

Ю. В. Сак, канд. пед. наук

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Эффективность проведения будущими учителями начальных классов уроков физической культуры и здоровья с учащимися во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения видам физических упражнений, входящих в содержание программы «Физическая культура и здоровье» [1].

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в учреждениях высшего образования не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов умений и навыков организации и проведения с учащимися уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по лыжной подготовке.

В этой связи была разработана экспериментальная методика организации образовательного процесса по лыжной подготовке с будущими педагогами. Методика, представляющая собой проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состояла из следующих взаимосвязанных этапов: *диагностического, предварительной лыжной подготовки, практико-деятельностного, контрольно-рефлексивного*, ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков по лыжной подготовке [2; 3].

Каждый этап характеризуется задачами, способами осуществления образовательного процесса и планируемым результатом, что в целом позволяет получить конечный результат и достичь поставленной цели. Предполагаемым результатом реализации методики является овладение будущими учителями знаниями методики преподавания лыжной подготовки и навыками передвижения на лыжах.

На *диагностическом этапе* фиксируется исходный уровень сформированности знаний, технической подготовленности и двигательных координационных способностей будущих учителей к проведению уроков по лыжной подготовке. Для получения необходимых сведений используется педагогическое тестирование. Все это позволяет определить, проанализировать и учесть в дальнейшем исходные показатели их теоретико-практической подготовленности.

На усвоение учебного материала *на этапе предварительной лыжной подготовки* планируется по 6 часов практических занятий (по 4 часа в неделю) и 4 часа – лекционных во втором семестре учебного года.

При проведении практических занятий применяется методика начального обучения технике передвижения на лыжах – «школа лыжника» [4, с. 94–107].

По мнению специалистов в области лыжного спорта, технику передвижения на лыжах легче осваивают юноши и девушки, с детства обучающиеся передвижению на лыжах, а труднее те, кто стали заниматься лыжным спортом в 12–14 лет и старше [5]. Вместе с тем, ученые утверждают, что переходить к изучению основных способов передвижения на лыжах следует только овладев основами техники. Если в обучении отсутствовала начальная «школа лыжника», то не будет той базы, на которой формируется дальнейшее техническое мастерство [4, с. 86; 6, с. 37].

Б. И. Бергман акцентирует внимание специалистов на том, что основным направлением в обучении основам техники передвижения на лыжах также является овладение «школой лыжника», в которой предпочтение отдается специальным

упражнениям, развивающим способность к устойчивости на скользящей опоре, эффективному толчку руками и ногой [7, с. 149]. В этой связи перед технической подготовкой будущих учителей ставятся следующие основные задачи и определяются средства их решения:

1. Выработать «чувство лыж и снега». *Средства*: скользящие движения лыжей вперед-назад; отведение носка лыж в левую и правую стороны (пятка лыжи прижата к снегу); повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение влево и вправо приставными шагами; передвижение по ровной местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотами (зигзагом), чередуя короткие и широкие шаги; передвижение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни на другую; игры с элементами техники передвижений на лыжах.

2. Выработать способность к равновесию на скользящей опоре (для умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной). *Средства*: спуски со склонов различной крутизны в высокой, основной, низкой стойках; спуски после разбега; одновременный спуск нескольких занимающихся шеренгой, взявшись за руки; спуски в основной и высокой стойках с разбега, с изменением ширины постановки лыж, с поочередной загрузкой лыж, в положении шага, с переходом на параллельную лыжню, с выдвиганием лыжи вперед, с подниманием носков лыж, с поворотом переступанием после выката.

3. Научить отталкиваться палками (для увеличения скорости скольжения). *Средства*: передвижение одновременным бесшажным ходом в облегченных условиях (под уклон); передвижение бесшажным ходом под уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

4. Научить отталкиваться лыжей от снега. *Средства*: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжни удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленных суставов; передвижение «полушагом» с попеременным движением рук; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу.

5. Овладеть координацией движений в работе рук и ног. *Средства*: передвижение по лыжне «полушагом» с небольшим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы – палки свободно свисают вниз, удерживаясь на петлях [4, с. 94–107].

В лекционном курсе у обучаемых формируется системное представление по таким темам, как «Основы техники передвижения на лыжах» и «Методика обучения технике передвижения на лыжах».

М.Я. Виленский и Р.С. Сафин акцентируют внимание на том, что первой группой умений, которыми должны овладеть будущие педагоги, являются умения выполнять команды, распоряжения и управлять группой [8, с. 92]. Ведь, как утверждают специалисты по лыжному спорту, указанные умения помогают овладеть навыками организации и управления образовательным процессом [6, с. 43]. С учетом рассмотренных рекомендаций на рассматриваемом этапе проводится учебная практика по овладению обучаемыми навыками подачи команд и управления учебной подгруппой (по 10 мин на 2-х занятиях).

Таким образом, *этап предварительной лыжной подготовки* позволяет осуществить начальное обучение технике передвижения на лыжах и сформировать у будущих учителей начальных классов общее представление об основах техники передвижения, а также овладеть навыками подачи команд и управления учебной подгруппой.

Литература

1. Физическая культура и здоровье (I–IV классы) : учебная программа // Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2012. – С. 198–239.

2. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

3. Сак, Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов : автореф. дис канд. пед. наук :

13.00.04 / Ю. В. Сак ; БГУФК. – Минск, 2015. – 28 с.

4. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.

5. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / И. М. Бутин. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 368 с.

6. Лыжный спорт : учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.

– М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

7. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Б. И. Бергмана. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

8. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей вузов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.