физическими упражнениями и интерес к лыжной подготовке. В результате исследования разработана технология модульного обучения, применяемая в лыжной подготовке студентов общеподготовительных групп, где содержание учебного материала и алгоритмическое предписание деятельности структурировано на отдельные самостоятельные учебные элементы - модули. Всего предусмотрено три основных модуля: информационно-диагностический, практико-познавательный и репродуктивно-тренировочный, на каждом из этих модулей решаются конкретные учебные задачи освоения элементов техники лыжной подготовки, но в совокупности они направлены на сохранение и укрепление физического здоровья. В процессе исследования определен основной метод, используемый в технологии модульного обучения, применяемой в лыжной подготовке студентов общеподготовительных групп, таковым является игровой метод. Выбор средств игрового метода для занятий на лыжах определялся в соответствии с их пригодностью для решения конкретных педагогических задач, должных частично или полностью выражать содержание и структуру изучаемого двигательного действия или его основных частей. Экспериментальная проверка эффективности реализации технологии модульного обучения в лыжной подготовке студентов общеподготовительной группы показала, что в экспериментальной группе позитивные изменения исследуемых показателей произошли в следующем диапазоне: общая физическая подготовленность от 4,8 до 35,2%; специальная подготовленности от 4 до 18,1%; функциональное состояние от 8 до 95%; психоэмоциональное состояние 32 до 42%; заболеваемость до 60%. При этом улучшение во всех исследуемых показателях являются значимыми, в свою очередь разница показателей между группами на конец эксперимента также является достоверной, что доказывает эффективность применения технологии модульного обучения в лыжной подготовке студентов общеподготовительной группы.

Анализ исследования Мараховской О.В. и других авторов показывают, что в них главная цель была научить с помощью применения игрового метода студентов отдельным приемам техники передвижения на лыжах. На физические качества они особого внимания не обращали. Поэтому исследования по проблематике применения игрового метода на лыжном спорте со студентами нефизкультурных специальностей остается актуальной.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и изучение данных специальной литературы, тестирование физической подготовленности, проба Руффье, педагогический эксперимент, экспертная оценка, методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных специальной литературы проводился на протяжении всего исследования. В самом начале он был необходим для выбора проблемы, определения ее актуальности, формулировки цели, задач, объекта и предмета исследования, затем составления рабочей гипотезы. Кроме того, необходимо было уточнить новизну, теоретическую и практическую значимость работы.

В качестве источников информации мы использовали учебные пособия, монографии, различные книги, учебники, материалы научно-практических конференций, материалы диссертационных работ, авторефератов диссертаций, научных статей и данные из разных электронных баз данных. Было изучено более 67 источников.

Тестирование физической подготовленности студентов проводилось с помощью специально подобранных тестов [30 т др.]. В комплекс были включены следующие тесты-упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 3x10м;
- бег 100 м;
- бег на лыжах 5000м.

Подтягивание на перекладине. Это упражнение выполнялось традиционно: на высокой перекладине из исходного положения виса на перекладине хватом

сверху. Упражнение необходимо было выполнять без рывков. При подтягивании подбородок нужно было поднимать чуть выше уровня перекладины и затем можно было опускаться вниз. Если испытуемый только касался снизу перекладины – то попытка не засчитывалась. В протокол записывался результат – количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Упражнение выполнялось на полу. В исходном положении руки выпрямлены, находятся на уровне плеч. Голова, туловище, таз – составляют одну прямую линию. Упражнение выполняется в среднем темпе, без рывков. При этом положение трех указанных выше звеньев тела все время находятся на одной линии и таз не опускается вниз. Руки в локтевых суставах должны сгибаться так, чтобы испытуемый достаточно глубоко опускал грудь вниз, почти касаясь пола. Нарушение правил учитывалось во время выполнения упражнения. В протокол записывалось правильно выполненное количество упражнения.

Бег 100 метров. Это упражнение выполнялось после двух команд («На старт!» и «Марш!»). В забеге участвовало по 3-4 участника, которых на финише фиксировали ручными секундомерами 4 судьи. Всего давалось до 2 попыток по желанию испытуемого.

Челночный бег 3x10м. Упражнение выполнялось с высокого старта по команде «На старт!» и «Марш!». Со старта испытуемый бежал 10метров, затем у линии, где заканчивался 10-метровый отрезок, он останавливался и быстро наклонившись вперед за линию конца отрезка касался пальцами руки поверхности пола, затем разворачивался и бежал обратно, опять касаясь пола за линией отрезка, разворачивался и бежал обратно и после третьего отрезка финишировал. Давалось две попытки каждому испытуемому, из которых выбиралась одна – самая лучшая. Время фиксировалось секундомером. В тесте участвовало по одному человеку.

Бег на лыжах 5 км. Бег выполнялся в виде контрольного соревнования в начале и в конце педагогического эксперимента. Группе студентов из 20-25

человек давался общий старт. Время преодоления дистанции фиксировалось по секундомеру.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилось при помощи одномоментной функциональной пробы Руффье, показывающей способность к адаптации организма к физической нагрузке, которая рекомендуется в качестве эффективного способа функционального контроля за состоянием спортсменов [25]. В данном случае эта проба была необходима, чтобы получить информацию о состоянии физической готовности студентов до эксперимента и после него.

Первоначально испытуемым давался отдых в положении сидя в течение 5 минут. Затем производилось измерение частоты сердечных сокращений (f_1). После этого давалось задание выполнить 24 приседания за 30 секунд. Сразу же после нагрузки измерялся пульс в положении стоя (f_2). Через минуту отдыха после получения физической нагрузки вновь измерялся пульс в положении стоя (f_3). После проведенных процедур осуществлялся расчет индекса Руффье по формуле: $JR = \frac{f_1 + f_2 + f_3 - 200}{10}$

10

Полученный результат сравнивался с оценкой индекса, по которому можно было судить о состоянии сердечно-сосудистой системы испытуемых:

- оценка индекса ≤ 5 баллов – отличное состояние ССС;

5-10 – хорошее;

11-15 – удовлетворительное;

>15 – неудовлетворительное.

Педагогический эксперимент проводился на базе Западно-Казахстанского государственного медицинского университета имени Марата Оспанова (Казахстан, г. Актюбинск). В эксперименте участвовали 40 студентов (юношей) 2 курса факультета общей медицины (20 человек – юношей в контрольной и 20 человек (юноши) - в экспериментальной группе).

Эксперимент проводился в рамках прохождения учебной дисциплины

«физическая культура» в 2016-2017 учебном году в течение ноября 2016 по март 2017 года.

В контрольной группе студенты занимались лыжной подготовкой тренировались по традиционной методике. А в экспериментальной группе занятия проводились согласно программе, но с систематическим применением подвижных игр на лыжах. Всего проводилось 32 часа занятий.

В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование показателей физической подготовленности студентов, экспертная оценка техники выполнения освоенных технических действий в лыжном спорте, а также тестирование физической подготовленности, оценка реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку с помощью пробы Руффье и экспертная оценка выполнения техники освоенных упражнений лыжника.

Экспертная оценка применялась для того, чтобы оценивать уровень сформированности техники выполнения двигательных действий лыжников. Она производилась по определенным показателям и критериям и предназначалась для конкретных двигательных действий студентов на лыжной подготовке. Оценка выполнялась в условных единицах (баллах). В качестве экспертов выступали три преподавателя, включая и автора данного исследования.

Методы математической статистики применялись для обработки полученных в ходе эксперимента данных и доказательства выдвинутой гипотезы. Математико-статистическая обработка данных выполнялась в соответствии с методиками, описанными в учебном пособии «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2002) и пособии для студентов, аспирантов и преподавателей (Ашмарин Б.А., 1978).

Поскольку в исследовании главным образом рассматривались параметрические показатели, то при обработке результатов эксперимента применялась методика расчета достоверности различий по t – критерию

Стьюдента. В ней последовательно производился расчет среднего арифметического значения (\bar{X}) для каждой группы:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{N}$$

Затем проводился расчет стандартного отклонения (δ) по формуле:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K}$$

Далее определялась стандартная ошибка среднего арифметического (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

Затем высчитывалась средняя ошибка разности (t):

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

После этого полученное значение (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости. Достоверными считались показатели, которые были больше, чем граничное (по таблице).

Смысл применения методов математической статистики заключался в том, чтобы определить достоверность различий между результатами тестирования уровня физической подготовленности и показателей реакции на нагрузку сердечно-сосудистой системы по пробе Руффье до начала эксперимента между контрольной и экспериментальной группами и после завершения педагогического эксперимента.

При этом предполагалось, что наличие достоверных различий между показателями двух тестирований испытуемых студентов будет служить главным доказательством истинности выдвинутой в диссертации рабочей гипотезы.

Для оценки результатов освоения техники в лыжном спорте, освоенной студентами за период проведения формирующего педагогического

эксперимента, применялся непараметрический критерий Манна-Уитни, потому что контрольное измерение техники производилась с помощью экспертной оценки и измерялась в условных единицах (баллах).

Здесь также целью было выявление достоверности различий между группами до и после проведения эксперимента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 2016-2018 гг. Всего в исследовании было реализовано три этапа.

На первом этапе (сентябрь– ноябрь 2016 г.) проводилось определение темы научного исследования, осуществлялась формулировка основных познавательных ориентиров диссертационного исследования (уточнение объекта и предмета исследования, а также проблемы исследования, сформулированной ранее цели, задач исследования, рабочей гипотезы исследования).

Кроме того, изучалась специальная литература, учебные программы по физической культуре для студентов вузов и другие источники с целью подбора адекватных методов научного исследования.

Главным методом диссертационного исследования на первом этапе был анализ и обобщение данных специальной литературы. Помимо этого, включался анализ других полезных источников, в том числе и электронных баз данных.

На втором этапе (ноябрь 2016 г. – март 2017г.) - необходимо было осуществить экспериментальное доказательство истинности выдвинутой рабочей гипотезы. Поэтому в данный период работы сначала изучалась по данным специальной литературы методика проведения научных исследований в сфере физической культуры. Затем подбирался контингент испытуемых и производилось выявление однородности испытуемых для возможности начала педагогического эксперимента по нескольким факторам.

Далее разрабатывалась программа экспериментальной работы. Она

согласовывалась с преподавателями-коллегами, также ведущими занятия по разделу лыжного спорта со студентами нефизкультурных специальностей в высших учебных заведениях. Затем практически осуществлялся сам формирующий педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

На третьем этапе (апрель 2017 г. -январь 2018 г.) был завершен педагогический эксперимент и сбор всей необходимой эмпирической информации, ее обработка с помощью методов математической статистики.

Все полученные данные были запротоколированы, систематизированы и обработаны с помощью методов математической статистики. Результаты обработки полученных данных были подробно описаны и интерпретированы в рамках заданной тематики научного исследования.

В дальнейшем черновой вариант работы был переписан в чистовой и оформлен в виде магистерской диссертации. После чего был подготовлен автореферат и отзывы рецензента и научного руководителя.

ГЛАВА III. ДАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ АНАЛИЗ

3.1. Результаты предварительного обследования студентов

Предварительное обследование студентов производилось еще до начала педагогического эксперимента. Оно включало измерение уровня физической подготовленности с помощью специальных двигательных тестов-упражнений, описанных подробно во второй главе диссертации.

Таблица 3.1.

Исходные результаты первичного обследования в контрольной группе студентов (n=20)

№ п/п	Тесты и пробы	Измеряемые показатели	Контрольная группа (M±m)	Примечание
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовая выносливость	14,1±1,0	-
2	Бег 100м (сек)	Быстрота	16,1±0,4	Ниже уровня нормативов в других вузах
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость	7,4±1,2	Ниже среднего уровня по сравнению с другими вузами
4	Челночный бег 3x10м (сек)	Координационные способности	8,2±0,3	Фактически на удовлетворительном уровне ССУЗа
5	Бег на лыжах на дистанции 5 км (сек)	Общая выносливость	1800,3±126,1	Чуть выше нормативов для военных
6	Проба Руффье (баллы)	Реакция ССС на стандартную физическую нагрузку	11,6±1,4	На уровне «удовлетворительно»

Что можно сказать об этих результатах? С чем их сравнивать? Первоначально сравним эти показатели с нормативами средних специальных

учебных заведений. Сравним, например, с нормативами по физической подготовленности студентов Тульского государственного коммунально-строительного техникума [62]. Например, в Тульском техникуме норматив в беге на 100м даже для оценки «3» («удовлетворительно») - лучше, чем среднее значение, полученное в казахстанском вузе (16,1 сек), почти на две секунды! Это для спринтерского бега очень много!

В подтягивании на перекладине среднее значение исходного показателя у студентов контрольной группы Западно-Казахстанского государственного медицинского университета имени Марата Оспанова находится на уровне примерно между оценками «4» (хорошо) и «3» (удовлетворительно) по сравнению с Тульским техникумом [62].

По показателю в челночном беге 3x10м среднее значение результатов казахстанских студентов точно равно нормативу в Тульском техникуме, равному оценке «3» (удовлетворительно).

Иными словами, по ряду показателей студенты казахстанского вуза явно отстают по уровню физической подготовленности некоторых средних специальных учебных заведений России.

А что касается вузов в Казахстане, что здесь можно сказать? Например, в Казахском национальном педагогическом университете имени Абая нормативы для юношей в беге на 100м выше (15,0 сек для оценки «3»), чем средний показатель в этом виде бега (16,1 сек) в Западно-Казахстанском государственном медицинском университете имени Марата Оспанова. Ниже здесь, чем в Университете Абая, средний результат в подтягивании на перекладине (7,4 раза против 8 раз на оценку «3»).

Интересно также посмотреть и сравнить полученные нами результаты с требованиями к военно-физической подготовленности молодежи студенческого возраста. Так, например, в одном из казахстанских вузов для отбора студентов на военную кафедру для прохождения курсов по программе офицеров запаса необходимо 100метров юношам пробежать в самом худшем случае за 15,0 сек,

подтянуться на перекладине минимум 8 раз и пробежать 3000м за 16 минут [63]. Эти результаты, как и в Казахском национальном педагогическом университете имени Абая, выше, чем в Медицинском университете имени Марата Оспанова. Наконец, можно сравнить полученные результаты с обновленными недавно нормативами по физической подготовленности Вооруженных Сил Республики Казахстан [58].

Здесь, например, для категории «курсанты, военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы» должны пробегать 100м за 14,5 сек (быстрее, чем в гражданских вузах, исключая факультеты физической культуры и институты физкультуры Казахстана), подтягиваться на перекладине 14 раз (тоже выше гражданских вузов), но бежать 5 км на лыжах за 32 минуты – это хуже, чем в Западно-Казахстанском государственном медицинском университете имени Марата Оспанова. Однако, надо учитывать, военнослужащие обычно бегают на деревянных лыжах и с плохим спортивным снаряжением.

Полученные в контрольной группе результаты после обследования сравнивались по t-критерию Стьюдента с результатами экспериментальной группы, но достоверных различий обнаружено не было и это стало основным аргументом в пользу начала педагогического эксперимента (Табл. 3,2).

Таким образом, мы видим, что по большинству показателей физической подготовленности у студентов Университета имени Марата Оспанова уровень развития физических качеств ниже, чем в некоторых других казахстанских вузах.

Таблица 3.2.

Исходные результаты первичного обследования в экспериментальной группе студентов (n=20)

№ п/п	Тесты и пробы	Измеряемые показатели	Контрольная группа (M±m)	Примечание
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовая выносливость	14,4±1,2	-
2	Бег 100м (сек)	Быстрота	15,9±0,5	Ниже уровня

				нормативов в других вузах
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость	7,8±1,3	Ниже среднего уровня по сравнению с другими вузами
4	Челночный бег 3х10м (сек)	Координационные способности	8,0±0,3	Фактически на удовлетворительном уровне ССУЗа
5	Бег на лыжах на дистанции 5 км (сек)	Общая выносливость	1792,0±130,5	Чуть выше нормативов для военных
6	Проба Руффье (баллы)	Реакция ССС на стандартную физическую нагрузку	11,3±1,2	На уровне «удовлетворительно»

Кроме уровня физической подготовленности и физической работоспособности до начала педагогического эксперимента еще выявлялся уровень технической подготовленности по лыжному спорту. Для этого в ходе экспертной оценки выявлялся уровень владения техникой выполнения следующих упражнений лыжника: спуск с горки, подъем на горку, поворот, торможение, передвижения классическим ходом (попеременный двухшажный ход), передвижение коньковым ходом.

Оценка производилась следующим образом:

4 балла – упражнение выполняется совершенно без замечаний;

3 балла – упражнение выполняется стабильно, уверенно, но есть мелкие замечания;

2 – балла – упражнение выполняется уверенно, но не стабильно, с замечаниями, в том числе с множеством мелких ошибок;

1 балл –упражнение выполняется в целом с основой техники, но неуверенно и нестабильно, много ошибок, в том числе есть грубые;

0 баллов – упражнение не выполняется, техникой не владеет.

Для экспертной оценки был разработан специальный бланк оценки (Приложение 1). После оценивания всех 6 упражнений из арсенала техники

лыжника проводилось суммирование всех баллов и выводилась общая сумма, отражающая общий уровень владения техникой лыжника. Она оценивалась количественно и качественно:

20-24 балла – очень высокий уровень владения техникой лыжника;

15-19 баллов – высокий уровень владения техникой лыжника;

10-14 – средний уровень владения техникой лыжника;

5-9 - низкий уровень владений техникой лыжника;

0-4 - очень низкий уровень владения техникой лыжника.

Полученные после расчета данные с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни показали, что достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами нет. Уровень владения у студентов вуза техникой лыжного спорта в рамках вузовской программы по лыжному спорту в группах не отличается, что является основанием для начала педагогического эксперимента (Табл. 3.3).

Таблица 3.3.

Расчетные данные по определению достоверности различий по владению студентами техникой лыжного спорта до эксперимента

№	Контрольная группа	Ранг 1	Экспериментальная группа	Ранг 2
1	5	15.5	6	23
2	6	23	3	3.5
3	4	8	9	37
4	2	1.5	5	15.5
5	7	28.5	4	8
6	6	23	8	32.5
7	7	28.5	6	23
8	5	15.5	9	37
9	4	8	7	28.5
10	9	37	5	15.5
11	10	40	8	32.5

12	5	15.5	9	37
13	4	8	4	8
14	5	15.5	6	23
15	9	37	8	32.5
16	6	23	5	15.5
17	8	32.5	4	8
18	4	8	7	28.5
19	5	15.5	6	23
20	3	3.5	2	1.5
Суммы:		387		433

По результатам расчета видно, что значение (критерия Манна-Уитни) равно 177 ($U_{Эмп} = 177$). Критические значения критерия находятся в зоне от 114 до 138. Если бы значение критерия было бы меньше 114, то различия между группами были бы значимы при однопроцентном и пятипроцентном уровнях. Поскольку значение критерия больше 138, то оно попадает в зону незначимости.

Среднее значение в контрольной группе общей оценки техники выполнения студентами лыжных упражнений до эксперимента 5,7 баллов и в экспериментальной группе 6,1 балла. Согласно разработанной системе оценки техники это попадает в диапазон «низкий уровень» техники владения лыжным спортом.

3.2. Обоснование экспериментальной методики

При обосновании нашей экспериментальной методики, построенной на применении игрового метода, была первоначально изучена специальная литература, электронные базы данных, документация вузов. Это позволило вывести теоретико-методологические основы исследования.

В первую очередь, в трудах основоположников отечественной педагогики

и психологии было установлено, что «игра» рассматривалась и рассматривается до настоящего времени ведущим родовым видом человеческой деятельности для детей дошкольного возраста [9 и др.]. Однако, это вовсе не значит, что значение игры исчерпывается в дошкольном возрасте. Игра по своей сути сопровождает человека на протяжении всей жизни. Особую актуальность игра имеет в системе образования и в системе физической культуры. Например, специалисты в физической культуре многие считают, что игровая деятельность составляет главную суть физической культуры и спорта [47, 48, 49, 50, 51, 52 и др.].

Вместе с тем, в педагогической среде и в системе разных уровней и звеньев образования как в Казахстане, так и в России и других странах мира педагоги давно понимают, какую педагогическую ценность и какой мощный потенциал имеет игровой метод и его применение.

Поэтому методологическую основу для подведения ее к новой педагогической и физкультурной методике совсем несложно. В данной работе вполне можно опираться, например, на положения идеи о всестороннем и гармоничном развитии личности с помощью игровой деятельности, поскольку она многообразна, универсальна и способствует всесторонности развития любого обучающегося и в любом возрасте [41 и др.].

Существует также всемирно известная теория «человека играющего», утверждающая игру в качестве имманентной сущности любой человеческой личности [55 и др.].

Эта идея уже используется в трудах и на практике в сфере физической культуры. Здесь также ценно для нашей методики данное понимание человеческой играющей сущности. Кроме того, важно и другое положение, констатирующее, что в игровой деятельности, начиная с дошкольного возраста, происходит постепенное и значительное развитие личности и ее содержательности, индивидуальности и самое главное – ее культуры. Следовательно, в игровой деятельности происходит и развитие «физической

культуры» личности студентов в процессе занятий по одноименному предмету в условиях вуза.

Исходя из этих и многих других общеметодологических и даже философских положений следует выстраивать более частные конструкции и концепции игровых методик и технологий [8 и др.]. Причем делать это и для дошкольников, и для начальной, средней и старшей общеобразовательной школы и для и для средних специальных образовательных учреждений, и для высших учебных заведений, в том числе, в вузах Казахстана.

Анализ специальной литературы, выведение теоретико-методологических положений позволил нам разработать модель для методики проведения физкультурных занятий по разделу лыжного спорта с применением игр (Рис1.1).

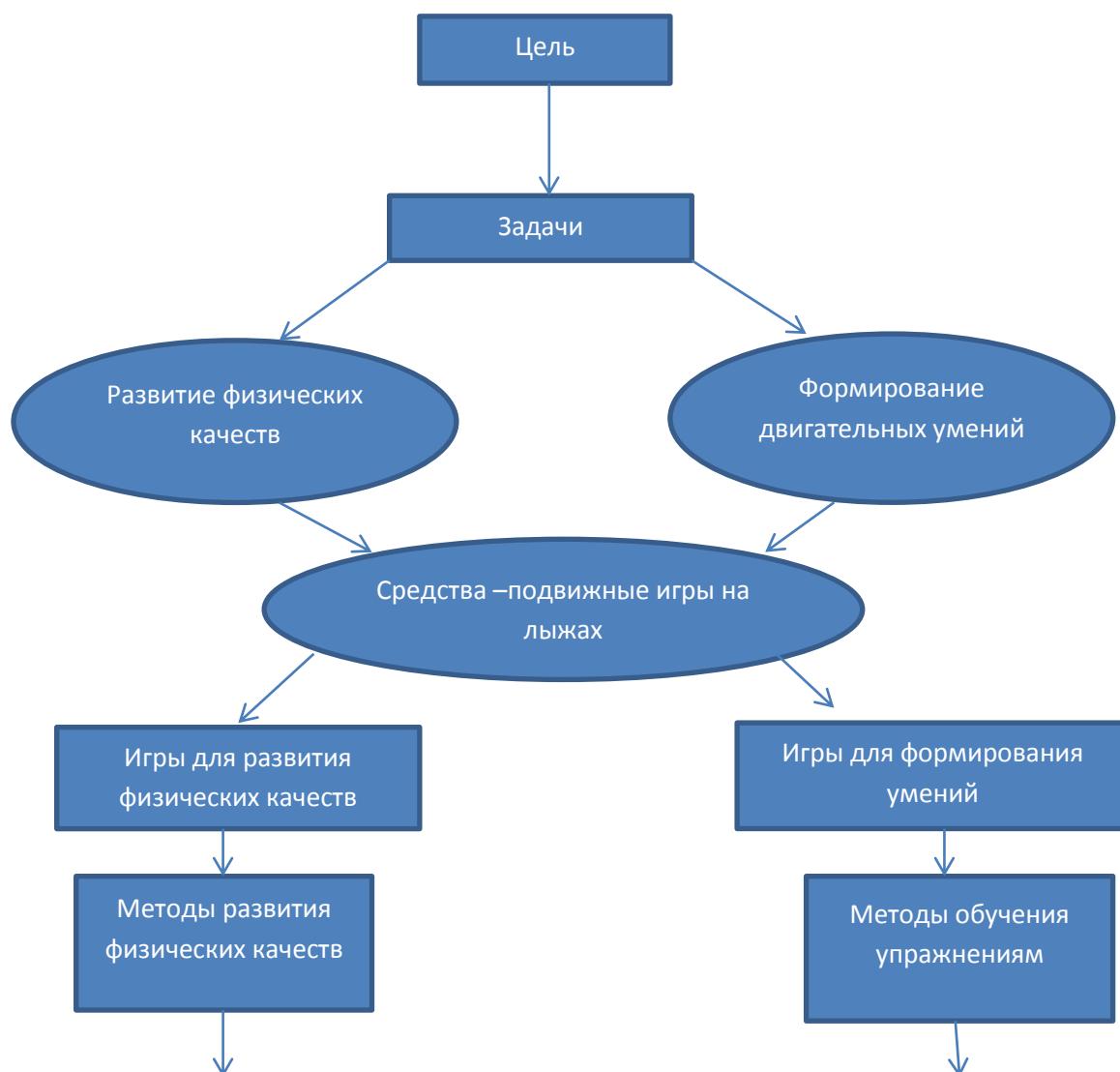




Рис.1. Модель методики занятий по предмету «Физическая культура» в разделе «Лыжный спорт» с применением подвижных игр со студентами в вузах Казахстана.

В структуре этой модели были выделены ее актуальные компоненты: цель, задачи, игры для решения этих задач, методы применения подвижных игр и запланированные педагогические результаты двух типов.

Целью данной модели и методики является достижение поставленных задач перед образовательной дисциплиной «физическая культура» в ее разделе «Лыжный спорт». Задачи являются ступенями достижения поставленной цели. В данной модели одна задача направлена на развитие физических качеств средствами лыжной подготовки с включением подвижных игр на лыжах, а вторая задача направлена на формирование двигательных умений в лыжном спорте согласно программе обучения.

Компонент «средства» в модели и методике представлен двумя группами подвижных игр на лыжах, предназначенных для решения двух групп поставленных задач. Подвижные игры на лыжах частично были взяты из анализа данных специальной литературы и электронных источников [60 и др.], а частично были придуманы самостоятельно. Все эти игры были предварительно проанализированы по их назначению, практически апробированы на занятиях со студентами, а уже потом после заключения о их назначении они были отнесены либо к группе обучающих игр, либо к группе развивающих игр.

Согласно модели в методике подвижные игры в каждой из групп были распределены в определенной обоснованной последовательности и в

соответствии с этой последовательностью они и применялись.

Кроме того, если в группе обучающих игр применялся игровой метод в сочетании с методов обучения по частям и методом обучения в целом, то в группе развивающих игр, помимо игрового метода применялись еще равномерный, переменный, повторный, соревновательный методы.

В завершении методики занятий по разделу лыжного спорта прогнозировался специфический результат согласно поставленным задачам и группам подобранных средств: в одном случае это – повышенный уровень проявления физических качеств, в другом случае – это сформировавшиеся умения по лыжному спорту.

Особое внимание, конечно, уделялось комплексам подвижных игр на лыжах. В первую группу подвижных игр, предназначенных для формирования умений выполнять технические действия лыжника-гонщика вошли следующие игры:

1. «Занятое место». В этой игре играющие должны передвигаться на лыжах в 1,5-2 метрах друг за другом по кругу. Водящий двигается за кругом, но в противоположную от движения играющих сторону. Он неожиданно подает команду «Стой!». После этого он трогает палку одного из играющих лыжников и продолжает дальше двигаться еще быстрее по кругу. В это же время сразу после сигнала водящего все игроки останавливаются. Тот, игрок, чью палку затронул водящий, бежит по кругу в том же направлении, а каждый игрок старается занять свободное место в круге. Кто последним не успевает занять свободное место в круге – становится новым водящим. Во время бега нельзя мешать играющим. (Игра предназначена для закрепления и совершенствования техники бега на лыжах в игровых условиях).

2. «Нападение акулы на рыбок». Игровая площадка заранее ограничивается и утрамбовывается. Выбирают «акулу» из числа самых лучших лыжников. Остальные игроки оставляют свои палки в центре игровой

площадки и разбегаются в пределах игровой площадки. Преподаватель дает сигнал свистком и «акула» бросается ловить «рыбу». Тот, кого догонит «акула» и осалит, становится новой «акулой». Он берет свои палки и начинает ловить «рыбу». Когда всю «рыбу» поймают – игра заканчивается. Дотрагиваться «акула» до «рыбок» может только рукой. (Игра предназначена для совершенствования техники бега без палок, отработки умения скольжения на лыжах).

3. «Салки на горке». Выбирается небольшая горка, на которой проводится игра. Смысл игры заключается в том, чтобы избранный водящий после свистка преподавателя догнал и осалил любого из игроков, который становится следующим водящим. Все играющие передвигаются на лыжах с палками на ограниченном пространстве с обязательным спуском и подъемом на горку. (Отрабатывается техника спуска, подъема, поворотов на спуске, торможения при спуске).

4. «Охотники и утки». Сначала определяются границы игровой площадки. Выбираются два «охотника». Каждый из них в руках держат небольшой резиновый мяч. «Охотники» бегают по площадке и стараются попасть мячом в разбегающихся «уток». После попадания в «утку» мячом, она уходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех «уток». (Комплексное совершенствование передвижения на лыжах в игровых условиях).

5. «Эстафета с палками и без палок». На поле отмечается линия старта и на расстоянии 100м – линия финиша. Группа студентов делится на две равные по количеству команды. Они строятся в колонны по одному и параллельно друг другу в одну сторону лицом. Каждая команда сначала прокладывает себе отдельную лыжню до финиша и обратно. Затем эстафета начинается по сигналу преподавателя. Первые участники команд после сигнала начинают быстро двигаться (без палок или с палками по предварительно установленным правилам) классическим (или коньковым) ходом до финиша, а затем

разворачиваются и бегут к месту старта. Там они касаются рукой своего следующего партнера по команде и эстафета продолжается. Побеждает команда, быстрее закончившая дистанцию. (Отрабатывается техника передвижения классическим или коньковым ходом с палками или без палок).

6. «Догони меня». На большой поляне предварительно прокладывается две лыжни по кругу. Дистанция делится на 4 равные части. На месте старта для каждого отрезка дистанции ставится флажок. Игроки по одному становятся на старте каждого отрезка (4 игрока) в одном направлении движения. Перед стартом задается способ передвижения (попеременным двухшажным, коньковым, бесшажным одновременным и др.) и дается старт. Каждый лыжник должен догнать своего впереди движущегося соперника и дотронуться до него палкой, рукой или концом лыж. Тот, кого догнали и коснулись, выходит из игры. Когда остается один игрок – игра заканчивается. (Совершенствуется и закрепляется техника передвижения лыжника по равнине).

7. «У какой елки меньше ветвей». Сначала площадка для игры хорошо уплотняется лыжами. Готовится две дорожки для движения двух команд коньковым ходом параллельно в одном направлении на дистанции 100м. Группа студентов делится на две равные по числу команды до 10-12 человек в одной команде. Команды становятся без лыжных палок параллельно у линии старта в одну колонну. Между командами расстояние должно быть не менее, чем 4м. Для каждой команды назначается судья для подсчета количества скользящих коньковых шагов от старта до финиша. После финиша члена команды стартует сразу следующий партнер команды. Каждый лыжник старается сделать от старта до финиша как можно меньше шагов независимо от скорости бега. Побеждает команда, которая в сумме сделает меньшее количество беговых шагов. Для классического хода есть вариант этой игры «Шире шаг». (Совершенствуется и закрепляется техника передвижения на лыжах без палок для конькового (классического) бега на лыжах).

8. «У кого меньше номеров». На поляне готовится 2-4 лыжни для

классического хода на дистанции до 80-100м или такое же количество дистанций для конькового хода. Лыжники делятся соответственно на 2-4 равные команды и строятся на старте в параллельные колонны. Дается задание каким именно способом необходимо двигаться от старта до финиша. После команды «Марш!» лыжники начинают движение. На финише в каждой команде определяют место, которое занял их лыжник. Затем стартуют по команде следующие участники. Побеждает та команда, которая набирает меньшее количество номеров (чем ниже выше занятое место в забеге, тем меньше номер). (Совершенствуется и закрепляется техника бега по равнине определенным способом).

9. «Встречные гонки». На расстоянии 80-100м чертятся стартовые линии. Студенты делятся на равные по числу команды. Они выстраиваются в шеренгу лицом к лицу на противоположных сторонах дистанции в колонны. Для каждой команды делается лыжня для классического хода так, чтобы лыжники двигались навстречу друг другу по разной отдельной встречной лыжне, не мешая. Для каждой команды должен быть соперник – команда, двигающаяся навстречу. Одновременно для всех команд дается старт. Первые номера уходят на дистанцию. На финише каждый лыжник должен быстро развернуться, встать на линию старта (финиша) и поднять вверх руку, показывая, что он выполнил задание и финишировал. Выигрывает команда, быстрее занявшая после финиша исходное положение. (Совершенствуется техника передвижения по равнине классическим ходом).

10. «С палками и без палок». Готовится несколько лыжных дорожек для нескольких команд. Все студенты делятся на равные команды и выстраиваются в отдельные колонны по одному лицом в одну сторону движения. Определяется каким ходом все игроки будут двигаться. После команды «Марш!» первые номера команд уходят на дистанцию. Пробежав до финиша 100м, они на финише втыкают в снег палки и двигаются обратно на лыжах без палок, касанием руки передают эстафету следующему партнеру. Игрок без палок

бежит до финиша, забирает палки и бежит обратно и потом оставляет палки следующему игроку и т.д. Побеждает команда. Быстрее всех достигшая финиша.(Закрепляется и совершенствуется техника бега на лыжах с палками и без палок).

Во вторую группу подвижных игр, предназначенных для развития физических качеств лыжника-гонщика, вошли следующие игры[26, 47 и др.].

1. «Поход». В этой игре сначала разъясняют правила: необходимо взять с собой горячий напиток в термосе (чай, кофе) и 1-2 бутерброда. Двигаться во время похода в одну колонну, помогать своим товарищам, не обгонять друг друга, но поддерживать темп движения колонны, не отставать. Преподаватель должен находиться впереди колонны, а самый сильный студент –лыжник должен быть сзади колонны. Маршрут должен проходить по незнакомым местам. Передвижение должно проходить по меняющемуся рельефу местности (равнина, подъем, спуск, сгибание участка местности и т.д.). Поход продолжается в течение времени, отведенного на целое занятие.(Игра направлена на развитие общей выносливости, специальной выносливости).

2. «Догонялки». В четыре диаметрально противоположные места на круговой лыжне обозначают стартовые линии. В гонке должны участвовать по 4 лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку. Как только один из лыжников догонит бегущего впереди – он становится победителем. Гонка заканчивается по меняющемуся рельефу длиной 1000м. с преодолением классическим или коньковым ходом. Разрешено передвижение с одной или двумя палками. Побеждает тот, кто первым приходит на финиш. (Игра на развитие специальной выносливости).

3. «Гонка с выживанием». На замкнутой круговой лыжне одновременно начинают бег до 8-10 лыжников. Линия старта является и линией финиша. Один круг дистанции равен 1000м. После прохождения первого круга – последний на дистанции выбывает из игры. Игра заканчивается, когда на дистанции остается один лыжник – самый выносливый. (Игра на развитие

общей выносливости, физической работоспособности).

4. «Гонка с преследованием». Гонка проводится на круговой лыжне длиной 800-1000м. В ней участвуют 2-4 команды по 4-6 лыжников. Сначала команды строятся в колонны по одному в противоположных сторонах круговой лыжни. Устанавливается зачетное число гонщиков и кругов. По назначенному сигналу команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга. Задача команд – быстрее закончить смену лидеров. Последнему лыжнику в группе надо одолеть установленное число кругов и быть на финише раньше других. (Игра на развитие специальной выносливости).

5. «Эстафета с преследованием». Условия игры те же, то и в предыдущей игре, но от команды стартует только один участник. Пройдя один круг (дистанцию), он передает эстафету следующему партнеру по команде, пока вся команда не выполнит задание. Побеждает команда, которая раньше будет на финише. (Игра на развитие специальной выносливости).

6. «Спуск шеренгами». На вершине склона собирается несколько команд студентов. Они по 4-6 человек выстраиваются в одну шеренгу, взявшись за руки. По сигналу шеренга скатывается вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока. Побеждает команда, в полном составе дальше других спустившаяся со склона. (Игра на развитие способности сохранять равновесие, на развитие ловкости).

7. «Слалом». На пологом склоне ставятся ворота (из палок или флажков). Задача игроков – поочередно спуститься по трассе, проезжая точно в ворота и не сбивая их. Усложненный вариант: спуск по трассе на время, которое фиксирует по секундомеру преподаватель. (Игра на развитие гибкости и ловкости).

8. «Спуск на одной лыже». С небольшого склона студенты спускаются на одной лыже, удерживая равновесие. Другую ногу удерживают на весу. Побеждает тот, кто дальше всех проедет на одной лыже после спуска. (Развитие способности сохранять динамическое равновесие, ловкости, силовой

выносливости).

Второй вариант игры: прокладывают параллельные лыжни длиной 40-50 м. Студенты строятся с палками и одной лыжей на ноге. По сигналу игроки скользят на одной лыже, толкаясь палками. Ногой без лыжи на снег наступать нельзя. Побеждает игрок, первым пришедший на финиш, не нарушив правила. (Игра на развитие способности сохранять динамическое равновесие, ловкости, силовой выносливости).

9. «Эстафета с препятствиями». Длина этапов эстафеты до 150 метров.

Препятствия: траншея в снегу с натянутыми веревками, через которые надо перелезть, затем подлезть, насыпается снежный бугор и т.д. На одном из этапов следует увидеть цель (снеговик, щит из фанеры и др.) и надо попасть в нее снежком. Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая трассу по установленным правилам. (Развитие специальной выносливости, способности ориентироваться в пространстве, ловкости).

10. «Попади в цель». Слева и справа от лыжни со склона устанавливаются цель – снежную бабу. Студенты, спускаясь со склона, должны попасть в цель. Выигрывает тот, кто попадает максимальное количество раз из 4-5 попыток. Игру можно проводить и между командами. (Развитие ловкости, точности движений).

11. «Мои руки самые сильные». Бег на лыжах на дистанции 100м наперегонки с общего старта фронтально с помощью бесшажного-одновременного хода. Победитель – финишировавший первым. (Развитие силы и силовой выносливости рук.).

В процессе проведения физкультурных занятий по лыжному спорту со студентами в экспериментальной методике была продумана последовательность применения игр и нагрузка на студентов во время занятий, частота включения игр в занятия. Последовательность выстраивалась, исходя из принципов доступности физической нагрузки, ее адекватности возрасту и возможностям данной категории занимающихся, принципа постепенности и

последовательности, систематичности. При этом уровень нагрузки планировался с учетом смены нагрузки и отдыха, волнообразности и постепенности увеличения нагрузки. Для студентов в экспериментальной методике по развитию физических качеств выстраивалась следующая последовательность применения игр:

1. Игра «Поход».
2. Игра «Слалом».
3. Игра «Гонка с преследованием».
4. Игра «Спуск на одной лыже».
5. Игра «Догонялки».
6. Игра «Спуск шеренгами».
7. Игра «Эстафета с препятствиями».
8. Игра «Гонка на выживание».
9. Игра «Попади в цель».
10. Игра «Эстафета с преследованием».

Последовательность игр с обучением определялась, исходя из принципов доступности и последовательности этапов обучения, постепенности увеличения сложности обучения, этапности обучения. Связи обучения с документами планирования учебной работы, связи с постоянным контролем и оценкой результатов обучения технике лыжного бега. Для игр, направленных на овладение техникой передвижения и действий лыжника, выстраивалась следующая последовательность применения игр:

1. Игра «Догони меня».
2. Игра «У какой елки меньше ветвей».
3. Игра «С палками и без палок».
4. Игра «Занятое место».
5. Игра «Нападение акулы на рыбок».
6. Игра «Салки на горке».
7. Игра «Охотники и утки».

8. Игра «Эстафета с палками и без палок».

9. Игра «Встречные гонки».

10. Игра «У кого меньше номеров».

Все игры были использованы в содержании занятий по лыжной подготовке. В каждом занятии применялась одна игра на обучение и одна на развитие физических качеств. Обычно на обучение игра применялась раньше, а потом на развитие физических качеств. При этом игры на обучение выполнялись таким образом, чтобы физическая нагрузка не превышала по уровню ЧСС 140-150 уд/мин. В играх на развитие физических качеств уровень нагрузки был выше и поднимался до 170-180 уд/мин. В некоторых случаях в занятие включалась одна игра на обучение или на развитие физических качеств (в частности, когда проводились контрольные занятия).

3.3. Результаты формирующего педагогического эксперимента

После завершения предварительного обследования и установления факта о том, что по показателям физической подготовленности и физической работоспособности (проба Руффье) между студентами Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова нет достоверных различий по t-критерию Стьюдента, было принято решение о начале формирующего педагогического эксперимента (Табл. 3.4).

Таблица 3.4.

Исходные результаты тестирования в группах студентов на занятиях лыжным спортом

№ п/п	Тесты и пробы	Измеряемые показатели	Контрольная группа n=20 (M±m)	Экспериментальная группа n=20 (M±m)	P
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовая выносливость	14,1±1,0	14,4 ±1,2	>0,05
2	Бег 100м (сек)	Быстрота	16,1±0,4	15,9±0,5	>0,05

3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость	7,4±1,2	7,8±1,3	>0,05
4	Челночный бег 3x10м (сек)	Координационные способности	8,2±0,3	8,0±0,3	>0,05
5	Бег на лыжах на дистанции 5 км (сек)	Общая выносливость	1800,3±126,1	1792,0±130,5	>0,05
6	Проба Руффье (баллы)	Реакция ССС на стандартную физическую нагрузку	11,6±1,4	11,3 ±1,2	>0,05

В процессе формирующего педагогического эксперимента произошли определенные изменения в уровне физической подготовленности и уровне владения техникой лыжного спорта у студентов в контрольной и экспериментальной группах. Так, например, у студентов изменился уровень проявления ряда физических качеств, необходимых в лыжных гонках (Табл.3.5).

Таблица 3.5.

**Итоговые результаты тестирования в группах студентов
на занятиях лыжным спортом**

№ п/п	Тесты и пробы	Измеряемые показатели	Контрольная группа n=20 (M±m)	Экспериментальная группа n=20 (M±m)	P
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовая выносливость	14,9±1,2	17,8 ±1,4	<0,05
2	Бег 100м (сек)	Быстрота	16,0±0,3	15,6±0,4	>0,05
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость	8,1±1,3	9,9±1,1	<0,05
4	Челночный бег 3x10м (сек)	Координационные способности	8,2±0,2	7,5±0,1	<0,05

5	Бег на лыжах на дистанции 5 км (сек)	Общая выносливость	1790,3±125,4	1687,0±128,7	<0,05
6	Проба Руффье (баллы)	Реакция ССС на стандартную физическую нагрузку	11,0±1,2	8,9±1,4	<0,05

После педагогического эксперимента фактически произошли определенные изменения в показателях физической подготовленности и физической работоспособности студентов в каждой из наблюдаемых групп.

Однако, в таблице 3.5 сразу видна ясно выраженная тенденция – результаты в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной. Только в тесте на 100 метровой дистанции бега достоверных различий между группами студентов нет, а в остальных случаях имеются достоверные различия при $P < 0,05$.

Легко догадаться, почему именно в беге на 100 метров нет достоверных различий между группами. Ведь в спринтерском беге с увеличением мастерства сдвиги в результатах становятся все меньше. При этом даже прирост в одну сотую у бегунов требует иногда года тренировок. Здесь же в эксперименте занимались явно не бегуны-спринтеры, но даже при этом сдвиг в результате у экспериментальной группы достиг 0,3 секунды, а в контрольной группе – 0,1 секунды. Это неплохой прирост за несколько месяцев тренировок. По всей вероятности, подвижные игры на лыжах все-таки дают заметный толчок для развития быстроты, но для бегунов-мастеров это лишь дополнительное средство, поскольку главное средство для бегуна и есть сам бег.

Одно из самых ценных достижений в экспериментальной группе студентов – это достоверное различие между группами в беге на 5 километров. Если методика помогла такому улучшению результата в лыжных гонках, то действительно подвижные игры следует включать в спортивные и учебные тренировки и занятия, чтобы существенно развить необходимые для лыжного

бега физические качества.

Заметно также увеличение результатов в силовых тестах и наличие достоверных различий между группами студентов с преимуществом в экспериментальной группе. Это закономерный факт, потому что в играх студентам часто приходилось активно отталкиваться палками, причем в экстремальном игровом режиме, что и принесло желаемый результат.

Физическая работоспособность и ее динамика тоже были предсказуемы, потому что большой объем циклических движений способствует улучшению общей физической работоспособности, что уже было доказано неоднократно экспериментальным путем. Сложнее в ходе эксперимента было сформировать умения выполнять технически правильно упражнения из арсенала лыжного спорта (Табл. 3.6).

Таблица 3.6.

Наличие различий по уровню сформированности техники выполнения упражнений из лыжного спорта у студентов в конце эксперимента

№	Контрольная группа	Ранг 1	Экспериментальная группа	Ранг 2
1	8	5.5	12	22
2	9	13	13	24.5
3	8	5.5	15	32.5
4	8	5.5	15	32.5
5	9	13	14	28
6	8	5.5	13	24.5
7	10	18	16	36.5
8	9	13	17	39.5
9	10	18	17	39.5
10	9	13	15	32.5
11	11	20	14	28
12	8	5.5	16	36.5
13	9	13	14	28
14	10	18	16	36.5

15	9	13	12	22
16	7	1	15	32.5
17	8	5.5	14	28
18	8	5.5	14	28
19	9	13	16	36.5
20	8	5.5	12	22
Суммы:		210		610

Тем более, что исходный уровень умений у студентов был очень низкий. Однако, результат был достигнут, благодаря примененной экспериментальной методике, основанной на включении подвижных игр в занятия по физической культуре в вузе..

В контрольной и экспериментальной группах студентов произошли позитивные сдвиги в технике владения основными способами передвижения на лыжах. Однако, экспертная оценка, выполненная преподавателями по предмету «Физическая культура» в вузе показала, что уровень владения техникой передвижения на лыжах вырос у студентов экспериментальной группы с «низкого» до «среднего» (средний показатель оценки техники 14,5 балла), а в контрольной группе, несмотря на улучшение техники передвижения на лыжах уровень оценки остался «низким» (8,75 балла).

После педагогического эксперимента $U_{Эмп} = 0$ (значение эмпирического критерия Манна-Уитни равно нулю). При критическом значении этого критерия от 114 до 138 полученное значение попало в диапазон значимости различий между группами испытуемых студентов по уровню владения техникой лыжного спорта. Причем различия значимы и при $P < 0,01$, и при $P < 0,05$.

Такой результат был получен потому, что в условиях участия в играх студенты чувствовали себя гораздо свободнее, вели себя эмоционально и легко впитывали учебный материал, который им хотелось освоить – иначе бы они не смогли полноценно участвовать в предлагаемых играх. Некоторые студенты,

быстрее других освоившие игры, продолжали в них играть уже за пределами своего вуза, совершенствуя, таким образом, незаметно и неосознанно для себя отдельные элементы техники и целостные упражнения из арсенала лыжного спорта (необходимого для лыжных гонок). Так, избранные любившиеся подвижные игры на лыжах способствовали не только развитию физических качеств, но и овладению, закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах.

Таким образом, рабочая гипотеза была доказана, результаты исследования позволили решить поставленные задачи и достичь поставленной цели исследования.

ВЫВОДЫ

1. В исследовании было установлено, что в настоящее время в учебных планах по предмету «физическая культура» для студентов нефизкультурных специальностей в вузах Казахстана происходит уменьшение объема учебных занятий. В некоторых случаях в учебные планы не ставят даже лекции по лыжному спорту и выводят его из числа обязательных разделов предмета «физическая культура», делают этот раздел в виде факультатива пределами рамок обязательных занятий. В содержании раздела о лыжном спорте стараются сохранить материал по истории развития лыжного спорта, технике передвижения на лыжах, основных правилах соревнований по лыжному спорту и правила безопасности во время занятий лыжным спортом.

2. В тех вузах, где лыжный спорт еще входит в число обязательных разделов стараются в методике занятий развивать физические качества студентов и формировать знания, умения и навыки передвижения на лыжах.

3. Теоретически обоснована и экспериментально апробирована методика занятий по лыжному спорту со студентами нефизкультурных специальностей в Западно-Казахстанском государственном медицинском университете имени Марата Оспанова с включением подвижных игр на лыжах. В ее основе две группы подвижных игр: для освоения и совершенствования техники лыжника-гонщика и для развития физических качеств. Последовательность применения подвижных игр на лыжах определяется ведущими положениями теории построения учебного занятия в вузе, положениями теории и методики развития физических качеств, дидактическими принципами.

4. Экспериментальная апробация методики физкультурных занятий по разделу лыжного спорта со студентами с применением игрового метода показала свою эффективность. В экспериментальной группе после завершения эксперимента достоверно выше при $P < 0,05$ оказались результаты по физической подготовленности юношей в силовых упражнениях – сгибании-разгибании рук

в упоре лежа, подтягивании на перекладине, упражнении на развитие ловкости в челночном беге 3x10м, в основном упражнении на развитие общей и специальной выносливости и комплексном проявлении физических качеств лыжника – в беге на дистанции 5 км. Подтверждением существенного сдвига в развитии выносливости является показатель пробы Руффье, показывающий выросший уровень физической работоспособности, имеющий достоверные различия между группами студентов с доминированием экспериментальной группы при $P < 0,05$.

В конце эксперимента с помощью критерия Манна-Уитни выявлено, что уровень умений студентов выполнять основные технические действия лыжника-гонщика достоверно выше в экспериментальной группе. Уровень владения техникой лыжника в контрольной группе остался низким (8,75 балла), а в экспериментальной повысился до среднего показателя – 14,5 баллов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуется для совершенствования содержания занятий в разделе «Лыжный спорт» в рамках дисциплины «Физическая культура» для студентов нефизкультурных специальностей высших учебных заведений Казахстана применять методику занятий с включением подвижных игр на лыжах.

2. Для развития физических качеств, необходимых для успешного бега на лыжах, предлагается включать в занятия по физической культуре со студентами вузов следующие подвижные игры: «Поход», «Слалом», «Гонка с преследованием», «Спуск на одной лыже», «Догонялки», «Спуск шеренгами», «Эстафета с препятствиями», «Гонка на выживание», «Попади в цель», «Эстафета с преследованием».

3. Для формирования умений успешно выполнять технику упражнений для бега на лыжах необходимо включать в процесс занятий по лыжной подготовке подвижные игры: «Догони меня», «У какой елки меньше ветвей», «С палками и без палок», «Занятое место», «Нападение акулы на рыбок», «Салки на горке», «Охотники и утки», «Эстафета с палками и без палок», «Встречные гонки», «У кого меньше номеров».

4. Рекомендуется в процессе каждого занятия по лыжной подготовке применять 1-2 игры, чередуя игры на обучение и на развитие физических качеств студентов. При этом физическую нагрузку следует дозировать так, чтобы она на играх обучающего характера была на уровне частоты сердечных сокращений не более 150 уд/мин, а на играх развивающего характера на уровне до 180 уд/мин. Логическую последовательность проведения игр следует выстраивать на основе принципов дидактики, теории физической культуры, методики развития физических качеств и обучения физическим упражнениям и теории применения игрового метода в физической культуре.

5. На занятиях по лыжной подготовке студентов вузов необходимо систематически осуществлять педагогический контроль за физической

подготовленностью и уровнем владения техникой передвижения на лыжах.

6. Оценку уровня физической подготовленности студентов на занятиях по лыжному спорту рекомендуется осуществлять с помощью тестов-упражнений: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег 100м, подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10м, бег на дистанции 5 км. Оценку уровня физической работоспособности студентов предлагается производить с помощью пробы Руффье.

7. Диагностику уровня технической подготовленности по лыжному спорту у студентов рекомендуется производить с помощью экспертной оценки преподавателей, ведущих занятия по физической культуре в вузе.

8. Состав подвижных игр, применяемых на лыжной подготовке в рамках дисциплины «Физическая культура» в вузах Казахстана для студентов нефизкультурных специальностей, следует систематически обновлять и совершенствовать с учетом реализуемых педагогических задач, требований государственного образовательного стандарта и иных условий и положений, определяющих содержание и уровень высшего физкультурного образования в Республике Казахстан.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. Дис. ... канд. пед. наук /Г.Р. Авсарагов. Набережные Челны, 2010. – 24 с.
2. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике / Ш.А. Амонашвили. — М., 2001.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск: Полымя, 1966.
4. Булавкина Т.А. Личностные конструкты в контексте теории Джона Келли / Т.А. Булавкина.// Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. – С. 33-43.
5. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков// Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. – С. 91.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988. – С. 331.
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
8. Волошина Л.Н. и др. Игровые технологии физического воспитания в начальной школе: учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Н. Волошиной. – Белгород: БелРИПКиППС.- 2006. – 266 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
10. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев (научно-популярное издание «Физкультурная библиотечка родителей»). – М.: Советский спорт, 1991. – 60 с.
11. Гуськов С. И. Гармония мускулов / С. И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – С. 97–190.

12. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры (социально-педагогический аспект) / В.В. Дудоров: Автореф. дис. ...канд.пед.наук, СПб., 2000. – 30 с.
13. Железняк Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.–264 с.
14. Забытые игры / Составитель В. Назаров. – Л.: ИМА-ПРЕСС, 1990. – 13 с.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
16. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии: теоретические основы и методические подходы: Методические рекомендации / Ф.И. Собянин, В.К.Климова, А.А.Никифоров, А.В. Посохов. Н.С. Серeda, А.В. Скабук, С.М. Зайцева, Ал-ДжубуриСалихСадимСалих, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. – Белгород: Издательство «ГиК», 2016. -71с.
17. Изаак С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой. Учебно-методическое пособие / С.И. Изаак, М.Х. Индреев, М.Н. Пуховская. – М.: Издание «Олимпия Пресс», 2005. – 96с.
18. Илькин А.Н. Структура и содержание спортивной подготовки лыжников-универсалов массовых разрядов: Дис. ...канд. пед. наук. Набережные Челны. 2013. 171с.
19. Инновации в непрерывной системе физического воспитания учащихся: матер. Общероссийской науч.-практ. Конф. – Шуя: ШГПУ, 1998. – 110с.
20. Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова, В.С. Смирнов, Р.А. Рыжков, Е.Ю. Дьякова, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. – С. 29-32.

- 21.Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! / Ю.Г. Коджаспиров: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
- 22.Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: метод.пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
- 23.Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Книга для учащихся / Н.П. Клусов, А.А. Цуркан. – М.: Просвещение, 1984. – 80 с.
- 24.Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. – М.: Просвещение, 1986.
- 25.Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 136 с.
- 26.Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В.А.Лепешкин. – М.: Дрофа, 2006. – 94 с.
- 27.Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
- 28.Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
- 29.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
- 30.Мараховская О.В. Технология модульного обучения в лыжной подготовке студентов / О.В. Мараховская: автореф. Дис. ...канд. пед. наук. Набережные Челны, 2012. – 21с.
- 31.Матвеев А.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе / А.П. Матвеев: Дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. – М., 1997. – 92с.
- 32.Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста (библиотечка журнала «Вестник образования»). – М.: Издательство «Про-Пресс» -№ 3. – 2001. – 56с.

33. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет / Ю.С. Молчанова: Автореф. Дис. ...канд.пед.наук, Тамбов, 2007. – 23с.
34. Мусакаев М.Б. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М.Б. Мусакаев, А.З. Зиннатнуров // Теория и практика физической культуры. 2008. № 8. – С. 20-22.
35. Олимпиада по предмету «физическая культура»: методич. пособие / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 112с.
36. Османов Э.М. Кровообращение и дыхание у студентов института физической культуры при физических нагрузках / Э.М. Османов, Н.Г. Романова // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. – С. 8-11.
37. Основы теории физической культуры. 10-11 классы: учебное пособие / Под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитарный Центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.
38. Основы культуры здоровья студентов: учебное пособие / Сост. С.В. Складаров / Под ред. проф. Д.Н. Давыденко. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. – 150 с.
39. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
40. Пахомова Л.Э. Физическая культура и здоровье студентов: учеб.-метод. Пособие / Л.Э. Пахомова, И.Н. Никулин, В.Н. Ирхин. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. 64 с.
41. Платон. Государство. Перевод Егунова А.И. // Собрание сочинений в четырех томах. М., 1994. Т.3.
42. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2005. – 110 с.

- 43.Потовская Е.С. Воспитание силовых качеств у студенток физкультурной специализации «бодибилдинг» / Е.С. Потовская, А.В. Кабачкова, В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. – С. 17-20.
- 44.Руденко В.И. Сценарии праздников, конкурсов, игр. Для воспитателей и педагогов-организаторов. / В.И. Руденко. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 192 с.
- 45.Сарсания С.К., Селуянов, В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М.: Измайлово, 1991.
- 46.Симонов, С.Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С.Н. Симонов, А.Б. Степанян, С.В. Меркулов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. – С. 24-29.
- 47.СобянинФ.И., Спирин М.П., Климова В.К., Никифоров А.А., Кононов В.Н., Ивукина И.В., Миронова Т.А., Фазенда НилсонПиреш, Янко Павлис. Совершенствование содержания занятий по физической культуре в школе на основе применения народных, подвижных и спортивных игр: монография / Отв. ред. Ф.И. Собянин. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2013. – 142 с.
- 48.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. завед. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
- 49.Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
- 50.Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 127 с.
- 51.Стонкус, С.С. Мы играем в баскетбол: Книга для учащихся / С.С. Стонкус. – М.: Просвещение, 1984.
- 52.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е.

- В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др. / под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 176 с.
53. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с.
54. Филина И.А. Особенности методики проведения занятий по курсу лыжной подготовки со студентами различных специализаций в институтах физической культуры: дис. ...канд. пед. наук. СПб., 1997. – 146 с.
55. Философия спорта: Хрестоматия / Сост. А.И. Пешков. С.-Петербургский гос. ун-т физ. культ. Им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2005. – С.29-80.
56. Cousiman J.E., Schuler R.P. Ermahrang der sporter. Berlin, 1985.
57. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training // Technique (Los Flos). 1978. № 72.
58. <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009518>.
59. <https://i-news.kz/news/2>.
60. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>.
61. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.
62. <http://tgkst.ru/fizra/kn1curs.php>.
63. <http://www.ektu.kz/departments/military/ruls>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

БЛАНК ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ

Техники выполнения упражнений в лыжном спорте

Уровень владения	Характеристика уровня владения техникой упражнения	Оценка в баллах	Примечание
1	Упражнение выполняется совершенно без замечаний	4	
2	Упражнение выполняется стабильно, уверенно, но есть мелкие замечания	3	
3	Упражнение выполняется уверенно, но не стабильно, с замечаниями, в том числе с множеством мелких ошибок	2	
4	Упражнение выполняется в целом с основной техники, но неуверенно и нестабильно, много ошибок, в том числе есть грубые	1	
5	Упражнение не выполняется, техникой не владеет	0	

Эксперт: _____

Эксперт: _____

Эксперт: _____

Дата проведения экспертизы: