

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



ДАНИЛИН Виктор Иванович

Тренер-преподаватель по горным лыжам, национальный инструктор, вице-президент Всероссийской ассоциации горнолыжных инструкторов,
e-mail: ski-center@yandex.ru

DANILIN Viktor

Mountain skiing coach-teacher, national instructor, vice-president of the All-Russian association of alpine

skiing instructors, e-mail: ski-center@yandex.ru

БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Заведующий кафедрой психологии, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, МСМК, ЗМС по альпинизму

BAYKOVSKY Yuri

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Head of the Department of Psychology, Doctor of Education, Ph.D., Professor, Master of Sport of International Class, Honored Master of Sport in Mountaineering

Ключевые слова: методика обучения, горные лыжи, природно-ландшафтные условия, техника катания, инструктор-методист, уровни подготовки.

Аннотация. В статье рассматривается проблема подготовки инструкторов-методистов по обучению катанию на горных лыжах в экстремальных условиях, исследуется динамика подготовки аттестованных по первому и второму уровням инструкторов-методистов в различных климатических условиях. Приводится авторский анализ применения методики многоуровневой подготовки инструкторов-методистов по обучению катанию на горных лыжах. Результаты исследования доказывают, что предлагаемая методика повышает качество и значительно сокращает сроки освоения программы подготовки.

EXPERIMENTAL STUDY OF METHODS OF PREPARING INSTRUCTORS TO TEACH SKIING TECHNIQUE IN EXTREME CONDITIONS

Keywords: teaching methodology, skiing, natural landscape conditions, ski equipment, instructor-trainer, training levels.

Abstract. In this article the problem of downhill skiing instructors-methodologists training in extreme conditions is considered and the dynamics of the instructors-methodologists certified training for the first and second level in various climatic conditions is investigated. The author's analysis of application of a technique of multilevel training of instructors-methodologists on training in downhill skiing is provided.

The results of a research prove that the offered technique increases the quality and considerably reduces terms of program of preparation development.

Актуальность. Особенности развития горнолыжного спорта в России: природно-ландшафтное разнообразие, климатографические и погодные условия, значительные перепады горных высот и температурных режимов создают экстремальные условия и значительно усложняют проведение

экспериментальных исследований при подготовке инструкторов-методистов по горным лыжам.

Организация и методы исследования. Группы (25 чел.), участвующие в опытно-экспериментальной работе, проходили подготовку на двух горнолыжных комплексах: «Металлург-Магнитогорск»

(Банное озеро, Урал) и «Коласпортланд» (г. Кировск, Хибинь). По климатическим условиям это два различных района России: на Банном озере – континентальный климат, во время проведения практических занятий, с 9:00 до 17:00 час., средняя температура составляла минус 16°C, ветер порывистый до сильного. Состояние снежного покрова трасс было удовлетворительным, снег – жесткий, леденистой структуры, что существенно влияло на качество демонстрационной техники во время исполнения зачетных упражнений.

Во время проведения занятий в Кировске погода была морозной, но температура опускалась не ниже минус 8°C, состояние снежного покрова трассы было хорошим: снег был плотным и держал канты лыж. Кроме того, долгий световой день и отсутствие ветра позволили оценить погодные условия Кировска как более благоприятные, что сказалось на физическом и психологическом состоянии слушателей, которые смогли показать более высокие результаты в промежуточном и итоговом контроле, по сравнению со слушателями на Банном озере.

Экстремальные условия для обучения катанию на горных лыжах возникают в условиях отсутствия информации о климатических и погодных условиях района проведения занятий, невыполнения требований преподавания на склоне

и др. Перед слушателями стоят задачи не только качественного овладения техникой катания на горных лыжах, но и знаний правил поведения на горнолыжных трассах, схемы горнолыжных трасс, соблюдения графика занятий на различных склонах.

Рассмотрим исходные данные для инструкторов-методистов первого и второго уровней обучения:

а) инструктор в экспериментальной группе прошёл обучение на курсах в соответствии с многоуровневой подготовкой инструкторов-методистов по горным лыжам и аттестован по первому (второму) уровню;

б) инструктор в контрольной группе был подготовлен по традиционной методике обучения, утверждённой ЦС по Туризму и экскурсиям СССР;

в) отличительные положения обучения в экспериментальной группе:

- использование индивидуального подхода при групповом обучении с применением подводящих и корректирующих упражнений;

- количество этапов обучения с использованием метода круговой тренировки – 7 занятий для первого и второго уровней;

г) отличительные положения обучения в контрольной группе:

Таблица 1 – Сравнительная таблица первого уровня обучения

Элементы демонстрационной техники (пологие учебные склоны)	Контрольная группа № 1		Экспериментальная группа № 2	
	Средний балл группы за технику катания на входе	Средний балл группы после обучения катанию	Средний балл группы за технику катания на входе	Средний балл группы после обучения катанию
Прямой спуск, остановка плугом	2,7	3,7	2,5	3,9
Косой спуск, разворот веером	2,5	3,1	2,5	4,1
Поворот плугом	2,0	3,3	2,1	3,8
Простейший поворот на параллельных лыжах	1,6	3,0	1,7	4,2
Скользкий поворот на параллельных лыжах большого радиуса	0,5	2,1	0,4	4,5
Скользкий поворот на параллельных лыжах среднего радиуса	0,5	2,0	0,4	4,2
СУММА БАЛЛОВ	9,8	17,2	9,6	24,7
СРЕДНИЙ БАЛЛ ГРУППЫ ЗА 1 ЭЛЕМЕНТ	1,6	2,9	1,6	4,1
СРЕДНИЙ БАЛЛ 1 ЧЕЛОВЕКА В ГРУППЕ	0,4	0,7	0,4	1,0

Таблица 2 – Сравнительная таблица второго уровня обучения

Элементы демонстрационной техники (пологие учебные склоны)	Контрольная группа № 1		Экспериментальная группа № 2	
	Средний балл группы за технику катания на входе	средний балл группы после обучения катанию	Средний балл группы за технику катания на входе	средний балл группы после обучения катанию
Косой спуск, разворот махом	3,0	3,8	3,1	4,1
Косое соскальзывание	3,1	3,6	2,9	3,8
Серия скругленных соскальзываний	2,5	3,0	2,4	3,6
Скользкий поворот на параллельных лыжах большого радиуса на пологом склоне	3,2	3,4	3,3	4,2
Скользкий поворот на параллельных лыжах среднего радиуса на пологом склоне	3,0	3,2	3,1	4,4
Скользкий поворот на параллельных лыжах среднего радиуса на склоне средней крутизны	2,8	3,0	2,7	4,2
Скользкий поворот на параллельных лыжах среднего радиуса на склоне средней крутизны (с уколом палкой)	2,4	3,0	2,5	4,0
Скользкий поворот на параллельных лыжах малого радиуса (с уколом палкой) на склоне средней крутизны	1,9	2,2	1,8	3,4
Спуск по буграм	1,5	1,9	1,5	3,6
СУММА БАЛЛОВ	23,4	27,1	23,3	35,3
СРЕДНИЙ БАЛЛ ГРУППЫ ЗА 1 ЭЛЕМЕНТ	2,6	3,0	2,6	4,0
СРЕДНИЙ БАЛЛ 1 ЧЕЛОВЕКА В ГРУППЕ	0,9	1,1	0,9	1,4

– групповое обучение с применением вербального принципа;

– количество этапов обучения – 14 занятий;

д) учебные склоны – зелёные и синие длиной до 300 м (для первого уровня); синие и красные длиной до 2500 м – для второго уровня.

Цель обучения в обеих группах: освоение скользких поворотов на параллельных лыжах различного радиуса для первого уровня на зелёных и синих учебных трассах, для второго уровня – на красных трассах при различном состоянии снега (разбитый снег, бугры, целинный снег).

Оценка результатов обучения производилась по техническим упражнениям, которые соответствуют первому и второму уровням обучения (табл. 1, 2).

Результаты выполнения упражнений оценивались по 5-балльной системе.

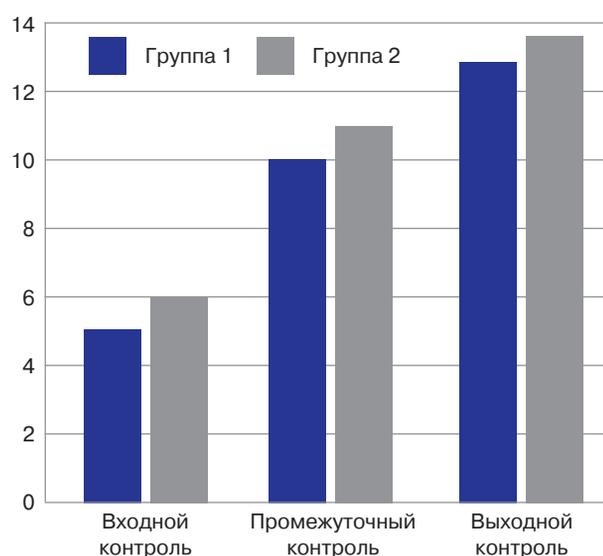


Рисунок 1– Сравнительная диаграмма групп № 1 и № 2 (второй уровень)

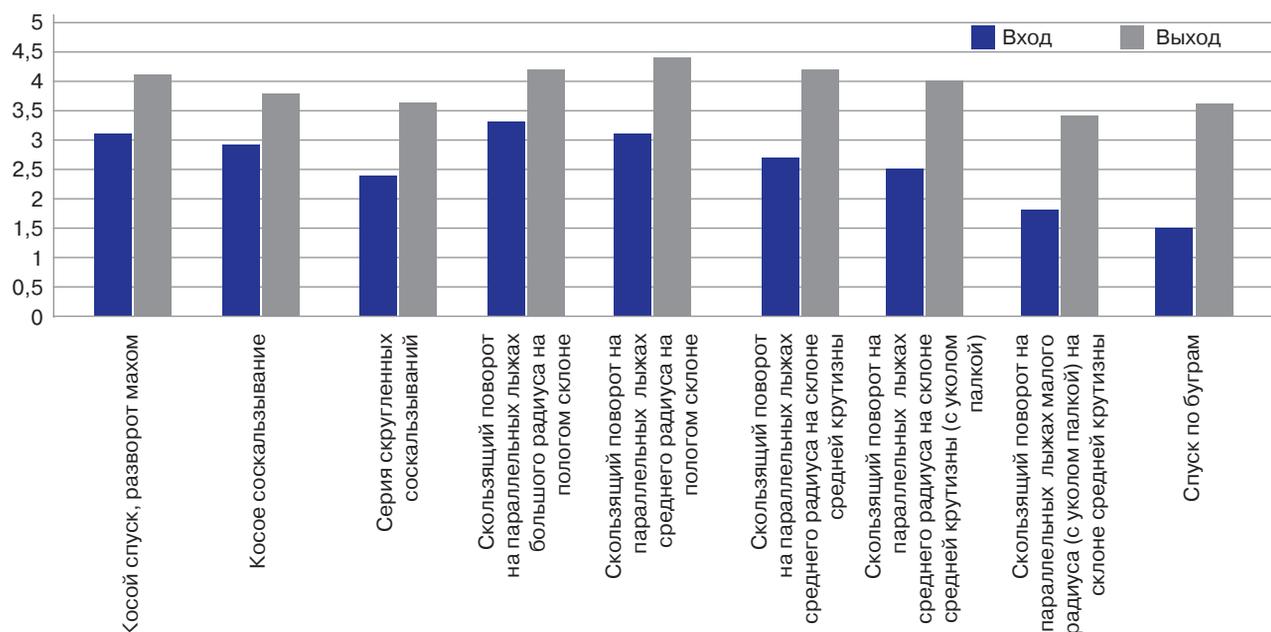


Рисунок 2 – Обобщенные гистограммы результатов обучения инструкторов-методистов второго уровня в Хибинах и на Урале

Таким образом, качество обучения в экспериментальной группе, при достижении одинаковой цели, по усреднённой оценке оказалось выше при меньшем количестве дней обучения. Это позволяет сделать вывод: применение многоуровневой методики обучения более эффективно при массовом обучении на горнолыжных комплексах.

Сравнительный анализ полученных результатов инструкторов второго уровня подготовки показал, что применение многоуровневой программы и педагогических технологий по подготовке инструкторов-методистов позволяет стандартизировать процесс обучения горнолыжной технике на территории Российской Федерации (рис. 1)

Обобщенные гистограммы результатов обучения инструкторов-методистов второго уровня в Хибинах и на Урале приведены на рис. 2.

Обсуждение результатов исследования.

Анализ результатов показал, что в обеих группах результаты промежуточного контроля значительно ниже исходных данных. Это позволяет сделать вывод, что изучение теории и методики требует меньше времени, чем для получения устойчивых двигательных навыков и умения в демонстрационной технике. А по итогам (в конце) эксперимента из результатов обучения технике катания видно, что в обеих группах наблюдались высокие результаты.

Выводы. Результаты проведенных экспериментальных исследований с группами 1-го

и 2-го уровней легли в основу создания национальной учебной методики, программы и стандарта обучения технике катания на горных лыжах.

В реализованной методике нашли отражение международные нормы программ ведущих горнолыжных стран, однако в основу положен опыт и традиции отечественной школы обучения массовому катанию на горных лыжах. Представленные в программе особенности современной техники катания, рабочий и учебный планы, лекции, практические и контрольные занятия позволят в короткие сроки пройти переподготовку специалистам на местах, а также обеспечить потребность в сокращенном варианте подготовки инструкторов по современным технологиям и программам обучения.

Литература

1. Данилин, В. И. Классификация, безопасность и качество подготовки инструкторов-методистов технике катания на горных лыжах и сноуборде / В. И. Данилин, Е. В. Лебедева, В. С. Макеева, Е. В. Суроегин. – М. : «Альп Консульт», 2011. – 287 с.
2. Горяйнов, А. Г. Горные лыжи и сноуборд: Карвинговая техника / А. Г. Горяйнов [и др.]. – М. : РИПОЛ классик, 2003. – 240 с.
3. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с., ил.