

МЕТОД ВИПЕРЕДЖАЛЬНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ШКОЛІ

О. Ажиппо, Д. Мирошніченко

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Метод випереджаючого навчання припускає, що, вивчаючи з учнями програмний матеріал, учитель поволі включає в уроки нові елементи, такі, котрі будуть освоюватися в наступному уроці. «Дізнавання» учнями цих елементів при подальшому навчанні дозволяє їм швидше й ефективніше опанувати новим матеріалом, тому що він буде деякою мірою вже знайомий. Перевага даного методу в тім, що він, збільшуючи період часу на освоєння нового матеріалу, дозволяє підтягти слабких учнів до рівня кращих.

Можливість застосування методу випереджаючого навчання на уроках лижної підготовки обумовлена самою побудовою шкільної програми фізичного виховання. Послідовна побудова навчального розділу «Лижна підготовка», при якому за визначеними елементами лижної техніки вивчаються наступні, у тім чи іншому ступені пов'язані з попередніми (і так від класу до класу), дозволяє учителю фізичної культури заглянути вперед, простежити зв'язок цих елементів і побудувати навчання таким чином, щоб здійснити передбачуване випередження. Послідовність навчального матеріалу не повинна виключати можливість його рівнобіжного освоєння.

Структура лижних ходів багато в чому сприяє ефективності застосування в навчанні даного методу. Майже в будь-якому лижному ході мають елементи, що є опорою для освоєння техніки іншого ходу [1, 5, 6, 7]. Так, наприклад, основою всіх класичних лижних ходів є поперемінний двокроковий хід. Головна задача вчителя — навчити учнів цьому лижному ходу. Навчання здійснюють поетапно. За програмою в 1—2-х класах вивчають стройові вправи з лижами і на лижах, деякі елементи лижної техніки, в 3 класі переходять до засвоєння ковзного кроку на лижах без палиць і з палицями і подальшим вивченням поперемінного двокрокового лижного ходу.

При цьому вчитель майже завжди зіштовхується з такими труднощами: учні досить швидко освоюють основи ковзного кроку без лижних палиць, чи тримаючи палиці в руках, але при спробі в 3 класі відразу ж перейти до поперемінного двокрокового лижного ходу (тобто активно відштовхуватися палицями в сполученні з ковзним кроком) у них порушується структура рухів ходу. З'являється дискоординація, винос палиць штирями вперед, двоопорне ковзання й інші грубі помилки. Чому подібне відбувається? Справа в тім, що, ретельно розучуючи з учнями

ковзний крок і домагаючись утворення міцної навички в цьому елементі ходу, учитель дуже часто не заглядає вперед, не намагається так само ретельно навчити школярів відштовхуванню палицями. Тому при переході до поперемінного двокрокового лижного ходу цей елемент залишається абсолютно новим для учнів і скоординувати його з рухами ніг у ковзному кроці стає дуже складно.

Впливає ж, що перед навчанням поперемінному двокроковому лижному ходу, треба зробити попередньо знайомими учням усі його основні елементи, а не тільки ковзний крок. Для цього разом з утворенням міцної навички ковзного кроку вже на першому етапі навчання, треба відпрацьовувати рухи рук лижника з палицями за наступною схемою: винос палиць уперед — постановка їх на сніг штирями назад — натиск руками і тулубом — відштовхування назад за лінію нахилу тулуба. Вправи за цією схемою виконують спочатку на місці, потім у русі під схил і «півкроком», з однією і двома палицями. Якщо разом з міцною навичкою ковзного кроку буде так само міцно закріплена навичка відштовхування палицями, перехід у наступному класі до поперемінного двокрокового лижного ходу пройде безболісно. При цьому методі навіть самі слабокоординовані учні справляються з поставленою задачею без грубих помилок.

Реалізуючи на практиці зміст навчальних тем лижної підготовки, учитель часто зіштовхується з тим, що рамки навчальної програми того чи іншого класу стримують можливості учнів. Так, вивчення й удосконалювання поперемінного двокрокового лижного ходу продовжується з 3 по 5 клас і тільки в 5 класі до цього додається вивчення достатне простого одночасного безкрокового лижного ходу. У той же час учитель бачить, що багато учнів мають бажання і можливість освоїти елементи лижної техніки, включені в розділи наступного року навчання. Виходячи з цього, учитель може поволі готувати таке випередження програми, включаючи в урок вправи, що впливають із вже вивчених раніше лижних ходів і які є складовою частиною планованих до вивчення рухів.

Наприклад, у процесі удосконалювання учнів у техніці поперемінного двокрокового лижного ходу можна акцентувати їхню увагу на таких спеціально-підготовчих вправах, як «самокат», «самокат» з відштовхуванням однією палицею, поперемінна й одночасна постановка палиць на

сніг, відштовхування палицями при пересуванні під схил безкроковим одночасним і поперемінними лижними ходами. Перші дві вправи відпрацьовують навичку відштовхування однією лижею при ковзанні на іншій, що впливає на уміння застосовувати поперемінні й одночасні відштовхування палицями. Кількаразове виконання цих вправ дозволить міцно закріпити ці навички. Згодом упевнене володіння даними вправами дасть можливість учням легко перейти до одночасних ходів. Відштовхування ногою, знайоме учням по вправі «самокат», з'єднується з також знайомим одночасним відштовхуванням палицями. У результаті — одночасний однокроковий хід уже намічений.

Ще приклад. Розучуючи поворот переступанням на місці, легко можна зробити і перший крок — сходінку до освоєння даного повороту в русі. Для цього потрібно, добре розучивши поворот переступанням на місці, надалі раз від разу вимагати від школярів нарощування швидкості, рухів у цьому елементі техніки. У підсумку це приведе до того, що школярі будуть робити його як би ковзними стрибками, відштовхуючись бічним ребром лиж. А це вже основа аналогічного повороту в русі. Надалі до даного знайомому учням руху додається відштовхування палицями і ковзання на кожній лижі. І поворот у русі буде розучений досить швидко всіма учнями.

Розучуючи стійки спуска, учні багаторазово спускаються зі схилу і закінчують ковзання після викочування на рівну ділянку. Щоб прокат був не занадто далеким, учитель може показати їм, як простіше зупинитися, розводячи задники лиж у сторони, і що потрібно для цього зробити. Спроби зупинитися таким способом пізніше дозволять учням легше зрозуміти й освоїти гальмування плугом і упором.

У лижній техніці, як правило, один елемент впливає з іншого, один рух — з попередніх, діапазон навичок — із самої специфіки навчальної діяльності на лижні. Учитель завжди знайде в навчальному матеріалі такі вправи і технічні елементи, що допоможуть освоїти наступні, більш пізні і складні розділи програми, причому в школярів постійно буде присутнє відчуття дізнання нових рухів, знайомства з більш великим числом технічних елементів.

Важливим фактором, що сприяє випереджальному навчанню, є попереднє створення в учнів правильного, ясного і чіткого представлення про рух. Це можна зробити, демонструючи схеми основних фаз лижних ходів чи показуючи ці фази на саморобній шарнірній моделі фігури лижника, а також за допомогою пояснення малюнків, кінограм, фотографій лижників при виконанні ними різних ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів.

Після такої підготовчої роботи освоєння нового навчального матеріалу відбувається легше

і швидше, оскільки в учнів уже створене надійне уявлення про рух. Цим створюються умови, що забезпечують випередження в знанні учнями предмета вивчення, знання і найголовніших елементів лижної техніки.

Активізувати навчання найбільш важким елементам техніки можна за допомогою словесно коментованого виконання вправи кожним хто учиться будь-якому способу пересування. Якщо бути стислим, то суть методу в тім, що учень перед початком виконання руху проговорює вголос, як він буде його виконувати: які рухи й у якій послідовності він буде робити руками, ногами і тулубом. Таке коментування учень може здійснювати і по ходу виконання вправ. Проведені вченими дослідження показують, що учень, що не вміє дати словесний коментар виконання рухів ходу, не може і правильно ними пересуватися. Ті ж учні, що можуть точно і детально розповісти про те, що і як вони збираються робити, навчаються в кілька разів швидше.

При коментованому керуванні на уроці з удосконалення лижної техніки, роботою класу керує не тільки вчитель, але й учні. Спочатку це робить під керівництвом педагога найбільш сильний учень, що володіє гарною технікою. Він показує вправу, проговорює все те, що робить, коментує кожен свій рух. Потім учні розбиваються на невеликі групи, і в кожній з них один з учнів демонструє техніку вправи, коментуючи її. Надалі учні по черзі показують цей рух із власним коментарем і коментарем ведучого в групі. Після закінчення заданого часу вчитель переглядає результати роботи кожної групи, оцінює діяльність ведучого і всіх учнів. При цьому вчитель, послідовно контролюючи виконання завдання, може зосередити увагу на невеликій групі найбільш слабких у координаційному відношенні учнів і приділити їм більше часу, продуктивно попрацювавши з ними.

Що стосується функціональної підготовки учнів, розвитку в них якості — витривалості, багато в чому визначальної для здоров'я людини, то цей розділ програми також вимагає від учителя фізичної культури уважного і творчого підходу. Відомо, що склад учнів навіть одного класу далеко не однорідний за своїм фізичним розвитком і можливостями. Дуже часто одні школярі за своїм біологічним віком значно випереджають інших, деякі ж відстають у своєму розвитку. Це обов'язково варто враховувати вчителю, що планує роботу з лижної підготовки з визначеним класом.

Диференціювання завдань учням з обліком їхнього біологічного віку дає можливість більшості з них не тільки справлятися з вимогами навчальної програми, але і значно випереджати їх без особливої напруги. Така диференціація в завданнях буде сприяти швидкому прогресу

найбільш здатних учнів і одночасно принесе більший ефект у підготовці фізично слабких учнів класу [1, 2, 3, 4, 6]. Звичайна для лижних уроків погоня на лижні слабких учнів за сильними призводить до того, що вони постійно працюють не на оптимальних, а на максимальних, граничних режимах частоти серцевих скорочень. А це не тренує, а, навпаки, виснажує системи, що лімітують витривалість організму. Крім того, постійна перенапруга призводить до втрати бажання займатися лижною підготовкою. Звідси виникають пропуски занять чи пасивне поводження на них. Виконання ж суворо дозованих завдань з відповідними можливостями кожного учня режимом навантаження за частотою серцевих скорочень дозволяє школярам ефективніше розкрити можливості свого організму. Удосконалювання функціональних можливостей проходить активніше. Розрив між сильними і слабкими учнями скорочується.

Дані орієнтовного біологічного віку учнів учитель може отримати в медичному кабінеті школи чи визначити сам, спираючись на таблиці паспортного і біологічного віку школярів, що приводяться в спеціальній літературі. Такої літератури досить багато, у ній приводяться також орієнтовні обсяги навантажень для того чи іншого біологічного віку. Так наприклад, учні 3 класу, що випереджають за біологічним віком своїх однокласників, можуть отримати завдання подолати не програмні 2 км, а 2,5–3 км, менш сильні пройдуть приблизно за цей же час задані 2 км. Головне, щоб інтенсивність пересування не перевищувала оптимальну ЧСС — 160–170 уд/хв.

Нерідко на уроці сильні учні, одержавши те ж завдання, що і всі інші, значно швидше виконують його і потім дошкуляють учителя питанням: «Що робити далі?» Учитель змушений з ходу придумувати їм нове завдання. В інших випадках сильні учні, справившись із завданням, просто «охолоджуються», чекаючи виконання його іншими однокласниками. І те й інше погано.

При врахуванні ж біологічного віку учнів і диференціації завдань відповідно до нього сильні одержують навантаження, що випереджають навчальну програму і сприяють кращому закріпленню технічних навичок у процесі подолання більшої відстані за той же час, що й основна частина класу. У зв'язку з тим, що вимоги програми від класу до класу збільшуються, як правило, не набагато, то виконувати завдання з випередженням програми для більшості учнів, що володіють основами техніки лижних ходів, не буде вимагати додакових зусиль. Тим більше,

що це не самоціль, а можливість для удосконалювання найважливіших систем організму, що визначають розвиток витривалості, за допомогою тривалого використання визначених рухових режимів.

Мається ще один фактор, що сприяє випередженню в освоєнні програмного матеріалу. Це визначені наукою періоди інтенсивного розвитку в школярів фізичних якостей. Орієнтуючись на дані В.М. Плохого, можна визначити для кожної вікової групи школярів, для кожного класу, які якості в цьому віці найбільш активно розвиваються. Звідси цілеспрямований підбір вправ. В одному класі необхідні вправи з переважною спрямованістю на розвиток силової витривалості, вони дадуть найбільший ефект, в іншому — на розвиток загальної витривалості, у третьому — на підвищення швидкісних якостей. Так, з 1 по 8 клас інтенсивно розвивається швидкість, з 4 по 9 — швидкісно-силові якості, з 6 класу різко збільшуються силові можливості школярів, з 7 класу варто активно розвивати витривалість — вона дає в цей період найбільший приріст.

Базуючись на знанні даних особливостей розвитку фізичних якостей школярів і акцентуючи увагу на них, учитель зможе найбільш раціонально побудувати навчальний процес і одержати необхідний ефект.

Література

1. Бутин И. М. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 1. — С. 51—55.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. — К.: Здоровья, 1986. — 117 с.
3. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис....д-ра. пед. наук. — М., 1979. — 26 с.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов// Теория и практика физической культуры. — 1979. — № 9. — С. 28—31.
5. Куприянов М. Д. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. — К., Вища школа, 1979.
6. Шепеленко Г. П. Лижний спорт. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. — Харків: Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. — 166 с.
7. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.