

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННОГО
ДВУХШАЖНОГО ХОДА УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Обидиной Валентины Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы,

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы,

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сегодня в школах становится все больше популярным такой вид зимнего спорта как ходьба на лыжах. Данный вид спорта дарит человеку бодрость духа, наполняет организм энергией, оздоравливает его. А о хорошем настроении, получаемом после занятий, и говорить не приходится.

На современном этапе развития общества наблюдалось, воспитание гармонично развитых детей, которые обладают умственной и физической работоспособностью. Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой.

Лыжный спорт в районах со снежной зимой – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Он включен в программы физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.

Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление.

В.В. Гориневский (1857-1937), считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям школьного возраста и указывал, что лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка.

Однако, при всей популярности лыжного спорта, в школах на сегодняшний день мало внимания уделяется лыжной подготовке.

Исходя из сформулированной темы, **объектом** является учебно-воспитательный процесс по физической культуре в средних классах.

Предметом является обучение технике попеременного двухшажного хода.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ, синтез и обобщение информации по проблеме исследования, планирование тренировочного процесса, педагогический эксперимент, метод подготовки тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, математико-статистические методы исследования.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав: обучение технике попеременного двухшажного хода; экспериментальное исследование эффективности авторской методики обучения технике попеременного двухшажного хода в средних классах; заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Обучение технике попеременного двухшажного хода» изучены «характеристика попеременного двухшажного хода» и «основы обучения технике попеременного двухшажного хода.»

Этот ход - один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Длина цикла этого хода - 4-7 м, продолжительность - 0,8-1,5 с, средняя скорость - 4-7,5 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин.

В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния лыжи и выделяют пять фаз.

Фаза 1 - свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается

постановкой правой палки на снег. Длительность фазы - 0,09-0,14 с. Цель лыжника в этой фазе - по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой.

Правая нога после окончания отталкивания, сгибаясь в коленном суставе, с целью расслабления поднимается вместе с лыжей по инерции назад-вверх. Вынос правой руки вперед-вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука в начале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать ее вниз.

Фаза 2- скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе - длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы 0,2-0,25 с. В этой фазе лыжник должен поддерживать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею. Правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводит к левой ноге. С постановкой правой ноги на снег она подводится к левой при скольжении правой лыжи. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз.

Фаза 3- скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается она со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09 с. Цель фазы - ускорить пережат. Левая нога сгибается в коленном суставе, голень ее наклоняется вперед. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой.левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед. В этой фазе необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку.

Фаза 4- выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в

коленном суставе. Продолжительность фазы - 0,03-0,06 с. Цель лыжника в этой фазе - ускорить выпад. С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи.

Фаза 5- отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги. Начинается она с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,08-0,12 с. Цель фазы - ускорить перемещение массы тела вперед. В начале этой фазы завершается отталкивание правой рукой разгибанием ее в плечевом и локтевом суставах. Угол наклона палок в момент отрыва их от снега около 30°. С отрывом левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг, но уже на правой лыже, фазовая.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом.

Во второй главе «Экспериментальное исследование эффективности авторской методики обучения технике попеременного двухшажного хода в средних классах» описаны методы исследования, используемые в работе: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Эксперимент проводился на базе МОУ СОШ р.п. Пинеровка. экспериментальная группа составила 11 человек возрастом 14-16 лет.

В ходе исследования мы проводили тестирование Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок (300 м. (указывается время прохождения)); делать наименьшее число скользящих шагов на отрезке 80 м. (указывается число шагов); прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. (указывается время прохождения).

Исследование проводилось в период с сентября 2016 г. по март 2017 г. во время дополнительных тренировок в экспериментальной группе.

Проводилось 3 этапа:

Первый этап (сентябрь - ноябрь 2016 года) исследования предполагал обобщение и анализ имеющейся литературы на данную тему, после изучения которой, была разработана методика, включающая в себя изучение основных подходов к организации и планированию тренировок.

На втором этапе (декабрь 2016 года) было проведено тестирование для выявления уровня физических способностей экспериментальной группы, которые были сформированы из выбранных для исследования учащихся 14-16 лет, до проведения эксперимента. Проводилось 2 тренировки в неделю на территории школы.

Целью третьего этапа (январь 2017 - март 2017 года) было проведено итоговое исследование уровня освоения техники попеременного двухшажного хода, а результаты исследования были обработаны с помощью математических методов.

В качестве тестов занимающимся были предложены следующие задания: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок (300 м.); сделать наименьшее число скользящих шагов на отрезке 60-80 м.; прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. По итогам предварительного тестирования результаты получились следующие:

Таблица 1 – Результаты измерений по техническим передвижением на лыжах (начальные)

№	Ф.И.О.	Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок(300 м.)(указывается время прохождения)	Сделать наименьшее число скользящих шагов на отрезке 80 м.(указывается число шагов)	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.(указывается время прохождения)
1	Д. А.	4,12	21	13,49
2	М. А.	4,25	24	13,40
3	Х. В.	4,36	22	13,47

4	У. Г.	5,00	28	13,97
5	К. Д.	4,36	24	14,29
6	Щ. Д.	4,59	25	14,82
7	Г.К.	4,58	29	14,91
8	Т. М.	4,34	22	13,88
9	П. М.	4,59	26	14,86
10	В. О.	4,60	27	14,63
11	П. Р.	4,19	22	13,78
12	Г. С.	4,28	23	13,69
13	Л. Т.	4,66	28	14,69
14	В. Ф.	4,44	26	14,56
15	В. Я.	4,60	29	14,88
16	В. К.	4,39	24	13,99
17	И. И.	4,29	22	14,00
18	П. И.	4,58	29	14,55
19	К. О.	4,60	30	14,34
20	Р. М.	4,59	28	14,82
21	Ф. А.	4,34	24	14,00
22	К. А.	4,17	21	13,89

По итогам предварительного тестирования мы разделили испытуемых на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли учащийся, которые показали наиболее высокие результаты по итогам предварительного тестирования (всего 11 человек). Эта группа занималась по традиционной программе. В другую группу, экспериментальную, вошли остальные 11 учащихся, показавшие худшие результаты (это и определило необходимость целенаправленного обучения технике передвижения попеременным двушажным ходом). Данная группа занималась по разработанной нами программе.

На втором этапе с учащимися экспериментальной группы были проведены специально разработанные тренировочные занятия, направленные на улучшение освоения техники попеременного двушажного хода. Главной особенностью разработанных нами занятий было то, что дети с экспериментальной группы посещали дополнительно 2 занятия в неделю.

На третьем этапе с занимающимися экспериментальной и контрольной групп было проведено итоговое тестирование уровня освоения

техники попеременного двушажного хода. Полученные результаты были обработаны с помощью G – критерия знаков.

В конце нашего эксперимента мы провели итоговое тестирование уровня освоения техники попеременного двушажного хода в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Итоговые результаты измерений в контрольной группе

№	Ф.И.О	Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок(300 м.) (указывается время прохождения).	Сделать наименьшее число скользящих шагов на отрезке 80 м.(указывается число шагов)	Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.(указывается время прохождения)
1	Д. А.	4,14	21	13,47
2	М. А.	4,23	23	13,41
3	Х.В.	4,34	22	13,44
4	К.Д	4,36	24	14,27
5	Т.М.	4,34	21	13,87
6	П.Р.	4,14	22	13,74
7	Г. С.	4,26	23	13,69
8	В.К.	4,37	23	13,88
9	И.И.	4,26	22	14,00
10	Ф.А.	4,33	24	14,01
11	К.А.	4,16	20	13,89
		4,27	22	13,79

Таблица 3 - Итоговые результаты измерений в экспериментальной группе.

№	Ф.И.О	Передвижение скользящим шагом по лыжне	Сделать наименьшее число	Прохождение дистанции 2 км в среднем
---	-------	--	--------------------------	--------------------------------------

		без палок(300 м.)(указывается время прохождения).	скользящих шагов на отрезке 80 м.(указывается число шагов)	темпе.(указывается время прохождения)
1	У.Г.	4,40	23	13,77
2	Щ.Д.	4,49	22	14,62
3	Г.К.	4,50	24	14,75
4	П.М.	4,55	24	14,56
5	В. О.	4,60	23	14,56
6	Л.Т.	4,49	26	14,48
7	В.Ф.	4,40	25	14,51
8	В.Я.	4,60	26	14,69
9	П.И.	4,52	24	14,52
10	К.О.	4,55	27	14,30
11	Р.М.	4,53	25	14,59
		4,51	24	14,49

После этого мы обработали полученные результаты и сравнили их с первоначальными.

Так, в экспериментальной группе результаты выполнения передвижение скользящим шагом по лыжне без палок (150 м.) по итогам проведенных тренировочных занятий увеличились на 29% (при $p \leq 0,05$).

Результаты наименьшего числа скользящих шагов на отрезке 80 м. выросли на 26%.

Показатели прохождения дистанции 2 км в среднем темпе увеличились на 36% (при $p \leq 0,05$).

В контрольной группе были получены следующие результаты.

Показатели выполнения передвижение скользящим шагом по лыжне без палок(150 м.), а также показатели наименьших число скользящих шагов на отрезке 80 м в среднем на 3%. Результаты прохождения дистанции 2 км в

среднем темпе выросли на 8%. По всем этим показателям статистически достоверных различий не выявлено.

Таким образом, можно сказать, что по итогам наших занятий в экспериментальной группе произошло улучшение освоения техники попеременного двушажного хода по сравнению с контрольной группой. Прирост результатов наблюдался во всех трех тестах.

По итогам нашей экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что предложенная нами программа обучения технике попеременного двушажного хода является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Попеременный двухшажный ход применяется на ровных участках дистанции и пологих склонах. Лыжник скользит то на одной, то на другой лыже и попеременно на каждый шаг отталкивается палками. В повторяющийся цикл движения входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи по снегу и период ее состояния. В цикле различают пять фаз.

1-я фаза- свободное скольжение.

2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги.

3-я фаза - скольжение с подседанием.

4-я фаза – выпад с подседанием.

5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

2. Упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у учеников при освоении движений руками могут возникать следующие ошибки: вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону - назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений учителем.

3. Нами была разработана программа по технике попеременного двухшажного хода.

Эффективность работы по технике попеременного двухшажного хода была оценена по ряду тестов: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок (300 м.); сделать наименьшее число скользящих шагов на отрезке 80 м; прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. Наша программа показывает, что дополнительные занятия после уроков повышает результат освоение техники попеременного двухшажного хода.

По итогам нашей экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что предложенная нами программа обучения технике попеременного двухшажного хода является эффективной.