

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Васильева Маргарита Андреевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

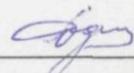
Тема: Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах детей
младшего школьного возраста

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.



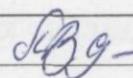
(дата, подпись)

Руководитель д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

Дата защиты

17.06.19

Обучающийся



(дата, подпись)

Оценка

Хорошо

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Теоретико-методологические основы обучения детей младшего школьного возраста технике передвижения на лыжах	
1.1. Теоретические аспекты физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	7
1.2. К вопросу об использовании игр в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста	14
1.3. Особенности обучения технике передвижения детей дошкольного и младшего школьного возраста	20
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования	
2.1. Задачи исследования	26
2.2. Методы исследования	26
2.3. Организация исследования	29
Глава 3. Обоснование и разработка средств и методов обучения технике передвижения на лыжах детей младшего школьного возраста	
3.1. Содержание и направленность занятий на уроках по лыжной подготовке у детей 6-8 лет	30
3.2. Динамика показателей физических качеств у детей дошкольного (6-7 лет) и младшего школьного (7-8 лет) возраста на этапах предварительного и основного обучения	33
3.3. Динамика изменений параметров техники попеременного двухшажного хода у детей 6-8 лет	38
ВЫВОДЫ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	
Ошибка! Закладка не определена.	
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, снижение уровня физической подготовленности различных групп населения, отсутствие потребностей и возможностей у большей части населения регулярно заниматься физической культурой и спортом (П.А.Виноградов, 2001).

Охрана здоровья детей является приоритетной задачей для государства, общества и семьи, так как состояние здоровья подрастающего поколения в ближайшей перспективе будет определять духовный, культурный, научный, трудовой и оборонный потенциал Российской Федерации (А.А.Баранов, 1999; Г.А.Решетнева, О.С.Шнейдер, 2000).

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о росте соматических и нервно-психических болезней, детской инвалидности в Российской Федерации. Эта тенденция в значительной степени определяет величину репродуктивных потерь, отрицательно влияющих на социально-экономический прогресс страны (М.В.Антропова, 1999; В.П.Сибатров, 2001).

Ухудшение состояния здоровья и снижение защитно-приспособительных возможностей организма детей в различных регионах Российской Федерации – итог длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов, гиподинамии, несоответствия действующих программ и технологии обучения возрастным и функциональным особенностям детей,

серьезных недостатков в существующей системе физического воспитания (Ю.Н.Вавилов, К.Ю.Вавилов, 1995; А.Б.Лагутин, Р.И.Амарян, 2002).

В дошкольном и младшем школьном возрасте, особенно в «критическом» периоде с 5 до 8 лет, формируется основной объем естественных двигательных умений и навыков, на базе которых открывается возможность целенаправленного педагогического воздействия на организм ребенка средствами физической культуры (В.К.Бальсевич, 1990). Физические упражнения, адекватные возрастным морфофункциональным особенностям детей 6-8 лет, – важный фактор, способствующий качественному росту функциональных возможностей, а главное – созиданию необходимого в современных условиях оптимального уровня здоровья (И.А.Аршавский, 1982; С.П.Рябинин, 2006).

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и уроков лыжной подготовки, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой весьма важной задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей. Повышение эффективности первоначального обучения детей младшего школьного возраста передвижению на лыжах позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков (А.А.Баранов, 1999; В.В.Осинцев, 1999).

Систематические занятия, связанные с обучением передвижению на лыжах и тренировкой в преодолении определенных дистанций, нормализуют и стимулируют процессы роста и развития, укрепляют здоровье, устраняют отрицательное влияние гиподинамии и стрессовых факторов, расширяют познавательную и эмоциональную сферы. Кроме того, эти занятия призваны

вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им качественно не оформленного двигательного опыта.

В связи с вышеизложенным, исследование, предполагающее разработку и обоснование методики обучения детей младшего школьного возраста правильной «школе» передвижения на лыжах с одновременным развитием необходимых физических качеств на основе целенаправленного применения игрового метода, следует считать необходимым и актуальным для теории и практики физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения.

Цель исследования: определить особенности обучения детей младшего школьного возраста передвижению на лыжах с использованием игрового метода.

Гипотеза: предполагалось, что использование игрового метода в процессе обучения детей младшего школьного возраста передвижению на лыжах будет способствовать повышению эффективности освоения элементов техники скользящего шага попеременного двухшажного хода.

Объект исследования: система физического воспитания детей 6-8 лет с использованием лыжной подготовки.

Предмет исследования: методика обучения детей 6-8 лет передвижению на лыжах с использованием игрового метода и одновременным развитием физических качеств.

Практическая значимость. Полученные в работе экспериментальные данные можно с успехом использовать в практике подготовки юных лыжников, а также на уроках по физической культуре в образовательных учреждениях. Применение игр, игровых упражнений, игровых заданий при обучении передвижению на лыжах детей 6-8 лет способствует повышению эффективности обучения и созданию хорошего эмоционального фона для освоения двигательных действий.

Глава 1. Теоретико-методологические основы обучения детей младшего школьного возраста технике передвижения на лыжах

1.1. Теоретические аспекты физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста

В основе дошкольного физического воспитания лежит многоборная и видовая двигательная подготовка детей – обучение их специальным гимнастическим умениям и навыкам, позволяющим усвоить детям биомеханические закономерности выполнения разнообразных двигательных действий. Этим самым в дошкольном возрасте обеспечивается развитие двигательной функции детей в соответствии с возрастными особенностями её формирования. Создается двигательная основа последующего освоения разнообразных двигательных действий в любом виде детской, а позднее взрослой двигательной деятельности. При этом важное значение имеет безупречное освоение двигательных навыков, выполняемых без значительных и грубых технических и общих ошибок, в соответствии с правильной формой и необходимым содержанием двигательных действий. В этом случае, согласно теории прогрессирующего переноса качества выполнения, простых безупречных двигательных навыков на более сложные навыки, создаются условия для самоосвоения двигательных навыков без их непосредственного изучения. Дети на основе созданных представлений о предыдущем упражнении получают возможность создания образа будущего упражнения и демонстрируют его на оптимальном уровне качества выполнения. Педагогу остается только уточнить отдельные детали самостоятельно выполненного ребенком упражнения и затем закрепить и совершенствовать его (С.П.Рябинин, 2006).

Современная ситуация в сфере личностно-ориентированного воспитания и образования предъявляет новые требования к организации оздоровительно-реабилитационной работы и пропаганды здорового образа жизни в школе. Российская школа является в настоящее время образовательным учреждением с

наиболее широким охватом детей и подростков. Она имеет пусть далеко не совершенную, но определенную материальную базу (спортивные залы, спортивные площадки, инвентарь) и более или менее нормальное кадровое обеспечение специалистами – учителями, методистами, спортивными педагогами. В существующих условиях именно школы могут и должны взять на себя миссию приобщения людей к здоровьесформирующей деятельности, воспитания здорового стиля жизни и деятельного отношения к физкультуре и спорту с раннего возраста. Школьный период для ребенка является своего рода «экологическим» пространством, играющим важную роль в формировании здоровья ребенка (П.А.Виноградов, А.П.Душанин, В.И.Жолдак, 1996; В.И.Белов, Ф.Ф.Михайлович, 1999; Г.Л.Апанасенко, 2000). В настоящее время наметились устойчивые тенденции к ухудшению здоровья детей и подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Г.К.Зайцев, 1998; Л.В.Баль, С.В.Барканова, 2002). Большая ответственность за состояние здоровья учащихся лежит на педагогах, т.к. среди причин, ухудшающих здоровье, на первом месте стоит неспособность детей справиться с учебной нагрузкой, на втором месте – отношение педагогов с учениками и на третьем месте – неприятие ребенка детским коллективом или его смена (М.К.Зеленина, 2000; А.А.Иванова, 2002).

Познание возрастных особенностей и закономерностей развития двигательных функций ребенка и разработка эффективных средств и методов их формирования в значительной мере способствуют оптимизации педагогических воздействий, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое совершенствование детей дошкольного и младшего школьного возраста (В.К.Бальсевич, 1996, 2000). В последние годы появилось множество работ, в которых приводятся данные о низкой физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Указывается, что от пятилетия к пятилетию функциональные возможности детей падают, растет число детей, отнесенных ко 2-й и 3-й группам здоровья. 40% детей в первом и втором классах

начальной школы освобождаются от занятий по физической культуре (В.К.Бальсевич, 1985, 1997; Н.Д.Граевская, 1996; А.А.Баранов, 1998).

Некоторые авторы связывают это с ухудшением общей воспитательной работы в детских садах, ослаблением физической подготовки и снижением полноценного питания и финансирования детских учреждений и начальной школы. Существующая единая программа физического воспитания не оправдывает себя из-за отсутствия учета морфофункциональных особенностей развивающихся детей. До настоящего времени не внедрен конституциональный подход в построении программ физической подготовки детей (В.П.Губа, Т.Е.Цаплева, 2001).

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей требуют безотлагательного решения. Жизненное пространство вокруг ребенка стремительно наполняется негативными факторами: ухудшается экология, урбанизация все более удаляет детей от естественной природы. Заметно снизился жизненный уровень в семьях, что сказывается на питании детей. В худшую сторону изменился психологический климат во взаимоотношениях между учащимися (А.Г.Сухарев, 1991).

А статистика утверждает, что из более чем сорока миллионов детей и подростков только 10-15% признаются после окончания школы у нас практически здоровыми. Детская смертность в 2-2,5 раза выше, чем в США, Англии, Франции, 7-7,5 млн. детей имеют психические и неврологические заболевания, более 40% – хронические (В.П.Сибатров, 2001).

По прогнозам демографов и Минздрава Российской Федерации в начале XXI в. половина школ в России будут не нужны – в них некому будет учиться.

Авторы В.И.Осик, О.К.Лызарь (2004) провели исследования в рамках европейского проекта ТАСИС «Школа укрепления здоровья» в г.Новороссийске. В результате обследования 879 детей и подростков в течении 5 лет одних и тех же детей с 7 до 11 лет и с 11 до 17 лет получили следующие данные: ухудшение зрения у учащихся за год составляет в возрасте с 7 до 11 лет от 3 до 10%, в период

обучения с 11 до 17 лет прирост заболеваемости повысился до 19%. С дефектом нарушения осанки в период с 7 до 11 лет прирост заболеваемости в среднем составил от 6 до 15 %, от 11 до 17 лет – от 8 до 12%. Количество детей с уровнем физической подготовленности «ниже среднего» и «низкий» соответственно увеличилось на 3,8 и 5,7%.

В специальной литературе рассматриваются вопросы о преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. По мнению А.Б.Лагутина, Р.И.Амаряна (2002), обучение в начальной школе будет результативным в том случае, если у первоклассника уже сформированы необходимые и достаточные для начального этапа обучения качества, которые в дальнейшем будут развиваться и совершенствоваться. Авторы сформулировали ряд приоритетных задач, направленных на процесс физического воспитания детей в дошкольных учреждениях. К ним относятся:

1. Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.
2. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения.
3. Развитие инициативности, любознательности, способности к творческому самовыражению, проявляемых в процессе формирования разнообразного опыта.
4. Стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой активности в различных формах двигательной активности.
5. Формирование компетентности в сфере физической культуры при помощи развития интереса к различным видам спорта, к людям, включенным в мир спорта, к себе и сверстникам как участникам физкультурно-спортивной деятельности.

В младшем дошкольном возрасте обучение основным движениям является ведущей задачей. С их помощью ребенок осваивает возможности собственного тела и новые двигательные акты, учится ориентироваться в пространстве физкультурного зала и строить свои отношения с воспитателем и сверстниками в

рамках требований, диктуемых правилами безопасного поведения при выполнении физических упражнений. В этой связи расширению возможностей детей могло бы послужить специальное «мягкое» оборудование повышенной безопасности, дающее большую свободу маленькому ребенку для своего самовыражения.

Но уже в старшем дошкольном возрасте необходимо уходить от повторяющихся из занятия в занятие ходьбы на носках и пятках. В этом возрасте необходимо постепенно заменять образовательную направленность основных видов движений на функционально-развивающую, используя накопленный багаж двигательных навыков для развития базовых проявлений обще двигательной координации, создающих предпосылки для прочного и быстрого освоения новых, более сложных двигательных умений (Е.Дивиденко, Р.Масауд, 1998; А.Ефимов, И.Берестецкая, С.Костикова, 1998; Г.К.Зайцев, 1998; Р.Биби, 1999).

Использование на занятиях со старшими дошкольниками специальных двигательных заданий, направленных на формирование способности к ориентации, реакции, ритму, дифференцированию пространственных, временных и динамических параметров движений, а также памяти на движения, позволяет, не снижая уровня физической подготовленности, улучшить способность детей к обучению новым физическим упражнениям (Н.В.Капунова, 2007).

Одним направлением преемственности в системе «детский сад – школа» является, как отмечалось выше, постепенный переход к целевым занятиям, построенным на ознакомлении старших дошкольников с содержанием базовых видов физкультурно-спортивной деятельности – легкой атлетики, лыжного спорта, баскетбола и гимнастики, обладающей практически неограниченным выбором разнообразных упражнений. Разновидности передвижений и комплексы общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей направленностью, выполняемые, как правило, с музыкальным сопровождением, элементы вольных упражнений и базовой акробатики, гимнастические прыжки, упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах, прыжки

на мини-батуте, специально составленные комплексы упражнений для направленного развития отдельных двигательных способностей, – вот далеко не полный перечень гимнастических упражнений, доступных и интересных старшим дошкольникам(М.А.Правдов, 1991; А.А.Антонов, 1997; Е.В.Демидова, 2001; В.К.Бальсевич, 2006; В.П.Губа, Я.В.Казаков, 2007).

Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом развития организма (Ю.Г.Васин, 1989; В.П.Губа, 1996, 1997). Активное влияние на его совершенствование тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме строятся те морфологические (на микро- и ультрамикроскопическом уровне) особенности, от которых зависит данное качество. Не опережать, а следовать за биологическими особенностями развития – основной принцип формирования двигательных действий (В.И.Глейзеров, Я.А.Колосовская, 1990; В.Ю.Давыдов, 1995). Формирование двигательной функции ребенка тесно связано со становлением высшей нервной деятельности, формированием нервно-мышечного аппарата, развитием сердечно-сосудистой системы, процессов обмена веществ (Е.Комиссарова, Е.Чернышева, 1998).

Все движения, которые ребенок осваивает в дошкольном возрасте, имеют сложное генетическое обоснование. Вначале дети ходят быстро, они бегут, в раннем возрасте ходьба – это бесконечное падение, которое заставляет ребенка выставлять ножку, чтобы не упасть(принцип маятника). Начальная ходьба – это ходьба по инерции. Она требует меньшей затраты энергии, чем ходьба 5-6-летнего ребенка.

Если дети домашнего воспитания в 5 лет еще плохо умеют ходить спиной вперед или боком, то дети детских садов, где есть уроки хореографии, художественной гимнастики, хорошо перемещаются в любом направлении (Т.Е.Цаплева, 2001). Постановка стопы и в 5 лет параллельная или косолапая. У небольшого числа обследованных имеется разворот оси стопы в латеральную сторону до 35° (Г.Е.Ким, 1998). Возрастная ротация стопы зависит от

«скручивания» оси бедра при формировании походки. Окончательное формирование индивидуальной походки происходит к 12-15 годам. Закрепляется движение рук и ног – «скрестный шаг». У 12% детей не формируется рациональное движение рук и ног (Д.С.Саркисов, 1977).

Ходьба является одним из лучших упражнений у детей для развития как мышц нижних конечностей (динамическая работа по перемещению тела в силовом поле), так и мышц туловища, выполняющих позную работу, удерживающих тело в заданном положении. Установившаяся ходьба является следствием точно координированных движений. При ходьбе выделяются вертикальные колебания, боковые, вращательные. У детей все эти движения сглажены из-за неустоявшейся координации. Окончательно не сформировавшееся движение и не закрепленное в стереотипе – прекрасный момент для введения элементов, специфичных для конкретного вида спорта. Однако не техники спортивного движения в целом, а лишь базовых элементов (Э.С.Вильчковский, 1983).

Бег во многом сходен с ходьбой. Вращательные движения в суставах нижних конечностей биокинематически трансформируются в поступательные движения тела. Наиболее существенным отличием является наличие фазы полета. Однако этот элемент не свойственен детям до 6 лет (Л.В.Волков, 1981). Отличительной чертой является и постановка стопы у детей. С возрастом стопы при беге приближаются к линии направления бега, чего нет у начинающих бегунов 4-5 лет (В.П.Губа, 1997). В смысле тренировки мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и активной работы ЦНС – бег прекрасное средство физической подготовки, а при определенных условиях – и оздоровительное мероприятие (В.Ю.Давыдов, 1995). Анализ бега детей показал, что он чрезвычайно вариативен как по движению верхних, так и нижних конечностей. Из 100 детей, участвующих в беге на 200 метров, единую технику движения имели лишь 28%, остальные делились на группы с активными движениями верхних конечностей, резкими перемещениями таза во фронтальной

плоскости, изменением наклона туловища, положения головы и поднятостью плеч и т.д. (И.М.Кононова, 1989).

При работе рук и ног у детей нет строгого параллелизма в совершенствовании умений и навыков. Гетерохронность выучивания движений, по мнению Н.А.Бернштейна (1947), связана с разновременным созреванием двигательных зон коры большого мозга. Можно считать, что возраст от 4 до 6 лет – наиболее благодатное время для создания двигательных умений, которые в дальнейшем могут быть основой построения техники передвижения на лыжах.

В заключение можно отметить, что современный школьник в самой обычной общеобразовательной школе может и должен в общении с увлеченными делом людьми стать разносторонне развитой личностью, подготовленной для жизни в современном обществе. А это значит – овладеть главной способностью человека, лежащей в самом основании человеческой истории, способностью превращать себя (свой организм, свои знания и умения, свои чувства и волю) в активную силу, изменяющую обстоятельства жизни соответственно собственным идеалам и целям.

1.2. К вопросу об использовании игр в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста

Из множества проблем, стоящих сегодня перед школьным учителем, врачом, родителями, главной является проблема сохранения здоровья детей.

В 90-х годах в школах исчезли комплекс ГТО, не стали проводиться игры «Зарница», «Орленок», «Старты надежд», которые помогали в физическом развитии учащихся.

Все это не могло не сказаться на общем развитии детей, на их физической подготовке.

Работа по физическому воспитанию представляет собой тесное взаимодействие следующих этапов: диагностирование, анализ, целеполагание, планирование, организация, координация, контроль(В.П.Сибатров, 2001).

В дошкольном и младшем школьном возрасте, особенно в «критическом» периоде с 3 до 8 лет, формируется основной объем естественных двигательных умений и навыков, на базе которых открывается возможность направленного педагогического воздействия на организм ребенка средствами физической культуры (В.К.Бальсевич, 1990; Л.И.Лубышева, 1997). Физические упражнения, адекватные возрастным морфо-функциональным особенностям детей 6-8 лет – важный фактор, способствующий качественному росту функциональных возможностей, а главное – созиданию необходимого в современных условиях оптимального уровня здоровья(И.А.Аршавский. 1982; А.Г.Сухарев, 1991; Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина, 1998; О.В.Серегина, И.В.Соленова, 1999).

В связи с катастрофическим ростом заболеваемости детей в целом по стране, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Общеизвестно решающее значение двигательной активности в формировании растущего организма. Однако в образовательном процессе ее специфическое значение как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно (Е.К.Аганянц, Е.М.Бердичевская, Е.В.Демидова, 1996).

Согласно современным данным за время пребывания в детском саду воспитанники свободно двигаются и играют менее 30% времени бодрствования (М.А.Правдов, 1992; А.А.Антонов, 1997). При таких условиях дети по количеству движений реализуют меньше половины возрастной нормы (А.Г.Сухарев, 1991; Е.В.Демидова, 2004).

В педагогической практике недостаточно внимания уделяется организации самостоятельной двигательной активности ребенка. Она не рассматривается как составляющая физической культуры и средство развития личности человека (Л.В.Абдульманова, 1996). Эти и другие факторы уменьшают возможность сохранения здоровья воспитанников в образовательных учреждениях.

Для укрепления здоровья детей необходимо совершенствовать систему физического воспитания, активизировать двигательную деятельность, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании, обучении и развитии ребенка.

В целях активизации самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в образовательном учреждении для детей дошкольного и младшего школьного возраста в г. Краснодаре была разработана система игровых заданий (Е.В.Демидова, 2004).

Она представляла собой картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, схематично изображенных на карточках. Например, карточки-схемы с общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, элементами художественной гимнастики, акробатики, парными упражнениями, фрагментами игр-эстафет и других подвижных игр.

Во время самостоятельной организации двигательного досуга воспитанники выполняли игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках. Так, соединяя карточки, они составляли вариант игры-эстафеты и проигрывали ее сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Для детей среднего, старшего дошкольного и младшего школьного возраста были созданы карточки-нормативы физической подготовленности, которые ребенку необходимо выполнить, чтобы получить поощрение, например, значок, или просто соревноваться со сверстниками. Нормативы включали возрастные показатели контрольных упражнений в беге, прыжках, метании.

Лауреатом V Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда» В.П.Сибатовым (2001) разработана модель использования интегрированных (двигательных, интеллектуальных, сюжетно-ролевых) игр в разных возрастных группах на учебный год.

Положительные эмоции в сочетании с движением снимают у детей многочисленные стрессы, оказывают благоприятное влияние на обмен веществ в детском организме, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Одновременно развивается и совершенствуется двигательный и мышечный аппарат.

Используя благоприятные условия окружающей среды, природные факторы, я стараюсь создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма внешним воздействиям. Все это оптимизирует подвижность нервных процессов, приводит к ускорению обратных связей, усилению умственной активности детей.

Строго регламентированное выполнение стандартных шаблонов общеразвивающих упражнений и двигательных действий не соответствует принципу ранней индивидуализации и приводит к тому, что естественная психофизиологическая и мотивационно-ценностная основа интереса ребенка к движению во всем его разнообразии снижается и на фоне этой пустоты формируется негативное отношение к физической культуре. Это, в свою очередь, приводит к недостаточному уровню развития общей физической подготовленности, специфических физических способностей (сложно-координационные способности, статокинетическая устойчивость и т.д.) и в целом недостаточному физическому развитию (В.П.Губа, 2007). Необходимо подчеркнуть, что подвижные игры официально входят в школьную программу по физической культуре в начальной школе. Однако педагогический потенциал, представленный в содержании игр, в свете требований сегодняшнего дня достаточно узок, что ограничивает содержание урока, способствующее творческому развитию ребенка (Я.В.Казаков, 2001).

Физическая, двигательная активность – это мощный сенсорный поток информации, активизирующий деятельность мозга. Образуются новые ассоциативные связи, появляются новые осознанные движения. Вытекает логичное заключение, что необходимым и основным фактором, создающим новые комплексы в движениях, является направленное физическое воспитание в детские годы, в годы открытости нервной системы созданию новых психомоторных связей (С.Д.Антонюк, 2001).

Возраст 5-10 лет является важным периодом в становлении произвольной двигательной функции, которая характеризуется дальнейшим морфологическим созреванием и развитием функциональных возможностей центрального и периферического двигательного анализатора (В.И.Лях, 2000).

Физические качества – сила, быстрота, скорость хорошо развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте (В.Г.Фролов, 1980), выносливость в этот период почти не развивается, так как для ее развития необходима серьезная перестройка мышечных структур и воздействий гормональных факторов (Н.А.Яблочникова, 1995).

Педагогическая практика показала, что чем разнообразнее предметы окружающей среды, с которыми сталкивается ребенок при играх, тем активнее и быстрее идет его двигательное развитие, приобретение навыков движения (Е.А.Сальникова, 2001). В изучаемый нами период идет закладка фундамента здоровья, определяются особенности нервной системы, начинают развиваться задатки интеллекта (Б.А.Никитюк, 2000). В это время необходимо часто менять игрушки и игры, так как процессы развития идут значительно быстрее, чем у детей препубертатного периода. Тренер должен быть дирижером процессов формирования физических качеств, не ориентируясь только на ростовые процессы длины и массы тела. Любая система и компоненты тела не развиваются одновременно. Гетерохронность – вот ведущее качество формирования организма (Р.Н.Дорохов, В.Г.Петрухин, 1994).

Период после 5 лет характеризуется началом становления сложнокоор-динационных движений и совершенствованием приобретенных (Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов, 1991). Существует мнение (Т.В.Панасюк, С.И.Изаак, 1999), что занятия, проводимые тренерами по три раза в неделю с акцентом на развитие физических качеств, тормозят соматическое развитие ребенка. Такое заключение могло возникнуть при эпизодических измерениях детей, а не в систематических наблюдениях, так как 1 месяц у одного ребенка идет на период роста длинотных размеров, а у другого – на накопление жировой или мышечной массы (Р.Н.Дорохов, В.Г.Петрухин, 1994).

Одним из самых главных звеньев воздействия на организм ребенка, способствующих нормальному развитию почти всех систем, является усиленная двигательная активность. В возрасте 5-9 лет усиление двигательной активности лучше всего проводить, используя игры. Однако игры должны носить не только развлекательный характер, но и включать элементы будущей техники конкретного вида спорта. Подготовительный период к занятиям в ДЮСШ по конкретному виду спорта целесообразно начинать в 5-6 лет, а не в 10, как рекомендуется в возрастном перечне начала тренировок.

Таким образом, анализ специальной литературы показал, что в условиях современного общества особое значение приобретает проблема здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Все большее значение имеют разные направления в методике повышения здоровья детей и их физического развития.

Одним из основополагающих методов для физического воспитания детей являются подвижные игры, игры-задания, интеллектуальные, сюжетно-ролевые, игры-эстафеты, конкурсы, фестивали. В качестве примера приведем некоторые из них: интеллектуальные кроссы «По лесным тропам», игра-путешествие «Робинзон Крузо на необитаемом острове»; праздники – «День скаута», «Экобиржа»; конкурсы – «Богатыри класса, группы», биоэстафеты; походы выходного дня и экскурсии; импровизационно-творческие подвижные игры;

игровые упражнения с мячом и игры с передвижением на руках: «Бег раком», «Паучки», «Лошадки и седоки» и др.

1.3. Особенности обучения технике передвижения на лыжах детей дошкольного и младшего школьного возраста

Отправным положением к разработке методики обучения детей школьного возраста передвижению на лыжах явилось высказывание профессора Д.Д.Донского (1968) о том, что нужно разрабатывать пути начального обучения технике в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника должна быть упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывать такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как мало совершенные или устаревшие. Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу(М.А.Аграновский, 1980; И.М.Бутин, 1991, 2000).

Обучение технике передвижения на лыжах является важным компонентом урока физической культуры в младших классах общеобразовательной школы (И.М.Бутин, 1991). Существенный интерес представляет история возникновения различных методик обучения технике передвижения на лыжах детей младшего школьного возраста в России. В некоторых ранних публикациях рассматриваются

разнообразные вопросы обучения передвижению на лыжах детей младшего школьного возраста. В них рассматриваются вопросы организации занятий, содержания и последовательности обучения передвижению на лыжах с использованием подготовительных упражнений.

В 1931 году М.А.Черевковым был систематизирован учебный материал по лыжной подготовке для уроков в школе. Им разработаны рекомендации по обучению учащихся с учетом возраста, метеорологических условий и рельефа местности. Описывая методику, автор рекомендует за 2-3 недели до занятий на снегу использовать на уроках физкультуры подготовительные упражнения, различные игры и применять контрольные лыжные упражнения.

В одной из ранних работ М.М.Конторовича (1938) достаточно четко изложена методическая последовательность при обучении передвижению на лыжах детей дошкольного и младшего школьного возраста. С.К.Фомин (1952) считает, что дети 7-11 лет способны осваивать основные способы передвижения на лыжах. Автор разработал методические рекомендации по обучению передвижению на лыжах. В частности он описал организацию и содержание урока по лыжной подготовке и классифицировал ошибки при обучении отдельным способам передвижения на лыжах детей младшего школьного возраста. В исследованиях Н.А.Мосякина (1961) показано, что места проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4 классах зависят от задач урока и во многом обуславливают успешность овладения техникой передвижения на лыжах. Он полагает, что в освоении навыков передвижения на лыжах большое значение имеет учет возрастных морфофункциональных особенностей детей 6-8 лет. Автор подробно излагает двигательные возможности детей 6-8 лет, предпринимает попытку определить зависимость формирования техники движений на лыжах от методики обучения.

В 60-90 годы получили признание рекомендации М.П.Голощекиной (1966), Т.И.Осокиной, (1966), В.В.Осинцева (1970), И.М.Бутина (1988, 1991) о том, что начальное обучение детей для передвижения на лыжах необходимо начинать в 6-7

лет, считая, что в этом возрасте дети хорошо осваивают технику попеременного двухшажного и одновременного одношажного лыжных ходов.

М.П.Голощекина (1977), основываясь на результатах исследований, рекомендует обучение основам техники передвижения на лыжах строить с учетом морфофункциональных и двигательных показателей детей 6-7 лет.

В.В.Осинцев (1970, 1999) на основе проведенных исследований впервые обосновал методику обучения и формирования техники передвижения на лыжах у детей младшего школьного возраста. Он рекомендует методику одновременного обучения способам передвижения на лыжах в условиях извилистой лыжни, проложенной на учебной площадке с уклоном до 7°. При обучении одновременным ходам необходимо начинать с безшажного, а затем переходить к обучению одношажному и двухшажному ходам. Автор предложил следующую последовательность задач обучения технике передвижения на лыжах. Первая задача – обучение на лыжне, проложенной на ровной площадке или с уклоном 1-2°, затем на учебных площадках с уклоном до 3-4° и 5-6°. Вторая задача – обучение технике попеременного двухшажного хода следует начинать на лыжне, идущей на подъеме 5-6° и 3-4° с последующим переходом на ровную учебную площадку. Третья задача – при обучении технике одновременных ходов угол наклона площадки для бесшажного хода должен быть 6-7° (2 класс), одношажного – 5-6° (3 класс) и двухшажного – 2-3° (4 класс). Автор рекомендует обучение попеременному двушажному ходу начинать с разучивания держания палок.

Анализ доступной литературы по методике обучения детей 6-8 лет передвижению на лыжах свидетельствуют, что в подборе упражнений для первоначального обучения, последовательности их применения, использовании лыжных палок, выборе рельефа местности для проведения занятий нет единой точки зрения. Так, одни авторы (Н.А.Мосякин, 1961; С.К.Муравьева, 1964) предлагают начинать обучение технике лыжных ходов без использования подготовительных упражнений. Другие (Н.Т.Белякова, У.Л.Усищева, 1959;

С.К.Фомин, 1963; В.В.Осинцев, 1970) считают, что подготовительные упражнения повышают эффективность обучения передвижению на лыжах. По данным А.А.Молчанова (1960), Н.А.Мосякина (1961) обучение детей 6-8 лет передвижению на лыжах следует проводить без палок. В то же время С.К.Фомин (1952), М.И.Харитоновна (1960), А.И.Бутин (1965), В.В.Осинцев, (1970) считают, что обучение детей 6-8 лет передвижению на лыжах без палок тормозит овладение правильной техникой лыжных ходов.

В.В.Осинцев (1999) в своем учебном пособии, которое содержит 120 уроков лыжной подготовки, указывает, что уже на начальном этапе начинать обучение детей доступным для овладения способам передвижения. Причем, если обучение будет максимально приближено к специфике передвижения на лыжах, в смысле освоения способов передвижения и их применения, то оно оказывает особо благоприятное влияние на овладение двигательными навыками. Это требование решается наиболее полно только при одновременном обучении способам передвижения, при котором создаются условия не только для овладения отдельными способами передвижения и переходами с одного способа на другой, но и условия, обеспечивающие формирование умений рационального применения изучаемых способов на различном рельефе местности.

Таким образом, одновременное обучение способам передвижения на лыжах способствует овладению подвижными, вариативными навыками, позволяющими свободно переключаться с одной системы движений на другую в зависимости от рельефа местности.

Возможность применения методики одновременного обучения детей младшего школьного возраста нескольким способам передвижения на лыжах обосновывается также многочисленными литературными данными и специальными исследованиями, которые свидетельствуют о целесообразности обучения передвижению на лыжах с 4-5-летнего возраста. Наряду с этим следует отметить, что в ряде зарубежных стран (Финляндии, Швеции, Норвегии и др.) обучение передвижению на лыжах начинается с 2-3 лет.

Анализ методики обучения детей дошкольного возраста и их результатов в овладении навыками передвижения на лыжах, а также данные по развитию биодинамики ходьбы и бега у дошкольников и детей младшего школьного возраста позволяют поставить под сомнение целесообразность применения подготовительных упражнений для «овладения лыжами как снарядом» («чувством лыжи»).

Использование подготовительных упражнений, выполняемых преимущественно на месте в статическом положении, без продвижения вперед, на уроках в первом классе не обеспечивает рационального расходования учебного времени. Характер выполнения этих упражнений показывает, что они недостаточно отражают основное назначение лыж – продвижение вперед за счет скольжения лыж по снегу; не создают необходимых предпосылок для последующего более быстрого овладения скользящим шагом – основе передвижения на лыжах; не оказывают эффективного воздействия на развитие функций двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов; мало взаимосвязаны с техникой способов передвижения на лыжах, которыми предстоит овладеть детям.

Наблюдения показали, что эти подготовительные упражнения слишком легки по своему выполнению. Они не соответствуют моторному развитию детей младшего школьного возраста, поэтому использование их целесообразнее осуществлять несколько раньше, а, именно, при обучении дошкольников.

Учащиеся первого класса перед началом уроков лыжной подготовки имеют достаточный запас навыков ходьбы и бега и, впервые встав на лыжи, вполне способны сразу передвигаться на лыжах ступающим шагом. Кроме того, необходимо учитывать, что в настоящее время большинство детей приходят в школу после посещения детского сада, где они знакомятся с ходьбой на лыжах или получают первые сведения о передвижении на лыжах на совместных прогулках с родителями.

Однако необходимо отметить, что не все исследователи имеют одинаковое мнение с В.В.Осинцевым (1999). В учебном пособии И.М.Бутин (2003) остается на старой позиции, т.е. при начальном обучении рекомендует применять подводящие упражнения для освоения отдельных элементов техники того или иного способа передвижения. Такого же мнения придерживается В.Люберецкий (1994), который рекомендует перед выходом на лыжню использовать имитационные упражнения.

Особый интерес представляют работы В.Е.Капланского (1990, 1994, 1995), в которых автор приводит уроки лыжной подготовки для учащихся I-XI классов. В работе П.К.Дуркина, В.И.Леонтьева (1992) показаны уроки лыжной подготовки в начальных классах. Особенности обучения юных лыжников коньковым и классическим ходам посвящена диссертационная работа Г.П.Семенова (1992).

В учебно-практическом пособии Т.И.Раменской (1999) подчеркивается значение применения игр на ранних стадиях формирования двигательного навыка. Подвижные игры на лыжах способствуют закреплению и совершенствованию навыка передвижения на лыжах, в них проявляются индивидуальные особенности юных лыжников. При проведении игр автор рекомендует обращать внимание на подготовку к игре, проведение и правила игры.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что вопрос о методике обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста является важным и необходимым в общем процессе физического воспитания детей. Поэтому дальнейшие исследования в этой области помогут расширить круг знаний для теории и практики лыжного спорта.

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств при обучении передвижению на лыжах на уроках по лыжной подготовке детей 6-8 лет с использованием игровой деятельности.

2. Обосновать эффективность методики обучения передвижению на лыжах с использованием игровых упражнений, игр-заданий, и сюжетных игр на уроках по лыжной подготовке детей младшего школьного возраста.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольно-педагогические испытания.
4. Киноциклография.
5. Анализ математической обработки материалов исследования.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Проведенный анализ научно-методической литературы отечественных авторов по вопросам физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, применения игрового метода в процессе физического развития и обучения детей 6-8 лет передвижению на лыжах позволил определить круг вопросов недостаточно изученных. Изучение и систематизация научных данных, изложенных в специальной научно-методической литературе, способствовали выявлению разноречивости представлений об особенностях обучения детей

передвижению на лыжах, что позволило, определить цель, задачи и методы исследования.

Особое внимание уделялось изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в области физической культуры, школьного физического воспитания по оптимизации форм и средств повышения физической подготовленности, изучались особенности физического развития детей 6-8 лет.

Данные аналитического обзора специальной научно-методической литературы были целенаправлены для обоснования методов исследования, выбора соответствующего инструментария, теоретического обсуждения полученных результатов собственных исследований.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в два этапа, которые получили название предварительного и основного обучения детей двигательным действиям при передвижении на лыжах. На этапе предварительного обучения в эксперименте принимали участие дети 6 лет (мальчики) из первого класса МАОУ СОШ № 151 г.Красноярск.

В экспериментальной группе на уроках физической культуры применялась методика обучения детей передвижению на лыжах, основой содержания которой являлось использование игровых заданий, игровых упражнений и сюжетных игр с учетом уровня развития физических качеств детей. Занятия на каждом уроке проводились игровым методом с использованием двигательных установок для овладения техникой передвижения на лыжах в условиях лыжного городка.

На этапе основного обучения в педагогическом эксперименте принимали участие две группы испытуемых - опытная и контрольная. Опытная и контрольная группы были составлены из учеников 1-2 класса 7-8 лет.

На уроках физической культуры в опытной группе использовался игровой метод. Разработанные нами специально-подготовительные упражнения для овладения элементами техники при передвижении на лыжах использовались с учетом сопряженного развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей). В качестве

дополнительных средств использовались тренажер « карусель» и другие приспособления.

Дети контрольной группы занимались по учебной программе общеобразовательной школы. Объем занятий по лыжной подготовке составлял 16 уроков для каждой группы испытуемых.

Киноциклография. Исходным материалом для определения кинематических характеристик движений при передвижении на лыжах служили данные кино и видеосъемки. Рассчитывались временные, пространственные и угловые характеристики. Расстояние до объекта съемки составляло 15 м, что давало наименьшие погрешности при расчете характеристик движения. Регистрация характеристик движений проводилась на ровном участке трассы. Лыжня была хорошо накатанной, с твердой опорой для палок и готовилась с помощью снегохода «Буран». Общая протяженность лыжни составляла 100 м, что позволяло испытуемым « войти» в ритм и набрать заданную скорость движения.

Справа от платформы на расстоянии 1 м устанавливались фанерные щиты с нанесенной на них масштабной сеткой (20 x 20 см), необходимой для создания чистого фона при киносъемке и просчетов вертикальных и горизонтальных смещений центров тяжести звеньев тела испытуемых. Слева от платформы устанавливалась масштабная линейка для последующего расчета пространственных характеристик движений.

Состояние лыжни и условия скольжения в ходе проведения эксперимента были относительно постоянными и в случае необходимости регулировались за счет уплотнения снежного покрова и смазки лыж.

При проведении тестирования соблюдались требования и рекомендации, описанные в специальной литературе, а также учитывались показания медицинских обследований. Отклонений в состоянии здоровья детей в период проведения исследований не отмечалось.

2.3. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение двух учебных годов (ноябрь-апрель 2017-2019 гг.) на базе средней общеобразовательной школы № 151 г.Красноярск. Всего в эксперименте приняли участие 46 человек. Все дети по результатам медицинского обследования были здоровы и отнесены к основной группе.

Всего было проведено 144 опыта (прохода), записано и проанализировано 288 скользящих шагов попеременного двухшажного хода, обработано 200 киноциклограмм, всего рассчитано 440 характеристик движения.

Каждый из этапов педагогического эксперимента заканчивался контрольными испытаниями, которые проводились в виде соревнований.

Заключительный этап контрольных измерений был проведен на втором году обучения в конце зимнего сезона. При этом сопоставлялись исходные и конечные результаты отдельных контрольных упражнений, а также суммарных темпов прироста показателей скоростно-силовых, силовых и специально-координационных способностей, а также параметров техники передвижения попеременного двухшажного хода. Всего было рассчитано более 800 показателей.

В приложении 1 приводятся подводящие упражнения, игровые задания, игровые упражнения и игры на лыжах, используемые для обучения технике передвижения на лыжах.

Глава 3. Обоснование и разработка средств и методов обучения технике передвижения на лыжах детей младшего школьного возраста

3.1. Содержание и направленность занятий на уроках по лыжной подготовке у детей 6-8 лет

Игра есть деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений.

Свободная двигательная активность в играх и игровых упражнениях дает возможность ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождаться от чувства тревожности, напряженности, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Весь комплекс игр, использованный на уроках по лыжной подготовке, был классифицирован по трем направлениям. Первое направление – применялись игры-развлечения, в которых полностью отсутствовал сюжет. Их цель – развлечь, развеселить детей. Например, такой игрой являлась «Салки на лыжах или на одной лыже без палок» с ограниченной или неограниченной зоной передвижения. Второе направление – целенаправленно использовались игры-упражнения, в которых отсутствовал сюжет, но преобладали двигательные действия на лыжах. Например, эстафеты на одной или на двух лыжах, игры «Кто быстрее», «Кто сделает шире шаг». Третье направление – это логические сюжетные игры, в которых есть игровые действия, отражающие элементы передвижений на лыжах, и воображаемая ситуация.

Игровой характер учебно-познавательной деятельности включал в себя факторы личного интереса и состязательности между группами детей. Наряду с этим и сама игра любого типа представляет мотивационный механизм мыслительной активности обучаемых детей.

Игры-упражнения и сюжетные игры имели разные двигательные установки, что само по себе побуждало детей к неосознанному мотивированному действию. При этом эмоциональное воздействие игровых ситуаций в используемых играх

для каждого ребенка являлось, прежде всего, самостоятельным компонентом его мыслительной и двигательной деятельности.

Характерно, что игровые занятия на уроках по лыжной подготовке, основанные на определенном сюжете – погружение в образ «забавного зайчика», «шустрого лисенка» или «веселого медвежонка» содержат в себе предпосылки для творческого саморазвития ребенка и проникновение в суть изучаемых двигательных действий при передвижениях на лыжах. Такой процесс игры приводит к самостоятельному открытию того, что является объектом познания.

Число повторений в сюжетных игровых упражнениях на отдельном уроке (учитывая сложность игры) было различным.

Чтобы исключить расхождение эффектов обучения двигательным действиям и физической подготовленности на уроках систематически использовался принцип «сопряженного воздействия» игр-упражнений и сюжетных игр. Игровая познавательная деятельность детей при помощи сюжетных упражнений позволяет прочувствовать «образно» и затем «моторно», понять движения в практических условиях выполнения.

Формируемые у детей двигательные действия при передвижениях на лыжах (повороты, попеременный двухшажный ход, подъемы) посредством сюжетных игр эффективно осваивались, когда их воздействие воспроизводилось целенаправленно. Например, в игре «Постройка железной дороги» вначале прокладывалась лыжня без двигательной установки параллельности и прямолинейности. Затем в игре (в парах, тройках) условия усложнялись, и необходимо было проявлять точность и выдержать прямолинейность прокладываемой лыжни.

Освоение детьми двигательных действий происходило тем правильнее с технической точки зрения, чем более стандартной была двигательная установка. В частности, при обучении повороту на лыжах на месте использование игровых сюжетных упражнений «У кого красивее снежинка» или «Чей веер лучше» побуждали детей выполнять перенос лыж точнее. Более того, дополнительно давалась двигательная установка, что лыжи – это удлиненные стопы.

В методике обучения были разработаны и реализованы требования к урокам по лыжной подготовке. Первое – каждый урок был ориентирован на главную цель – формирование и развитие личности ребенка и представлял собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками.

Второе – влияние урока носило разносторонний характер в образовательном, оздоровительном и воспитательном отношениях. Особое внимание уделялось выработке у детей активности и творческой самостоятельности.

Третье требование – на каждом уроке повышенное внимание уделялось точности выполнения движений, прочности усвоения детьми знаний и умений, способам самостраховки при падениях.

Четвертое требование определило использование трех типов уроков:

- урок с основой сюжетных игр;
- урок с основой игровых упражнений;
- урок с основой игр-развлечений, игр-эстафет с акцентом на развитие скоростных качеств («Догони» без палок, «Салки» без палок в парах, в четверках, в подгруппах) или развитие общей выносливости (игра «Лиса и зайцы»).

В целом содержание урока по лыжной подготовке определяли:

- использование целенаправленной двигательной-игровой формы деятельности;
- формирование эффективных двигательных действий при передвижениях на лыжах;
- развитие необходимого уровня скоростных и скоростно-силовых качеств и выносливости;
- обеспечение мотивированного интереса детей к учебному труду и физическим нагрузкам;
- формирование у детей ценностной ориентации к своему здоровью.

3.2. Динамика показателей физических качеств у детей дошкольного (6-7 лет) и младшего школьного (7-8 лет) возраста на этапах предварительного и основного обучения

О развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости у детей 6-7 лет свидетельствуют результаты тестирования исследуемых в начале первого этапа педагогического эксперимента (этап предварительного обучения).

Как следует из данных, приведенных в таблице 1, за время этапа предварительного обучения у детей опытной группы улучшились результаты выполнения контрольных упражнений. Во всех упражнениях различия средних величин статистически достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 1

Динамика результатов контрольных тестов у детей 6-7 лет на этапе предварительного эксперимента

Тесты	Исходные данные		P	Конечные данные	
	\bar{X}	$\pm m$		\bar{X}	$\pm m$
Челночный бег 3×10, с	11,40	0,35	<0,05	10,35	0,31
Прыжок в длину с места, см	99,69	1,77	<0,01	115,84	1,15
Прыжок в длину с места без помощи рук, см	82,15	1,11	<0,05	98,49	1,85
Количество приседаний за 10 с	10,3	0,33	<0,01	12,0	0,37
Бег в течение 2 минут, м	267	7,14	<0,05	292	3,14

Установленные достоверные улучшения показателей в контрольных упражнениях у детей дошкольного возраста свидетельствуют о более эффективном обучении детей с использованием методики, разработанной на основе игрового метода, с сопряженным развитием физических качеств.

На этапе основного обучения у испытуемых из опытной и контрольной групп повысился уровень быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости

(рис. 1,2). Как следует из полученных данных, на величину прироста оказало влияние содержание учебных тренировочных программ, осуществленных на уроках по лыжной подготовке в опытной и контрольной группах.

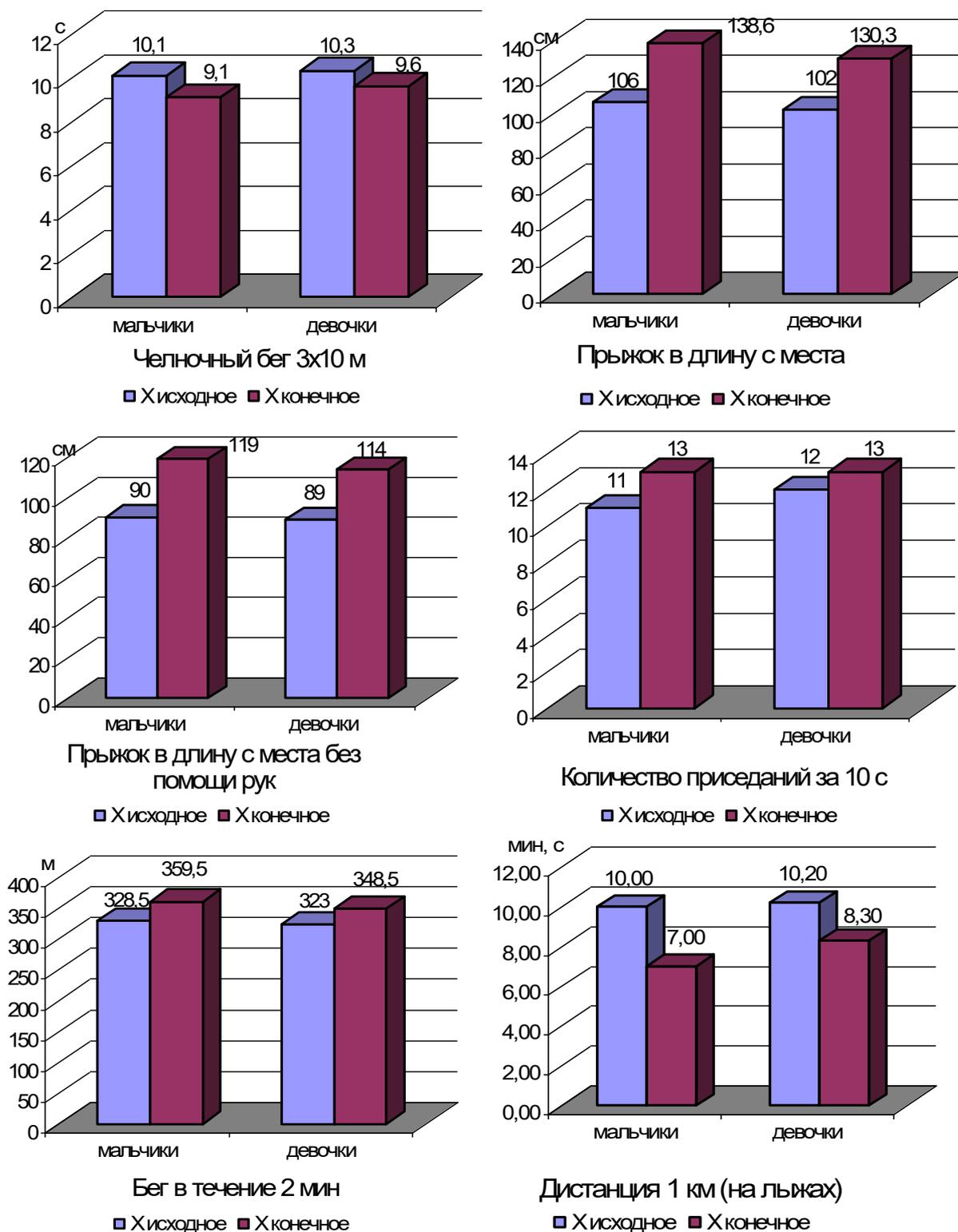


Рис. 1 Результаты контрольных тестов у детей 7-8 лет (опытная группа)

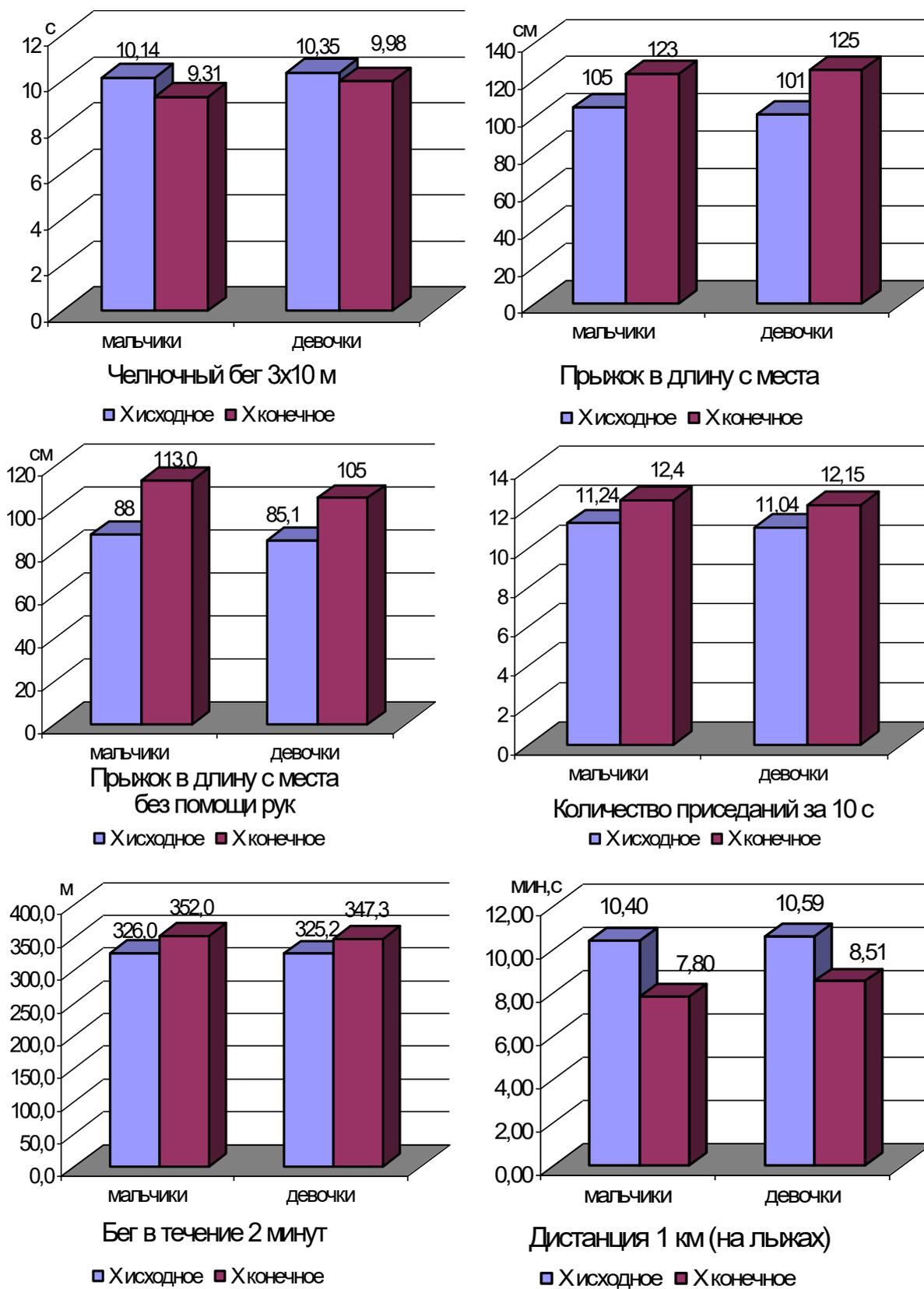


Рис. 2 Результаты контрольных тестов у детей 7-8 лет (контрольная группа)

Анализ динамики показателей в челночном беге (3x10 м) свидетельствует о достоверных изменениях в опытной группе, как у мальчиков, так и у девочек. Наибольший прирост результатов в челночном беге зафиксирован у детей опытной группы ($p < 0,05$). Выявленная динамика в уровне развития качества быстроты является следствием применения более эффективной методики обучения с использованием игровых упражнений.

Анализируя результаты прыжка в длину с места с помощью рук (рис. 1,2), следует отметить, что прирост результатов в этом контрольном упражнении в опытной группе у мальчиков и девочек наибольший по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$). Наибольший прирост в показателях прыжка с места без помощи рук также имеют мальчики и девочки из опытной группы. Различия средних величин прироста статистически достоверны ($p < 0,05$).

Анализ прироста количества приседаний за 10 с свидетельствует о положительных сдвигах в опытной группе, наибольший прирост зафиксирован в данном контрольном тесте у мальчиков и девочек опытной группы. Различия средних показателей прироста результатов в данном контрольном тесте статистически достоверны ($p < 0,05$).

На основании вышеизложенного следует, что применение игровых упражнений скоростного и скоростно-силового характера в процессе педагогического эксперимента способствовали более высоким результатам в контрольных упражнениях (прыжок в длину с места с помощью рук, прыжок в длину с места без помощи рук, количество приседаний за 10 с) у мальчиков и девочек из опытной группы по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$).

В процессе физического воспитания дошкольников чаще всего приходится сталкиваться с общим утомлением детей, вызванным влиянием общеразвивающих и специальных упражнений, различных игр, передвижений на

лыжах. В связи с этим, дискуссионным является вопрос о развитии качества выносливости у детей 6-7-лет. Отдельные авторы (Е.Н.Вавилова, 1983; Ю.Е.Вельтищев, 2000) отмечают положительное влияние циклических упражнений на физическое развитие и состояние здоровья дошкольников и младших школьников и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах у детей 6-7 лет.

Данные о результатах выполнения контрольного упражнения (бега в течение 2 минут), характеризующего уровень проявления выносливости, свидетельствуют о достоверных сдвигах в опытной и контрольных группах ($p < 0,05$) (рис. 1,2). Однако необходимо отметить большой прирост средних величин у мальчиков и девочек в опытной группе ($p < 0,05$), который является следствием эффективности применения специальных игр для развития выносливости у детей 7-8 лет.

Спортивные результаты прохождения соревновательной дистанции на 1 км является интегральным критерием для оценки функциональных двигательных возможностей детей. Как свидетельствуют исходные и конечные результаты прохождения дистанции 1000 м, показанные на этапе основного обучения, методика обучения передвижению на лыжах с использованием игрового метода и сопряженного развития физических качеств на уроках по лыжной подготовке является более эффективной по сравнению с общепринятой методикой. Об этом свидетельствуют различия во времени прохождения дистанции 1000 м детьми из опытной группы (рис. 1).

Полученные нами результаты согласуются с рекомендациями ряда авторов (В.Е.Капланский, 1994; И.М.Бутин, 2000) о необходимости на уроках по физической культуре целенаправленно воспитывать общую выносливость у детей младшего школьного возраста.

В результате педагогического эксперимента установлено улучшение показателей в тестовых упражнениях у детей дошкольного и младшего школьного возраста, что свидетельствует о более эффективной методике обучения

передвижению на лыжах с использованием игрового метода и сопряженным развитием физических качеств.

3.3. Динамика изменений параметров техники попеременного двухшажного хода у детей 6-8 лет

Данные, полученные в ходе проведения первого этапа педагогического эксперимента, свидетельствуют о существенном различии в овладении основными двигательными действиями при передвижении на лыжах детьми 6-7 лет. Это дает основание объективно оценить эффективность различных методик при обучении детей дошкольного возраста передвижению на лыжах.

Исходные данные биомеханического анализа двигательных действий показали, что дети экспериментальной группы не владели ни одним способом передвижений на лыжах.

До начала первого педагогического эксперимента были выявлены три особенности техники передвижения на лыжах детей 6 лет. Первая особенность характеризуется тем, что у всех испытуемых в технике скользящего шага отсутствовали фазы скольжения на лыжах. Вторая особенность заключается в том, что передвижение на лыжах дети данного возраста осуществляли за счет выпада вперед на лыжу, при этом такой «выпад» составлял в среднем от 25 до 46 см, как у мальчиков, так и у девочек. И, наконец, третья особенность определяла у испытуемых наличие двухопорного скольжения. Исследованиями установлено, что лыжные палки служили для опоры и поддержания равновесия на лыжах и не являлись основой для отталкивания руками.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что применение различных методик обучения передвижению на лыжах детей 6-7 лет позволило за одно и то же время, отводимое на лыжную подготовку (16 часов), по разному формировать у детей исследуемого возраста правильные двигательные действия при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.

При сравнении временных характеристик скользящего шага у испытуемых детей 6-7 лет была выявлена общая тенденция, которая проявилась в уменьшении времени выполнения фаз скользящего шага техники попеременного двухшажного хода (табл. 2).

Таблица 2

Временные характеристики движений (с) в скользящем шаге попеременного двухшажного хода у детей 6-7 лет

Показатели	Фазы скользящего шага				
	I	II	III	IV	V
Исходные	-	-	0,20	0,21	0,16
Конечные	-	0,18	0,15	0,16	0,12
P			<0,01	<0,05	<0,01

В частности установлено, что время III фазы уменьшилось на 0,05 с. Анализируя продолжительность III, IV и V фаз скользящего шага, следует отметить более выраженный характер уменьшения времени зарегистрирован у испытуемых в конце педагогического эксперимента по сравнению с исходными данными.

Существенный интерес представляют показатели скорости передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом у детей 6-7 лет. На основании проведенного анализа наибольшая скорость передвижения на лыжах была зафиксирована к концу педагогического эксперимента и стала равной 1,25 м/с. При этом можно отметить, что в данной группе у многих испытуемых исчезло двухопорное скольжение.

Интегральной оценкой реализации технических навыков при передвижении на лыжах является спортивный результат. До эксперимента у исследуемых детей 6-7 лет результат при преодолении дистанции 1 км был равен 12 мин 26 с, в конце

педагогического эксперимента он стал равен 10 мин 48 с. Разница составила 1 мин 38 с.

Все изложенное выше позволяет утверждать, что разработанная методика обучения детей 6-7 лет передвижению на лыжах с использованием игрового метода положительно отразилась на формировании двигательного навыка у детей дошкольного возраста.

Анализ параметров техники попеременного двухшажного хода у детей 7-8 лет опытной и контрольной групп позволил установить, что в сравниваемых показателях произошли существенные изменения в процессе педагогического эксперимента.

Сравнивая временные характеристики скользящего шага у детей опытной и контрольной групп, необходимо отметить общую тенденцию сокращения времени фаз скользящего шага у испытуемых к концу эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

Изменение временных характеристик скользящего шага попеременного двухшажного хода (с) у детей 7-8 лет на этапе основного обучения

Группы	Стат. пок-ли	Фазы									
		I		II		III		IV		V	
		Исх.	Кон.								
опытная	\bar{X}	0,19	0,15	0,18	0,14	0,17	0,11	0,19	0,13	0,16	0,11
	$\pm m$	0,012	0,004	0,003	0,012	0,004	0,014	0,013	0,005	0,003	0,004
	P	<0,01		<0,05		<0,01		<0,01		<0,01	
контрольная	\bar{X}	0,18	0,16	0,19	0,18	0,18	0,14	0,20	0,18	0,16	0,14
	$\pm m$	0,014	0,012	0,003	0,014	0,013	0,004	0,013	0,015	0,014	0,005
	P	>0,05		>0,05		<0,05		>0,05		>0,05	

Наибольшее уменьшение времени выполнения фаз скользящего шага отмечено у испытуемых опытной группы. Если до эксперимента время I фазы длилось 0,19 с, то после эксперимента – 0,15 с и достигло уровня границ статистической значимости ($p < 0,01$). Время II и III фаз также существенно

изменилось в сторону достоверного сокращения и в целом время периода скольжения сократилось, что говорит о более техничном выполнении элементов движения детьми опытной группы. Сокращение времени III и IV фаз говорит о том, что дети научились выполнять элемент подседания, что очень важно при выполнении отталкивания ногой.

В периоде отталкивания ногой выявлены достоверные изменения в сторону уменьшения времени обеих фаз в опытной группе. В контрольной группе также произошло сокращение времени фаз скользящего шага, но установленные различия недостоверны, кроме одного показателя – времени III фазы скольжения ($p < 0,05$).

Установлены наибольшие сдвиги и в длине скользящего шага у испытуемых опытной группы. Так, длина скользящего шага увеличилась с 86 ± 5 до 135 ± 6 см ($p < 0,01$), контрольной с $8,7 \pm 6$ до 95 ± 7 см ($p > 0,05$).

Анализ угловых характеристик в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах показывает, что в рабочей позе при отталкивании ногой у детей опытной группы угол между стопой и голенью в конце III фазы уменьшился с 95 до 86° ($p < 0,05$), в контрольной – с 94 до 89° ($p > 0,05$; табл. 4).

Таблица 4

Изменения угловых характеристик скользящего шага попеременного двухшажного хода у детей 7-8 лет на этапе основного обучения

Статистические показатели	Опытная группа					Контрольная группа				
	Исходные		P	Конечные		Исходные		P	Конечные	
	X	$\pm m$		X	$\pm m$	X	$\pm m$		X	$\pm m$
Угловые параметры										
Стопа – голень:										
в начале III фазы	95	0,74	<0,05	86	0,96	94	2,10	>0,05	89	1,61
в начале IV фазы	83	0,89	<0,05	73	1,03	88	1,32	>0,05	85	0,98
в конце IV фазы	102	1,01	<0,05	110	0,91	95	1,87	>0,05	98	1,16
При выпаде	94	0,53	>0,05	90	0,69	96	1,43	>0,05	93	1,36
Голень – бедро:										
в начале III фазы	152	1,12	<0,05	142	0,81	156	1,26	<0,05	150	1,12
в начале IV фазы	145	0,83	<0,05	136	1,34	150	1,64	>0,05	146	1,51

в конце IV фазы	142	0,79	<0,05	132	1,29	148	1,56	>0,05	144	1,41
При выпаде	147	0,98	<0,05	157	0,91	148	1,29	<0,05	153	1,35
Бедро – туловище:										
в начале III фазы	144	1,08	<0,05	130	0,91	148	1,16	>0,05	144	1,01
в начале IV фазы	132	1,00	<0,05	122	0,86	148	1,32	>0,05	145	1,43
в конце IV фазы	135	1,09	>0,05	130	1,32	151	1,64	>0,05	148	1,71
При выпаде	134	1,09	<0,05	145	1,23	153	1,23	<0,05	157	1,29

К концу эксперимента отмечено уменьшение угла в коленном суставе в начале III и конце IV фазы на 10° ($p < 0,05$). Это говорит о том, что дети опытной группы овладели элементом подседания, тогда как у детей контрольной группы хотя и произошло уменьшение угла в коленном суставе, но эти изменения установлены на уровне недостоверных величин. Угол в коленном суставе при выпаде в конце эксперимента увеличился на 10° , что определило выпрямление опорной ноги и привело к снятию напряжения с мышц ног после отталкивания ногой.

Следует также отметить изменения, произошедшие в угловых характеристиках тазобедренного сустава при подседании. У детей опытной группы угол между бедром и туловищем в начале III и IV фазы к концу эксперимента уменьшился, соответственно, на 14 и 10° ($p < 0,05$), в контрольной – на 4 и 3° ($p > 0,05$). У детей опытной группы не наблюдалось также выпрямления туловища при выпаде, по сравнению с контрольной. Разница в угловых характеристиках тазобедренного сустава при выпаде составила у детей опытной и контрольной групп 12° ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ угловых характеристик показал, что рабочая поза при подседании и отталкивании ногой у испытуемых опытной группы в конце эксперимента стала более рациональной, по сравнению с данными контрольной группы. Достоверные изменения в угловых характеристиках у детей опытной группы создали предпосылки для закрепления рациональной рабочей позы при отталкивании ногой.

Полученные в процессе исследования результаты в соревнованиях на дистанции 1 км свидетельствуют о достоверных сдвигах в конце этапа основного обучения детей передвижению на лыжах. Наилучший результат в соревнованиях показан мальчиками опытной группы и равен 7 мин 55 с ($p < 0,01$), в контрольной группе средний результат составил 8 мин 28 с ($p < 0,01$). Аналогичная тенденция роста результатов выявлена у девочек опытной группы ($p < 0,01$) и в меньшей степени в контрольной группе ($p < 0,05$).

Установлено, что реализация методики обучения детей передвижению на лыжах с использованием игрового метода в опытной группе во многом определяет величину прироста показателей физических качеств у детей 7-8 лет на этапе основного обучения. В опытной группе в большей мере, чем в контрольной, улучшились результаты в челночном беге (3x10 м), прыжках в длину с места (с помощью и без помощи рук), количестве приседаний за 10 с, 2-минутном беге и времени прохождения дистанции 1 км на лыжах.

Таким образом, при анализе изменений изученных пространственно-временных и кинематических показателей попеременного двухшажного хода, обусловленных воздействием различных методик обучения передвижению на лыжах детей в опытной и контрольной группах, показало их разный образовательный и тренирующий эффект. Формирование двигательных действий при передвижении на лыжах у детей 7-8 лет происходит эффективнее в результате целенаправленного применения на уроках по лыжной подготовке игровых упражнений, игр-заданий и сюжетных игр.

ВЫВОДЫ

1. Теоретической основой разработанной нами методики обучения технике передвижения на лыжах с одновременным развитием физических качеств у детей 6-8 лет является приоритетное и целенаправленное использование игрового метода(игр-упражнений, игр-заданий и игр на лыжах).

2. Эффективность методики начального обучения технике передвижения на лыжах с сопряженным развитием физических качеств детей младшего школьного возраста подтверждается положительной динамикой пространственно-временных и кинематических характеристик скользящего шага попеременного двухшажного хода.

На этапе предварительного обучения детей 6-7 лет выявлены следующие положительные изменения в показателях техники скользящего шага и контрольных тестах:

а) уменьшение времени выполнения фаз скользящего шага у детей дошкольного возраста. Продолжительность времени трех фаз скользящего шага уменьшилась в опытной группе с 0,54 до 0,41 с ($p<0,05$); увеличилась длина (с 50 до 83 см) и скорость (с 0,95 до 1,25 м/с) скользящего шага($p<0,05$);

б) повышение результатов в контрольных тестах: в челночном беге на 8,3 %, в прыжках в длину с места – 19,8 %, в количестве приседаний за 10 с – на 16,5 %, в беге в течение 2 минут – на 9,3 %.

3. На этапах основного обучения детей 7-8 лет передвижению на лыжах выявлены существенные изменения в характеристиках скользящего шага: достоверно уменьшились временные показатели фаз скользящего шага в среднем на 7,19 %, увеличилась длина и скорость скользящего шага, соответственно, на 56,0 и 31,5 % ($p<0,05$); изменились угловые положения звеньев тела при подседании и отталкивании ног в сторону рациональной рабочей позы.

4. Применение игровых упражнений и игр на лыжах при обучении детей 7-8 лет передвижению на лыжах положительно отразилось и на росте показателей в

контрольных тестах, характеризующих быстроту движений, скоростно-силовые качества и выносливость.

5. Установлено, что целенаправленное применение на уроках по лыжной подготовке игрового метода способствует более эффективному формированию двигательных действий при обучении передвижению на лыжах и повышению уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для более эффективного и успешного проведения уроков по лыжной подготовке в дошкольных учреждениях и общеобразовательной школе необходимо использовать игровой метод (игры на лыжах, игровые упражнения, игровые задания).

2. Максимально приближать процесс физического воспитания и методику обучения передвижению на лыжах детей 6-7 лет к игровой творческой деятельности при прохождении учебного материала на уроках по лыжной подготовке.

3. Интегрировать содержание материала учебных уроков по лыжной подготовке с домашними заданиями с целью самостоятельной двигательной деятельности детей при передвижении на лыжах в зимний период времени для повышения объема двигательного опыта.

4. Для формирования правильных двигательных действий при передвижении на лыжах необходимо проводить учебные занятия в количестве 16 занятий по лыжной подготовке.

5. Для оценки уровня физической подготовленности детей 6-8 лет необходимо использовать диагностические тесты для определения уровня: скоростных качеств, координационных способностей – челночный бег 3x10 м или на лыжах 30 м; скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места; общей выносливости – передвижение на лыжах на дистанции 1 км на время и количество метров выполненного непрерывного бега за 2 минуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдульманова, Л.В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста [Текст] : автореф. дис... канд.пед.наук / Л.В. Абдульманова. – Ростов-на-Дону, 1990. – 26 с.
2. Аганянц, Е.К. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах [Текст] / Е.К.Аганянц // Природа. Общество. Человек: Вестник Южно-российского отдела междунар. академии наук высшей школы. – Краснодар, 1996. - № 1 (4). – С. 22-24.
3. Антонюк, С.Д. Воспитание координационных способностей у детей с особенностями психического развития [Текст] / С.Д.Антонюк // Адаптивная физическая культура. - 2001.- №3(7). - С. 22-23.
4. Антонюк, С.Д. Особенности морфофункционального статуса детей 4-6 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст] / С.Д.Антонюк, С.А.Королев, А.А.Черных, М.А.Шуть // Российские морфологические ведомости. - 2000.-№1-2.-С. 193-197.
5. Антропова, М.В. Проблемы здоровья детей и их физического развития [Текст] / М.В.Антропова // Здравоохранение РФ. - 1999. - № 5. - С. 17-21.
6. Аршавский, И.А. Биологические и медицинские аспекты проблемы адаптации и стресса в свете данных физиологии онтогенеза [Текст] / И.А.Аршавский // Актуальные вопросы современной физиологии. - М., 1982. - С. 144-190.
7. Баль, Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст] / Л.В.Баль. – М.: Владос, 2002. – С. 9.
8. Бальсевич, В.К. Ваши дети: Книга для родителей [Текст] / В.К.Бальсевич.- М.: Физкультура и спорт, 1985.-157 с.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого[Текст] / В.К.Бальсевич.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 264 с.

10. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 1.-С. 22-27.
11. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации [Текст] / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры.- 1996.-№1.- С.- 2-7.
12. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [Текст] / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №4.-С.48-55.
13. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 5. - 275 с.
14. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе [Текст] / В.К.Бальсевич. – М.: НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 210 с.
15. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения [Текст] / А.А.Баранов // Российский педиатрический журнал. -1998.-№1.-С.-5-8.
16. Баранов, А.А. Здоровье детей России (состояние и проблемы) [Текст] / А.А.Баранов. - М., 1999. - 273 с.
17. Бершптейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А.Бершптейн.- М.:Медгиз, 1947.- 241 с.
18. Бубненкова, О.М. Эффективность применения нетрадиционного подхода к физическому воспитанию девочек 5-10 лет [Текст] / О.М.Бубненкова // Проблемы спортивной и медицинской антропологии: Межвуз. сб. науч.тр. / СГАФКСТ. – Смоленск, 2007. – С. 12-17.
19. Бутин, И.М. Лыжи в I-III классах. Начальное обучение передвижению [Текст] / И.М.Бутин // Физическая культура в школе.- 1986.- № 6. - С.11-14.

20. Бутин. И.М. Дифференцировать обучение на уроках лыжной подготовки(I-IV классы) [Текст] / И.М.Бутин // Физическая культура в школе. – 1991. - №4. – С.15-16.
21. Бутин, И.М. Лыжный спорт[Текст] / И.М.Бутин: учебное пособие для педагогических училищ. - М.: Просвещение, 2000. - 336 с.
22. Васин, Ю. Г. Физические упражнения - основа профилактики ожирения[Текст] / Ю.Г.Васин. - Киев:Здоровье, 1989.- С. 49.
23. Вильчковский, Э.С. Развитие моторики у детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Э.С.Вильчковский // Теория и практика физической культуры. - 1972.- №6.- С. 46.
24. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В.Волков.- Киев: Здоровья, 1981.-114 с.
25. Глейзеров, В.И. Влияние экспериментального двигательного режима на формирование двигательных качеств и здоровья учащихся 1-2 классов [Текст] / В.И.Глейзеров, Л.А.Колосовская // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ.межвуз.сб. - Минск: Полымя, 1990.- Вып.20.-С.31-34.
26. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду[Текст] / М.П.Голощекина. - М.: Просвещение, 1977. - 96 с.
27. Граевская, Н.Д. Спорт и здоровье[Текст] / Н.Д.Граевская // Теория и практика физической культуры.- 1996.-№4.- С. 33-35.
28. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений [Текст] / В.П.Губа.- Смоленск, 1996.-133 с.
29. Губа, В. П. Возрастные особенности формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта [Текст] : дис... докт.пед.наук / В.П.Губа.- М., 1997.- 320 с.
30. Губа, В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ранней ориентации в спорте [Текст] / В.П.Губа. – М.: Олимпия-пресс, 2007. – 160с.

31. Губа, В.П. Развитие интереса к произвольной двигательной активности младших школьников в ракурсе применения импровизационно-творческих подвижных игр (философско-педагогический аспект) [Текст] / В.П.Губа, Я.В.Казаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 6 . – С. 56-58.

32. Давиденко, Е. Оценка двигательной активности детей 8-10 лет по методике Фремингемского исследования [Текст] / Е.Давиденко // Человек в мире спорта: Тез. докл. междунар. конгр. – Т.1. – М.: РГАФК, 1998. – С. 306-308.

33. Давыдов, В. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6 лет различных конституциональных типов [Текст] / В.Ю.Давыдов // Теория и практика физической культуры.-1995.- №11.- С. 39-43.

34. Демидова, Е.В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей [Текст] / Е.В.Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 1. – С. 59-63.

35. Донской, Д.Д. Законы движения в спорте [Текст] / Д.Д.Донской. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - С.64-74.

36. Дорохов, А.Р. Физические качества девочек младшего школьного возраста с различным двигательным режимом [Текст] / А.Р.Дорохов // Тез.докл науч-практ. конф. - Смоленск,1988.- С.17-19.

37. Дорохов, А.Р. Сравнение силы мышц у детей младшего школьного возраста двух поколений [Текст] / А.Р.Дорохов // Физическая культура – основополагающий фактор здорового образа жизни: Тез. докл. – Смоленск, 1990.- С. 23-24.

38. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте (соматический тип и его функциональная характеристика) [Текст] / Р. Н.Дорохов, В. Г.Петрухин: учебное пособие.- Смоленск, 1994.- 80 с.

39. Дуркин, П.К. Формируя интерес к урокам лыжной подготовки [Текст] / П.К.Дуркин, В.И.Леонтьев // Физическая культура в школе. - 1992. -№12.-С. 8-11.
40. Завьялова, Т.П. Развиваем и совершенствуем познавательные процессы средствами физического воспитания у старших дошкольников и младших школьников [Текст] / Т.П.Завьялова // Проблемы совершенствования физической культуры, олимпизма: Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. молодых ученых / ОГУФКС. – Омск, 2006. – С. 163-165.
41. Зеленина, М.К. Планирование как метод формирования здоровья[Текст] / М.К.Зеленина // Школа укрепления здоровья: состояние и перспективы развития в Вологодской области: Матер. итоговой конф. – Вологда, 2000. – С. 44.
42. Казаков, Я.В. Подвижные игры: современный взгляд: учебное пособие [Текст] / Я.В.Казаков. – Смоленск: СОИУУ, 2001. – 82 с.
43. Капланский, В.Е. Уроки лыжной подготовки[Текст] / В.Е.Капланский // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 11. -С. 15-18.
44. Капланский, В.Е. Игры, развивающие физические качества лыжников [Текст] / В.Е.Капланский // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 5. - С. 27-31.
45. Капланский, В.Е. Планирование уроков лыжной подготовки в I-XI классах [Текст] / В.Е.Капланский // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. - С. 12-16. 1
46. Капунова, Н.В. Технология индивидуально-дифференцированного подхода в организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Н.В.Капунова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 6. – С. 58-60.
47. Ким, Г. Н. Изменение результатов тестовых упражнений под влиянием тренировок у детей 6-7 лет. [Текст] / Г. Н.Ким // Сб.научн.тр. молодых ученых; Под ред. В. В. Ермакова.-Смоленск: СГИФК,1998.-вып.5.-С.41-44.

48. Колумб, А.В. Особенности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.В.Колумб // СГИФК. Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск, 2002. – Вып. 9. – С. 42-44.
49. Комисарова, Е. Индивидуальный подход в физическом воспитании как основа укрепления здоровья детей и подростков [Текст] / Е.Комисарова // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. – Т.1. – М.: Физкультура, образование, наука, 1998. – С. 308-309.
50. Кононова, И. М. Семинарские и практические занятия по дошкольной педагогике [Текст] / И. М.Кононова. - М.: Просвещение, 1989.- 109с.
51. Конторович, М.М. Лыжи в дошкольном возрасте [Текст] / М.М.Конторович // Дошкольное воспитание. - 1938. - № 11. - С. 32.
52. Лагутин, А.Б. На переходе от дошкольника к младшему школьнику: О преимущественности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.Б.Лагутин // Физическая культура в школе. – 2002. - № 4. – С. 12-15.
53. Леонтьева, О. 10 причин для занятий физической культурой[Текст] / О.Леонтьева // Спорт в школе. – 2005. - № 20. – С. 18-19.
54. Люберецкий, В. Перед выходом на лыжню: имитационные упражнения[Текст] / В.Люберецкий // Физическая культура в школе. - 1994. - № 5. -С.32-34.
55. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития[Текст] / В.И.Лях.- М.: Терра Спорт, 2000.-192 с.
56. Мосякин, Н.А. Физическая культура в I-IV классах [Текст] / Н.А.Мосякин. - Тула, 1961. -С. 36.
57. Никитюк, Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Б.А.Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 7. – С. 5-7.

58. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке [Текст] / Б.А.Никитюк.- М.: Спорт-Арт-Пресс, 2000.-440 с.
59. Осик, В.И. Школьный период формирования здоровья и физического воспитания ребенка [Текст] / В.И.Осик, О.Г.Лазарь, З.М.Сафонова // Физическая культура, спортивная наука и практика. – 2004. - № 1-4. – С. 11-16.
60. Осинцев, В.В. Формирование навыков передвижения на лыжах у младших школьников [Текст] : автореф.дис.... канд.пед.наук / В.В.Осинцев. - М., 1970. -25 с.
61. Осинцев, В.В. Уроки лыжной подготовки в I классе[Текст] / В.В.Осинцев // Физическая культура в школе. - 1999. - № 5. - С. 32-38.
62. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: методическое пособие. I-II класс [Текст] / В.В.Осинцев. – М.: Владос, 2001. – 272 с.
63. Панасюк, Т.В. Сочетание различных критериев биологического возраста на рубеже первого и второго детства[Текст] / Т.В.Панасюк, С.И.Изаак // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни XXI века.- М., 1999.- С. 152-157.
64. Решетнева, Г.А. Эффективность формирования здорового образа жизни у детей 3-7 лет в процессе физкультурной деятельности [Текст] / Г.А.Решетнева, О.С.Шнейдер // Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: Матер. науч.-практ. конф. – Хабаровск, 2001. – С. 214-218.
65. Рябинин, С.П. Нетрадиционные средства физического воспитания дошкольников [Текст] / С.П.Рябинин // Проблемы совершенствования физической культуры, олимпизма: Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. молодых ученых / ОГУФКС. – Омск, 2006. – С. 161-163.
66. Сальникова, Е.А. Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании дошкольников[Текст] : автореф. дис... канд.пед. наук / Е.А.Сальникова. - Краснодар, 2001.
67. Семенов, Г.П. Особенности обучения передвижению коньковым и классическим ходами с учетом координационных способностей юных лыжников

[Текст] : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Г.П.Семенов. - СПб.: НИИФК, 1992. -19с

68. Сибатров, В.П. Приглашение к игре: влияние интегрированных игр на укрепление здоровья и развитие познавательной активности школьника [Текст] / В.П.Сибатров // Спорт в школе. – 2001. - № 2. – С. 2-3.

69. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г.Сухарев. - М.: Медицина, 1991. – 270 с.

70. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

71. Фомин, С.К. Обучение способам передвижения на лыжах учащихся младшего школьного возраста (I-IV класса)[Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.К.Фомин. - М., 1952. - 24 с.

72. Фролов, В.Г. Воспитание общей выносливости у детей 5- 7 лет [Текст] / В.Г.Фролов // Научные основы нормирования физических нагрузок для детей и подростков. - М., 1980.-С. 104-114.

73. Харитонов, Л.Г. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей рук у школьников 7-15 лет [Текст] / Л.Г.Харитонов, Л.А.Суянгулова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1999. - № 3-4. - С. 16-20.

74. Цаплева, Т.Е. Комплексное развитие физических качеств девочек 3-7 лет методами художественной гимнастики[Текст]: дис... канд.пед.наук / Т.Е. Цаплева. - М., 2001.-145 с.

75. Черевков, М.А. Лыжи в школе [Текст] / М.А.Черевков. - М.-Л.: ОГИЗ, Физкультура и туризм, 1931. - С. 7-36.

76. Яблочникова, Н.А. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих низкий уровень развития физических качеств [Текст] : автореф.дис...канд.пед.наук / Н.А.Яблочникова.- М., 1995.- 24 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Комплекс упражнений при обучении передвижению на лыжах
детей 6-8 лет**

Задачи 1-2: 1) ознакомить детей с правилами поведения во время урока на открытом воздухе; 2) ознакомить детей с инвентарем.

Проведение занятий. Ознакомление детей с лыжами, палками, ботинками (или другой обувью), креплениями. Ознакомление с выбором лыж, лыжных палок. Рассказ об увлекательных прогулках и применяемых в лыжной подготовке игровых упражнениях и играх на лыжах. Занятия проводятся во время урока или во внеурочное время.

Проверка знаний: подборка лыж самими детьми.

Задача 3: Освоить «чувство лыж», «чувство снега».

Упражнения: 1. И.п. – стойка на лыжах на месте. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево, лыжи стараться ставить параллельно; сделать несколько шагов вперед; повторить оба упражнения с палками.

2. И.п. – стойка на лыжах без палок. Выполнить перенос тела с лыжи на лыжу, поочередное поднятие пяток, носков лыж и перестановка их в сторону; поднятие ноги и качание лыжи в воздухе; поднятие ноги и удержание лыжи в горизонтальном положении; поворот вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, вправо, влево.

3. Ходьба на лыжах ступающим шагом: а) без палок – по прямой, зигзагом, обходя кусты, деревья, кочки; то же, с палками и небольшим ступающим шагом, меняя направление движения.

Т р е б о в а н и я: при выполнении ступающего шага лыжи стараться держать параллельно, при повороте на месте носки и пятки не должны наезжать друг на друга; при выполнении оставлять следы на снегу и провести игру «Чьи следы на снегу лучше».

Задача 4: обучить приемам строевой подготовки и стойке лыжника.

Приемы строевой подготовки: выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения: 1. И.п. – стоя на лыжах, ноги слегка согнуты, вес тела распределить на обе ноги, руки опустить вниз, плечи наклонить вперед. Выполнить несколько раз.

2. И.п. – стоя на лыжах без палок, поочередный вынос руки вперед-назад, параллельно друг другу; то же, палки за середину.

3. И.п. – стоя на лыжах, руки опущены вниз. Ходьба ступающим шагом, сохраняя правильную посадку; то же с работой рук, палки держать ниже петель; то же с постановкой палок на снег.

Т р е б о в а н и я: на каждый шаг стараться выполнить вынос руки, не делать длинный выпад (шаг); стараться сохранить посадку (стойку) и согласованность каждого шага с выносом руки; научиться ставить палку на снег.

Задача 5: обучить подъёмам и спускам.

Проведение занятий на склоне. Ознакомить детей с правилами поведения во время занятий на склоне. Подготовить склон к занятиям. Учебный склон – 15-20 м.

Игры на лыжах

«Зигзаги». Подготовка: на учебной площадке на расстоянии 20-25 м ставятся 5-10 флажков на расстоянии 2-4 м один от другого. Дети делятся на две команды. Для них готовятся две лыжни, на которых флажки расставлены зигзагом.

Проведение: по сигналу со старта выходят по игроку и, дойдя до первого флажка, огибают его переступанием, далее до следующего флажка передвигаются ступающим шагом. Итак, пройдя свой коридор из флажков, один игрок поворачивает влево, другой – вправо и возвращаются на место старта.

Выигрывает та команда, последний игрок которой придет первым на финиш.

1. **«Быстрая команда»** (эстафета).

Задачи: 1) освоить ступающий и скользящий шаг; 2) развивать быстроту движений.

Подготовка: команды по 6-8 человек делятся на две группы и выстраиваются на противоположных концах площадки, каждая около своей лыжни.

Проведение: по сигналу первые номера стартуют и пробегают отрезок 20-30 м в одну сторону, передавая эстафету в конце отрезка. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат соревнование.

2. «Лыжная эстафета».

Задачи: освоить скользящий шаг; освоить постановку лыжных палок на снег; развивать быстроту и скорость передвижения.

Подготовка: подготовить две учебные лыжни длиной 30-40 м, дети выстраиваются по 5-6 человек с обеих сторон лыжни. Играют две команды по 10-12 человек.

Проведение: игроки команд по сигналу начинают двигаться, строго придерживаясь задания: первые идут ступающим шагом без палок, вторые с палками и т.д. Как только первый игрок пересёк лыжню на противоположной стороне, начинает движение другой игрок своей команды.

Побеждает команда, которая первая пересечет линию финиша. Эстафету можно повторить 2-3 раза.

3. «Кто лучше».

Задачи: освоить одноопорное скольжение на лыже; освоить скользящий шаг без палок; развивать скорость и быстроту движений.

Подготовка: на учебной площадке проложить лыжню 25-30 м, накатать её.

Проведение: поочередно лыжники должны пройти по лыжне без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным. Тот, кто пройдет лыжню без ошибок, т.е. не перейдет на двухопорное скольжение, получит 10 баллов. За каждую допущенную ошибку снимается один балл. Выигрывает участник, набравший в трёх попытках наибольшее количество баллов.

4. «Кто быстрее».

Подготовка: на площадке прокладываются две параллельные лыжни на расстоянии 5 м друг от друга и длиной 20-25 м. Игроки делятся на две команды. Против каждой команды на лыжне через 3 м устанавливаются по 5 флажков.

Проведение: ребята, стартующие первыми, передвигаясь на лыжах без палок, собирают флажки и возвращаются с ними к линии старта, где передают флажки следующему участнику. Он, передвигаясь таким же образом, ставит в снег флажки на прежние места и возвращается обратно. Третий собирает флажки и т.д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

5. «Сумей догнать».

Подготовка: на учебной площадке прокладываются две лыжни на расстоянии 5-6 м одна от другой. Дети делятся на две команды.

Проведение: по команде учителя «Направо!» («Налево!») все ученики быстро поворачиваются в указанную сторону. Шеренга, оказавшаяся впереди, убегает от лыжников второй шеренги, которые пытаются догнать и осалить рукой убегающих. Дистанция 80 м. Затем игра повторяется. Побеждает команда, которая осалила больше соперников.

6. «За мной».

Подготовка: на площадке проложены учебные лыжни в виде замкнутого круга.

Проведение: все игроки передвигаются по кругу, водящий (тоже на лыжах), находясь на внешнем кругу, идет рядом, дотрагивается палкой до палки любого игрока и произносит: «За мной!». Игрок, оставив палки на месте, следует за ним. Так водящий собирает многих или всех, уводит их в сторону от круга и неожиданно подаёт команду: «К палкам!». Все устремляются к своим палкам. Прибежавший последним становится водящим.

7. «Без палок».

Подготовка: на учебной площадке размером 20x40 м прокладываются несколько лыжней. Дети делятся на 2-3 команды и становятся за линией старта в колонну по два. На другой стороне площадки, в 30 м, для каждой команды ставится флаг, обозначающий место поворота.

Проведение: по сигналу каждая пара в колоннах, взявшись за руки, скользящим шагом без палок в быстром темпе передвигается до флага, огибает его и возвращается в свою колонну. Следующая пара начинает движение после того, как первая пересечёт линию старта (финиша). Если лыжники разъединили руки, они возвращаются назад. Выигрывает та команда, все участники которой первыми закончили передвижение.

Участники должны пройти накатистым шагом, а при повороте переступанием не задеть флажок.

8. «Технический лыжник».

Подготовка: на учебной площадке прокладываются две хорошо накатанные лыжни длиной 25-30 м в виде круга.

Проведение: дети передвигаются по кругу скользящим шагом, учитель называет одного из самых техничных лыжников, который затем переходит на внутреннюю лыжню и выполняет движение по кругу. Далее поочередно называет ещё несколько техничных учеников из оставшихся на внешней лыжне, которые также переходят на внутреннюю лыжню. Когда на внутренней лыжне окажется 4-5 лыжников, учитель останавливает остальных, предоставляет возможность техничным лыжникам продемонстрировать свое мастерство на внутренней лыжне. Учитель вместе с учениками сообща определяют техничного лыжника.

9. «Гармошка».

Подготовка: выбирается пологий склон, свободный от кустарников, ровный, без кочек и рытвин.

Проведение: ученики выстраиваются у подножия склона. По команде они начинают восхождение на склон переступанием вверх до вершины (финиша). По окончании восхождения учитель и ученики определяют лучшую гармошку.

10. «Спуск в шеренге».

Подготовка: ученики выстраиваются в шеренгу у подножия склона, затем, переставляя лыжи, поднимаются вверх по склону правым (левым) боком, утрамбовывая снег.

Проведение: на вершине склона команды по 5-6 человек выстраиваются в шеренги без палок. Игроки каждой команды берутся за руки. По сигналу шеренга скатывается вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потеряв ни одного игрока. За каждого оторвавшегося от шеренги – штрафное очко. Побеждает команда, спустившаяся дальше и имеющая меньше штрафных очков. Игра повторяется несколько раз.

11. «Спуск в ворота».

Подготовка: та же, что и в игре «Спуск в шеренге»

Проведение: для нескольких команд на склоне ставятся ворота из палок. Участник каждой команды спускается со склона и, проезжая ворота, старается их не сломать. Выигрывает та команда, участники которой разрушили меньше ворот.

Разновидность игры. На склоне поставить для каждой команды несколько ворот.

12. «Подними».

Подготовка: выбрать пологий склон и проложить на нём несколько лыжней. Вдоль лыжни справа или слева положить предмет (еловую шишку, флажок и т.п.) или несколько предметов.

Проведение: ребёнок, спускаясь с горы, должен присесть, согнув ноги, поднять предмет, а затем снова выпрямиться.

13. «Не задень».

Подготовка: на пологом склоне кладут несколько предметов (ленточка, флажок с картинкой зайчика, лисы и т.п.). Предметы расставляются в разном направлении.

Проведение: ребёнок, спускаясь с горы, должен развести лыжи перед предметом, а затем, миновав его, тотчас свести их. Начинать спуск на параллельных лыжах.

14. «Салки».

Подготовка: площадку выбирают ровную, утрамбовывают её, размечают флажками или другими ориентирами (лыжными палками).

Проведение: игра проводится без палок, водящий салит играющих, касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, лыж которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я – салка». Игра продолжается с новым водящим. Если группа или класс большой, возможны двое или более водящих, или учитель разбивает класс на группы, которые играют на разных площадках.