

УДК 378.037.1

Оценка эффективности методики формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов

Ю.В. Сак

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Эффективность проведения уроков физической культуры и здоровья в начальных классах зависит от качества подготовки учителя, уровня владения им знаниями по методике обучения учащихся видам физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье».

Цель исследования – оценка эффективности методики формирования у будущих учителей начальных классов специальных знаний по лыжной подготовке и навыков передвижения на лыжах.

Материал и методы. *Инновационный подход к формированию у будущих учителей знаний по методике преподавания лыжной подготовки и навыков передвижения на лыжах при занятиях физической культурой основан на том, что практическое занятие состоит из двух дидактически взаимосвязанных частей: в первой части (без лыж) решаются задачи по формированию знаний по методике преподавания с использованием активных методов обучения, по формированию двигательных умений и навыков за счет выполнения имитационных и подготовительных упражнений без лыж, но связанных с основными задачами занятия; вторая часть занятия проводится на лыжах и посвящена непосредственно решению образовательных задач, соответствующих содержанию двигательных задач первой части занятия.*

Для контроля за освоением знаний по технике передвижения произведена компьютерная их оценка. Техническая подготовленность контролировалась методом экспертных оценок по пятибалльной шкале.

Результаты и их обсуждение. *Применение экспериментальной методики способствует существенному повышению у будущих педагогов качества знаний по методике преподавания за счет использования на занятиях активных методов обучения, а выполнение имитационных и подготовительных упражнений – качественному освоению техники сложных способов передвижения на лыжах.*

Заключение. *Разработанная методика оценки эффективности формирования знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов показала, что предложенная методика обучения обеспечила их качественную подготовленность к педагогической деятельности.*

Ключевые слова: *физическая культура, будущие учителя начальных классов, лыжная подготовка.*

Assessment of Efficiency of the Methods of Shaping Knowledge and Motion Skills in Ski Training for Primary School Teachers to Be

Y.V. Sak

Educational establishment «Yanka Kupala Grodno State University»

The efficiency of lessons of physical training and health in the primary school depends on the quality of teacher training, the level of proficiency in the methods of pupils training in the types of the physical exercises which are the part of the content of the curriculum «Physical Training and Health».

The aim of the research is assessment of the efficiency of the methods of shaping special knowledge about ski training and motion skills in skiing for primary school teachers to be.

Material and methods. *The innovation approach to shaping the knowledge about the methods of ski training and movement skills in skiing at the lessons of physical training for teachers to be is based on the notion that the practical lesson consists of two didactically interrelated parts: in the first part (without skis) we solve the problems of shaping the knowledge about the method of training with the usage of the active methods of training, and the problems of shaping the motion skills with the help of doing the imitating and preparatory exercises without the skis, but which are interrelated with the main purposes of the lesson; the second part of the lesson is given on skis directly to the solution of the educational tasks which have appropriate content to the motion purposes of the first part of the lesson.*

The computer assessment was made for the control of the mastering of the knowledge of the motion techniques. The technical efficiency was controlled by the method of the expert evaluations on a five-point scale.

Findings and their discussion. The quality of the knowledge of teachers to be about the methods of teaching due to the use of the active methods of training during the lessons, and doing the imitating and preparatory exercises is made for high quality mastering of the methods of difficult ways of movement on skis.

Conclusion. The worked out methods on a scientific basis allows to shape would-be primary teachers' special knowledge and skills of movement on skis successfully; that is necessary for them in the future for the qualitative organization of the educational process for ski preparation with pupils of the primary school.

Key words: physical training, primary school teachers to be, ski preparation.

В образовательном стандарте Республики Беларусь по специальности 1-01 02 01 «Начальное образование» указывается на то, что целью подготовки будущих учителей начальных классов является формирование и развитие у них социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности [1, с. 5]. Эффективность проведения ими уроков физической культуры и здоровья в начальных классах во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения учащихся видам физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» [2]. Поэтому образовательный процесс профессиональной подготовки студента к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из формирования у него специальных знаний, умений и навыков методики преподавания основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы, в т.ч. и лыжной подготовки (ЛП).

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в вузах не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов умений и навыков организации и проведения с учащимися уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по ЛП. Организация образовательного процесса по физической культуре (ФК) с будущими педагогами осложняется тем, что образовательные задачи по ЛП решаются в условиях дефицита времени, выделяемого на освоение учебного материала при недостатке научно обоснованных методик обучения. В то же время данная категория занимающихся требует нетрадиционных подходов к подбору средств физического воспитания (ФВ) для решения образовательных задач по ЛП с учетом низкого уровня физического состояния их организма.

До настоящего времени формированию в учебном процессе будущих учителей начальных классов профессиональных знаний и двигатель-

ных умений по ЛП не уделялось должного внимания. Специалисты [3] рассматривали вопросы их профессиональной подготовки, не касаясь повышения качества организации учебного процесса. Рекомендуемые ими формы, средства и методы организации занятий практически не учитывали особенности предстоящей педагогической деятельности выпускников. В научно-методической литературе отсутствуют рекомендации по организации в вузе профессионально-прикладной ЛП со студентами педагогических специальностей. Вышеизложенное указывает на причины, снижающие качество их специального физкультурного образования.

В этой связи разработку научно обоснованной методики организации учебного процесса по ЛП и оценку ее эффективности с будущими учителями начальных классов следует признать актуальной в свете теории и методики ФВ студентов.

Цель исследования – оценка эффективности методики формирования у будущих учителей начальных классов специальных знаний по ЛП и навыков передвижения на лыжах.

Материал и методы. Разработанная экспериментальная методика как проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состояла из следующих взаимосвязанных этапов: *диагностического, предварительной ЛП, практико-деятельностного, контрольно-рефлексивного и результативного*, – ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков ЛП. Каждый этап характеризовался задачами, способами осуществления образовательного процесса и планируемым результатом (табл. 1).

Предполагаемым результатом реализации методики является достаточный уровень владения будущими педагогами специальными знаниями и двигательными навыками для проведения уроков ЛП с учащимися начальных классов. Основным этапом экспериментальной методики является *практико-деятельностный*, направленный на теоретическую и практическую подготовку будущих учителей к проведению уроков ЛП.

Структура и содержание методики формирования специальных знаний по лыжной подготовке и навыков передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов

| Этапы | Задачи этапов | Способы осуществления образовательного процесса | Планируемый результат |
|----------------------------|---|--|---|
| 1. Диагностический | Определить исходный уровень знаний, технической подготовленности | Педагогическое тестирование | Исходный уровень сформированности знаний и навыков передвижения на лыжах |
| 2. Предварительной ЛП | Формировать основы техники передвижения на лыжах, представления об изучаемой дисциплине, навыки в подаче строевых команд и управлении учебной подгруппой | Начальное обучение технике передвижения на лыжах – «школа лыжника». Лекционные занятия. Учебная практика | Овладение основами техники передвижения. Системное представление об анализе техники передвижения на лыжах, о методике начального обучения, методике обучения способам передвижения. Приобретение навыков в подаче строевых команд и управлении подгруппой |
| 3. Практико-деятельностный | На теоретико-методическом подэтапе: формировать знания по методике преподавания. На двигательно-развивающем подэтапе: формировать и совершенствовать технику передвижения на лыжах | Применение активных методов обучения. Организационная особенность: 50% времени каждого практического занятия проводится в условиях помещения и 50% – на снегу. Итоговая аттестация | Теоретическая и практическая готовность к проведению уроков лыжной подготовки |
| 4. Контрольно-рефлексивный | Определить эффективность сформированных методических умений и навыков | Учебная практика. Опрос студентов по анализу и оценке собственной педагогической деятельности | Достаточный уровень методических умений и навыков. Анализ возникающих у студентов затруднений при организации и проведении учебной практики и возможных их причин |
| 5. Результативный | Оценить качество сформированности двигательных навыков | Состязательная деятельность: прохождение на лыжах отрезка дистанции 100 м и дистанции 3000 м | Результат передвижения на лыжах на дистанции 100 м и 3000 м у студентов достаточно высокий |

Рассматриваемый этап методики был реализован в рамках формирующего этапа педагогического эксперимента (ФЭПЭ), проведенного на базе УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» во втором семестре 2011–2012 учебного года (16 учебных часов – 8 занятий) и в третьем семестре 2012–2013 учебного года (16 учебных часов – 8 занятий) с участием двух групп: экспериментальной (ЭГ, n = 43) и контрольной (КГ, n = 37), – состоящих из студенток педагогического факультета. Основанием для его проведения явилась потребность в качественной подготовке педагогических кадров – не специалистов по ФК – для проведения уроков

физической культуры и здоровья в начальных классах.

В рамках ФЭПЭ каждое практическое занятие в ЭГ состояло из двух дидактически взаимосвязанных частей: в первой части (без лыж) решались задачи по формированию знаний по методике преподавания ЛП с использованием активных методов обучения, по формированию двигательных умений и навыков за счет выполнения подводящих (имитационных) и подготовительных упражнений без лыж, но связанных с основными задачами занятия по обучению технике лыжника, по развитию ведущих для лыжной подготовленности двигательных способностей;

вторая часть занятия проводилась на лыжах и была посвящена непосредственно решению образовательных задач, соответствующих содержанию двигательных задач первой части занятия.

Организуя в ЭГ первую часть занятия без лыж, а вторую – на лыжах, предполагалось получить более качественное владение студентками учебным материалом.

Содержательная сторона практической части занятий без лыж в ЭГ включала:

– формирование знаний по методике преподавания с помощью активных методов обучения – «Дельфи» и «Анализ конкретных ситуаций» (по 10 мин на каждом занятии);

– формирование двигательных навыков, направленных на правильное овладение техникой лыжника, за счет включения в учебный процесс специально-подводящих (имитационных) упражнений, выполняемых без лыж на месте и в движении без палок и с палками, имитирующих лыжные ходы (по 15 мин на каждом занятии);

– развитие двигательных способностей: использование специальных подготовительных физических упражнений (по 10 мин на каждом занятии) как важнейших компонентов для овладения техникой передвижения на основе разработанных комплексов физических упражнений, выполняемых без лыж, с направленностью на развитие статического и динамического равновесия.

Содержательная сторона второй части практических занятий в ЭГ на снегу во втором и третьем учебных семестрах ФЭПЭ включала:

– изучение техники передвижения на лыжах (25 мин);

– проведение учебной практики (10 мин).

Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах планировалась на основе рекомендаций ведущих специалистов по лыжному спорту (ЛС) [4–5].

Данный подход к организации учебной работы был основан на собственном педагогическом опыте и специалистов в области теории и методики ФВ и педагогики [6–8] и продиктован желанием расширить спектр применяемых в ФВ методов обучения, сделать учебный процесс более управляемым и качественным. В ЭГ из 32 часов занятий 16 часов было проведено в условиях спортивного зала и 16 часов на лыжне. По принципу опережающего обучения в условиях спортивного зала студенткам предлагалось выполнять имитацию передвижения на лыжах тем способом, который затем изучался на этом же занятии на снегу, т.е. проводилось закрепление изучаемого технического приема в естественных условиях.

У студенток КГ знания и двигательные навыки формировались непосредственно на практических занятиях ЛП, проводимых только на лыжах в объеме учебных часов, аналогичных ЭГ (32 часа).

На рассматриваемом этапе методики была проведена итоговая аттестация студенток ЭГ. Сформированные специальные знания по ЛП и двигательные навыки использовались ими во время проведения учебной практики.

Полученные количественные данные оценивались при помощи критерия значимости различий по Стьюденту, F-критерия Фишера для проверки нормальности распределения для средних выборок. Различия при использовании параметрических критериев считались статистически достоверными при уровне значимости с $p < 0,05$.

Для доказательства достоверности полученных качественных данных использовался непараметрический T-критерий Вилкоксона, позволивший сопоставить значения «до» и «после» проведенной опытной работы отдельно в ЭГ и КГ испытуемых. Также для доказательства достоверности полученных качественных данных применялся непараметрический U-критерий Манна–Уитни, позволивший сопоставить сдвиги между группами испытуемых после проведения эксперимента (разность между вторым и первым замерами). Различия при использовании непараметрических критериев считались статистически достоверными при уровне значимости с $p < 0,05$. Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2.

Результаты и их обсуждение. На *диагностическом этапе* состав студенток ЭГ и КГ по показателям теоретической и технической подготовленности не имел существенных отличий.

Во втором семестре 2011–2012 учебного года со всеми участниками исследования была проведена *предварительная ЛП* (6 учебных часов – 3 занятия): осуществлено начальное обучение технике передвижения на лыжах – «школа лыжника» и тем самым сформировано общее представление об основах техники передвижения на лыжах. По предложенным способам передвижения на лыжах (ступающий шаг, повороты на месте переступанием, стойки спуска, подъемы, торможения, преодоление неровностей склона и препятствий) у занимающихся произошли достоверные изменения в технике их выполнения ($p < 0,001$) при сравнении с начальным уровнем технической подготовленности, что свидетельствует об эффективности организации учебного процесса и возможной обучаемости данного контингента основам техники передвижения.

При проведении предварительной ЛП ни одна из рассматриваемых групп (ЭГ и КГ) не имела значимого превосходства над другой при сравнении экспертных оценок за проведение учебной практики по приобретению навыков в подаче строевых команд и управлении учебной подгруппой ($p > 0,05$).

Практико-деятельностный этап методики был реализован посредством двух взаимосвязанных подэтапов: *теоретико-методического и двигательного-развивающего*.

Целью *теоретико-методического подэтапа* являлось овладение студентками ЭГ знаниями по методике преподавания ЛП.

В рамках ФЭПЭ в подготовительной части каждого практического занятия ЛП, проводимой в помещении, в ЭГ для формирования у студенток теоретико-методических знаний по обучению учащихся технике передвижения на лыжах использовались активные методы обучения: «Дельфи» – по способности анализировать изучаемую технику лыжника и «Анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» – по определению причин, вызывающих возникновение ошибок у занимающихся при овладении ими техникой передвижения, их предупреждению и исправлению [9–11].

В ЭГ сумма времени, затраченного на теоретическую подготовку за два учебных семестра (16 занятий), составила 160 минут, что соответствует 11% от общего времени занятий.

Формирование у студенток профессионально-педагогических знаний по ЛП было ориентировано на их послевузовскую трансляцию учащимся начальных классов согласно учебной программе по ФК и здоровью [2].

Для контроля за освоением знаний по технике передвижения на лыжах была произведена компьютерная их оценка. Она проводилась в компьютерном классе во внеучебное время после завершения учебного семестра. Составленные тестовые задания по анализу техники способов передвижения на лыжах имели пять вариантов ответов на каждый вопрос, среди которых один был правильный.

По мнению специалистов по ЛС, чтобы обучение было эффективным, педагог должен хорошо знать системно-структурную основу изучаемых способов передвижения на лыжах, особенности выполняемых движений, уметь ставить общие и частные задачи в определенной последовательности и подбирать средства и приемы решения этих задач, разрабатывать требования к действиям занимающихся и устанавливать ориентиры для контроля и самоконтроля [4–5]. В этой связи учитель начальных классов должен

владеть анализом техники способов передвижения на лыжах, изучаемых на уроках ЛП с учащимися начальных классов согласно программе по ФК и здоровью.

Применение метода «Дельфи» показало, что из шестнадцати предложенных студенткам вопросов по шести были получены существенные отличия, характеризующие специфику усвоения методического материала по технике передвижения на лыжах, причем в ЭГ уровень полученных экспертных оценок был существенно выше, чем в КГ по таким темам, как обучение ступающему и скользящему шагу, попеременному двухшажному ходу, подъему ступающим шагом, торможению «упором», спуску в низкой стойке (по всем темам $p < 0,05$).

Сравнительный анализ остальных результатов экспертных оценок за знания методики обучения технике передвижения на лыжах достоверных отличий между ЭГ и КГ не выявил: повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, спуски в основной и высокой стойках, подъемы «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой», одновременный двухшажный ход, торможение «плугом», поворот переступанием с внутренней лыжи (по всем темам $p > 0,05$).

Полноценная методика обучения предполагает своевременное исправление учителем ошибок, допускаемых обучающимися. Применение в ЭГ метода «Анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)» привело к значительному ее преимуществу над КГ в способности студенток определять у занимающихся причины, вызывающие появление ошибок, возникающие во время обучения технике поворота на месте переступанием вокруг носков лыж, подъема ступающим шагом, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов, поворота переступанием с внутренней лыжи (по всем темам $p < 0,05$).

Остальные задания студенткам ЭГ и КГ по выявлению причин появления ошибок во время обучения учащихся начальных классов технике передвижения на лыжах достоверных отличий экспертных оценок за знания не выявили (по всем темам $p > 0,05$): поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, ступающий и скользящий шаг, спуск в основной стойке, спуски в высокой и низкой стойках, подъем «лесенкой», подъемы «полуелочкой» и «елочкой», торможение «плугом» и «упором».

Оценка знаний студенток по итогам ФЭПЭ также показала, что применение такого активного метода обучения, как «Анализ конкретных ситуаций (ситуация-оценка)», в ЭГ способствовало получению более высокого среднего группового

вого балла за знания методических приемов по предупреждению и устранению ошибок, возникающих во время обучения в технике попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов, торможения «упором», поворота в движении переступанием с внутренней лыжи, спуска в низкой стойке, подъема ступающим шагом, подъема «лесенкой».

Остальные предложенные студенткам задания, касающиеся знаний по предупреждению и устранению ошибок, достоверных отличий между ЭГ и КГ не имели: повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, ступающий шаг и скользящий шаг, спуски в основной и высокой стойках, подъемы «полуелочкой» и «елочкой», торможение «плугом» (по всем темам $p > 0,05$).

Таким образом, использование на занятиях ЛП с будущими учителями начальных классов в ЭГ активных методов обучения создает благоприятные дидактические условия для усвоения необходимого учебного материала.

Двигательно-развивающий подэтап был направлен на овладение студентками ЭГ навыками передвижения на лыжах.

Техническая подготовленность студенток контролировалась методом экспертных оценок по пятибалльной шкале.

Среднегрупповые оценки ЭГ и КГ за качество выполнения способов передвижения на лыжах после проведения ФЭПЭ представлены в табл. 2.

Проведенный ФЭПЭ позволил достоверно увеличить уровень владения техникой способов передвижения на лыжах в исследуемых группах, необходимой для правильной ее демонстрации на уроках ЛП. Результаты в ЭГ в конце ФЭПЭ достоверно ($p < 0,05$) превосходили таковые в КГ по следующим технически сложным способам передвижения: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (скоростной вариант), одновременный одношажный ход (основной вариант), одновременный двухшажный ход, подъем скользящим шагом, переходы «без шага» и «с прокатом».

Таким образом, экспертные оценки за техническую лыжную подготовленность будущих учителей имели тенденцию к достоверному увеличению в ЭГ и КГ, однако методика проведения занятий в ЭГ оказала более существенное влияние на формирование правильной техники основных способов передвижения на лыжах, чем в КГ.

На контрольно-рефлексивном этапе была проведена учебная практика: организация фрагмента урока по обучению технике передвижения на лыжах.

Таблица 2

Экспертные оценки технической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп (в баллах)

| Способы передвижения | Среднегрупповая оценка | | U | p |
|--|------------------------|-----------|------|-------|
| | M±δ (ЭГ) | M±δ (КГ) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скользящий шаг | 3,93±0,26 | 3,73±0,56 | 2,00 | <0,05 |
| Попеременный двухшажный ход | 3,86±0,47 | 3,59±0,55 | 2,31 | <0,05 |
| Одновременный бесшажный ход | 4,12±0,32 | 3,97±0,37 | 1,82 | >0,05 |
| Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) | 4,07±0,46 | 3,89±0,31 | 2,05 | <0,05 |
| Подъем скользящим шагом | 3,74±0,44 | 3,51±0,51 | 2,15 | <0,05 |
| Торможение «плугом» | 3,84±0,37 | 4,03±0,50 | 1,90 | >0,05 |
| Торможение «упором» | 3,88±0,45 | 4,05±0,52 | 1,55 | >0,05 |
| Поворот в движении переступанием с внутренней лыжи | 3,81±0,39 | 4,00±0,53 | 1,76 | >0,05 |
| Одновременный одношажный ход (основной вариант) | 4,02±0,6 | 3,73±0,5 | 2,4 | <0,05 |
| Одновременный двухшажный ход | 4,07±0,7 | 3,78±0,5 | 2,15 | <0,05 |
| Попеременный четырехшажный ход | 3,98±0,4 | 3,78±0,6 | 1,7 | >0,05 |
| Поворот в движении «плугом» | 3,81±0,4 | 3,97±0,4 | 1,7 | >0,05 |
| Поворот в движении «упором» | 3,72±0,4 | 3,92±0,5 | 1,9 | >0,05 |
| Переход «без шага» | 4,09±0,4 | 3,81±0,7 | 2,05 | <0,05 |
| Переход «через один скользящий шаг» | 4,14±0,3 | 4,03±0,4 | 1,2 | >0,05 |
| Переход «прямой» | 3,91±0,3 | 3,73±0,5 | 1,9 | >0,05 |
| Переход «с прокатом» | 3,81±0,6 | 3,54±0,5 | 2,24 | <0,05 |

Сравнительный анализ показателей экспертных оценок за профессиональные умения и навыки при проведении ФЭПЭ обнаружил существенное преимущество студенток ЭГ над КГ по качеству обучения подъему ступающим шагом ($p < 0,05$), повороту переступанием в движении с внутренней лыжи ($p < 0,05$), попеременно-двухшажному ($p < 0,05$) и одновременному двухшажному ходам ($p < 0,05$).

При сравнении экспертных оценок за качество проведения фрагментов урока ЛП по обучению поворотам на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижению ступающим и скользящим шагом, спуску в основной стойке, спускам в высокой и низкой стойках, подъему «лесенкой», подъемам «полуелочкой» и «елочкой», торможениям «плугом» и «упором» ни одна из рассматриваемых групп не имела значимого превосходства над другой (по всем темам $p > 0,05$).

Опрос студенток ЭГ и КГ по анализу и оценке собственной педагогической деятельности после проведения ими фрагментов урока позволил выявить возникающие затруднения, имеющие место на учебной практике по ЛП. Это дало возможность корректировки модели процесса подготовки будущих учителей к проведению уроков ЛП.

На данном этапе проводились коллективное обсуждение полученных результатов, их анализ и сравнение с достижениями однокурсников.

Обобщая рассмотренный материал можно заключить, что более качественное овладение студентками ЭГ изучаемым учебным материалом по темам и методическим основам обучения ЛП, а также техникой сложных способов передвижения на лыжах способствует более эффективному овладению методическими умениями и навыка-

ми на учебной практике по обучению технике передвижения на лыжах.

На *результативном этапе* осуществлялась соревновательная деятельность: прохождение на лыжах отрезка дистанции 100 м и дистанции 3000 м.

У студенток ЭГ и КГ за период ФЭПЭ произошло существенное изменение скорости передвижения на отрезке дистанции 100 м как попеременными, так и одновременными изученными классическими лыжными ходами.

В ЭГ и КГ существенно повысилась специальная выносливость: прирост результата в беге на лыжах на 3000 м достоверно изменился у студенток КГ и ЭГ ($p < 0,01$). Согласно нормативным показателям учебной программы по ФК для вузов [12, с. 45], результат в передвижении на лыжах на дистанции 3000 м у студенток ЭГ и КГ достаточно высокий, соответствующий шести и семи баллам.

Сравнительный анализ результатов в передвижении на лыжах студенток ЭГ и КГ на указанные дистанции для нас представляет значительный интерес, поскольку он отражает способность занимающихся реализовать на практике сформированные в экспериментальном исследовании умения и навыки (табл. 3).

После завершения ФЭПЭ сравнительный анализ результатов в передвижении на лыжах на отрезке дистанции 100 м лыжными ходами не имел достоверных различий между ЭГ и КГ ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ результатов в беге на лыжах у студенток ЭГ и КГ также не имел достоверных различий. Такой результат был получен по причине того, что студентки ЭГ за счет более качественного владения техникой лыжных ходов компенсировали пророст результатов в передвижении на лыжах.

Таблица 3

Сравнение показателей технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах по итогам педагогического эксперимента

| Способы передвижения | Среднегрупповая оценка | | t | p |
|--|------------------------|-----------|-----|-------|
| | ЭГ (M±δ) | КГ (M±δ) | | |
| Попеременный двухшажный ход, (с) * | 33,34±0,7 | 33,40±0,7 | 0,4 | >0,05 |
| Одновременный бесшажный ход, (с) * | 32,99±0,7 | 32,97±0,8 | 0,1 | >0,05 |
| Одновременный одношажный ход (скоростной вариант), (с) * | 32,20±0,5 | 32,01±0,7 | 1,4 | >0,05 |
| Одновременный одношажный ход (основной вариант), (с) | 36,46±0,8 | 36,21±0,9 | 1,3 | >0,05 |
| Одновременный двухшажный ход, (с) | 37,25±0,8 | 37,05±0,6 | 1,3 | >0,05 |
| Попеременный четырехшажный ход, (с) | 38,59±0,9 | 38,65±0,9 | 0,3 | >0,05 |
| Передвижение на лыжах 3000 м, мин, с | 18,34±4,1 | 18,24±5,2 | 1,7 | >0,05 |

Примечание: * – передвижение на лыжах на отрезке дистанции 100 м.

Из вышеизложенного следует, что более качественное владение лыжными ходами и переходами студентками ЭГ не привело к значительному возрастанию результатов в передвижении на лыжах, что еще раз подтверждает положение о том, что современная техника не способствует высоким достижениям, если лыжник не располагает необходимым уровнем физической работоспособности. И наоборот, прекрасно развитые двигательные качества еще не дают лыжнику возможность достичь должного спортивного результата, если он не овладел совершенной техникой. Указанная взаимосвязь техники движений и физических качеств обуславливается их единством.

На основании применения комплексного подхода к оцениванию знаний и двигательных функций студенток ЭГ была доказана эффективность экспериментальной методики проведения занятий ЛП.

Заключение. Разработанная методика оценки эффективности формирования знаний и двигательных навыков по ЛП у будущих учителей начальных классов показала, что предложенная методика обучения, основанная на использовании активных методов обучения (для формирования знаний), упражнений по ЛП, выполняемых без лыж и на лыжах (для формирования двигательных навыков), обеспечила их качественную подготовленность к педагогической деятельности. Это подтверждается существенным повышением качества методических знаний по обучению технике передвижения на лыжах. Применение экспериментальной методики способствовало качественному освоению будущими учителями техники сложных способов передвижения на лыжах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательный стандарт по специальности 1-01 02 01 «Начальное образование»: постановление М-ва обр. Респ. Беларусь, 30 авг. 2013 г., № 87. – Минск: РИВШ, 2013. – 27 с.
2. Физическая культура и здоровье (I–IV классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск: НИО, 2012.
3. Кряж, В.Н. Результаты самооценки учителями начальных классов подготовленности к преподаванию физической культуры / В.Н. Кряж, Д.В. Анисимов // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 43–45.
4. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учеб.-метод. пособие / Вад.В. Фарбей [и др.]; под общ. ред. Вад.В. Фарбея. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 312 с.
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под ред. Н.А. Демко. – 3-е изд., стереотип. – Минск: БГУФК, 2012. – 298 с.
6. Барков, В.А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов: монография / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2011. – 143 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Аввакуменков, А.А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Аввакуменков; СПбНИИ ФК. – СПб., 2000. – 22 с.
9. Жук, А.И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб.-метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А.И. Жук, Н.Н. Кашель. – Минск: Аверсэв, 2003. – 336 с.
10. Методика разработки конкретных ситуаций: метод. рекомендации / авт.-сост. Ю.С. Арутюнов. – М.: ВИНТИ, 1980. – 44 с.
11. Смолкин, А.М. Методы активного обучения: науч.-метод. пособие / А.М. Смолкин. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.
12. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

REFERENCES

1. *Obrazovatel'nyi standart po spetsialnosti 1-01 02 01 «Nachalnoye obrazovaniye»* The educational standard in the specialty 1-01 02 01 [«Primary education»: Resolution of the Ministry of Education of the Rep. Belarus, August 30, 2013, № 87], Minsk: RIVSH, 2013, 27 p.
2. *Fizicheskaya kultura i zdoroviye (1–4 klassi): uchebnaya programma dlia obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdenii s russkim yazykom obucheniya* [Physical Training and Health (I–IV grades) curriculum for general education establishments with Russian language of instruction], Minsk: NIO, 2012.
3. Kriazh V.N., Anisimov D.V. *Mir sporta* [World of Sports], 2000, 1, pp. 43–45.
4. Farbey V.V. *Zdoroviyeberegayushchiye tekhnologii na baze zimnikh mnogobor'ii v lizhnom sporte: ucheb. metod. posobiye* [Health-based technologies winter combined in skiing: Manual], SPb.: Ltd. «Knizhnyi dom», 2008, 312 p.
5. Demko N.A. *Lizhniye gonki. Teoriya i metodika obucheniya v lizhnikh gonkakh: uch. posobiye* [Cross-country skiing. Theory and methods of training in ski racing: Manual], Minsk: BГУФК, 2012, 298 p.
6. Barkov V.A., Sak Y.V. *Nauchno-metodicheskiye osnovi lizhnoi podgotovki budushchikh uchitelei nachalnikh klassov: monografiya* [Scientific and methodological bases of ski training of would-be primary school teachers: monograph], Grodno: GYKSU, 2011, 143 p.
7. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoi kulturi: ucheb'nik dlia in-tov fizicheskoi kulturi* [Theory and methods of physical culture: textbook for institutes of physical training], M.: Physical Culture and Sport, 1991, 543 p.
8. Avvakumenkov A.A. *Metodika primeneniya imitatsionnykh uprazhnenii lizhnikov na urokakh fizicheskoi kulturi v starshikh klassakh obshcheobrazovatel'noi shkoli: avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Method of use of simulation exercises of skier at physical training lessons in senior school: Summary of PhD Thesis], SPb NII FK, St. Petersburg, 2000, 22 p.
9. Zhuk A.I., Kachel N.N. *Aktivniye metodi obucheniya v sisteme povisheniya kvalifikatsii pedagogov: ucheb. metod. posobiye dlia slushateley sistemi povisheniya kvalifikatsii i perepodgotovki kadrov obrazovaniya* [Active teaching methods in the training of teachers: Manual for the system of training and upgrading workers of education], Minsk: Aversev, 2003, 336 p.
10. Arutyunov Y.S. *Metodika razrabotki konkretnikh situatsii: metodicheskiye rekomendatsii* [Methods of development of specific situations: manual], M.: VINITI, 1980, 44 p.
11. Smolkin A.M. *Metodi aktivnogo obucheniya: nauchno-metod. posobiye* [Methods of active teaching: manual], M.: Visshaya shkola, 1991, 176 p.
12. Koleda V.A. *Fizicheskaya kultura: tipovaya ucheb. programma dlia visshikh ucheb. zavedenii* [Physical education: Curriculum for higher educational establishments], Minsk, RIVSH, 2008, 60 p.

Поступила в редакцию 19.11.2014

Адрес для корреспонденции: e-mail: u.sak@grsu.by – Сак Ю.В.