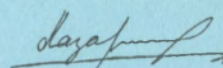


511,47
17

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА



ЛАЗАРЕНКО МИКОЛА ГРИГОРОВИЧ

УДК 796.92.012.23 – 057.874 (043.3)

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК
СТАРШОКЛАСНИКІВ
У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

ЧЕРНІГІВ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України
НОСКО МИКОЛА ОЛЕКСІЙОВИЧ,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка, ректор.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор
МУЛИК В'ЯЧЕСЛАВ ВОЛОДИМИРОВИЧ,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри зимових видів спорту,
велоспорту та туризму;

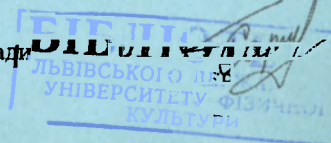
кандидат педагогічних наук, професор
КАРЛЕНКО ВАСИЛЬ ПАВЛОВИЧ,
Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
професор кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту.

Захист відбудеться 14 травня 2015 р. об 11.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Із дисертацією можна ознайомитись у Науковій бібліотеці Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Автореферат розіслано 14 квітня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є однією з важливих ланок підготовки до інтеграції в суспільство й спрямоване на поліпшення їхнього фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини (А. Лапутін, М. Носко, В. Пліско, О. Тимошенко, Б. Шиян та інші).

Основні завдання фізичного виховання дітей – зміцнення їхнього здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку. Однак, не менш важливим є сучасне навчання їх життєво важливих рухових умінь і навичок (М. Носко).

У фізичному вихованні школярів формування техніки рухів посідає вагоме місце (Е. Вільчковський).

Сучасні засади теорії й методики фізичного виховання, медицини, психології мають одну думку щодо необхідності врахування індивідуальних особливостей розвитку людини (Г. Апанасенко, О. Кібальник).

Як відомо, одне з провідних місць за значенням для здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнівської молоді займає лижна підготовка (И. Бутин).

Встановлено, що заняття з лижної підготовки спрямовані на формування навичок у способах пересування та засвоєння стройових прийомів на лижах, розвиток витривалості, виховання наполегливості й завзятості, загартування організму допризовної молоді (М. Бака, В. Корж).

Заняття лижами не тільки зміцнюють здоров'я, серцево-судинну систему, кістково-м'язовий апарат, сприяють розвитку у школярів швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості, але й в екологічно чистому середовищі здійснюють лікувальний ефект і, таким чином, забезпечується здоров'язберігальне середовище для школярів.

У процесі лижної підготовки учні та студенти набувають знань, пов'язаних із технікою пересування на лижах, здобувають відомості про гігієну лижного спорту, знайомляться з інвентарем і доглядом за ним, складають контрольні нормативи (И. Бутин, С. Власенко, И. Гибадуллин, С. Фомін). Заняття лижами сприяють вихованню в учнів сміливості, рішучості, кмітливості й уміння орієнтуватися на місцевості (В. Мулик, Т. Сидорова). Усе це робить лижну підготовку необхідною та ефективною для використання в системі урочних занять школярів.

М. Аграновський, А. Березовський, А. Подгасцький вивчали техніку ковзання у всіх видах лижного спорту, не зважаючи на наявні відмінності в техніці лижних гонок, гірськолижних видів і стрибків на лижах з трампліну.

Корекцію техніки лижних ходів спортсменів високої кваліфікації на основі використання індивідуальних біомеханічних моделей на прикладі висококваліфікованих лижниць-гонщиць досліджував Р. Зубрилов.

Пошук нових методів і форм навчання пересуванню на лижах дітей, студентів здійснюють науковці в галузі лижного спорту: О. Ажиппо, В. Карленко, В. Манжосов, В. Мулик, Т. Сидорова, А. Юнак та інші, в основу яких покладено

загально-дидактичні принципи, які враховують певну послідовність використання засобів і методів навчання в процесі викладання лижних дисциплін.

Особливості підготовки юних лижників досліджували Г. Хрисанфов, К. Чернов.

Проблему ефективності застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків 11-12 років досліджувала В. Ворона.

О. Ажиппо вивчав розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів.

С значна кількість робіт, присвячених проблемі формування рухових навичок за допомогою методів біомеханічного контролю: у легкій атлетиці – В. Філіпов; спортивних іграх – О. Бойко, О. Філоненко; але не виявлено методик чи програм щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників на уроках фізичної культури під час лижної підготовки. Також немає методичних рекомендацій.

Дослідження сучасного стану навчання старшокласників з лижної підготовки дало змогу виявити основну суперечність між потребою забезпечення високого рівня навчання старшокласників та недостатнім рівнем навчально-методичного забезпечення означеного процесу. Усунення цієї суперечності передбачає організацію цілеспрямованої роботи з формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з лижної підготовки.

Це свідчить про те, що навчальний процес старшокласників у лижній підготовці потребує методичних розробок щодо формування рухових умінь і навичок.

У спеціальній літературі немає програм та методичних розробок, присвячених формуванню рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки, які були б побудовані на об'єктивному біомеханічному аналізі та моделюванні, що й зумовило вибір теми дисертаційного дослідження – «Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (№ 0108U000854 від 19 лютого 2008 року); та тем: «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№ 0110U000020 від 29 січня 2010 року); «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№ 0112U001072 від 18 січня 2012 року).

Тему дисертації затверджено вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 10 від 30 травня 2012 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з

педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 26 лютого 2013 р.).

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність застосування методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Відповідно до теми та мети дослідження були сформульовані такі **завдання:**

1. Здійснити аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблем формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

2. Визначити особливості розвитку моторики старшокласників у процесі лижної підготовки та побудувати біомеханічні моделі техніки пересування на лижах.

3. Розробити та впровадити в практичну діяльність методику формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

4. Розробити методичні рекомендації вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес на уроках фізичної культури старшокласників під час лижної підготовки.

Предмет дослідження – засоби й методи формування рухових умінь і навичок старшокласників на уроках фізичної культури в процесі лижної підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

теоретичні: аналіз – для вивчення навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної, біологічної, методичної та спеціальної літератури, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з метою визначення стану та перспектив досліджуваної проблеми; зіставлення – для порівняння різних поглядів учених на досліджувану проблему, визначення напрямів дослідження; узагальнення;

емпіричні: педагогічні спостереження за навчальним процесом, бесіди з учителями фізичної культури, тренерами, спортсменами та старшокласниками щодо формування рухових умінь і навичок; тестування – для виявлення фізичної підготовленості, біомеханічні методи (стабілографія і тензодинамографія) для побудови модельних показників та визначення рівня сформованості рухових умінь і навичок; методи математичної статистики – для обробки отриманих результатів виконаних досліджень.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше:*

– отримано біомеханічні параметри формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки;

– побудовано біомеханічні моделі техніки пересування на лижах;

– розроблено й обгрунтовано теоретично та практично методику формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки із застосуванням у практиці біомеханічних методів контролю;

– розроблено методичні рекомендації вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Удосконалено методи вимірів формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Набули подальшого розвитку теоретичні положення про специфіку формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в:

– упровадженні методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки, яка підвищує якість навчання техніки основних дій у лижній підготовці старшокласників;

– розробленні нових, більш ефективних педагогічних рекомендацій у галузі теорії та методики лижної підготовки;

– застосуванні в практиці біомеханічних методів контролю формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки на уроках фізичної культури;

– використанні на заняттях із біомеханіки, теорії й методики фізичного виховання вищих навчальних закладів фізкультурного профілю й факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Результати наукового дослідження впроваджено в навчальний процес ЗНЗ та вищих навчальних закладів Чернігівської області (довідка № 34 від 19.02.2014 р.), Чернігівської міської ЗНЗ I – III ступенів № 3 (довідка № 36 від 24.02.2014 р.), Чернігівського міського інформаційно-технологічного ліцею № 16 (довідка № 39 від 27.02.2014 р.), Чернігівської загальноосвітньої школи-інтернату імені Ю. М. Коцюбинського (довідка № 161 від 28.05.2014 р.), Халавинської ЗНЗ I – III ступенів Чернігівського району (довідка № 27 від 25.02.2014 р.), Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 03-10/683 від 21.03.2014 р.), Інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (довідка № 112 від 21.03.2014 р.), факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка № 20 від 25.03.2014 р.), Навчально-наукового інституту спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 92/03 від 28.02.2014 р.).

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих працях полягає у:

[1] – визначенні раціонального співвідношення видів занять для старшокласників; [3] – підвищенні ефективності керування навчальним процесом учнів; [10] – проведенні досліджень, щодо формування здорового способу життя, користі рухів для здоров'я, засобів відновлення та поліпшення фізичного стану

людини під час занять фізичними вправами; [11] – вивченні актуальності тренажера та розробці схеми.

Дисертаційна робота не містить матеріалів та розробок співавторів.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати проведених досліджень систематично доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях, зокрема:

– *міжнародного рівня*: «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2012); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2012 – 2014); «Природне середовище і здоров'я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівця» (Чернігів, 2013); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2013); «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2013); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2014), а також на II Міжнародному науковому симпозиумі «Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики» (Орел, Росія, 2014);

– *звітних*: на засіданнях і методичних семінарах кафедри фізичного виховання; звітних наукових конференціях, семінарах, нарадах викладачів і аспірантів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів 2012 – 2014).

Публікації. Основні наукові результати дисертації висвітлено в 11 наукових працях, серед яких: – 5 статей у фахових виданнях України; 1 у виданні України, що включено до міжнародних наукометричних баз; 1 наукова праця апробаційного характеру; 4 наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації, зокрема: 2 статті, 1 навчальний посібник, 1 патент на винахід 88731 Україна, МПК А63В 23/035. Тренажер «Ремені з кільцями».

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (256 найменувань, із них – 40 іноземними мовами) та 5 додатків на 107 сторінках. Повний обсяг дисертації складає – 297 сторінок, із них основного тексту – 150 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача, подано відомості про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі «Теоретичний аналіз формування рухових умінь і навичок» проаналізовано науково-методичну та спеціальну літературу, що сприяло визначенню проблеми формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури, охарактеризовано базові поняття дослідження.

Трудова та спортивна діяльність може бути успішною, якщо в людини сформовані відповідні рухові уміння та навички. Здатність людини виконувати

рухи й керувати ними називається руховими уміннями (А. Лапутін, М. Носко, J. Thomas).

У теорії й методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового вміння: а) уміння виконувати окрему рухову дію, наприклад, відштовхування лижними палицями поперемінно називають умінням нижчого порядку; б) уміння вищого порядку, наприклад, уміння пересуватись на лижах поперемінним двокроковим ходом з відштовхуванням руками) (В. Абросимов, А. Лапутін, Б. Шиян).

Уміння переходять у рухові навички, коли рухи виконуються автоматично, без спрямованої концентрації уваги на їхніх деталях.

У біомеханічних основах фізичних вправ головна увага звертається на їхню біодинаміку – дослідження взаємозв'язку докладання зусиль із викликаними ними змінами рухів.

Д. Донський, В. Заціорський, А. Лапутін, М. Носко вважають, що в основі біодинаміки рухових умінь і навичок лежать такі структури: кінематична, динамічна, ритмічна, фазова, анатомічна, які утворюють у своєму взаємному узгодженні узагальнену рухову систему.

Результат у лижних гонках залежить від рівня сформованості рухових умінь і навичок лижника-старшокласника, його технічної підготовленості, уміння цілеспрямовано застосовувати сучасну техніку пересування на лижах за раціонального використання рухових якостей.

Зважаючи на зацікавленість школярів до занять лижами, наявність багатьох питань щодо формування рухових умінь і навичок, освоєння техніки пересування на лижах, обмаль рекомендацій щодо проведення занять із учнями шкільного віку в методичній літературі потребують додаткового висвітлення.

Другий розділ «Розвиток моторики старшокласників у процесі лижної підготовки» присвячено висвітленню організаційних і методичних засад експериментального дослідження проблеми формування рухових умінь і навичок старшокласників-юнаків основної медичної групи в процесі лижної підготовки.

Описано використані методи та організацію досліджень.

Дослідження з питань формування рухових умінь і навичок засобами фізичних вправ проведено в три етапи протягом 2010 – 2014 років.

На першому етапі (2010 – 2011 роки) усебічно вивчено стан проблеми згідно наявної літератури. Розроблено концепцію дослідження: актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет.

Другий етап (2012 рік) присвячений проведенню констатувального експерименту, побудові моделей біомеханічної структури техніки під час пересування на лижах, розробленню методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

На третьому етапі (2013 – 2014 роки) здійснено формувальний експеримент, теоретично обгрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки, проаналізовано та узагальнено отримані результати,

їх апробовано та впроваджено в практику, розроблено методичні рекомендації вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Гіпотезою є припущення, що формування рухових умінь і навичок з використанням біомеханічних методів контролю не тільки змінює елементи техніки пересування на лижах в короткі терміни, але й результати фізичної підготовленості, що позитивно впливає на фізичний стан і результат на змаганнях.

За результатами констатувального експерименту зі старшокласників, які мали вищі показники, було сформовано дві модельні групи (МГ), інші 120 учнів склали дві однорідні загальні групи (ЗГ) відповідно 10 класи і 11 класи (по 30 учнів кожна).

Розвиток моторики старшокласників у роботі визначався за рівнем спеціальної фізичної підготовленості після вимірювань рухових якостей: сила, спритність, швидкість, витривалість.

Проаналізовано показники фізичної підготовленості старшокласників.

Стан силової підготовленості визначався за результатами підтягування на поперечині. Сила – одна з найважливіших якостей, що визначає саму можливість і результативність рухової діяльності лижника-старшокласника.

Стан швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок характеризувався за результатами стрибків у довжину з місця. Під час виконання тесту вирішальне значення має «вибухова сила», що характеризується здатністю виявляти максимальні зусилля за найменший проміжок часу. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великого напруження м'язів під час пересування на лижах.

Спритність – якість, від якої залежить успішність навчання новим руховим діям і вдосконалення їх засвоєних форм, – визначалась за результатами човникового бігу 4x9 м.

Швидкість вимірювалася часом, показаним старшокласниками в бігу на 60 м.

Витривалість, яка найбільш ефективно впливає на підвищення функціональних, фізичних і психофізичних можливостей старшокласників, – оцінено за результатами бігу на 3 км.

Рівень сформованості рухових умінь і навичок характеризувався за результатами в гонках на лижах класичним стилем на 3 км та ковзанярським стилем на 5 км.

Показники фізичної підготовленості учнів МГ та ЗГ під час виконання тестів (11 класи) спостерігаємо на рис. 1.

Аналіз результатів тестування показав, що учні модельних груп мають ліпші показники, ніж учні загальних груп.

Різниця в результатах старшокласників 11 класів, які представлені на рис. 1 на користь модельної групи склала: біг 60 м – 1,47%; стрибок у довжину з місця – 2,27%; підтягування на поперечині – 38,18%; човниковий біг 4x9 м – 3,66%; біг 3 км – 11,41%; гонка на лижах класичним стилем 3 км – 3,85%; гонка на лижах ковзанярським стилем 5 км – 6,34%.

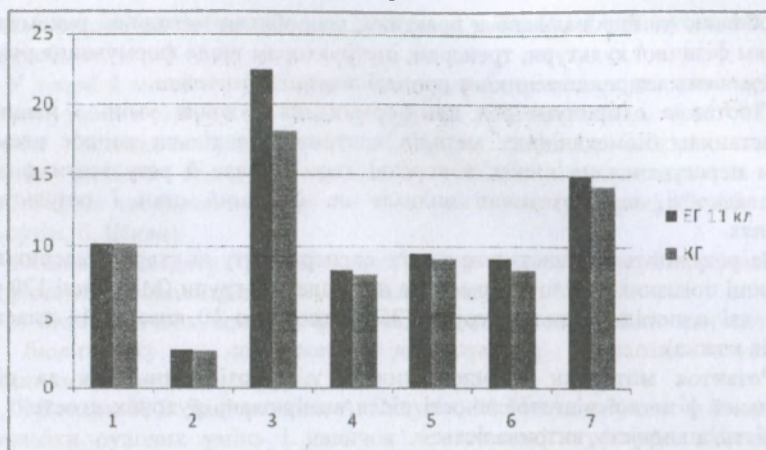


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості учнів МГ та ЗГ під час виконання тестів (11 класи). Умовні позначення: 1 – біг 60 м; 2 – стрибок у довжину; 3 – підтягування на поперечині; 4 – човниковий біг; 5 – біг 3 км; 6 – гонка на лижах класичним стилем; 7 – гонка на лижах ковзанярським стилем.

Для дослідження біомеханічної структури основних технічних дій старшокласників під час пересування на лижах використано інструментальний метод тензодинамографії.

Кількісні характеристики опорних взаємодій тіла старшокласників реєструвались у процесі виконання стартових дій (старт) та під час подолання дистанції. Біодинамічний аналіз технічних дій дозволив виявити найважливіші силові та часові компоненти цих прийомів, реалізація яких у змагальних умовах, зазвичай, визначає рівень результативності вирішення основних рухових завдань.

За результатами виконання учнями 11 класів тесту «Стрибок угору з місця» (рис. 2) зареєстровано такі силові (динамічні) та часові показники опорних реакцій, а саме: тензодинамометричні показники: значення показника максимальна сила відштовхування стосовно фронтальної вісі ($F_{y\max}$) – 153,93±13,98 Н в ЗГ, 210,95±18,11 Н в МГ ($P<0,05$); максимальна сила відштовхування стосовно сагітальної вісі ($F_{x\max}$) – 66,34±5,77 Н в ЗГ, 98,4±8,54 Н в МГ ($P<0,05$). Величина градієнта сили (GRAD) – 3290,26±312,14 Н/с в ЗГ, 4473,78±347,23 с в МГ ($P<0,05$), а імпульсу сили (I) 99,58±8,35 Нс в ЗГ, 140,22±13,86 Нс в МГ ($P<0,05$).

Значення часових характеристик виконання тесту мали такі показники: часу досягнення максимальної сили (T_{\max}) – 0,38±0,03 с в ЗГ, 0,53±0,04 в МГ; час відриву тіла від опори (T_0) – 0,11±0,01 с в ЗГ, 0,15±0,01 с в МГ; сумарного часу фази відштовхування тіла ($T_{\max}+T_0$) – 0,49±0,04 с в ЗГ, 0,68±0,06 с в МГ; сумарний час виконання стрибка у висоту з місця (T_{sum}) – 1,24±0,10 с в ЗГ, 1,72±0,14 с в МГ.

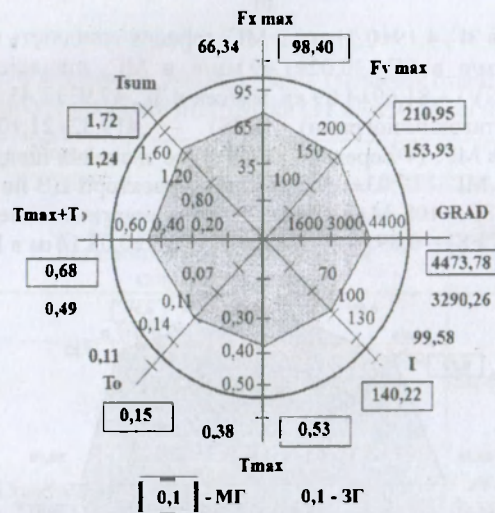


Рис. 2. Графоаналітична модель біомеханічної структури під час виконання тесту «Стрибок угору» (11 класи)

У третьому розділі «Методика формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки» за результатами кореляційного аналізу побудовано моделі біомеханічних параметрів учнів 10 і 11 класів, теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність застосування методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Статодинамічна стійкість і координація рухів важлива в лижній підготовці у зв'язку з постійною зміною рухових дій (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, проходження спусків і поворотів, фінішування), що вимагає швидкої орієнтації в просторі та точності рухових реакцій.

Для об'єктивного визначення координаційної структури рухових дій у техніці пересування на лижах досліджено статодинамічні характеристики коливань загального центру маси (ЗЦМ) тіла та за результатами кореляційних даних побудовано моделі біомеханічних параметрів опорних реакцій учнів 10 і 11 класів для основних технічних прийомів під час виконання стабілографічних тестів: стійка на лівій та правій нозі, тести Ромберга з зоровим контролем та без зорового контролю, ізометричного скорочення м'язів ніг, «На стійкість», метод тензодинамографії.

Результати досліджень доводять: чим нижчий показник – тим краща стійкість ЗЦМ тіла учня в обох площинах, тим краще учень підтримує рівновагу.

Після виконання кореляційного аналізу побудовано біомеханічні моделі під час виконання тесту «Стійка на правій нозі» в учнів 11 класів (рис. 3). Бачимо такі показники в загальній та модельній групах: розкид по фронталі $Q(x)$ становить $6,05 \pm 0,31$ мм в ЗГ, $3,37 \pm 0,18$ мм в МГ; середній розкид

(R) – $7,22 \pm 0,37$ мм в ЗГ, $4,19 \pm 0,21$ мм в МГ; середня швидкість переміщення ЦТ (V) – $50,90 \pm 2,56$ мм/с в ЗГ, $30,02 \pm 1,49$ мм/с в МГ; швидкість зміни площі статокінезіограми (SV) – $81,69 \pm 4,09$ кв. мм/сек в ЗГ, $47,93 \pm 2,43$ кв. мм/сек в МГ; площа еліпсу (статокінезіограми) (EHS) – $419,52 \pm 21,10$ кв. мм в ЗГ, $165,12 \pm 8,27$ кв. мм в МГ; IV середньо амплітудне значення швидкості становило в ЗГ – $28,47 \pm 1,43$, в МГ – $19,03 \pm 0,95$; довжина траєкторії ЦВ по фронталі (LX) – $165,33 \pm 8,25$ мм в ЗГ, $108,34 \pm 5,43$ мм в МГ; довжина залежно від площі статокінезіограми (LFS) – $0,89 \pm 0,04$ 1/мм в ЗГ, $0,52 \pm 0,03$ 1/мм в МГ.

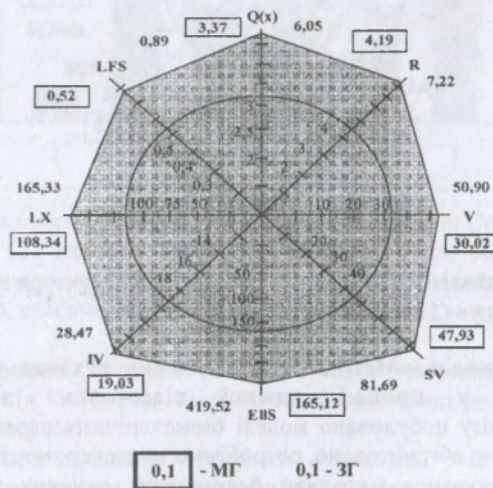


Рис. 3. Графоаналітична модель біомеханічної структури під час виконання тесту «Стойка на правій нозі» (11 класи)

ЗГ поділено на чотири групи: дві експериментальні (ЕГ) та дві контрольні групи (КГ) відповідно 10 класи та 11 класи (по 30 учнів кожна).

Для ефективного формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки та якісного засвоєння способів пересування на лижах використано різні методи, засоби, прийоми, способи й підходи, що в комплексі склали авторську методичку (таблиця 1), за якою почали працювати учні експериментальних груп. Учні контрольних груп працювали за стандартною методикою.

В основі авторської методики лежать три групи методів навчання: словесні, наочні та практичні, тобто ті, які діють на зоровий, слуховий і руховий аналізатори. На різних етапах навчання старшокласників їх застосовують у певних послідовностях і співвідношеннях.

Основною формою організації та проведення занять із навчання способам пересування на лижах старшокласників є урок, який складається з трьох частин: підготовчої, основної, завершальної та проводиться під безпосереднім керівництвом учителя.

Методика формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки (11 класи) (фрагмент)

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування	Контрольний показник	
<i>Заняття 1</i>					
1. Сформувати відчуття зчеплення лиж зі снігом.	Контроль зміни показників статодинамічної стійкості тіла старшокласників			Q(x) mm V mm R mm	3,37±0,18 30,02±1,49 4,19±0,21
	У спортзалі: (підготовча частина)				
2. Оволодіти координацією рухів руками, тулубом і ногами та рівновагою.	Практичний	1. Теорія. 2. Розминка. Загальнорозвивальні вправи.	5 хв.	Біг 60 м/с	10,20±0,67
		3. Вправи на тренажері «Ремені з кільцями». 4. Вправи для ознайомлення з формою рухів рук, тулуба і ніг (імітація лижних ходів).	3 хв. 1 хв.		
3. Навчити рухів ногами, руками й тулубом під час пересування на лижах поперемінним двокроковим класичним ходом.		На снігу: (основна частина)		Біг на лижах ковзан. стилем 5 км/хв.	14,20±1,11
	Пояснення	1. Виконання підготовчих вправ на лижах.	по 30 с		
4. Розвинути рухові якості: витривалості, спритності та сили.	Практичний	2. Демонстрація пересування на лижах поперемінним двокроковим класичним ходом із палицями та без них.	навчальне коло 200 м, 2 хв.	Біг на лижах класич. стилем 3 км/хв.	9,10±0,66
	Показу				
5. Домашнє завдання: виконувати імітацію лижних ходів, пересування на лижах поперемінним класичним, виконувати силові вправи.	Підготовчих вправ	3. Пересування на лижах поперемінним двокроковим класичним ходом з палицями та без них.	15 хв.	Підтягування на поперечині разів	22,8±1,33
	У спортзалі: (завершальна частина)				
	Коловий	1. Виконання спеціальних силових вправ.	10 хв.	Стрибок у довжину з місця м	2,70±0,21
Заохочення	2. Домашнє завдання	1 хв.			

На уроках, відповідно до програми навчання вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання. Зміст кожного уроку та завдання, що розв'язуються на уроці, визначаються в залежності від підготовленості старшокласників.

Уроки з лижної підготовки для старшокласників не можна розпочинати, якщо температура повітря на вулиці нижча 15°C.

Учитель має проводити урок так, щоб він був цікавим, посильним і захоплюючим для кожного учня. Педагог має оперативно реагувати та вносити корективи або зміни до уроку у зв'язку з погодними, кліматичними чи іншими умовами, що виникли непередбачено, забезпечуючи безпеку старшокласників.

Ефективність формування рухових умінь і навичок у процесі лижної підготовки багато в чому залежить від правильного вибору, своєчасної й ретельної підготовки місць проведення занять старшокласників. При цьому необхідно забезпечити можливість достатнього контролю й контакту з учителем.

Після виконання комплексу найпростіших вправ, спрямованих на оволодіння основами ступаючого й ковзного кроків на лижах, специфікою ковзання на лижах і зчеплення лиж зі снігом, координацією махових і поштовхових рухів ногами й руками з використанням лиж і палиць, старшокласники переходять до навчання способам пересування на лижах.

Перший етап навчання оволодіння способами пересування на лижах відбувається в спортивній залі з виконання старшокласниками підвідних та спеціальних силових вправ, а потім, на навчальних майданчиках із невеликими схилами. Наявність на схилі під снігом пнів, каміння також може мати небажані наслідки для лижників-старшокласників.

Для закріплення рухових навичок на другому етапі навчання використовують навчальну лижню, яка має некруті підйоми, спуски, повороти та рівнинні ділянки.

На третьому етапі використовується тренувальна лижня, яка має підйоми, спуски й рівнинні ділянки для удосконалення навичок, придбаних на навчальному майданчику, схилі та навчальній лижні.

Для освоєння ковзанярських і класичних ходів старшокласниками використовують або роздільні майданчики, або загальні, коли лижню для класичних ходів прокладають поряд з ковзанярською. Найкраще, коли майданчик має форму замкнутого прямокутника з закругленими кутами, де підготовлена лижня, оскільки дуже великі майданчики ускладнюють навчання через незручності в спілкуванні педагога зі старшокласниками.

Оволодіння основними 6-ма способами пересування на лижах (лижні ходи, способи підйомів, стійки спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання нерівностей) старшокласникам необхідно розпочати зі стрибків з ноги на ногу з перенесенням ЗЦМ, підстрибувань на місці на двох лижах із підтримкою палиць та без них, із поворотами лижами вправо та вліво, а також підстрибувань на місці на одній лижі з підтримкою палиць та без них, із поворотами лижами вліво та вправо.

Пересування на лижах необхідно розпочинати з пересування ступальним кроком, щоб відчути зчеплення лиж зі снігом та зберегти рівновагу. Потім

старшокласник має сміливіше переходити до оволодіння одноопорним ковзанням та одночасних ходів. Для цього рекомендуються найпростіші вправи з виконанням ковзних кроків на невеликому схилі.

Одна з кращих форм навчання – коли старшокласники навчають один одного, вказують на помилки інших, і самі показують, як треба ковзати на лижах.

У старшокласників під час пересування на лижах розпочинається формування візуальних і рухових уявлень про техніку узгодження рухів ніг, рук, тулубу, координаційної й ритмо-темпової структури. У старшокласників відбувається оволодіння вимогами до виконання елементів і способу в цілому, на місці і в русі, а також засвоєння загального узгодження рухів у різних способах по елементах, у зв'язках і в загальній координації.

Після вивчення модуля «Лижна підготовка» старшокласники складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних дій.

Різниця в методиках формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки 10 і 11 класів полягає в більшому обсязі теоретичної підготовки та дозуванні навантаження для одинадятикласників.

Для визначення ефективності запропонованої методики проведено формувальний експеримент із використанням методів стабілографії, тензодинамографії та тестів з фізичних вправ. Порівняно результати тестів контрольних та експериментальних груп учнів 10 і 11 класів окремо. Кількісні показники свідчать про таке: в обох експериментальних групах сталося значне поліпшення показників, вони максимально наближені до модельних, що характеризує позитивну динаміку формування рухових умінь і навичок старшокласників (рис. 4).

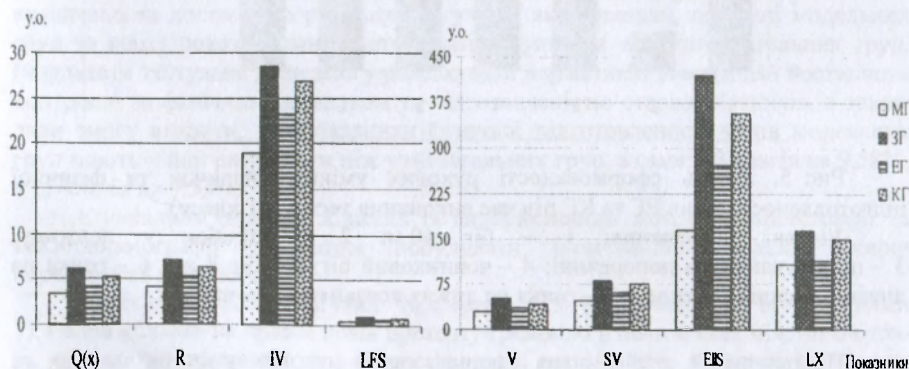


Рис. 4. Біомеханічні показники статодинамічної стійкості учнів ЕГ та КГ під час виконання тесту «Стійка на правій нозі» (11 класи)

Під час виконання тесту «Стойка на правій нозі», показники якого представлені на рис. 4, в учнів 11 класів експериментальної групи в порівнянні з однокласниками контрольної групи результати мали достовірні зміни та поліпшились в середньому на 18,43 %: середній розкид по фронтальній осі ($Q_{(x)}$) – -20,74 % ($P < 0,05$); середній розкид (R) – -15,41 % ($P < 0,05$); середня швидкість переміщення ЦТ (V) – -14,41 % ($P < 0,05$); середня швидкість зміни площі статокінезіограми (SV) – -17,58 % ($P < 0,05$); площа еліпсу ($Ells$) – -24,18 % ($P < 0,05$); довжина траєкторії ЦВ по фронтальній осі (L_x) – -23,51 % ($P < 0,05$); довжина в залежності від площі (LFS) – -15,38 % ($P < 0,05$). Середній індекс швидкості (IV) – -12,62 % достовірності немає ($P > 0,05$);

Отже, запропонована авторська методика дозволяє ефективно формувати рухові вміння й навички старшокласників у процесі лижної підготовки на уроках фізичної культури.

Це підтверджують результати тестів під час формувального експерименту, де в старшокласників експериментальних груп показники виявлені значно ліпшими у порівнянні з показниками старшокласників контрольних груп (рис. 5).

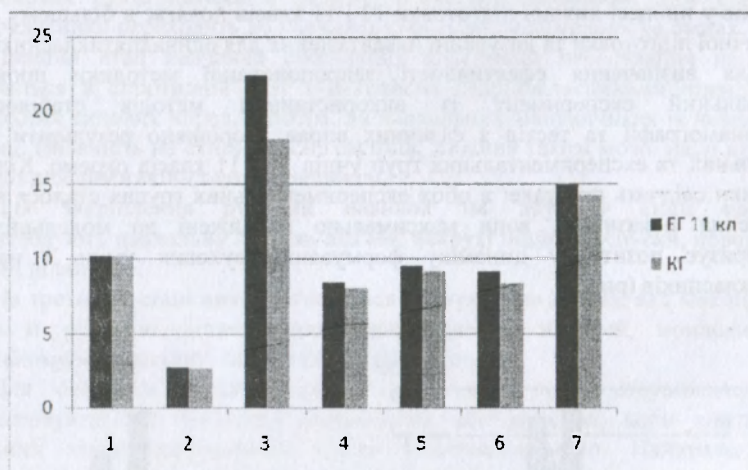


Рис. 5. Рівень сформованості рухових умінь і навичок та фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ під час виконання тестів (11 класи).

Умовні позначення: 1 – біг 60 м; 2 – стрибок у довжину; 3 – підтягування на поперечині; 4 – човниковий біг; 5 – біг 3 км; 6 – гонка на лижах класичним стилем; 7 – гонка на лижах ковзанярським стилем.

Порівняльний аналіз рівня сформованості рухових умінь і навичок та фізичної підготовленості старшокласників 11 класів (рис. 5) показав, що в учнів експериментальної групи вона ліпша ніж у старшокласників контрольної групи. Статистично достовірні зміни виявлено в показниках: підтягування на поперечині – 23,76 % ($P < 0,05$); гонка на лижах класичним стилем 3 км – 10,00 %

($P < 0,05$). У показниках: біг 60 м – 0,49 %; стрибок у довжину з місця – 3,38 %; човниковий біг 4x9 м – 4,61 %; біг 3 км – 3,83 %; гонка на лижах ковзанярським стилем 5 км – 5,19 % достовірні зміни не виявлено.

Вище перераховані дані підтверджують, що розроблена авторська методика позитивно впливає на формування рухових умінь і навичок старшокласників експериментальних груп, тобто показники статодинамічної стійкості в них ліпші, ніж у старшокласників контрольних груп, що займалися за традиційною методикою.

Рухові уміння й навички в учнів експериментальних груп сформовані до такого рівня, який дає змогу швидко оволодівати складними координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки пересування на лижах і перебудовувати свою рухову дію для вирішення основних рухових завдань.

Розроблені методичні рекомендації щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки будуть корисними вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення й запропоновано новий підхід щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

1. Аналіз та систематизація фахової літератури з фізичного виховання щодо проблеми формування рухових умінь і навичок старшокласників засвідчили, що лижна підготовка має важливе значення в руховій діяльності. Разом з тим проблема розробки та впровадження в педагогічний процес засобів і методів, направлених на формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки, залишається вивченою недостатньою мірою.

2. Особливості розвитку моторики та фізичної підготовленості було визначено за допомогою рухових тестувань, які показали, що учні модельних груп за всіма показниками мають ліпші результати від учнів загальних груп. Результати тестувань дали змогу розрахувати нормативні вимоги для поетапного контролю за фізичним розвитком та підготовленістю старшокласників, а також дали змогу виявити, що показники фізичної підготовленості учнів модельних груп мають ліпші результати ніж учні загальних груп, а саме: 10 класів на 9,58%, а 11 класів на 9,53%.

Спеціальна серія досліджень із використанням методів стабілографії та тензодинамографії дозволила побудувати біомеханічні моделі техніки пересування на лижах.

Порівняння біомеханічних параметрів під час виконання тесту учнями 11 класів «Стійка на правій нозі» презентує різницю в показниках між загальною та модельною групами: розкид по фронталі на 44,30 %; середній розкид на 41,97 %; середня швидкість переміщення ЦТ на 41,02 %; швидкість зміни площі статокінезіограми на 41,33 %; площа еліпсу (статокінезіограми) на 60,64 %; середньо амплітудне значення швидкості на 33,16 %; довжина траєкторії ЦВ по фронталі на 34,47 %; довжина в залежності від площі статокінезіограми на 41,57 %.

Аналогічні моделі побудовано для основних технічних прийомів, а саме: стійка на правій та лівій нозі, ізометричне скорочення м'язів ніг, «На стійкість», Ромберга (із зоровим та без зорового контролю) та «Стрибок угору з місця» на тензоплатформі для учнів 10 та 11 класів.

3. Розроблено методику формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки із застосуванням у практиці біомеханічних методів контролю. Методика побудована на об'єктивному біомеханічному аналізі та моделюванні містить конкретно поставлені завдання в основу яких, для формування рухових умінь і навичок, упроваджені підготовчі та спеціальні силові вправи, різні методи навчання, зміст, дозування навантаження, контрольні показники.

Визначено ефективність запропонованої методики в результаті проведеного формувального експерименту із використанням методів стабілографії, тензодинамографії та тестів. Доведено, що учні експериментальних груп за всіма показниками мають ліпші результати, порівняно з учнями контрольних груп.

В учнів 10 класів експериментальної групи в порівнянні з однокласниками контрольної групи мали достовірні зміни та поліпшились у тестах: стійка на правій нозі на 20,54 %; стійка на лівій нозі на 17,93 %; ізометричного скорочення м'язів ніг на 16,59 %; «На стійкість» на 18,18 %; Ромберга із зоровим контролем на 17,67 %; Ромберга без зорового контролю на 17,25 %; «Стрибок угору з місця» на 18,32 %.

В учнів 11 класів експериментальної групи в порівнянні з однокласниками контрольної групи мали достовірні зміни та поліпшились у тестах: стійка на правій нозі на 20,28%; стійка на лівій нозі на 17,88 %; ізометричного скорочення м'язів ніг на 16,54%; «На стійкість» на 17,18%; Ромберга із зоровим контролем на 17,50 %; Ромберга без зорового контролю на 17,07 %; «Стрибок угору з місця» на 18,75 %.

Результати тестів із фізичних вправ у старшокласників експериментальних груп виявлені значно ліпшими у порівнянні з показниками старшокласників контрольних груп.

Запропонована навчальна методика формування рухових умінь і навичок старшокласників, упроваджена в практику, дозволяє більш ефективно вирішувати поставлені завдання на практичних заняттях із лижної підготовки.

4. Розроблено рекомендації вчителям фізичної культури, тренерам, інструкторам щодо формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки на заняттях із фізичної культури.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є вивчення шляхів підвищення ефективності визначення фізичної підготовленості старшокласників із застосуванням нових підходів до процесу формування рухових умінь і навичок у процесі лижної підготовки, які б ураховували індивідуальні особливості моторики кожного учня з подальшим упровадженням у практику роботи вчителів фізичної культури.

2833

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Лазаренко М. Г. Підвищення стрілецької підготовки біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки «Скат» / М. М. Трояновська, М. Г. Лазаренко. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2012. – Вип. 98, т. IV. – С. 197–201. – (авт. с. 199 – 200).

2. Лазаренко М. Г. Педагогічні аспекти рухових умінь і навичок старшокласників під час змагань з біатлону / М. Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді і спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; редкол.: В. П. Андрущенко [та ін.]. – К., 2013. – Вип. 7 (33), т. 1 (А – М). – С. 441 – 445.

3. Лазаренко М. Г. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом біатлоністів старшого шкільного віку / М. М. Трояновська, М. Г. Лазаренко, Д. В. Пеньковець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. I. – С. 334 – 338. – (авт. с. 335 – 336).

4. Лазаренко М. Г. Теоретичний аналіз визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М. Г. Лазаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. I. – С. 186 – 188.

5. Лазаренко М. Г. Теоретико-педагогічні аспекти складу результату в лижних гонках / М. Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді і спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; редкол.: В. П. Андрущенко [та ін.]. – К., 2014. – Вип. 3К (45), т. 2. – С. 98 – 103.

6. Лазаренко Н. Г. Педагогические аспекты эффективности использования тренажера «Ремни с кольцами» при формировании двигательных умений и навыков учеников 10 классов во время лыжной подготовки / Н. Г. Лазаренко // Физическое воспитание студентов : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2014. – № 6. – С. 24 – 27.

Наукові праці апробаційного характеру

7. Лазаренко М. Г. Теоретико-педагогический анализ влияния уровня сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках / Н. Г. Лазаренко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сб. ст. / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой. – Орел, 2014. – Вып. 11, т. 2. – С. 95 – 101.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

*Наукові праці, які додатково відображають
наукові результати дисертації*

8. Лазаренко М. Г. Теорія рухових умінь і навичок під час стрільби в біатлоні / М. Г. Лазаренко // Вісник Запорізького національного університету : Серія: Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – № 1 (7). – С. 230 – 240.

9. Лазаренко М. Г. Історія розвитку біатлону на Чернігівщині в часи Радянського Союзу / М. Г. Лазаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського / Вінн. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2013. – Вип. 15. – С. 566 – 570.

10. Лазаренко М. Г. «Основи фізичного виховання людей різного віку»: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. [Текст]. / Литовченко Г. О., Козерук Ю. В., Лазаренко М. Г., Трояновська М. М. Чернігів, 2012. – 230 с. (авт. с. 11 – 54, 89 – 114, 132 – 166).

11. Лазаренко М. Г. Пат. 88731 Україна, МПК А63В 23/035. Тренажер «Ремені з кільцями «Лазар» / М. Г. Лазаренко, М. О. Носко, М. М. Трояновська, С. О. Семенов. – № u2013 13319 ; заявка 15.11.2013 ; опубл. 25.03.2014, Бюл. № 6.

АНОТАЦІЇ

Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2015.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності навчального процесу формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. Дослідження охоплює навчальний процес із лижної підготовки на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Дослідження дало можливість:

- побудувати біомеханічні моделі техніки пересування на лижах;
- підготувати, обґрунтувати та впровадити в практику методику формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки;
- експериментально довести, що використання авторської методики забезпечує поліпшення показників рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Результати дисертаційного дослідження підтверджено впровадженням авторської методики в практику; розробленням нових більш ефективних педагогічних рекомендацій у галузі теорії та методики навчання з лижної підготовки в навчальних закладах.

Ключові слова: лижна підготовка, рухові уміння і навички, старшокласники, формування, дослідження.

Лазаренко Н. Г. Формирование двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко, Чернигов, 2015.

Диссертационная работа посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке эффективности учебного процесса формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

Исследование дало возможность:

- построить биомеханические модели техники передвижения на лыжах;
- подготовить, обосновать и внедрить в практику методику формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки;

- экспериментально доказать, что использование авторской методики обеспечивает улучшение показателей двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки.

Анализ научно-методической литературы и практический опыт свидетельствует о том, что лыжная подготовка старшекласников имеет большое значение в плане подготовки подрастающего поколения.

На основе полученных данных построены модели биодинамических параметров опорных реакций старшекласников при выполнении лыжного хода, выявлена разница между контрольной, экспериментальной и модельной группами.

Разработанная методика формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки, может стать базовой для других дисциплин в пределах учебной программы по физической культуре.

Специальная серия исследований с использованием методов стабилографии и тензодинамометрии позволила на основе разработки и воплощений расчетных данных выявить, что при формировании двигательных умений и навыков значительно повышается уровень техники передвижения на лыжах. Знания и умение подобрать необходимую скорость на дистанции с учетом количественных показателей скорости разбега, толчковых усилий, позволяет старшекласнику показать на финише высокий результат.

Авторская методика формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки представляет интегрированную систему формирования двигательных умений и навыков, основанную на биомеханических показателях, психологических составляющих управления двигательными действиями, а также других особенностях выполнения двигательных действий.

Исследование дало возможность создать модель проведения занятий по лыжной подготовке на уроках физической культуры; усовершенствовать.

обосновать и внедрить в практику методику формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки.

Данная методика формирования двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки включает перечень тем последовательного приобретения знаний с переходом к формированию двигательных умений и навыков, учитывая нормы физической нагрузки, и акцентированием на биомеханических, биодинамических и психологических показателях. Представлены способы, приемы поощрения и развития интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой. Все это дает возможность учителю физкультуры систематизировать занятия и квалифицированно их проводить.

Результаты диссертационного исследования были подтверждены внедрением методики в практику, разработкой новых более эффективных педагогических рекомендаций в области теории и методики обучения лыжной подготовке в учебных заведениях и экспериментально доказали, что использование авторской методики обеспечивает улучшение показателей двигательных умений и навыков старшекласников в процессе лыжной подготовки.

Ключевые слова: лыжная подготовка, двигательные умения и навыки, старшекласники, формирование, исследования.

Lazarenko M.G. Formation of motor skills of high school students in the ski training. – Manuscript.

Dissertation for a candidate degree in pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – Theory and methods (physical education teaching, health foundations). – Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko. – Chernihiv, 2015.

The thesis is devoted to the theoretical substantiation and experimental verification of the learning process of the formation of motor skills of high school students during a ski training. The study covers the learning process of ski training in physical training lessons in schools.

The study made it possible to build a biomechanical model of motor skills movement technique on skis; prepare, justify and implement in practice the method of formation of motor skills of high school students in the ski preparation; experimentally demonstrate that the use of the author's methodology provides performance gains motor skills of high school students during a ski training.

The results of the dissertation research was supported by the introduction of the author's method of forming motor skills of high school students in the ski preparation; development of new more effective pedagogical recommendations in the theory and methodology of training ski training in schools.

Keywords: ski training, motor skills, high school, development, research.

Підписано до друку 10 квітня 2015 р. Формат 60х90 1/16.
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Ум. друк арк. 1,16. Обл.-вид. арк 0,9.
Наклад 100 прим. Зам. № 0024.

Віддруковано ФОП Лозовий В.М.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3759 від 14 квітня 2010 р.

14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40
Тел. (0462) 972-661
www.lozovoy-books.cn.ua