

Особенности обучения студентов технике лыжных ходов на основе инновационных технологий

Камаева Е.К., Камаев В.О.

Харьковская национальная академия городского хозяйства
Харьковский национальный медицинский университет

Аннотации:

Рассмотрены пути совершенствования методики ускоренного обучения техники передвижения на лыжах. Главное внимание уделено целостному методу обучения основным лыжным ходам. В эксперименте приняли участие 18-20 летние студентки второго курса. При разработке экспериментальной программы обучения учитывалась координационная, физическая готовность и активность девушек к обучению. Эффективность усовершенствованной методики обучения определялась по результатам экспертной оценки техники и времени преодоления контрольной дистанции. Установлена высокая эффективность адаптивного и целостного методов обучения лыжным ходам.

Камаєва О.К., Камаєв В.О. Особливості навчання студентів техніці лижних ходів на основі інноваційних технологій. Розглянуто шляхи удосконалення методики прискореного навчання техніки пересування на лижах. Особлива увага приділялась цілісному методу навчання основним лижним ходам. У експерименті взяли участь 18-20 річні студентки другого курсу. При розробці експериментальної програми навчання враховувалась координаційна, фізична готовність та рівень активності студенток. Ефективність вдосконаленої методики навчання визначалась за результатами експертних оцінок техніки і часу подолання контрольної дистанції. Встановлено високу ефективність адаптивного і цілісного методів навчання лижним ходам.

Kamaeva O.K., Kamaev V.O. Peculiarities of ski technique studying on the basis of innovative technologies. The ways of improvement of methodic for increasing an accelerated training effectiveness for modes during ski movement were examined. In the article is given a consideration of entire method for training during ski technique performance. 18-20 years old female students of second year took part in the experiment. While elaborating the experimental program of training it was taken into consideration such indexes as coordinative, physical preparedness and level of student's activity. Effectiveness of improved methodic was determined by results of expert evaluation of technique and time over passing control distance. High effectiveness of adaptative training method was established.

Ключевые слова:

обучение, умения, навыки, методы обучения, двигательное действие, лыжные хода, адаптивные методы.

навчання, вміння, навички, методи навчання, рухлива дія, лижні ходи, адаптивні методи.

training, skills, abilities, training methodic, action of moving, ski movement technique, adaptative methods.

Введение.

Процесс обучения спортивным упражнениям представляет собой конструктивный процесс, связанный с формированием в сознании и перцептивно-моторной сфере обучающихся новых структур, принимающих форму новых знаний, представлений, умений и навыков. Указанная последовательность образовательного процесса является основным содержанием традиционной вузовской педагогики и, преимущественно, направленная на деятельный процесс.

Происходящая в настоящее время реформа высшей школы, направлена на поиск более эффективной системы образования и ориентирована на переход к другим единицам образовательного процесса – обучать творческим методам и рациональным способам деятельности, расширять технологические компетенции, ориентироваться на человека, а не на предмет деятельности, на личностно-персонифицированный подход при обучении [2, 3, 4, 5, 6, 9].

Методы обучения в спорте достаточно многообразны и всегда требовали определенного упорядочения в рамках методологии обучения. Общепринятыми и, по существу, каноническими методами обучения являются методы использования слова, методы наглядного восприятия и практического выполнения упражнений. Последний, в свою очередь, предусматривает различие упражнений в целом и по частям.

Во всех указанных методах передача информации от обучающего до обучаемого осуществляется по признаку формы упражнения. Однако при обучении сложным, трудным двигательным действиям на практике всегда приходится искать разумные, предельно рациональные пути их освоения. В связи с этим Ю.К. Гавердовский [1] предлагает осваиваемый материал и условия его подачи целенаправленно приспособля-

вать к возможностям занимающегося. Таким образом, вводится понятие адаптивности обучения.

Педагогическая адаптация, в отличие от биологической адаптации (приспособление организма к воздействиям внешней среды) предполагает приспособление организованных внешних воздействий к возможностям и потребностям индивида.

В спортивной практике применимы две группы, две разновидности адаптивных методов – программной и внепрограммной адаптации. В первом случае эффект адаптивности достигается за счет изменения программы обучающих упражнений, прежде всего при сокращении объема программных двигательных действий, представленных к освоению в каждом шаге обучения. Во втором случае – во внепрограммной адаптации, эффект адаптивности достигается благодаря вспомогательным условиям работы, определяемых в зависимости от степени технической (координационной), физической и психологической готовности обучаемых к процессу обучения.

В учебно-методических пособиях, учебниках по лыжному спорту в основу обучения способам передвижения на лыжах рекомендуется преимущественно расчлененный метод освоения техники лыжного спорта. И только отдельные наиболее простые способы передвижения (техника спусков, поворотов, одновременный бесшажный ход) рекомендуется обучать целостным методом.

В условиях ограниченного количества практических занятий по учебной программе и природно-климатическим условиям (6-8 занятий) при массовом обучении студентов методика обучения по частям не эффективна. В связи с этим есть необходимость в разработке рациональной, ускоренной методики обучения лыжным ходам. Таким образом, поиск более эффективных форм обучения, основанных на инно-

вационных, новых технологиях, приобретает особенную актуальность.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской национальной академии городского хозяйства и плану НИР Харьковского национального медицинского университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – определить эффективную методику обучения способам передвижения на лыжах. Для достижения цели необходимо было решить такие задачи – проанализировать различные методики обучения спортивным двигательным действиям, определить наиболее эффективные методы обучения спортивным упражнениям, разработать экспериментальную программу обучения, экспериментально проверить эффективность разработанной программы.

Исследования проводились в женских группах со студентками 2 курса. В контрольной группе (13 девушек) студентки обучались с использованием общеизвестной методики. В экспериментальной группе (15 человек) использовался целостный метод обучения как классическим, так и коньковым ходам. При этом учитывалось, что на первом курсе студентки обучались только классическим ходам. Поэтому на первом занятии повторяли технику классических ходов, а последующие уроки были посвящены коньковым ходам.

При определении программы обучения в экспериментальной группе упор был сделан на использовании адаптивных методов обучения. Так, прежде всего, максимально сокращен объем программных двигательных действий, представленных к освоению лыжных ходов в каждом шаге обучения, во вторых, при этом еще учитывался уровень физической и координационной (технической) готовности студенток, особенно физической подготовке. В связи с этим был составлен комплекс силовых упражнений (полуприседания, приседания на одной, двух ногах, упражнения на мышцы живота, сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамейки, стоя от дерева, лежа от скамейки). Эти комплексы рекомендовались как домашнее задание и выполнялись в подготовительной части занятий.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольное тестирование.
5. Метод экспертных оценок.
6. Методы математической статистики.

Результаты исследований.

Преподавание дисциплины «лыжная подготовка» предусматривает обучение основам передвижения на лыжах по пересеченной местности и освоение лыжных ходов (классических и коньковых), переходов с хода на ход, техники поворотов в движении, способов спусков, подъемов, торможений и основы теоретических знаний (7, 8).

При изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах учитывалось то, что при занятиях лыжной подготовкой нет стандартных условий. В связи с этим ставилась задача – навыки передвижения на лыжах сформировать гибкими и подвижными. Исходя

из этого, в экспериментальную программу обучения не были включены отдельные упражнения для изучения движений руками, ногами, для овладения скольжением. Из рекомендуемого набора упражнений были оставлены упражнения для комплексного овладения элементами техники упражнения для согласования движений каждого способа лыжного хода в полной координации. В процессе занятия давалась информация об основном и определяющем звене техники лыжных ходов, учили анализу и оценке своих действий, таким образом, активизировали мышление обучающихся.

При обучении студенток экспериментальной группы в основу был положен целостный метод обучения лыжным ходам, способ выполнения двигательных действий максимально приближался к естественным локомоциям (ходьбе, бегу) человека. Так, при обучении попеременно двухшажному классическому ходу, учащиеся выполняли обычную ходьбу и бег с лыжами и палками, затем уже на скорости добавляли скольжение, постепенно увеличивая длину проката на одной лыже. При первом же сбое техники выполнения этого хода указанная схема повторялась в той же последовательности, но требовалось повысить частоту шагов. После освоения общей структуры лыжного хода особое внимание обращалось на технику отталкивания ногами, руками и одноопорному скольжению.

Освоение попеременного двухшажного конькового хода осуществлялось на пологом не большом подъеме. Выполнение упражнения начиналось с подъема елочкой, с постепенным включением конькового скользящего шага и увеличением длины скользящего шага при переходе на ровную часть учебного круга.

При целостном подходе в процессе обучения с самого начала учащемуся дается целостное системное представление о двигательном действии. В последующем в процессе разучивания двигательного действия особое внимание уделяется «ведущим звеньям» двигательного действия. При обучении лыжным ходам «ведущими звеньями» являются отталкивание ногой и скольжение на одной лыже. На этом этапе формируется целостное умение выполнять двигательные действия. При совершенствовании техники исполнения упражнения двигательное умение преобразуется в двигательный навык.

Обучение двигательным действиям целостным методом выполнения упражнения позволяет использовать как программную так и внепрограммную адаптации. Приемы и методы программной адаптации в полной мере затрагивают структурную целостность изучаемого упражнения. В частности, используя метод подмены сложных программных компонентов двигательного действия, можно воспользоваться упрощенным компонентом, т.е. целостным методом выполнением упражнения.

Внепрограммная адаптация в процессе обучения предусматривает учет технической (координационной), физической, психомоторной и семантической готовности к освоению двигательного действия.

Техническая адаптация предусматривает учет координационной готовности обучаемых к освоению двигательного действия. В зависимости от технической сложности, подбираются упражнения доступные для исполнителя, что существенно облегчает овладение координацией движения.

Физическая адаптация позволяет учитывать адекватность физической трудности упражнения физическому потенциалу обучаемого. Адаптивный подход при этом рекомендует либо снизить физическую интенсивность осваиваемого упражнения, либо исполнителю компенсируется дефицит двигательных качеств.

Психомоторная адаптация существенна при исполнении многих физических упражнений, особенно сложно-координационных двигательных действий. Данный адаптивный подход используется при возникновении затруднений, связанных с дефицитом соответствующих психомоторных качеств. При этом рекомендуется временно снижать запрос на функциональные возможности обучаемого.

Семантическая адаптация связана с особенностями познавательной возможности исполнителя. В зависимости от готовности, способности обучаемого осмысливать сущность двигательного действия, рекомендуется либо сконцентрировать внимание обучаемого на ключевые аспекты (ведущие звенья) упражнения, либо преподаватель оказывает помощь в осознании материала в виде конструктивного диалога.

Используя вышеуказанные подходы к освоению двигательных действий, обучение одновременному двухшажному коньковому ходу проходило на кругу с пологим подъемом и, соответственно, с пологим спуском. Упражнение начиналось из положения законченного толчка руками, с выносом рук вперед выполнялся первый коньковый скользящий шаг, с момента постановки палок на снег возле ног выполнялся второй скользящий шаг, длящийся до окончания толчка руками. Далее все движения повторялись. При движении по подъему ставилась задача идти чаще, а по склону вниз – раскатисто.

Выполнение одновременного одношажного конькового хода начиналось с положения лыж типа «елочки» (носки разведены), руки в положении выполнения толчка. При исполнении каждого шага выполнялся укол палками (имитация толчка руками), ноги в процессе движения постепенно переходили на выполнение конькового скользящего шага, а руки – на отталкивание палками под каждый шаг. При передвижении по кругу, как и раньше, при прохождении склона вверх нужно было идти с повышенной частотой, а вниз – увеличить длину скользящего шага.

Проведенная экспертная оценка техники коньковых ходов в конце занятий лыжной подготовкой показала, что студенты экспериментальной группы существенно отличались уверенностью и качеством выполнения как одновременного двухшажного, так и, в особенности, одновременного одношажного конькового хода.

Так, в первом варианте девушки из экспериментальной группы показали $75,2 \pm 1,24$ балла, а в контрольной группе на 7,9% ниже ($69,7 \pm 1,91$ балла). Достоверность разницы подтверждается значением критерия Стьюдента ($t = 2,41$; $P < 0,05$).

Оценка одновременного одношажного хода свидетельствует о более высокой разнице (14,1%) между показателями технической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп, соответственно $76,8 \pm 1,17$ и $67,3 \pm 2,12$ балла ($t = 3,92$; $P < 0,01$).

Разница в уровне технической подготовленности студенток экспериментальной группы выразительно сказалась на результате соревнований в первенстве вуза. Так, соревновательную дистанцию в 2 км студентки экспериментальной группы преодолели за $487,2 \pm 8,21$ секунды, а контрольной группы – за $515,6 \pm 9,58$ с. ($t = 2,25$; $P < 0,05$).

В целом обобщая особенности использования адаптивных методов обучения в сочетании с целостным методом выполнения упражнений при обучении лыжным ходам можно отметить, что при этом сохраняется системная целостность упражнения, количество мелких движений уменьшается, в связи с этим снижается число шагов обучения, как правило, сокращается длительность обучения. Но нужно учесть, что при этом трудность упражнения повышается и вероятность ошибок увеличивается. При всех плюсах и недостатках такого подхода при ускоренном массовом обучении в условиях лимита времени учебного процесса использование целостного и адаптивного методов обучения полностью себя оправдывает.

Выводы.

Использование адаптивного метода обучения, предусматривающее изменение программы обучения за счет сокращения объема двигательных действий, представленных к освоению в каждом шаге обучения и улучшения условий обучения за счет повышения активности студенток и уровня их физической подготовленности, позволяет существенно повысить эффективность ускоренного обучения способам передвижения на лыжах.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение функционального состояния студенток и поиск более эффективных методов обучения основам других видов спорта.

Литература:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 912 с.
2. Дмитриев С.В. Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры / С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 2-9.
3. Калошина И.Н. Персонализированное обучение как фактор развития умений самообразовательной деятельности студентов: автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / И.Н. Калошина. – Оренбург, 2000. – 14 с.
4. Камаев О.И. Особенности использования компетентного подхода в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 37-39.
5. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Мачин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – С. 191-193.
6. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры / И.В. Работин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 22-24.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И. Раменская. Учеб. практ. пособие. – М.: ФиС, 1999. – 264 с.
8. Сидорова Т.В. Вкладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вихов. і спорту / Т.В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20 с.
9. Шапошнікова І.І. Персоналізація процесу навчання як інноваційний засіб підвищення рівня підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / І.І. Шапошнікова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 29-32.

Поступила в редакцию 28.03.2011 г.
Камаева Елена Кирилловна
Камаев Владислав Олегович
belik @ nm.ru