

Бекнёв Василий Николаевич

учитель

МБОУ «СОШ №19»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ТЕХНОЛОГИЯ КСО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УУД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ)

***Аннотация:** в статье рассматриваются возможности применения методов коллективного взаимообучения при проведении школьных занятий по легкой атлетике с целью развития навыков командного взаимодействия учащихся, как того требуют современные государственные образовательные стандарты. На методическом материале освоения прыжков в высоту способом «перешагивание» детально демонстрируется практика организации учебного процесса в динамических парах сменного состава. Особое внимание уделено критериям парного самоконтроля и выдаче конструктивной обратной связи, превращающим учащихся в активных аналитиков движений.*

***Ключевые слова:** универсальные учебные действия, ФГОС, коллективный способ обучения, работа в парах, опорные точки, самостоятельная деятельность.*

Современный этап развития школьного образования, определяемый требованиями обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), диктует необходимость перехода от традиционной репродуктивной модели обучения к системно-деятельностному подходу. Одной из ключевых задач учителя физической культуры сегодня становится не просто механическая отработка двигательных навыков, а комплексное развитие личности ребенка, в частности – формирование метапредметных результатов и универсальных учебных действий (УУД). Среди них особое место занимают коммуникативные УУД, включающие в себя умение сотрудничать, координировать сов-

местные действия, осуществлять взаимный контроль и конструктивно разрешать учебные задачи [3, с. 37, 38].

На практике уроки легкой атлетики, в частности обучение прыжкам в высоту, зачастую сталкиваются с проблемой снижения моторной плотности занятия. Классическая организация урока, при которой учащиеся поочередно совершают попытки и подолгу ожидают своей очереди у снаряда, не только снижает общую динамику, но и оставляет школьников в позиции пассивных наблюдателей.

Эффективным решением данной проблемы выступает интеграция в образовательный процесс технологии Коллективного способа обучения (КСО), разработанной А. Г. Ривиным и В. К. Дьяченко. Сущность КСО заключается в организации учебного процесса на основе работы в динамических парах сменного состава по принципу «каждый учит каждого». Применительно к урокам физической культуры данная технология была разработана учителем высшей категории Ливановым В.К., который освоил её в разделах «гимнастика» и «баскетбол» [7] Она позволяет кардинально изменить структуру взаимодействия: превратить пассивное ожидание в активную аналитическую деятельность, где каждый ученик поочередно примеряет на себя роли исполнителя («спортсмена») и эксперта («тренера-аналитика»). Большую роль в работе сыграл «позный метод обучения», созданный преподавателем ЧГПИ им. В.И. Яковлева Романовым Н.С.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и демонстрация практического опыта применения технологии КСО как эффективного инструмента формирования коммуникативных УУД на примере разучивания прыжков в высоту способом «перешагивание».

В предыдущих публикациях [8, с. 69] мы подробно разобрали, с чего лучше начинать изучение раздела «Лёгкая атлетика» в общеобразовательной школе с применением КСО. Используя принципы обучения: «от общего к частному», «от простого к сложному», «доступности», были подобраны необходимые упражнения и выделены опорные точки для организации внешнего контроля

при разучивании техники прыжка. Прежде чем перейти к детальному рассмотрению основ техники, надо отметить, что упражнения делятся на подготовительные и подводящие. Все многоскоки являются подготовительными упражнениями для развития координационных и скоростно-силовых способностей во всех видах лёгкой атлетики. Для прыжков в высоту наиболее простым и близким по структуре подготовительным упражнением выбрано «отталкивание вверх на каждый шаг» (рис. 1). С него мы и начнём нашу работу на уроках физкультуры по освоению техники прыжка.

И.п. (исходное положение).

1. Положение ног: толчковая нога впереди, выпрямлена и упирается на опору пяткой; маховая полусогнута, на шаг сзади, на передней части стопы. На неё перенесена большая часть веса тела.

2. Положение рук: полусогнуты и отведены вниз-назад.

3. Осанка (положение тела) отклонена назад (рис. 5).

Действие:

1. Подготовка к отталкиванию:

а) работа толчковой ноги начинается с переката с пятки на всю стопу через согнутую ногу (рис. 4);

б) работа маховой ноги начинается с активного движения согнутой ногой вперёд-вверх (пятка стремится под таз);

в) работа рук: одновременный подхват двумя руками (движение вперёд-вверх, плечи стремятся к ушам, а руки немного сгибаются в локтях);

г) осанка вертикальная (рис. 3).



Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3

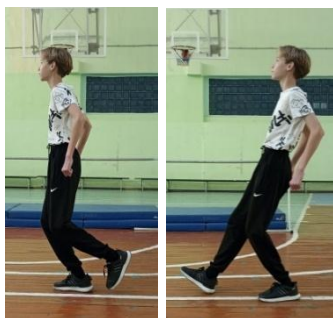


Рис. 4 Рис. 5

2. Отталкивание: маховая нога и руки одновременно останавливаются, передавая набранную инерцию всему телу и разгружая толчковую ногу. В отталкивание включается толчковая нога. Она полностью выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Происходит быстрый отрыв от опоры и прыгун взлетает вверх, замерев в положении отталкивания и на миг зависая в верхней точке (рис. 2).

3. Приземление: происходит на толчковую ногу, маховая нога выводится вперёд, руки отводятся назад и принимается и.п. для отталкивания с другой ноги (рис. 1).

Возможные ошибки.

1. Движение начинается с наклона туловища вперёд, и направление прыжка идёт вперёд-вверх, а не строго вверх.
2. Перемещение через прямую или мало согнутую толчковую ногу.
3. Пятка маховой ноги не идёт под таз.
4. Руки сильно согнуты вверху, локти находятся ниже кистей.
5. Несогласованное взаимодействие маха, подхвата и толковой ноги (вялое отталкивание, нет зависания).

Последовательность обучения.

1. Показ, объяснение.
2. Фронтальное разучивание исходного положения (рис. 6), переката на толчковую ногу (рис. 7), работа маховой ноги и рук разучена ранее в многоскоках [5, с. 216].

3. Имитация отталкивания (без отрыва от опоры) для левой и правой ноги (рис. 8).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

4. Выполнение в целом с остановками.

5. Многократное выполнение под контролем с анализом в сменных парах (рис. 9–11).

6. Самостоятельное выполнение.

После детального разучивания упражнение включается в тренировочный процесс для организации самостоятельной деятельности на уроках. Такой подход развивает субъектность ученика, опирается на методологию развивающего обучения [1] и нормативные требования стандартов к совместной учебной деятельности [3].

Подводящие упражнения. Подводящими называют упражнения, близкие по структуре или повторяющие основное двигательное действие, но в упрощённом варианте. Техника прыжка в высоту с разбега делится на четыре части: разбег, отталкивание, переход планки, приземление. Ведущим звеном техники является отталкивание [5, с. 230]. С него и начинается обучение, а первым подводящим упражнением будет «отталкивание в прыжках в высоту с места».

И.п. такое же, как в предыдущем упражнении (рис. 5).

Действие.

1. Подготовка к отталкиванию: начинается так же с переката, как в предыдущем упражнении (рис. 4).



Рис. 12 Рис. 13 Рис. 14

2. Работа маховой ноги меняется. В конце переката выполняется мах вперёд-вверх прямой ногой (в верхнем положении может немного сгибаться) и, когда нога поднялась почти до уровня пояса, начинается работа руками, сочетающаяся с активным выпрямлением толчковой ноги. Заканчивается отталкивание в неподвижной позе «выхода». Это положение удерживается до момента приземления (рис. 12).

Возможные ошибки те же, что и в первом упражнении. При разучивании следует особое внимание обратить на более раннее начало маха ногой так, как она проходит больший путь, чем руки, а остановиться они должны одновременно. Специальное внимание к микрофазам движения и удержанию позы соотносится с общими принципами фиксации ключевых элементов в прыжковых и беговых дисциплинах [6].

Последовательность обучения аналогична подготовительному упражнению. После показа учащиеся проводят анализ двух упражнений и находят разницу в работе маховой ноги (рис. 2 и 12). Освоение нового движения становится основной задачей обучения нового материала. Такой подход, развивающий умение школьников самостоятельно мыслить и анализировать структуру движений, полностью отвечает требованиям ФГОС [3] и принципам развивающего обучения [1].

Овладев основами отталкивания, мы переходим к разучиванию разбега. Цель разбега – набрать оптимальную скорость, принять исходное положение и выбрать удобное место отталкивания. Самыми важными в прыжках в высоту

являются последние два шага, и вторым подводящим упражнением будет *«отталкивание в прыжках в высоту с двух шагов разбега»*.

И.п.: 1. Положение ног: толчковая впереди, маховая на шаг сзади.

2. Положение рук: разноимённое, полусогнутое.

3. Осанка приближена к вертикали, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги.

Действие: 1. Работа ног: выполняется удлинённый, стелящийся шаг (беговой или прыжком) маховой ногой. Приземление перекатом с пятки на всю стопу. Затем делается второй, обычный шаг, а прямая толчковая нога ставится на пятку.

2. Работа рук: на первом шаге обе руки вытягиваются вперёд, кисти развёрнуты наружу. Во время второго шага плавно отводятся круговым движением в сторону-вниз-назад.

3. Осанка: на первом шаге вертикальная, на втором отклоняется назад. Прыгун принимает и.п. для отталкивания (рис. 18–20).

Возможные ошибки.

1. Мало согнутая маховая нога при перекате на первом шаге.

2. Раннее или очень быстрое отведение рук.

3. Наклонённая вперёд осанка на первом шаге.

Далее в разбеге добавляются обычные беговые шаги, которые чаще всего выполняются на передней части стопы обычным бегом или небольшими прыжками. Подводящим упражнением будет *«отталкивание вверх с четырёх (шести) шагов разбега»* (рис. 18–22).

По окончании разучивания отталкивания приступаем к освоению третьей и четвёртой частям прыжка – *«переходу через планку»* и *«приземлению»*.

Подводящие упражнения: 1. «Имитация прыжка в высоту с места» (со сменой ног вверху), затем с двух шагов разбега со сменой ног в воздухе.



Рис. 15 Рис. 16

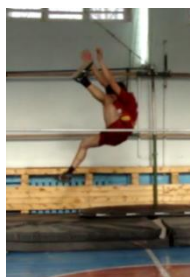


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

2. В верхней точке, после отталкивания, происходит смена ног с плавным поворотом плеч в сторону толчковой ноги (к планке) и прыгун приземляется на маховую ногу, руки удерживаются на уровне плеч (рис. 15, 16) Второе название способа прыжка, по аналогии работы ног в воздухе – «ножницы».

После освоения подводящих упражнений перемещаемся в сектор для прыжков в высоту и выполняем прыжки через планку, начиная с доступной всем высоты и постепенно увеличивая разбег и поднимая планку. Начальные прыжки в младших классах и со слабо подготовленными детьми можно выполнять и через натянутую резинку для большей безопасности [7]. Когда высота приближается к предельной, появляется вероятность сбить планку тазом (самой низкой точкой в данном способе). Чтобы этого избежать, таз уводят от планки. Достигается это двумя действиями: 1. Разбег выполняется под углом 45–60 градусов, отталкивание у ближней стойки дальней от планки ногой. Мах идёт вдоль планки для создания центробежной силы.



Рис. 23

Рис. 24

2. При начале смены ног в верхней точке над планкой необходимо плавно повернуть плечи к планке, стремясь разноимённым плечом коснуться колена толчковой ноги (рис. 13) [6, с. 16]. Достигается это только при правильно выполненном отталкивании. Прыжки в целом выполняются так же под контролем, как и разучивание отдельных частей прыжка. Организация учебного процесса в данном блоке опирается на парные формы работы, где каждый поочередно выполняет функции контролера и исполнителя движения [2]. Непрерывный аналитический диалог внутри сменяющихся пар обеспечивает высокую моторную и интеллектуальную плотность занятия, трансформируя организационную структуру урока в полноценную систему коллективного взаимодействия [4]. Анализируется каждая часть прыжка отдельно и прыжок в целом (рис. 23, 24).

Заключение.

Таким образом, представленный алгоритм изучения раздела «Легкая атлетика» на примере прыжков в высоту способом «перешагивание» наглядно демонстрирует, как последовательное применение принципов дидактики – «от простого к сложному» и «от общего к частному» – сочетается с требованиями современных образовательных стандартов.

Детальный анализ технологического процесса позволяет сформулировать следующие ключевые выводы.

1. Эффективность поэтапного разделения двигательного действия. Выделение четких биомеханических фаз и разделение упражнений на подготовительные (развивающие скоростно-силовые способности) и подводящие обеспечивают доступность материала для учащихся с любым уровнем физической

подготовленности. Четко сформулированные исходные положения, фазы действия, опорные точки и перечни возможных ошибок служат готовой ориентировочной основой для качественного освоения техники.

2. Реализация КСО как инструмента метапредметного развития. Включение в последовательность обучения этапа взаимного анализа в сменных парах переводит урок из плоскости механического выполнения команд учителя в плоскость активного сотрудничества. Работа в динамических (сменных) парах напрямую решает задачи ФГОС по формированию коммуникативных УУД. Учащиеся осваивают навыки внешнего контроля, учатся распознавать технические ошибки партнера и корректно вербализировать аналитические выводы.

3. Обеспечение психологического комфорта и безопасности. Переход от простых подводящих упражнений к прыжкам в секторе через доступную начальную высоту снижает уровень координационного страха у слабоподготовленных детей. При этом организация группового взаимоконтроля и самоконтроля повышает общую дисциплинированность и безопасность в секторе для прыжков.

4. Формирование осознанности обучения. Метод, при котором учащиеся после показа самостоятельно проводят сравнительный анализ двух упражнений и ищут разницу в работе маховой ноги, превращает их из объекта обучения в субъектов образовательного процесса. Происходит синхронизация физической и интеллектуальной деятельности, что полностью соответствует системно-деятельностному подходу обновленных ФГОС.

Практическая значимость предложенной методики заключается в том, что разработанная система контроля, фиксации опорных точек и смены ролей в парах может быть успешно адаптирована учителями физической культуры для проведения занятий по другим разделам учебной программы.

Список литературы

1. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996.

2. Дьяченко, В. К. Общие формы организации процесса обучения / В. К. Дьяченко. – Красноярск, 1984. – 185 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : приказ Минпросвещения России : от 31 мая 2021 г. №287 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2021.
4. Дьяченко, В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие / В. К. Дьяченко. – Москва : Педагогика, 1989.
5. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. Романов, Н. С. Позный метод обучения технике бега. Методическая разработка / Н. С. Романов. – Чебоксары, 1988. – 20 с.
7. Ливанов, В. К. От общего к сложному / В. К. Ливанов // Физическая культура в школе. – 1991. – № 12.