

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ СРЕДСТВАМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Работа представлена кафедрой педагогики
Мурманского государственного педагогического университета.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Н. А. Рычкова*

В статье представлены современные научно-теоретические подходы в изучении проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения к лыжному спорту, раскрыто значение лыжного спорта, предложены рекомендации по организации деятельности студентов на занятиях по лыжной подготовке, указаны особенности игровой деятельности на таких занятиях.

Modern scientific theoretic methods of studying the problem of forming motivational and value attitude to skiing are presented in the article. The author suggests recommendations on organising students' activity at skiing lessons and points out peculiarities of play activity during them.

На Кольском Севере, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых массовых видов спорта. Но если в школах в программу по физическому воспитанию лыжи включены, то во многих средних и высших учебных заведениях Мурманской области отказались от занятий лыжным спортом. В связи с этим учащиеся вынуждены весь учебный год заниматься в спортивных залах, многие из которых не совсем соответствуют санитарным нормам.

Между тем прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность, снимают умственное утомление и способствуют закаливанию и улучшению общего состояния человека. Передвижение на лыжах оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхатель-

ную и нервную. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности учащихся¹.

На занятиях в процессе лыжной подготовки проводится обучение различным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств учащихся, осуществляется решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Опыт работы показал, что преподаватель физической культуры, работающий со студентами, сталкивается с такой проблемой, как различная физическая подготовленность учащихся. Если некоторые студенты в совершенстве владеют теми или иными физическими умениями и навыками, то остальные либо, выполняя задания, делают большое количество ошибок, либо вообще незнакомы с ним. Это вызывает определенную сложность в организации учащихся на занятиях.

Не составляют исключения и учебные занятия по лыжному спорту. У студентов, плохо владеющих лыжной техникой, может пропасть интерес к занятиям в связи с трудностью поставленных перед ними задач, невозможностью выполнить определенные требования и страхом подвести товарищей во время проведения подвижных игр и эстафет; и, наоборот, у хорошо подготовленных студентов слишком легкие и однообразные задания вызывают негатив и нежелание посещать занятия по лыжной подготовке. Поэтому при формировании у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре преимущество имеет индивидуально-дифференцированный подход с учетом уровня физической и технической подготовленности студентов.

На первом занятии по лыжной подготовке целесообразно провести различные тесты для определения технической подготовленности и оценки скоростных качеств занимающихся. Например, прохождение на лыжах с максимальной скоростью отрезка 20 м с хода (разгон 20–30 м) и прохождение на лыжах отрезка 30 м с максимальной интенсивностью, с учетом количества шагов. Результаты этого теста позволяют оценить силу отталкивания (косвенно – по длительности скольжения) и быстроту (по темпу движений), а также соотношение этих показателей².

Результаты учащихся при статистической обработке можно распределить на три диапазона: низкий, высокой и средний, что позволяет разделить студентов на три подгруппы. Состав подгрупп должен быть «подвижным». Это значит, что учащиеся переводятся из одного отделения в другое по мере того, как повышается их подготовленность. Следует иметь в виду, что темпы повышения неодинаковы: одни студенты быстро достигают хороших результатов, другие же могут довольно долго оставаться в одной и той же подгруппе.

Перед каждым занятием преподаватель должен конкретизировать методику и уровень нагрузки. Желательно иметь учебную

карточку на каждую подгруппу, а в необходимых случаях и для отдельных учащихся, как для самых подготовленных, так и отстающих, требующих строго индивидуального подхода.

В этом случае каждый студент может выполнять именно ту нагрузку, которая помогает ему лучше освоить технические навыки и развить необходимые двигательные способности. Наблюдение за улучшением своих результатов и желание перейти в более сильную подгруппу стимулирует их интерес к занятиям.

Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность занятия по лыжному спорту, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес учащихся и в то же время тормозит развитие утомления³.

Игровая деятельность на занятиях по лыжной подготовке со студентами имеет свои особенности. Различная физическая подготовленность предъявляет особые требования. Большое значение приобретает планирование, подбирая подвижные игры для занятий на лыжах со студентами, необходимо учитывать не только задачи, учебный материал и виды движений входящих в игру, но и физическую нагрузку.

С помощью специально подобранных игровых заданий можно целенаправленно развивать физические качества, закреплять и совершенствовать технические навыки.

В зависимости от задач занятия игры можно включать в ту или иную его часть. Например, игры, совершенствующие технику, можно включать в первую половину основной части. Игры, развивающие силовую и скоростную выносливость, лучше проводить после выполнения упражнений на совершенствование в технике. Игровые задания на развитие ловкости и равновесия могут быть включены как в вводную часть, так и в конец основной части занятия. Игры, развивающие общую выносливость, чаще всего включают во вторую половину основной части. В морозную погоду игры повышенной интенсивности желательно проводить во вводной части урока.

В командных играх и эстафетах учащихся необходимо разделить так, чтобы в каждой команде было равное количество студентов, хорошо владеющих навыками лыжной подготовки. Более слабым студентам следует облегчить задание. Например, если первым предстоит пробежать в игре-эстафете 100–150 м, то вторым, соответственно, эта норма снижается до 30–50 м. При таком распределении команды будут равными по силам и все студенты будут выполнять задания с большим интересом.

Работая с разноподготовленной группой, преподавателю физической культуры целесообразней использовать в проведении игр знания, умения и опыт учащихся, имеющих хорошую физическую и техническую подготовку. Они могут демонстрировать отдельные элементы техники передвижения на лыжах (длинный скользящий шаг, спуски в различных стойках), проводя игры, становиться капитанами команд или водящими в некомандных играх.

С учетом физической подготовленности, количества учащихся, условий проведения занятий преподаватель может изменить содержание, организацию и условия выполнения игр на учебной лыжне.

Используя на занятиях по лыжной подготовке индивидуально-дифференцированный подход, мы сделали следующие выводы:

- процент студентов, отрицательно или безразлично относящихся к занятиям лыжным спортом, резко уменьшился;
- наблюдалось улучшение физических и технических показателей;
- включение в занятия специально подобранных и адаптированных к уровню физической подготовленности подвижных игр и игровых заданий улучшило эмоциональный фон занятий, что способствовало меньшему утомлению и лучшему усвоению учебного материала;
- некоторые студенты продолжили занятия по лыжному спорту самостоятельно во внеучебное время.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. С. 3–5.

² Богданов Г. П. Дифференцированные нагрузки на уроках лыжной подготовки // Физическая культура в школе. 1981. № 11.

³ Козак О. Н. Зимние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1999.