

писки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 26-31.

4. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Вене / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Н.И. Кузьмина, Е.А. Пирожкова, Е.Ю. Неведова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 151-154.

5. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Киеве / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Т.К. Сахарнова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 167-170.

6. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Баку / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 164-168.

7. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Измире / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 128-132.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N., Viner, I.A. Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2010), "Analysis of results of the World championship on rhythmic gymnastics in Moscow", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 68, No. 10, pp. 92-94.

2. Viner, I.A., Terekhina, R.N., Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2011), "Analysis of the results of European rhythmic gymnastics championship in Minsk", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No. 6, pp. 24-27.

3. Viner, I.A., Terekhina R.N. and Pirozhkova E.A. (2012), "Analysis of competitive activity of gymnasts in group exercises on the eve of the XXX Olympic Games", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 26-31.

4. Terekhina, R.N., Viner-Uzmanova, I.A., Kryuchek E.S., Kuzmina N.I., Pirozhkova E.A. and Nefedova E.Y. (2013), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European Championships in Vienna", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 151-154.

5. Terekhina, R.N., Viner-Uzmanova, I.A., Kryuchek, E.S., Sakharnova, T.K. and Pirozhkova, E.A. (2013), "Analysis of the results of the World Cup in rhythmic gymnastics in Kiev", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No. 10, pp. 167-170.

6. Terekhina R.N., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N. and Winer-Uzmanova I.A. (2014), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European championship in Baku", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 164-168.

7. Terekhina R.N., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N. and Winer-Uzmanova I.A. (2014), "Analysis of the results of the World Cup in rhythmic gymnastics in Izmir", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 128-132.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.01.2015.

УДК 796.011+796.921

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТНОСТИ КОМПОНЕНТОВ СОДЕРЖАНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Ирина Витальевна Мельникова, аспирант,

Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Уже в дошкольном возрасте возможно обучение детей способам передвижения на лыжах. Анализ литературных источников показал отсутствие научно-обоснованной методики обучения дошкольников ходьбе на лыжах, которая учитывала бы изменения, связанные с появлением пластиковых лыж и современного лыжного инвентаря. В статье представлены результаты исследова-

ния, определяющие некоторые компоненты содержания лыжной подготовки для старших дошкольников в современных условиях и последовательность обучения их способам передвижения на лыжах.

Ключевые слова: лыжная подготовка, старший дошкольный возраст, способы передвижения на лыжах, последовательность обучения.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p113-117

DEFINING THE PRIORITIZATION OF COMPONENTS OF THE CONTENT AND SEQUENCE IN THE SENIOR PRESCHOOLERS' TRAINING TO WAYS OF MOVEMENT ON SKIS

Irina Vitalyevna Melnikova, the post-graduate student,

*Gennady Aleksandrovich Sergeev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The children's training to the ways of movement on skis is already possible at preschool age. The analysis of the scientific literature has shown a lack of methodology based scientifically for the preschoolers' training in skiing that considers the changes connected with the advent of the plastic skis and modern ski equipment. The results of research defining some components of the content of the senior preschoolers' preparation for skiing in modern conditions and their training sequence in ways of skiing are presented in the article.

Keywords: skiing preparation, advanced preschool age, ways of movement on skis, sequence of training.

За последние 40 лет лыжный спорт претерпел значительные изменения. В 70-х годах началось активное развитие лыжной экипировки и инвентаря, появились первые пластиковые лыжи, трассы стали подготавливать машинным способом, в целом они стали намного шире и жестче. В начале 80-х годов прошлого столетия появился коньковый ход. В этот же период начали активно совершенствоваться лыжные ботинки и крепления. Современные пластиковые лыжи полностью вытеснили деревянные. Они прочнее, легче, лучше скользят, более износоустойчивы. Поэтому в подавляющем большинстве и квалифицированные лыжники, и любители используют пластиковые лыжи. Скользящая поверхность деревянных лыж более шероховатая, чем пластиковая, это обеспечивает «держание» – отсутствие проскальзывания лыжи назад при отталкивании. Пластиковые лыжи при передвижении классическими ходами, для исключения проскальзывания, всегда требуют специальной смазки. В этой связи техника способов передвижения на лыжах претерпела существенные изменения по сравнению с периодом тридцатилетней и тем более шестидесятилетней давности.

Пособие для воспитателей детского сада М.П. Голощекиной [1], которое и сейчас является основным методическим пособием по лыжной подготовке, было опубликовано в период, когда все детские лыжи были деревянные, палки бамбуковые, деревянные или алюминиевые, отсутствовали детские лыжные ботинки, а крепления были мягкие ременные. Техника, методы и приемы обучения лыжным ходам соответствовали лыжному инвентарю. Несмотря на это, в существующих рекомендациях по организации лыжной подготовки дошкольников в комплексных образовательных программах для дошкольных учреждений до сих пор не учитываются эволюционные изменения лыжного инвентаря и лыжных трасс.

В литературе встречаются противоположные взгляды на методику обучения различным способам передвижения на лыжах.

Для уточнения содержания современной методики обучения дошкольников ходьбе на лыжах нами была разработана анкета, включающая вопросы о содержании лыжной подготовки в дошкольных учреждениях и последовательности обучения способов пере-

движения, о возрастном пороге начала обучения передвижению на лыжах и др.

В анкетировании принимали участие респонденты, условно разделенные на 4 группы:

- тренеры-преподаватели по лыжным гонкам ДЮСШ и СДЮСШОР Мурманской области и г. Санкт-Петербурга (45 человек);
- инструкторы по физической культуре дошкольных образовательных учреждений Мурманской области и Курортного района Санкт-Петербурга (14 человек);
- преподаватели кафедры Теории и методики лыжного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта – 10 (из них профессоров – 2, доцентов – 4, старших преподавателей – 4);
- студенты лыжники выпускных курсов НГУ им. П.Ф. Лесгафта – 24.

Разные позиции в приоритетности компонентов содержания, последовательности обучения способам передвижения подтверждает недостаточную ориентированность респондентов в организации учебного процесса дошкольников по лыжной подготовке.

Анализ анкетных опросов представлен в таблицах 1-7

Ответы на вопрос: «Считаете ли Вы, что лыжная подготовка является одним из важных средств физического и психического развития дошкольников?» представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / / % от числа респондентов	
		Да	Нет
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	43 / 95.5	2 / 4.5
2	Инструкторы по физической культуре	14 / 100	0 / 0
3	Преподаватели кафедры	10 / 100	0 / 0
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	21 / 87.5	3 / 12.5

В таблице 2 представлены ответы на вопрос: «Считаете ли Вы, что в связи с эволюцией лыжного инвентаря (появление пластиковых лыж), изменением технологий подготовки лыжных трасс, методика обучения ходьбе на лыжах должна претерпеть изменения?»

Таблица 2

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / / % от числа респондентов	
		Да	Нет
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	40 / 88.9	5 / 11.1
2	Инструкторы по физической культуре	12 / 85.7	2 / 14.3
3	Преподаватели кафедры	8 / 80.0	2 / 20.0
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	20 / 83.3	4 / 16.7

При определении возрастных границ начала обучения дошкольников способам передвижения на лыжах мнение респондентов представлено в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / / % от числа респондентов			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	10/22.2	8/40.0	9/20.0	8/17.8
2	Инструкторы по физической культуре	1/7.1	3/21.5	9/64.3	1/7.1
3	Преподаватели кафедры	2/20.0	2/20.0	5/50.0	1/10
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	2/8.3	7/29.2	14/58.3	1/4.2

Обучение передвижению на лыжах необходимо начинать с палками или без палок? Ответы представлены в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / % от числа респондентов	
		С палками	Без палок
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	24 / 53.3	21 / 46.7
2	Инструкторы по физической культуре	8 / 57.1	6 / 42.9
3	Преподаватели кафедры	5 / 50.0	5 / 50.0
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	16 / 66.7	8 / 33.3

Ответы на вопрос: «Необходимо ли специально обучать дошкольников правильно падать и вставать после падения?» представлены в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / % от числа респондентов	
		Да	Нет
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	43 / 95.6	2 / 4.4
2	Инструкторы по физической культуре	14 / 100.0	0 / 0.0
3	Преподаватели кафедры	9 / 90.0	1 / 10.0
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	19 / 79.2	5 / 20.8

Мнение респондентов по вопросу: «Является ли естественным и доступным коньковый ход для дошкольников?» представлено в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Респонденты	Количество ответов / % от числа респондентов		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам	21 / 46.7	21 / 46.5	3 / 6.7
2	Инструкторы по физической культуре	8 / 57.1	28.6	2 / 14.3
3	Преподаватели кафедры	4 / 40.0	5 / 50.0	1 / 10.0
4	Студенты-лыжники выпускных курсов	16 / 66.7	6 / 25.0	2 / 8.3

Ответы на вопрос: «В какой последовательности разучивать способы передвижения на лыжах?» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Последовательность обучения способам передвижения	Способы передвижения на лыжах							
	Ступающий шаг	Скользющий шаг	Одновременный бесшажный ход	Попеременный двушажный ход	Повороты переступанием	Спуски	Подъемы	Коньковый ход
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Количество ответов / % от числа респондентов (n = 93)							
1	82/88.2			11/11.8				
2	-	41/44.2	11/11.8	7/7.5	20/21.5	7/7.5	7/7.5	-
3	-	4/4.3	22/23.7	15/16.1	13/14.0	20/21.5	19/20.4	-
4	-	7/7.5	12/12.9	30/32.3	4/4.3	22/23.7	18/19.6	-
5	4 %	11/11.8	9/9.7	18/19.4	26/28.0	11/11.8	11/11.8	7/7.5
6	-	10/10.8	20/21.5	15/16.1	8/8.6	19/20.4	20/21.5	11/11.8
7	4 %	11/11.8	11/11.8	16/17.2	11/11.8	11/11.8	22/23.7	11/11.8
8	-	-	-	14/15.1	4/4.3	11/11.8	-	64/68.8
Не обучать	4 000%	4/4.3	-	-	4/4.3	-	-	8/8.6

Результаты анкетирования тренеров-преподавателей, инструкторов по физической культуре, преподавателей кафедры теории и методики лыжного спорта и студентов-лыжников выпускных курсов НГУ им. П.Ф.Лесгафта позволили установить важность лыжной подготовки для дошкольников; средний возраст для начала занятий лыжами 5-6 лет; последовательность овладения способами передвижения: ступающий шаг, скользющий шаг, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск в высокой и средней стойках, одно-

временный двушажный коньковый ход.

По вопросу применения или неприменения палок при начальном обучении технике передвижения на лыжах мнения респондентов разделились примерно поровну. Поэтому при обучении детей дошкольного возраста, у которых опора на палки при передвижении не столь значительна, разучивание ступающего и скользящего шага без палок вполне допустимо.

К основным видам лыжных ходов для дошкольников необходимо добавить одновременный бесшажный ход, ранее не изучаемый из-за недостаточного скольжения деревянных лыж. Изучение этого хода стало возможно в связи с использованием более скользких пластиковых лыж, и он вполне доступен детям 5-7 лет.

Результаты анкетирования подтвердили необходимость обучения дошкольников одновременному двушажному коньковому ходу. Передвигаясь на лыжах коньковым ходом, дети часто чувствуют себя более естественно, чем когда пытаются сохранить свои лыжи параллельно, особенно те из них, у которых есть опыт катания на роликовых коньках или на льду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощёкина, М.П. Лыжи в детском саду / М.П. Голощекина. – М. : Просвещение, 1972. – 96 с.

REFERENCES

1. Goloshchyokina, M.P. (1972), Skis in kindergarten, Education, Moscow.

Контактная информация: sga181054@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2014.

УДК 613.956

КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Наталья Васильевна Мургаева, кандидат биологических наук, доцент,

Татьяна Александровна Дарбакова, кандидат медицинских наук, доцент,

Сергей Николаевич Прошкин, кандидат педагогических наук, доцент,

Павел Анатольевич Шаглинов, ассистент,

Калмыцкий государственный университет" (ФГБОУ ВПО "КалмГУ"), г. Элиста

Аннотация

В исследовании приняли участие студенты Калмыцкого государственного университета. В работе проводился социологический опрос (анкетирование) по изучению факторов, влияющих на здоровье и функциональное состояние студентов. Изучалось физическое развитие с использованием антропометрических методик: соматометрических; физиометрических. Материалом для оценки иммунологического статуса служили смывы с ладонной поверхности и буккальной полости. При изучении неблагоприятных факторов, воздействующих на состояние здоровья студенческой молодежи, выделили: недостаточную двигательную активность, нарушение режима сна, питания, курение, употребление когда-либо алкогольных напитков, нерациональное использование свободного времени. Показатели неспецифического иммунитета свидетельствует о напряжении гомеостатических и адаптационных резервов.

Ключевые слова: здоровье, анкетирование, адаптация, неспецифическая резистентность, социально-гигиеническое исследование, двигательная активность, физическое развитие, студенты, вуз.