

Эффективность обучения лыжным ходам на уроках зависит от целого ряда факторов. Перечислим важнейшие из них.

- Во-первых, умелая организация учителем физической культуры процесса обучения.
- Во-вторых, знание и подбор педагогом оптимальных средств и методов обучения.
- В-третьих, контроль и анализ выполнения заданий на учебной лыжне.

Не секрет, что успех обучения во многом зависит от того, насколько четко учитель определил задачи и нашел средства и методы для их достижения. Причем это касается каждого конкретного урока.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Критерий эффективности обучения — быстрота достижения его конечного результата: надежного овладения школьниками тем или иным лыжным ходом. Путь к этому лежит через предупреждение возможных при изучении лыжных ходов типичных ошибок. Учитель должен знать, какие ошибки чаще всего возникают при обучении тому или другому ходу, а также условия, при которых они появляются, и сделать все, чтобы предотвратить их возникновение.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вводя в уроки ряд специально-подготовительных упражнений до начала обучения основным лыжным ходам, можно избежать многих ошибок. Так, при обучении попеременному двухшажному ходу, например, чаще всего появляются такие ошибки: недостаточный или слишком большой наклон туловища; двухопорное положение; передвижение на сильно согнутых ногах; неправильное направление отталкивания; мах вперед согнутой в колене ногой; вынос палок излишне согнутой или прямой рукой. Зная это, следует заблаговременно подобрать комплексы специальных и подготовительных упражнений, регулярное выполнение которых на уроках исключит в значительной мере появление этих ошибок. С теми же учащимися, у которых данные ошибки все же возникнут, надо проводить индивидуальную работу по их исправлению. Как правило, большинство школьников после подобной работы грубых ошибок не делают. Обучение двигательным навыкам тогда наиболее эффективно, когда учащиеся сознательно и активно включены в этот процесс, четко представляют конечную цель обучения, понимают и стремятся к ней. Сознательное и активное отношение школьников к процессу обучения воспитывается разными методами, в том числе убеждением и внушением.

Чтобы создать у учеников ясное представление об изучаемом упражнении — лыжном ходе, лучше всего продемонстрировать его точное и легкое выполнение, показать конечную цель обучения. (Это может сделать сам учитель физической культуры, если он достаточно хорошо владеет техникой лыжных ходов, или кто либо из наиболее подготовленных учащихся, тренирующихся в лыжном отделении районной ДЮСШ. В крайнем случае эффективное для отработки этого элемента специально-подготовительное упражнение и предлагает его ученикам. Такое

упражнение повторяется несколько раз в облегченных для его выполнения условиях.

ИСПРАВЛЯЕМ ОШИБКИ

Так, например, при ошибках в отталкивании ногой — плохом переносе на толчковую ногу массы тела, при ее неполном разгибании — эффективно выполнение упражнения «самокат» на жесткой лыжне под небольшой уклон. При неправильной постановке палок предлагается вначале упражнение на месте; вынос и постановка одной палки на снег штырем назад; затем в движении — одной палкой и лишь после правильного выполнения — двумя. Позже разучиваемый элемент хода закрепляют в играх на лыжах «Кто лучше?», на точное выполнение этого элемента с оценкой в баллах. Соревновательность активизирует обучение школьников любого возраста, придает учебному процессу целенаправленность и тем самым повышает эффективность.

Если у большинства занимающихся грубых ошибок нет, а у двух-трех учеников имеются, то учитель, работая над ошибками, может помочь занимающимся правильно сделать эти движения методом пассивного выполнения. На месте подсказывает и показывает, как направить ученику руку или ногу по нужному параметру. Помогает, например, больше наклонить туловище используется показ, фотографий или видео лыжников в различных фазах хода или шарнирного макета. Следует предложить ученикам мысленно представить себя выполняющими эти действия, т. е. попытаться образовать у них правильные идеомоторные связи. В этом случае обучение на лыжне будет значительно эффективнее. Та же для исправления ошибок необходимо применять многофункциональные силовые тренажеры

ЭЛЕМЕНТОВ ЛЫЖНОГО ХОДА

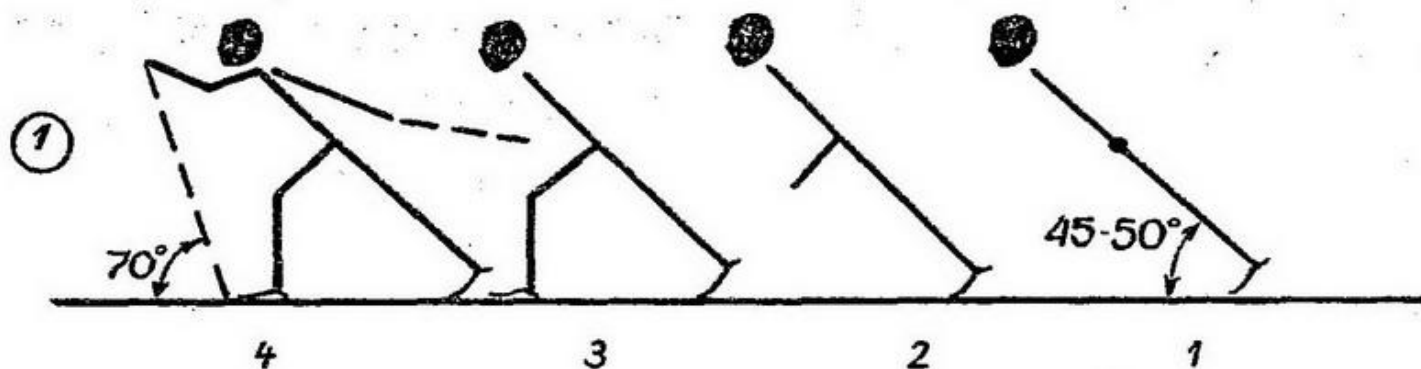
После того как общее представление о лыжном ходе у учеников будет создано, следует остановить их внимание на основных его элементах. Так, например, объясняя технику попеременного двухшажного хода, учитель должен подчеркнуть особенности положения лыжника: в фазе окончания отталкивания, свободного скольжения, подседания и начала отталкивания, выпада.

Можно сделать это с помощью рисунка на классной доске или на листе бумаги в спортивном зале (рис. 1, 1—4).

Схематично изображается линия скольжения лыжника по лыжне (горизонтальная). Примерно под углом $45 — 50^\circ$ к ней проводится линия, показывающая положение ноги и туловища лыжника в момент окончания отталкивания ногой (рис. 1,1).

Почти от середины этой линии (чуть выше), под углом немного менее 90° , вниз-вперед от нее проводится другая — показывающая положение бедра лыжника (рис. 1, 2), а от нее перпендикулярно к плоскости скольжения рисуется линия голени (рис. 1, 3). Затем обозначается положение рук (рис. 1, 4).

Рука, завершающая отталкивание палкой, почти параллельна линии

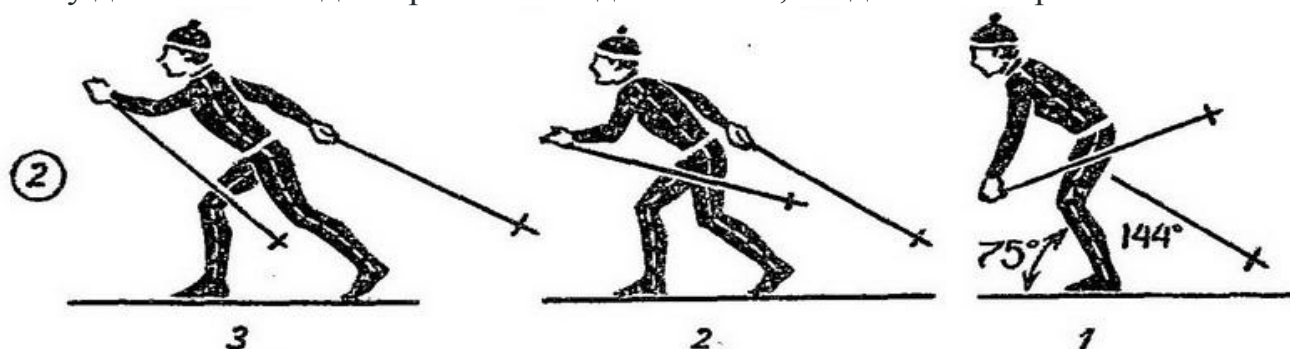


туловища, немного уходит от нее; рука, выносящая палку, поднята до уровня головы лыжника и согнута под углом $100-120^\circ$. Получается схематичное изображение положения лыжника в момент окончания отталкивания ногой, с характерным наклоном туловища, положение ног, рук и палок. Займет объяснение с таким рисунком не более 5 мин., но, предваряя им занятия на снегу, учитель добьется значительного эффекта в понимании и последующем выполнении учениками движений хода. Такой схемой можно проиллюстрировать любую фазу хода.

Подкрепить объяснение и рисунок учитель может показом хода на лыже, полностью и по элементам. Показ по элементам доступен даже тем учителям, которые недостаточно четко владеют лыжной техникой.

Так, учитель может последовательно показать:

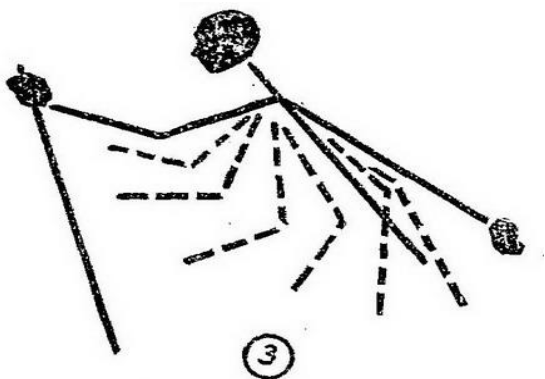
- 1) посадку лыжника — наклон туловища, слегка согнутые ноги, расслабленно опущенные вниз руки (рис. 2, 1);
- 2) вынос и постановку палки — кисть на уровне глаз лыжника, руки на ширине плеч, палка под углом примерно 70° к лыжне;
- 3) движение руки при отталкивании палкой — полусогнутая рука с нажимом на палку движется назад без разгибания до момента, когда плечо поравняется с линией



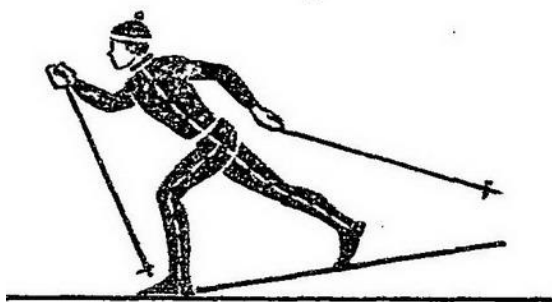
туловища, после этого начинается активное разгибание руки в локтевом суставе (рис. 3);

- 4) отталкивание ногой — из положения посадки лыжника показывается движение отталкивания ногой вниз-назад, до выпрямления в коленном суставе; лыжа прижимается к снегу (рис. 2, 1—3);
- 5) мах ногой вперед после отталкивания — из крайнего заднего положения — стопой, как можно менее сгибая ногу в колене (рис. 4);
- 6) выпад ногой вперед — сразу после маха, слитным движением, короткий (рис. 2, 2 — 3).

После показа по элементам ход вновь демонстрируется полностью. Учащиеся повторяют его на учебной лыже. Хороший эффект дает проговаривание учениками того, что они выполняют на лыже, т. е. рассказ о последовательности действий при передвижении лыжным ходом. Проведенные учеными эксперименты показали, что ученик, не умеющий дать словесный комментарий того, как он будет выполнять движения хода, не сможет правильно передвигаться. Те же учащиеся, которые точно



и детально могли рассказать о том, как они собираются это делать, обучались в несколько раз быстрее. Этот прием применяется с теми учениками, которые не смогли сразу после объяснения и показа правильно выполнить задание. При отработке лыжного хода на снегу учитель лишь корректирует возникающие ошибки. Если многие учащиеся класса выполняют какой-либо элемент хода неверно, учитель подбирает наилучшие, наклоня ученика до нужного положения; помогает больше согнуть или разогнуть руку при постановке палки, показывает на руке лыжника момент разгибания ее при отталкивании и т. д. Затем ученик повторяет эти движения сам, на месте и, лишь отработав, в передвижении. При необходимости для этих учеников подбираются такие специально-подготовительные упражнения, в которых разучиваемые элементы выполнялись бы только правильно. Такую задачу может выполнить, например, ограничитель движения. При возникновении у учеников в попеременном двухшажном ходе ошибки — излишне глубоком выпаде вперед, которая ведет к еще более грубой — двухпорному скольжению, требуется ограничить длину шага выпада. Для этого педагог предлагает ученикам передвигаться, опустив руки вертикально вниз, держа палки поперек лыжи. Выпад можно делать только до касания палок коленом. Это простое ограничение позволит избежать ошибки, исправить ее, сохранить высокую посадку в ходе. Для учащихся с плохой координацией движений может быть применен более жесткий ограничитель. Так, при ошибках в движениях рук (слишком сильном сгибании их при выносе или, наоборот, выпрямлении) на руки лыжника накладывается жесткий ограничитель движений в виде медицинской шины. Он закрепляется на руке на плече, предплечье и у локтевого сгиба) под



нужным углом и помогает сохранять определенную форму выноса руки, пассивно способствуя выработке правильного навыка. Это средство эффективно, но в массовом порядке применять его сложно. Одним из приемов концентрации внимания учащихся на работе рук или ног может быть использование так называемых фиксаторов внимания. Это небольшие отягощения, прикрепляемые к той конечности, на которой требуется сосредоточить внимание ученика. Этот прием, предложенный психологами, заставляет занимающегося невольно фиксировать внимание на той части тела, к которой прикреплен фиксатор, следить именно за ее движениями и исправить ошибку. Сделать такие фиксаторы несложно. Достаточно склеить резиновым клеем в кольцо отрезок резинового бинта и на полученной манжете закрепить пластинку свинца или другого металла весом 50 — 75 г. В том случае, когда ученик не ощущает направление отталкивания ногой — отталкивается, захлестывая голень, или больше назад, чем следует, используют указатель направления движения. Можно, например, поставить в снег лыжную палку под нужным углом и предложить ученику выполнять толчок на месте точно вдоль палки. Многократное повторение этого упражнения позволит лыжнику понять характер и направление отталкивания ногой. Затем это движение закрепляется в упражнении «самокат» на лыжне и, позже, в лыжном ходе. Подобные упражнения можно рекомендовать для выполнения дома, как индивидуальные домашние задания.

Метод индивидуальных домашних заданий известен каждому учителю физической культуры. Но эффективен он только тогда, когда педагог сумеет убедить учащихся в важности выполнения этих заданий. В карточке-задании учитель кратко записывает те упражнения, которые следует выполнить ученику дома. Среди них и специальные упражнения, помогающие совершенствовать тот или иной навык. В карточки-задания при необходимости может включаться схема движений. Это может быть элемент лыжного хода, отдельное движение рукой или ногой, задание по развитию физического качества (плохое равновесие, например, приводит к ряду ошибок). Надо разъяснить учащимся, что дома лучше всего перед зеркалом поработать над заданием. Учитель периодически проверяет выполнение домашних заданий школьниками — на уроке лыжной подготовки, на учебной лыжне. Педагог, как правило, оценивает результаты выполнения упражнений, делает корректирующие замечания.

В заключение следует сказать, что способов повышения эффективности обучения на лыжне много и предложенными рекомендациями не исчерпывается возможность улучшения освоения лыжных ходов на уроках. Каждый учитель физической культуры при желании может самостоятельно найти и другие, более эффективные методы обучения для тех условий, в которых он работает.