Метод опережающего обучения на уроках лыжной подготовки

Камин Ю.Н.

Моу «Верхнемазинская СШ им. Д.В.Давыдова»

Метод опережающего обучения предполагает, что, изучая с учащимися программный материал, учитель исподволь включает в уроки новые элементы, такие, которые будут осваиваться в последующем. «Узнавание» учащимся этих элементов при дальнейшем обучении позволяет им быстрее и эффективнее овладеть новым материалом, так как он будет в определенной степени уже знаком им. Преимущество данного метода в том, что он, увеличивая период времени на освоение нового материала, позволяет подтянуть самых слабых учеников до уровня лучших.

Возможность применения метода опережающего обучения на уроках лыжной подготовки обусловлена самим построением школьной программы физического воспитания. Последовательное построение учебного раздела «Лыжная подготовка», при котором за определенными элементами лыжной технике изучаются следующие, в той или иной степени связанные с предыдущими (и так от класса к классу), позволяет учителю физической культуры заглянуть вперед, проследить связь этих элементов и построить обучение таким образом, чтобы осуществить предполагаемое опережение. Последовательность учебного материала не должна исключать возможность его параллельного освоения.

Структура лыжных ходов во многом способствует эффективности применения в обучении данного метода. Почти в любом лыжном ходе имеются элементы, являющиеся опорой для освоения технике другого хода. Так, например, основной всех классических лыжных ходов является попеременный двухшажный ход. Главная задача учителя – научить учащихся этому ходу. Обучение осуществляют поэтапно. По программе в 1 и во 2 классах изучают скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; в 3 – переходят к освоению попеременного хода.

При этом учитель почти всегда сталкивается с такой трудностью: учащиеся довольно быстро осваивают основы скользящего шага без палок или держа палки в руках, но при попытке в 3 классе сразу же перейти к попеременному к двухшажному ходу (т.е. активно отталкиваться палками в сочетаниями со скользящим шагом) у них нарушается структура движения хода. Появляется дискоординация, вынос палок штырями вперед, двух-опорное скольжение и другие грубые ошибки. Почему подобное происходит? Дело в том, что, тщательно разучивая с учащимися в течении первых двух лет скользящий шаг и добиваясь образования прочного навыка в этом элементе хода, учитель очень часто не заглядывает вперед, но пытается так же тщательно обучить школьников отталкиванию палками,. Поэтому при переходе к попеременному двухшажному ходу этот элемент остается абсолютно новым для учащихся и скоординировать его с движениями ног в скользящем шаге становится очень сложно.

Следует же, опережая начало обучения попеременному двухшажному ходу, сделать предварительно знакомыми ученикам все его основные элементы, а не только скользящий шаг. Для этого вместе с образованием прочного навыка скользящего шага уже на первом этапе обучения, в 1-2 классах, отдельно надо отрабатывать движения рук лыжника с палками по следующей схеме: вынос палок вперед \_ постановка их на снег штырями вниз –назад- нажим руками и туловищем \_ отталкивание назад за линию наклона туловища. Упражнения по этой схеме выполняют вначале на месте, затем в движение под уклон и «полушагом» , с одной и двумя палками. Если вместе с прочным навыком скользящего шага будет так же прочно закреплен навык отталкивания палками, переход в 3 классе к попеременному двухшажному ходу пройдет без особых затруднений. Координированные ученики справятся с поставленной задачей без грубых ошибок.

Реализуя на практике содержание учебных тем лыжной подготовке , учитель часто сталкивается с тем, что рамки учебной программы того или иного класса сдерживают возможности учащихся .Так изучение и совершенствование попеременного двухшажного хода продолжается с 1 по 5 класс и только в 5 классе к этому добавляется изучение достаточно простого одновременного бесшажного хода. В тоже время учитель видит ,что многие учащиеся имеют желание и возможность освоить элементы лыжной техники, включенные в разделы последующих лет обучения. Исходя из этого учитель может исподволь готовить такое опережение программы ,включая в урок упражнения, вытекающие из уже изученных ранее ходов и являющиеся составной частью планируемых к изучению движений.

Например в процессе совершенствования учащихся в технике попеременного двухшажного хода можно акцентировать их внимание на таких специально подготовленных упражнениях ,как самокат, самокат с отталкиванием одной палки, попеременная и одновременная постановка палок на снег, отталкивание палками при передвижениями под уклон бесшажным одновременным и попеременным ходами. Первые два упражнения вырабатывают навык отталкивания одной лыжной при скольжение на другой, следующие – умение применять попеременные отталкивания палками. Неоднократное выполнение этих упражнений позволит прочно закрепить эти навыки. Впоследствии уверенное владение этими данными упражнениями даст возможность учащимся легко перейти к одновременным ходам. Отталкивание ногой ,знакомое ученикам упражнения «самокат», соединяется с также знакомым одновременным отталкиванием палками. В результате – одновременный одношажный ход уже намечен.

Еще пример. Разучивая поворот переступанием на месте, легко можно сделать и первый шаг – ступеньку к освоению данного поворота в движении. Для этого нужно хорошо разучив поворот переступанием на месте, в дальнейшем раз от разу требовать от учащихся наращивания быстроты движений в этом элементе техники. В итоге это приведет к тому, что школьники будут делать его как бы скользящими прыжками, отталкиваясь боковым ребром лыж. А это уже основа аналогичного поворота в движении. В дальнейшем к данному знакомому учащимся движению добавляется отталкивание палками и скольжение на каждой лыже. И поворот в движении будет разучен довольно быстро всеми занимающимися.

Разучивая стойки спуска ,учащиеся многократно спускаются со склона и заканчивают скольжение после выката на ровный участок .Чтобы прокат был не слишком далеким , учитель может показать им , как проще остановиться таким способом позже позволят учащимся легче понять и освоить торможение плугом и упором.

В лыжной технике, как правило, один элемент вытекает из другого, одно движение из предыдущих, диапазон навыков из самой специфики учебной деятельности на лыжне. Учитель всегда найдет в изучаемом материале такие упражнения и технические элементы, которые помогут освоить последующие , более поздние и сложные разделы программы , причем у школьников постоянно будет присутствовать ощущения узнавания новых движений , знакомства все с большим числом технических элементов.

Важным фактором, способствующим опережающему обучению, является предварительное создание у учеников правильного, ясного и четкого представления о движение. Это можно сделать , демонстрируя схемы основных фаз лыжных ходов или показывая эти фазы на самодельной шарнирной модели фигуры лыжника , а также с помощью объяснения рисунков, кинограмм , фотографий лыжников при выполнение ими различных ходов , подъемов , спусков , торможений , поворотов .

После такой подготовительной работы освоение нового учебного материала происходит легче и быстрее, поскольку учащихся уже создано надежное представление об движение. Этим создаются условия, обеспечивающие опережения в знание учащимися предмета изучения, знания и самых главных элементов лыжной техники.

Активизировать обучение наиболее трудным элементам техники можно с помощью комментированного выполнения упражнения каждым учащимся и комментированным управлением. Если быть кратким, то суть метода в том ,что ученик перед началом выполнения движения проговаривает вслух , как он будет: какие движения и в какой последовательности он будет делать руками , ногами и туловищем. Такое комментирование ученик может осуществлять и по ходу выполнения упражнений. При комментированном управление на уроках по совершенствованию лыжной техники работой класса руководит не только учитель. Но и ученики .Сначала это делает под руководством педагога наиболее сильный ученик, обладающей хорошей техникой. Он показывает упражнение , проговаривает все то , что делать , комментирует каждое свое движение . затем учащийся разбиваются на небольшие группы , и в каждой из них один из учеников демонстрирует технику упражнений комментируя его . В дальнейшем ученики по очереди показывают это движение собственным комментарием и комментарием ведущего в группу по истечению заданного времени учитель просматривает результаты работы каждой группы , оценивает деятельность ведущего и всех учащихся. При этом учитель последовательно контролируя выполнения задания , может сосредоточить внимания на небольшой группе , наиболее слабых в координационном отношение учеников и уделить им больше времени , продуктивно поработав с ними.

Что касается функциональной подготовки учащихся, развитию у них выносливости – качества, во многом определяющего здоровья человека, то этот раздел программы так же требует от учителя физической культуры внимательной и творческой работы.

Дифференцирование заданий учащимся с учетом их биологического возраста дает возможность большинству из них ни только справляться с требованиями учебной программы, но и значительно опережать их без особого напряжения. Такая дифференциация в заданиях будет способствовать быстрому прогрессу наиболее способных учащихся и одновременно принесет большой эффект в подготовки в физически менее развитых учеников класса. Обычное для лыжных уроков погоне на лыжне слабых учеников за сильными приводит к тому , что они постоянно работаю не на оптимальных, а на максимальных предельных режимах частоты сердечных сокращений. А это не требует, а наоборот, истощает системы, лимитирующие выносливость организма. Кроме того, постоянное перенапряжение приводит к потере желания заниматься лыжной подготовкой. Отсюда проистекает пропуски занятий или пассивное поведение на них. Выполнение же строго дозированных заданий соответствующим возможностям каждого ученика режимом нагрузке по частоте сердечных сокращениям позволяет школьникам эффективнее раскрыть возможности своего организма. Совершенствование функциональных возможностей происходит активнее. Разрыв между сильными и слабыми учениками сокращается. Например, учащиеся 3 класса, опережающие по биологическому возрасту своих одноклассников, могут получить задание преодолеть не программные 2 км , а 2.5-3 км, менее сильные пройдут за это время заданные 2 км. Главное чтобы интенсивность передвижения не превышала оптимальное ЧСС – 160 -170 уд – мин.

При учете же биологического возраста учащиеся и дифференциации заданий в соответствии сильные получаю нагрузки опережающие учебную программу. А так как требования программы от класса к классу увеличиваются, как правило , не на много, то выполнять задания с опережением программы для большинства учеников, владеющих технике лыжных ходов не составит особого труда. Тем более, что это не само цель, а большая возможность для совершенствования важнейших систем организма, определяющих развитие выносливости. Тренирует эти системы продолжительное воздействие на них определенных двигательных режимов.

Имеется еще один фактор , способствующий опережению в освоении программного материала . Это определенные наукой периоды интенсивного развития у школьников физических качеств.

Отсюда целенаправленный подбор упражнений .В одном классе необходимы упражнения с преимущественной направленностью на развитие силовой выносливости - они дадут наибольшей эффект , в другом \_ на развитие общей выносливости , в третьем –на повышение скоростных качеств. Так , с 1 по 8 класс интенсивно развивается быстрота , с 6 по 11 класс – скоростно - силовые качества, с 6 класса резко увеличивается силовые возможности школьников , с 7 класса следует активно развивать выносливость – она дает в этот период наибольший прирост.

Базируясь на знании данных особенностей развития физических качеств и акцентируя внимания на них, учитель сможет наиболее рационально построить учебный процесс и получить необходимый эффект.