

М. Г. Лазаренко

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

М. Г. Лазаренко

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

**для студентів спеціальності
“Фізичне виховання”,
викладачів фізичної культури,
тренерів-викладачів та інструкторів**

Чернігів - 2019

УДК 373. 5.016 : 796. 92 (075.8)

Л 17

Рецензенти:

Мулик В. В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної Академії фізичної культури

Карленко В. П. – кандидат педагогічних наук, професор кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Лазаренко М. Г.

Л 17 **Лижна підготовка старшокласників:** навчально-методичний посібник для студентів спеціальності “Фізичне виховання”, викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.

У навчально-методичному посібнику для студентів спеціальності “Фізичне виховання”, викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів уміщено навчальний матеріал дисципліни “Лижна підготовка”, висвітлено теоретичний матеріал, подано методичні рекомендації згідно плану проведення кожного заняття з конкретно поставленим завданням, методами навчання, змістом, в основу якого для формування рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей запропоновано підготовчі та спеціальні силові вправи з дозуванням навантаження.

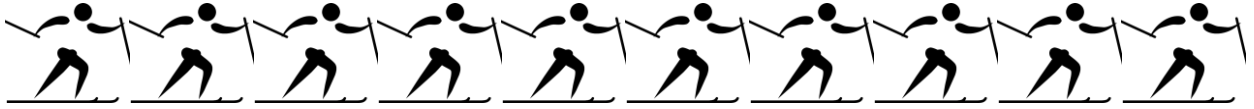
УДК 373. 5.016 : 796. 92 (075.8)

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка, протокол № 4 від 27 грудня 2019 р.

© Лазаренко М. Г., 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ЗНАЧЕННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
1.1. Зародження лижного спорту	7
1.2. Історія розвитку лижних гонок в Україні та Чернігівщині	13
1.3. Місце та значення лижного спорту в системі фізичного виховання.....	22
Розділ II. ГОТУВАННЯ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ	
2.1. Готування до уроку із лижної підготовки.....	26
2.2. Фізична підготовленість старшокласників.....	35
2.3. Урок – основна форма організації учнів для занять із лижної підготовки.....	43
Розділ III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ	
3.1. Теоретичні засади уроку з лижної підготовки	52
3.2. Принципи, методи та етапи навчання лижної підготовки	53
3.3. Практичний етап навчання.....	65
3.3.1. Підготовча частина уроку з лижної підготовки.....	65
3.3.2. Основна частина уроку з лижної підготовки.....	66
3.3.3. Методика лижного готування старшокласників	67
3.4. Завершальна частина уроку з лижної підготовки	83
ЛІТЕРАТУРА	85



ВСТУП

Здоров'я – одна з головних умов, що визначає повноцінний розвиток особистості. Нині існує стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей і молоді. Загальновідомим є факт, що за час навчання в школі дитина втрачає щонайменше третину свого здоров'я.

Із огляду на це, фізичне виховання дітей – один із пріоритетних напрямів реформування освітньої системи України, оскільки це важливий чинник гуманізації освіти, формування в молоді фізичного та морального здоров'я, засіб удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності.

Основні завдання фізичного виховання дітей – зміцнення їхнього здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку.

Дисципліна “Фізична культура” в школі логічно входить у загальну систему освіти дітей, установлена її цінність для особистості й суспільства, а також виховне, освітнє, оздоровче й загальнокультурне значення.

Очевидно, що це єдина навчальна дисципліна, що формує в учнів грамотне ставлення до себе, свого тіла, сприяє вихованню вольових і моральних якостей, потреби в зміцненні здоров'я та до здорового способу життя.

Результатом навчання у фізичному вихованні є загальна фізкультурна освіта. Вона полягає в отриманні спеціальних систематизованих знань, формуванні рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Основою збереження здоров'я школяра є його рухова активність. Набуття, удосконалення й закріплення знань паралельно з засвоєнням техніки фізичних вправ та вдосконаленням рухових якостей. Це особливі знання, які стають актуальними тільки за умови, коли учень пробує виконати рухову вправу або здійснити певну рухову діяльність.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох чинників: природних вікових змін організму та режиму рухової активності, до якого належить комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Одним із основних завдань фізичного виховання в системі середньої освіти є розвиток та вдосконалення рухових якостей учня. Вирішення цього завдання необхідно здійснювати, починаючи з молодшого шкільного віку, оскільки рівень розвитку рухових якостей дитини впливає на подальше формування органів систем та організму в цілому.

Найвищий оздоровчий ефект на організм людини мають аеробні вправи, які впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, тренують фізичну витривалість. Саме до таких належать вправи з лижного готування.

На думку багатьох фахівців руховий режим дня старшокласників потрібно побудувати, щоб усі форми занять фізичними вправами були рівномірно розподілені впродовж навчального тижня й разом із уроками фізичної культури складала щоденний стабільний руховий режим, обов'язковий для всіх учнів, адже тривале перебування на свіжому повітрі в умовах низьких температур сприяє зміцненню організму, значно підвищує його опір захворюванням.

Лижна підготовка є невід'ємним складником фізичного виховання.

У процесі лижної підготовки учні не тільки розвивають рухові якості, набувають знань, рухових умінь і навичок, пов'язаних із технікою пересування на лижах, відомості з гігієни лижного спорту, знайомляться з інвентарем і доглядом за ним, складають контрольні нормативи, але й в екологічно чистому середовищі здійснюють на організм лікувальний ефект – у такий спосіб забезпечується здоров'язберігальна функція школярів.

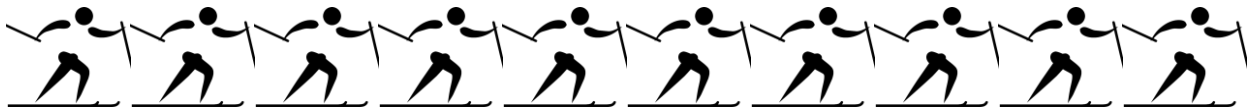
У старшокласників у процесі лижної підготовки формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від правильного педагогічного керівництва, яке полягає у чіткому структуруванні цього процесу.

Заняття лижами не тільки зміцнюють здоров'я, але й розвивають у школярів швидкість, спритність, витривалість, силу, гнучкість, загартовують організм, виховують патріотизм, наполегливість та завзятість, загартовують організм.

У всіх дисциплінах лижного спорту користуються ковзними лижами. Тому, не зважаючи на наявні відмінності в техніці лижних гонок, гірськолижних видів і стрибків на лижах з трампліну, існують загальні основи техніки лижного спорту. Наявні й загальні особливості розвитку рухових якостей і побудови техніки пересування на лижах, управління нею.

Досягнення високих результатів у лижних гонках залежать від рівня розвитку рухових якостей та сформованості рухових умінь і навичок лижника-старшокласника, його технічної підготовленості, уміння цілеспрямовано застосовувати сучасну техніку пересування на лижах раціонально використовуючи рухові якості.

Безперечно, запропонований посібник не претендує на вичерпний аналіз усіх питань, пов'язаних із лижною підготовкою. Кожний із виділених у посібнику розділів може стати предметом окремого дослідження, оскільки проблема розроблення та впровадження в педагогічний процес засобів і методів, направлених на формування рухових умінь і навичок та розвиток рухових якостей старшокласників у процесі лижної підготовки, вивчена недостатньо.



Розділ І. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ЗНАЧЕННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. ЗАРОДЖЕННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ

Загальну історію лижного спорту умовно поділяють на древній період (до нашої ери – поява й початкове використання лиж), доспортивний період (перша середина ХІХ ст. – використання лиж у трудовій і військовій діяльності), спортивний період (із середини ХІХ ст. – становлення і розвиток лижного спорту). Ці періоди взаємообумовлені та щільно взаємопов'язані.

Поява лиж зумовлена потребою людини добувати їжу взимку. Є кілька версій винаходу людиною лиж. Деякі з них видаються найбільш достовірними. Древня людина, під час зимового полювання, наступивши на гілку, кору, щіпку, під снігом відчувала полегшення в пересуванні. Це дало поштовх мисливцю прикріплювати ці предмети до ніг. Рятуючи ступні від холоду, мисливець окутував їх шкірою вбитого звіра, що збільшувало площу опори й зменшувало провалення в сніг.

Археологічні знахідки, що відносяться до епохи неоліту (ІІІ–ІV ст. до н. е.), стародавні наскальні зображення (петрогліфи) лижників, знайдені археологами на берегах Онезького озера і Білого моря та подібні зображення знайдені в Скандинавії на скелях півострова Редей, острові Хеллерістіна (Норвегія) та міста Упсала (Швеція), є безперечним доказом застосування лиж за багато тисяч років до нашої ери [3].

Згідно з даними останніх досліджень лижі були відомі населенню Скандинавії, Сибіру, Північного Уралу, Алтаю та Північної Росії наприкінці верхнього палеоліту (15–20 тис. років тому).

Широке розповсюдження лиж в давності підтверджує і народний епос різноманітних племен і народів. В давніх легендах, казках, сагах уміння швидко пересуватися на лижах розглядалося як дещо божественне і ледь не найважливіша якість людини.

Так засновник Норвегії Нор, за давньою легендою, прийшов у Скандинавію “доброю лижнею”, розбив ворогів і створив свою державу. В давніх сагах вказується, навіть, на існування, покровителя лижників – бога Ульфра (Улл), а богиня Скаде оспівується як вправна мисливиця лапландців на лижах. Подібні перекази існували також у північних народів Слав’янського простору. Так, Остяки уважали, що зоряний Чумацький шлях – це лижня, прокладена покровителем мисливців богом Тунк-Покс під час переслідування лося на лижах. У билинах остяків герої-воїни завжди були швидкими лижниками і відмінними стрілками з лука. Герой мордовського епосу Кутурак “бігав на лижах швидше вітру”.

Філологічні дослідження говорять про подібність назв лиж (коренів слів) приблизно в 50 мовах і діалектах (в основному 3 групи коренів). Це головним чином у північних народностей – вихідців із районів Алтаю та Байкалу (лапландців, фінів, карелів, тунгусів, бурят і ін.). Такі дані наводять на думку, що лижі виникли десь у цих регіонах, а потім поширилися на північ і в інші місця з великим переселенням народів. Поява лиж була обумовлена потребою людини добувати на полюванні їжу взимку і пересуватися по місцевості занесеній снігом. На лижах полювали, їх використовували в побуті та в повсякденній роботі, а також як засіб зв’язку між населеними пунктами.

Територія, на якій з’явилися перші лижі, точно не встановлена. Найбільш поширені такі версії: лижі вперше з’явилися у людей, які жили на території центрального Сибіру (у районі Байкалу й Північного Алтаю), і з великими переселеннями народів розповсюджувались на схід у сторону Аляски, Японії й на північний захід і захід у сторону Скандинавського півострова й центральної Європи; лижі з’являлись всюди, де жила людина в умовах снігової зими, і їх поява не має нічого спільного з великим переселенням народів. Друга версія, очевидно, найбільш правдива.

Перші лижі були ступальні (снігоступи) і мали круглу, овальну або ракетоподібну форми [1].

Ступальні лижі були створені приблизно 3-4 тис. років тому. Це відомо з описів грецьких історіографів Ксенофонта й Страбона.

Ступальні лижі складаються з дерев'яного обідця овальної форми шириною 20–25 см і довжиною 40–50 см переплетеного в середині ремінцями чи мотузками, або підклеєні з низу шкірою лося, нерпи, оленя. Найбільш досконалий снігоступ мав ракетоподібну форму, довжина його 100 см, а ширина – біля 30 см.

Нижня частина лижі в процесі пересування відшліфовувалась й на спусках проковзувала, що дало поштовх до створення ковзних лиж.

Перші письмові згадки про застосування ступальних лиж племенами Кавказу зустрічається в роботах давньогрецьких істориків Ксенофонта (IV ст. до н. е.) і Страбона (I ст. до н. е.).

Ковзні лижі з'явилися значно пізніше – в період неоліту. Підтвердженням цього є зображення (III тисячоліття до н. е.) знайдені на скелях узбережжя Білого моря, у місцевостях, що носять назви Золовруг і Бісові слідки. На цих малюнках фігурки людей зображені на відносно вузьких і довгих лижах із загнутими носками і з однією палицею, яка, очевидно, використовувалася і під час пересування на лижах, і як спис на полюванні. Форма лиж поступово вдосконалювалася. Був період, коли застосовувалися ковзні лижі різної довжини – одна вузька й довга для ковзання, а інша, більш коротка і широка – для відштовхування. В умовах пересування по пересіченій місцевості, на полюванні та в лісі використовувати лижі різної довжини незручно. Мабуть, тому з'явилися лижі коротші та широкі, але однакової довжиною.

Перші письмові документи про застосування ковзних лиж відносяться до VI-VII ст. н. е. Так готський чернець Жорданес (552 р.), грецькі історики Йордан (VI ст.) і Авел Диякон (770 р.) описують використання лапландцями та фінами лиж у побуті й полюванні.

Наприкінці VII століття історик Верєфрід дає докладний опис лиж і їх використання народами Півночі на полюванні. Захоплювались лижами особи королівської крові, так король Норвегії Олаф Тругвассон у літописах (925 р.) був представлений вправним лижником. До того ж, у записах 960 р. лижна підготовка розглядається як обов'язкова складова у навчанні придворних норвезьких сановників.

Найбільш докладно описані лижі та їхнє застосування в побуті, на полюванні й у військовій справі в книзі вигнанця зі Швеції єпископа Олафа Магнуса (Олаф Великий). У його книзі

“Історія північних народів”, що вийшла в Римі в 1555 р., надано не тільки опис, але й опубліковано гравюри, що зображують лижників.

Подальше вдосконалення лиж розвивалось за трьома напрямками: у зоні густого лісу, де сніг рихлий, розвивались й удосконалювались ступальні лижі; у зоні рідкого лісу, де сніг середньої щільності, розвивались й удосконалювались короткі й широкі ковзні лижі; у зоні рідкого лісу й безлісся, де міцний наст отримали розвиток більш вузькі й довгі ковзні лижі.

Пізніше стали застосовуватися лижі, обтягнуті знизу шкірою лося, оленя або нерпи з коротким ворсом, розташованим назад, що дозволяло уникнути прослизання під час підйому в гору. Є дані, що говорять про те, що північні та східні народності підклеювали шкури до лиж за допомогою клею, звареного з рогів, кісток і крові лося, оленя або риб'ячої луски.

Археологічні розкопки на території древнього Новгороду свідчать про подальшу еволюцію лиж. Так знайдено лижу, вік якої відносять до першої половини XIII ст., за своїми конструктивними якостями є предком сучасних мисливських і побутових лиж: довжина її 1,92 м, ширина в середньому 8 см. На місці кріплення лижі до ноги мало місце потовщення до 3 см – ваговий майданчик, де розташовували овальний отвір для просування ремня. Передній край лижі був загострений, піднесений і загнутий. Лижник мав довгу палицю до 3 м, якою відштовхувався з правого або лівого боку. Потім була одна лижа довга – ковзна, а друга коротка – поштовхова. Лижник весь час як на “самокаті” відштовхувався однією лижею й однією довгою палицею. Із часом лижі стали однакової довжини й з'явилися дві лижні палиці, якими лижник по чергово відштовхувався, як під час ходи.

На початку XX-го сторіччя лижний інвентар найчастіше привозили з Фінляндії й Швеції. Це були швидкісні лижі на кшталт “Ідеал”, “Хаановесі” – вузькі порівняно легкі, 3-3,5 м довжиною. Ремінцеві кріплення розташовувалися по середині лижі. На ноги взували м'які черевики з загнутими носками. Їх кріпили до ноги широкою міцною стрічкою шириною 5–6 см. Вузькі брюки, светр, легка шапка – такий був верхній одяг лижника.

Першу згадку про застосування лиж зі спортивною метою можна віднести до першої половини VIII сторіччя. А саме, 1733 року Ганс Емахузен видав перші методичні рекомендації з лижної підготовки військ зі спортивною спрямованістю. 1743 року

в м. Тромсе (Норвегія) вперше були проведені змагання за спеціально розробленими правилами, положенням, програмою з визначенням результатів, нагородженням кращих лижників. Ці змагання віддалено нагадували сучасні, але стали фундаментом для розвитку зимових видів спорту на подальших історичних етапах.

Не дивлячись на раннє зародження, активний розвиток лижного спорту почався тільки наприкінці ХІХ сторіччя.

Створення лижних клубів поклало початок регулярним міжнародним лижним змаганням. 1877 року в Норвегії організовано перше лижне спортивне товариство. Цей досвід перейнятий Фінляндією, де створено спортивний лижний клуб. Далі почали виникати клуби лижників у всіх великих державах Європи, Азії, Америки: в Угорщині 1883 року, Австрії й Швейцарії 1891 року, Німеччині й Італії 1893 року, Швеції 1895 року.

Важливу роль у популяризації лиж у світі відіграли норвезькі емігранти, які в пошуку роботи їхали до інших країн і пропагували своє захоплення лижами, яке досить швидко стало модою в Західній Європі, Англії та США.

Велике значення для розвитку лижного спорту мала модернізація лижного спорядження. Перша в світі виставка різних типів лиж та лижного інвентарю була відкрита в Трондхеймі (Норвегія) в 1862–1863 рр.

Після утворення 1917 року Союзу Радянських Соціалістичних Республік (СРСР), стало можливим виготовляти власний лижний інвентар, що дало змогу поліпшити секційну форму роботи й масовий розвиток лижного спорту. Якщо в 1925 році, було виготовлено 20 тис. пар вітчизняних лиж, то вже 1927 року їх було 113 тис., а 1929 року – 2 млн. пар. Згодом почали виготовляти рантові кріплення, що дало змогу ліпше пересуватися на лижах, лижні палиці стали легшими, кільце поменшало, надійнішим став ремінець ручної петлі. Віддаючи належне талановитості й самовідданості видатних лижників, як і майстерності їхніх тренерів, не можна не відзначити, що високому нинішньому рівню результатів у лижних гонках сприяло докорінне вдосконалення лижного інвентарю й обладнання.

Лижна технологія інтенсивно розвивалася протягом усього ХХ ст., однак значні перетворення відбулися в його останній чверті, у 70-х роках дерев'яні лижі витісняли легкі, міцні та еластичні пластикові, які не боялися вологи. У цей же час уперше

застосували механічний спосіб підготування лижних трас, а в середині 80-х років Міжнародною федерацією лижного спорту затверджено вільний (ковзанярський) стиль пересування на лижах. Окрім того, спортсмени-лижники почали використовувати дуже зручні лижні палиці, які сприяли сильнішому відштовхуванню, винятково обтічні комбінезони, нові технології змащення лиж.

Уперше першість СРСР із лижних гонок проведено 1924 року. Переможцями країни стали серед чоловіків Д. Васильєв, серед жінок – А. Михайлова-Пенязева.

Із 1924 року почали проводити зимові Олімпійські ігри в м. Шамоні (Франція), із 1926 року – чемпіонати світу, із 1928 року – Всесвітні студентські зимові Універсиади.

1926 рік визначний тим, що до програми першості країни введено стрибки з трампліна. Переможцем став лєнінградець В. Воронов. У гонці на 30 км переможцем став Д. Васильєв, у жінок Н. Герасимова-Дубініна.

У 1930–1932 роки створено комплекс “Готовий до праці й оборони (ГПО)”, до якого увійшла й лижна підготовка. Складання нормативів цього комплексу сприяло захопленню населення спортивною діяльністю.

1936 року був створено Комітет у справах фізичної культури й спорту при Раді Міністрів СРСР, прийнято рішення про створення добровільних спортивних товариств, що дало новий поштовх подальшому розвитку лижного спорту.

Цього ж року у м. Воронежі вперше проведено всесоюзні змагання серед лижників-колгоспників.

Ці роки також характеризуються початком науково-дослідної роботи в лижному спорті завдяки якій виходить перший підручник із лижного спорту для інститутів фізичної культури.

У 1936–1937 роках, удосконалюючи поперемінний двокроковий хід, лижник Д. Васильєв сприяв популяризації його в статтях, журналах, на навчально-тренувальних зборах.

1948 року Всесоюзна секція лижного спорту увійшла до складу Міжнародної лижної федерації (ФІС). Стає багатшою матеріальна база. До 1950 року в державі стало більше 400 навчальних і біля 70 спортивних трамплінів із проектною потужністю від 35 до 80 метрів. Будують лижні бази, лижні фабрики, працюють експериментальні майстерні з виготовлення сучасних зразків лижних черевиків, лижного змащення та

вітчизняних лиж високої якості (перегонні лижі “Екстра” м. Таллінн, слаломні лижі для загального користування м. Мукачеве). Наукові дослідження збагачують теорію й практику лижного спорту, допомагаючи наполегливим пошукам нових ефективних засобів і методів тренування, раціональної техніки.

Уже на IX Всесвітніх зимових студентських іграх у Пояні (Румунія) 1951 року радянські студенти завоювали 11 золотих, 11 срібних медалей. Уперше, беручи участь у першості світу з лижних гонок у м. Фалун (Швеція), 1954 року значного успіху досяг В. Кузін на дистанції 30 і 50 км, який став чемпіоном світу. У жінок на дистанції 10 км перемогу здобула Л. Баранова, а в естафеті 3 x 5 км перемогли: Л. Баранова, М. Масленікова, В. Царьова.

Першими Олімпійськими іграми, у яких брали участь радянські лижники, були VII Олімпійські ігри 1956 року в Кортіно д’Ампеццо (Італія). Золоті медалі в естафеті 4 x 10 км у чоловіків завоювали: І. Терентєв, П. Колчин, В. Анікін, В. Кузін. Срібні медалі в жінок в естафеті 3 x 5 км завоювали: Л. Козирєва, А. Колчина, С. Єрошина.

Із 275 олімпійських нагород, розіграних з 1924 по 2018 роки в лижних гонках, майже дві третини дісталися представникам трьох країн: найбільше – 114 лижникам колишнього СРСР і країн СНД, 90 – представникам Норвегії й 71 – спортсменам Фінляндії.

1.2. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛИЖНИХ ГОНОК В УКРАЇНІ ТА ЧЕРНІГІВЩИНІ

Лижні перегони – один із масових зимових видів спорту в Україні. Першості України з лижних гонок почали проводитися з 1927 р. у Харкові.

1928 року в Москві і на всесоюзній зимовій Спартакіаді, де водночас розігрували медалі чемпіонату країни, Костянтин Павелл (м. Харків) у швидкісному переході на лижах виграв 1-е місце, серед лижників України він став першим чемпіоном СРСР.

Лижники України брали участь у всіх зимових спартакіадах народів СРСР, у міжнародних змаганнях різного рангу.

1959 р. на всесвітній зимовій Універсіаді (Польща) киянин Іван Суровцев виборов три золоті медалі, Руфіна Лушникова – дві золоті медалі.

На наступній Універсіаді 1961 року в Шамоні (Франція) золоті та срібні медалі здобули кияни Григорій Козін та Іван Суровцев.

Протягом багатьох років програма олімпійських змагань із лижних гонок для жінок була набагато простішою, аніж для чоловіків, проте зараз жінки розігрують п'ять, а чоловіки – шість комплектів нагород. Якщо розглядати участь спортсменів України в міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу, чемпіонатах Європи, Всесвітніх студентських Універсіадах, етапах Кубка світу, то слід відзначити особливий успіх лижників-перегонців.

1982 р. Олександр Батюк (Чернігівська обл.) першим серед українських лижників здобув золоту медаль чемпіона світу в естафеті. На зимовій Олімпіаді 1984 року в Сараєво (колишня Югославія) О. Батюк у складі збірної команди СРСР, здобув срібну медаль в естафетній гонці 4 x 10 км [27].

У 1983–1984 рр. триразовим чемпіоном світу серед юніорів став Олександр Ушкаленко (Сумська обл.).

У 1991–1992 рр. неодноразова чемпіонка України Ірина Тараненко-Тереля (Київська обл.) п'ять разів виходила переможницею всесоюзних змагань.

Значні досягнення для спортсменів України стали можливі з 1991 року, після проголошення Акту незалежності України. Команда України почала виступати своїм національним складом під синьо-жовтим прапором.

На всесвітній зимовій Універсіаді-93 в Закопане українські лижниці у складі: Ірини Тараненко, Марини Пестрякової (Сумська обл.) та Олени Гаясової (Київська обл.) в естафеті 3 x 5 км вибороли золоті медалі.

1995 року на XVII-ій всесвітній зимовій Універсіаді в м. Хака (Іспанія) українські лижники здобули бронзові медалі: у гонці на 10 км – Ганна Сліпенко (Чернігівська обл.), 30 км – Микола Попович (Івано-Франківська обл.) та в естафетах 3 x 5 км у жінок разом із Нестеренко Ладюю (Харківська обл.) та Отрошко Оленою (Чернігівська обл.) і 4 x 10 км у чоловіків разом із Генадієм Ніконом (Сумська обл.), Олександром Ващенком (Чернігівська обл.) та Олександром Заровним (Чернігівська обл.).

На XVIII всесвітній зимовій Універсіаді 1997 року в містах Муджу та Чонджу (Південна Корея) бронзові медалі завоювали: Микола Попович в гонці на 30 км та в естафеті 4 x 10 км разом із Геннадієм Ніконом, Ігорем Співаком (Київська обл.) та Володимиром Ольшанським (Сумська обл.).

1998 р. лижники-перегонники України взяли участь у XVIII зимових Олімпійських іграх в Нагано (Японія), до складу команди з лижних перегонів увійшли такі спортсмени: Ірина Тараненко-Тереля, Валентина Шевченко (Київська обл.), Ганна Сліпенко (Чернігівська обл.), Марина Пестрякова, Олександр Ушкаленко, Геннадій Нікон (Сумська обл.), Павло Заболотний (Київська обл.), Михайло Артюхов (Київська обл.), Олександр Заровний.

Найуспішнішим для України був виступ І. Тараненко-Терелі на 15 км і в гонці переслідування, де вона посідала четверті місце, а в естафеті 4 x 5 км показала найкращий час серед усіх учасниць змагань.

У 1998–2001 роках спортсмени України вдало стартували на чемпіонатах світу й у розіграшах Кубків світу. 1999 р. на чемпіонаті світу в Рамзау (Австрія) в гонці переслідування на 5 км + 10 км. І. Тараненко-Тереля завоювала бронзову медаль та зайняла п'яте місце на 30 км.

На XIX зимовій Універсіаді-99 у м. Попрад-Татри (Словаччина) три золоті медалі виборола Валентина Шевченко: на 5, 10 і 30 км, а Марина Пестрякова, Вікторія Якімчук (Харківська обл.) та Валентина Шевченко в естафеті 3 x 5 км – бронзову нагороду.

У спортивному сезоні 1999-2000 рр. в розіграші неофіційного Кубка націй серед жіночих команд з лижних перегонів спортсменки України посіли загальне 6-е місце, а в 2000–2001 рр. – десяте.

2001 р. в м. Закопане (Польща) на XX зимовій Універсіаді команда України в складі Олександра Заровного, Володимира Ольшанського, Володимира Іванова (Харківська обл.) та Романа Лейбюка (Івано-Франківська обл.) в естафетній гонці 4 x 10 км завоювала срібну нагороду.

На XIX зимових Олімпійських іграх 2002 року в Солт-Лейк-Сіті (США) брали участь 70 спортсменів із зимових видів спорту, а прапороносцем на параді-відкритті Олімпійських ігор була сум'янка, Заслужений майстер спорту Олена Петрова.

В. Шевченко гонку на 30-кілометрів класичним стилем завершила п'ятою.

Найвищим досягненням у І. Тараненко-Терелі було дев'яте місце на дистанції 15 км.

На XXI зимовій Універсіаді 2003 року в м. Тарвізіо (Італія) В. Шевченко в перегонах на 15 км здобула золото. З роками вона підвищувала результати і за підсумками Кубка світу-2003/2004 стала володаркою малого кришталевого глобуса в дистанційних перегонах.

XXII всесвітня зимова Універсіада 2005 року в містах Інсбрук і Зеєфельд (Австрія) закінчилася перемогою Романа Лейбюка в гонці на 10 км. та бронзою для Олексія Прохора (Сумська обл.), Олександра Пуцка (Сумська обл.) й Михайла Гуменюка (Івано-Франківська обл.) в естафетній гонці 4 x 10 км.

Для участі в зимових Олімпійських іграх 2006 року в Турині поїхала збірна України в такому складі: Валентина Шевченко, Тетяна Завалій (Сумська обл.), Катерина Григоренко (Київська обл.), Марина Лісогор (Чернігівська обл.), Віта Якимчук, Роман Лейбюк, Володимир Ольшанський, (Сумська обл.) Віталій Марців (Закарпатська обл.), Олександр Батюк (м. Київ), Михайло Гуменяк (Івано-Франківська обл.), Олександр Пуцко (Сумська обл.).

Найвищим досягненням України було сьоме місце В. Шевченко на 30-кілометровій дистанції.

На XXIII-ій всесвітній зимовій Універсіаді в 2007 році у м. Турин (Італія)

Вікторія Якимчук завоювала срібло в гонці на 10 км з масового старту.

У сезоні-2007/2008 В. Шевченко в заліку дистанційних перегонів стала другою, поступившись фінській лижниці Вірпі Куїтунен всього 22-ма балами.

За рік на чемпіонаті світу в чеському Ліберці В. Шевченко завоювала бронзу чемпіонату світу в перегонах на 30 км.

На XXIV всесвітній зимовій Універсіаді 2009 року в м. Харбін (Китай) українські студентки Марія Лосева (Київська обл.), Марина Лісогор та Тетяна Завалій в естафеті 3 x 5 км завоювали срібло, а Марина Лісогор у спринті завоювала ще й бронзу.

На Олімпійських іграх у Ванкувері у 2010-му збірна України виступала в такому складі: Валентина Шевченко, Тетяна Завалій, Марина Анцибор (Київська обл.), Катерина Григоренко, Лада Нестеренко (Харківська обл.), Віта Якимчук, Роман Лейбюк та Олександр Пуцко.

У стартовій гонці В. Шевченко впала і отримала травму, через яку більше не виступала у Ванкувері. Ліпшим результатом для України було 8 місце в командному спринті серед жінок, у складі К. Григоренко та М. Анцибор.

На XXV всесвітній Універсіаді-2011 року в м. Ерзурум (Туреччина) К. Григоренко завоювала два срібла: на дистанції 5 км і естафеті 3 x 5 км разом із М. Анцибор та З. Заведєвою (Київська обл.) й три бронзові медалі на дистанції 10 км, 15 км і естафеті 3 x 1,3 км разом із І. Білосюком (Закарпатська обл.).

На міжнародному старті в австрійському Лінці на початку 2012 р. В. Шевченко перемогла на 42-кілометровій дистанції. Додаткового стимулу додав підписаний з клубом “Скінфіт рейсінг” контракт. Клуб компенсував половину витрат на тренування й забезпечив умови для підготування.

Жіноча збірна України стала чемпіоном XXVI всесвітньої зимової Універсіади-2013 в естафеті 3 x 5 кілометрів із лижних перегонів. У селищі Валь-ді-Фьємме італійської провінції Трентино, де проводилися естафетні перегони, за нагороди змагалися 17 збірних. Головними суперницями українських дівчат уважали команди Норвегії, Швеції, Фінляндії, Росії та Казахстану.

Після першого етапу майстер спорту міжнародного класу Катерина Григоренко передала естафетну паличку лише четвертою. На другому етапі справжній спортивний подвиг здійснила майстер спорту Марина Анцибор. Вона вже до середини своєї п'ятикілометрової дистанції не тільки надолужила втрачене, а й обійшла всіх суперниць і першою відправила на завершальний третій етап майстра спорту Катерину Сердюк (Харківська обл.), яка переконливо подолала п'ять кілометрів, не підпустивши ні на мить до себе представницю Швеції, і фінішувала з чемпіонським результатом.

К. Григоренко завоювала ще золоту медаль на дистанції 5 км та срібну медаль на дистанції 10 км в/с., а Анцибор Марина на дистанції 5 км в/с здобула третє місце.

Маючи на руках угоду з клубом “Скінфіт рейсінг”, В. Шевченко вже не могла зійти з дистанції до Олімпіади-2014 у Сочі, де вона виступала разом із Тетяною Антипенко (Завалій), Мариною Анцибор, Катериною Григоренко, Мариною Лісогор, Катериною Сердюк, Олексієм Красовським (Сумська обл.) та Русланом Переходою (Харківська обл.).

Найвище місце українців у лижах було 14-те, здобуте В. Шевченко на дистанції 30 км.

На XVII всесвітній зимовій Універсіаді-2015 в містах Штрбське, Плесо та Осрблі (Словаччина), містах Гранада і Сьєрра-Невада (Іспанія) лижники з України участі не брали.

На XVIII всесвітній зимовій Універсіаді-2017, на жаль, лижники не здобули жодної медалі. Найкращий результат продемонстрував Олексій Красовський, посівши шосте місце в перегоні з масового старту.

На XXIII зимових Олімпійських іграх 2018 року в корейському Пхьончхані збірна України виступала в такому складі: Валентина Шевченко, Тетяна Антипенко, Марина Анцибор, Катерина Григоренко, Олексій Красовський та Андрій Орлик (Сумська обл.). Ліпшими результатами були 10-ті місця в командних спринтах серед жінок у М. Анцибор і Т. Антипенко та серед чоловіків у А. Орлика й О. Красовського

Історія розвитку лижного спорту на Чернігівщині.

Із 1935 року почали організовувати лижні переходи та агітаційні перегони на лижах, присвячені різним знаменним подіям.

Із 1934 року в містах Чернігівської області побудовано стрибкові трампліни: у Чернігові в урочищі “Ялівщина”, Прилуках, Ніжині. Це було передумовою рішення Вищої Ради з фізичної культури при Центральному Комітеті СРСР, яка ввела в 1935 році в порядок складання нормативів “Готовий до праці й оборони (ГПО)” стрибки на лижах із трампліна, а також лижний перехід 120 км.

1934 року в Чернігові відкрито комплексну ДЮСШ, до складу якої входило відділення лижних перегонів.

5–6 березня 1937 року проведено Спартакіаду Чернігівської області. Кращою серед жінок була В. Галич із м. Коропа.

Лижна команда товариства “Спартак” із Чернігова здійснила в 1940 році агітаційний пробіг, присвячений річниці Червоної армії. Під час Вітчизняної війни формувалися лижні загони для боротьби з німецькими загарбниками. Відомі в довоєнні роки лижники – наші земляки Прилина Віктор Григорович із Ніжина, Гордієнко Микола Миколайович із Прилук, Уткін Василь Семенович та інші, які воювали в лижних загонах на фронтах Великої Вітчизняної війни.

Після завершення війни знову відроджуються лижні перегони й лижні кроси. Так, у м. Прилуках проведено лижний крос, у якому

взяли участь 300 спортсменів, у с. Кіпті – лижний меморіал Ю. Збанацького, у селищі Михайло-Коцюбинське – на приз відомого юного партизана А. Блажкуна. Усі учасники меморіалів проходили дистанцію 30 км. У ті роки кращою лижницею в області була О. Шашковська.

1951 року в м. Чернігові відбулися обласні змагання з лижних перегонів між командами добровільних спортивних товариств: “Динамо”, “Буревісник”, “Урожай”, “Спартак”. На цих змаганнях відзначалися представники команди ДСТ “Спартак” – А. Лаздинь серед жінок, серед чоловіків – В. Іконніков, В. Атрощенко – “Урожай”, П. Милованов – “Динамо”, які стали переможцями та призерами. У 50-ті роки в м. Чернігові відбували республіканські змагання із лижного спорту, у яких брала участь і команда Чернігівської області.

У змаганнях із лижних перегонів конкурентами були команди м. Києва й Чернігівської області. В естафетному бігу 4 x 5 км серед жінок першою на першому етапі із 16 учасниць передала естафету колгоспниця артіль “Праця” Борзнянського району Олена Кравченко, а команда в цілому виборола II місце.

У ці роки наші земляки А. Лаздинь і Л. Гончар захищали спортивну честь України у складі збірної команди республіки в першості СРСР у м. Свердловську, де взяли участь 300 спортсменів.

60-ті роки дали поштовх до обов’язкового розвитку на Чернігівщині, тільки двох видів лижного спорту – лижних перегонів і біатлону. У цей період організовували змагання республіканського й обласного рівнів. Багато спортсменів із лижних гонок виконали норматив майстра спорту СРСР: А. Лаздинь, Г. Колотовкіна, А. Масленіков, Ф. Примак, В. Колосов і В. Іконніков. Вони також входили до складу збірних команд України й брали участь у чемпіонатах СРСР.

Після відкриття 1966 року факультету фізичного виховання на базі Чернігівського державного педагогічного інституту ім. Т. Г. Шевченка розпочався новий етап розвитку лижного спорту на Чернігівщині. Кращі спортсмени-лижники, вступаючи на факультет фізичного виховання, продовжували заняття спортом і здобували вищу освіту. Зміцнило свої позиції й СДСТ “Буревісник”, де почалась цілеспрямована робота щодо підготовки спортсменів високого рівня. Щороку стали проводити Спартакіади серед вищих

педагогічних закладів освіти та Універсиади студентської молоді України, де лижники збірної команди Чернігівського державного педагогічного інституту постійно піднімалися на найвищі сходинки п'єдесталу пошани.

Етап розвитку лижного спорту 70-х років пов'язаний із успішними виступами лижників-перегонників, майстрів спорту СРСР – Віктора Яценка, Леоніда Єдомахи, Василя Осадчого – членами збірної команди України, які зробили вагомий внесок в історію розвитку лижного спорту на Чернігівщині. Василь Осадчий 27 разів перемагав на всіх змаганнях республіканського рівня.

1975 року в урочищі Подусівка (Чернігів) проведений фінал профспілкового лижного кросу області. Кращий час серед дівчат показала Галина Кулак – учениця СШ №4, серед жінок – Зоя Білозерська – технік машинно-шляхової станції. Майстер ремонтного заводу, один із найсильніших лижників області В. Іконніков був першим серед чоловіків на дистанції 10 км, другим – В. Антонов, третім – В. Афанасьєв. У цих змаганнях узяло участь близько 250 спортсменів.

Слід відзначити, що за цей період і пізніше на вищі сходинки п'єдесталу пошани республіканських змагань підіймались: Іван Блажко, Степан Власенко, Володимир Власенко, Іван Романенко, Володимир Балуба, Надія Ланько, Володимир Стеценко, Лариса Педан, Михайло Ахріменко, Тетяна Тищенко та інші. Більшість із них виконали нормативи майстрів спорту СРСР.

Період 80-х років пов'язаний з іменем Олександра Батюка, який вивів Чернігівщину на міжнародний рівень. Увійшовши до складу збірної команди СРСР 1978р., він відстоював честь Чернігівщини і Радянського Союзу на міжнародних лижних трасах понад 10 років. У 18-ти річному віці йому було присвоєно звання МС СРСР, у 21 рік – МСМК, а в 22 роки – звання Заслуженого майстра спорту СРСР.

Перших вагомих успіхів О. Батюк досяг на чемпіонаті світу 1982 року в Норвегії, де став чемпіоном світу в естафеті 4 x 10 км. Під час підготовки до Олімпійських ігор у Сараєво він виграв низку змагань, серед них кубок СРСР, на етапах кубку світу був другим в естафетній гонці і п'ятим на дистанції 15 км.

На XIV зимових Олімпійських іграх 1984 року в Сараєво (Югославія) у складі збірної команди СРСР в естафетній гонці

4 x 10 км посів друге місце. Його особистому тренеру В. В. Гусеву присвоєно почесні звання “Заслужений тренер УРСР та СРСР”. Це перший чернігівський тренер, який відкрив рахунок почесним званням у лижному спорті на Чернігівщині.

1986 року з метою економії державних коштів і впорядкування роботи добровільних спортивних товариств (ДСТ) проведено реорганізацію шляхом об’єднання “Буревісник”, “Спартак”, “Колос”, “Трудові резерви”, “Авангард” в єдине фізкультурно-спортивне товариство “Україна”. Це мало як позитивні, так і негативні аспекти. Позитивний – економія коштів, упорядкування державних структур, ліквідація поділу спортсменів між товариствами в зв’язку зі зміною роботи, навчання, місця проживання. Негативний – погіршилися показники масовості заняття спортом і його розвитку в трудових колективах, де скоротилась кількість змагань різного рангу, зменшилось фінансування.

Із моменту об’єднання добровільних спортивних товариств у єдине основну роботу з розвитку лижного спорту проводила спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву (СДЮШОР) із лижного спорту в м. Чернігові (урочище Яцево), база якої була реконструйована завдяки успіхам О. Батюка.

До складу СДЮШОР входять: лижоролерна траса довжиною 5км, готель на 50 місць, їдальня на 50 чоловік, спортивна зала, відновлювальний центр та інше. Завдяки ініціативі керівництва СДЮШОР було побудоване стрільбище для біатлону на 22 установки та кімната для зберігання зброї з метою створення необхідних умов для підготування біатлоністів.

Вдалося утворити осередки, у яких працювали спортсмени й тренери. Це ДЮСШ № 1, ДЮСШ “Промбуд” м. Чернігів, містах: Прилуки, Батурин, селах: Халявин, Михайло-Коцюбинське, Киселівка Чернігівського району, Наумівка Корюківського району.

Кінець 80-х – початок 90-х років характерний тим, що значно знизився рівень масовості розвитку лижного спорту не тільки на Чернігівщині, але й в Україні в цілому, що зумовлено розвалом тодішньої держави СРСР. Завершальні 90-ті роки стали найбільш суттєвими для чернігівських спортсменів у досягненні високих спортивних результатів на міжнародній арені після проголошення 1991 року незалежної держави України.

1993 року Оксана Ляховська та Олександр Заровний перемогли на міжнародних змаганнях у м. Закопане (Польща).

Відзначились чернігівські лижники: майстри спорту Олександр Заровний, Олександр Ващенко, Олена Отрошко, які стали призерами всесвітньої зимової Універсиади в Іспанії 1995 року, вони були переможцями й призерами змагань кубку світу на лижоролерах, брали участь у змаганнях етапів кубку світу й чемпіонатів світу.

За перемоги на міжнародних змаганнях у Туреччині та Болгарії, м. Мурманську Володимиру Сторожку, Олександрю Заровному присвоєно звання “Майстер спорту міжнародного класу” (МСМК), так само як і Ганні Сліпенко.

За вагомий внесок у підготовку висококваліфікованих спортсменів тренеру чернігівської СДЮШОР із лижного спорту Ф. М. Примаку 1998 року присвоєно почесне звання Заслужений тренер України.

За значні успіхи та спортивні досягнення спортсменів, вихованців Чернігівської СДЮШОР із лижного спорту 1999 року присвоєно почесне звання “Заслужений працівник фізичної культури й спорту України” її директору – М. Г. Лазаренку.

Далі поповнився список “Заслужених тренерів України”, так, із лижних перегонів до нього увійшли О. В. Семенов і С. О. Власенко.

Увійшовши до складу збірної команди України, Марина Лісогор, вихованка тренера й свого чоловіка В. М. Лісогора, брала участь в Олімпійських іграх у Турині (Італія) та в Сочі (Росія), якій з часом за перемоги на інших міжнародних змаганнях було присвоєно звання МСМК.

За весь минулий період розвитку лижного спорту в Чернігівській області підготовлено: заслужених майстрів спорту СРСР – 1; майстрів спорту міжнародного класу – 4; майстрів спорту СРСР і України – 26.

1.3. МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лижна підготовка є важливою та невід'ємною частиною фізичного виховання.

Лижне готування за державною програмою здійснюється в закладах загальної, середньої та вищої освіти в багатьох регіонах України.

Завданням лижної підготовки є навчання дітей, підлітків, юнаків і дорослих людей спеціально-прикладним навичкам, основам техніки пересування на лижах, досягнення встановлених нормативних показників і надбання деяких елементарних знань, пов'язаних із користуванням лижами.

Найбільш масового значення в нашій державі набули лижні перегони. Низка особливостей лижного спорту, а насамперед лижних перегонів, підкреслює їхнє оздоровче значення, а також виховне та прикладне [23].

Оздоровче значення полягає в тому, що лижники-перегонники виконують значну фізичну роботу в найбільш сприятливих гігієнічних умовах, які суттєво впливають на організм, загартовуючи його й поліпшуючи загальний стан.

Рівномірне пересування на лижах володіє чудодійним оздоровчим ефектом з потужності фізичних зусиль в одиницю часу – мізерна, доступна, практично, кожній людині.

Коли людина йде чи біжить на лижах, працюють і руки, і спина, і плечі – м'язи всього тіла. Додаткових насосів більше ніж під час ходи й бігу без лиж, тому для серця легше проганяти кров судинами. Для людини зі слабкою серцево-судинною системою хода і біг на лижах більш сприятливі ніж без лиж.

Лижі дуже добре заспокоюють нервову систему, розвивають спритність, витривалість, рівновагу, координацію рухів, дають змогу позбутися зайвої ваги.

Виховне значення полягає в тому, що лижний спорт виховує й удосконалює низку життєво важливих навичок і вмінь, фізичних і морально-вольових якостей: витривалість, силу, швидкість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, витримку.

Прикладне значення полягає в тому, що лижі застосовують у трудовій діяльності (мисливці, робітники ліспромгоспів, учасники

експедицій), як засіб активного відпочинку. Лижі доступні кожній людині незалежно від статі й віку. Для прогулянок і занять на лижах не потрібно спеціальних споруд, дорогого обладнання й складного спорядження. Це один із найважливіших чинників, що сприяє розвитку лижних перегонів і залучення до занять ними нових спортсменів.

У сільській місцевості діти часто використовують лижі йдучи до школи. Лижний спорт має й велике військово-прикладне значення. Його застосовують у допризовній підготовці хлопців. Ці особливості лижного спорту сприяють його розповсюдженню серед учнів будь-якого віку. От чому лижний спорт як засіб фізичного виховання складає один з провідних розділів шкільних програм, широко використовуваний у позакласній роботі.

Ураховуючи могутній і різновекторний вплив лижного спорту на організм під час заняття лижним спортом з дітьми, підлітками і хлопцями необхідно враховувати їх анатомо-фізіологічні й психологічні особливості. Недостатнє знання й облік анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей школярів та прогнозу погоди може призвести до перевантаження дітей, завдати збитку їхньому розвитку й здоров'ю.

Лижний спорт один із самих масових видів спорту, завдяки своїй популярності, він є прекрасним засобом пропаганди фізичної культури й спорту. У практиці педагогічної діяльності з лижного спорту склались два поняття – “лижний спорт” і “лижна підготовка”.

Лижна підготовка є обов'язковим розділом фізичного виховання в різних національних навчальних закладах та армії. В її завдання входять: навчання спеціально-прикладним навичкам, основам техніки пересування на лижах, досягнення установлених нормативних показників і набуття деяких елементарних знань, пов'язаних із користуванням лижами.

Поняття “лижний спорт” має більш широке значення. Воно містить у собі лижну підготовку як початкову сходинку знань. Зміст занять направлено на досягнення більш високих спортивних результатів, широку загальну й спеціальну підготовку, удосконалення фізичних, моральних і вольових якостей спортсмена, технічну й тактичну підготовку, оволодіння основами теорії й методики тренування [20].

Для готування спортсменів-лижників можуть створюватися спеціалізовані школи-інтернати, спецкласи в середніх школах,

ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Заклади середньої спеціальної освіти готують викладачів і тренерів середньої кваліфікації. Заклади вищої освіти: університети, інститути з фізичної культури й спорту, педагогічні університети, інститути з факультетами фізичного виховання – готують фахівців, викладачів, тренерів вищої кваліфікації. Аспірантура готує науково-педагогічні кадри для спеціальних фізкультурних навчальних закладів і наукові кадри для науково-дослідних інститутів. Усі тренери-викладачі один раз на п'ять років проходять одно-двомісячні курси підвищення кваліфікації на спеціалізованих факультетах, кафедрах, які стаціонарно працюють в університетах та інститутах фізичної культури й спорту. Щорічно проводять національні науково-практичні конференції тренерів, фахівців лижного спорту, у яких беруть участь і провідні майстри лижного спорту України.



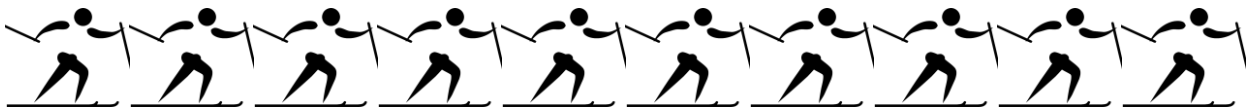
Питання для самоконтролю

1. Які причини виникнення лиж?
2. Хто з українських лижників першим став чемпіоном світу та срібним призером Олімпійських ігор?
3. Чому значні досягнення для спортсменів України стали можливі з 1991 року?
4. Охарактеризуйте місце та значення лижного спорту в системі фізичного виховання.



Питання для обговорення

1. У яких місцях з'являлися лижі?
2. Хто із чернігівських лижників першим став чемпіоном світу та срібним призером Олімпійських ігор?
3. Назвіть майстрів спорту міжнародного класу з Чернігова?
4. Яке значення має лижна підготовка?



Розділ II. ГОТУВАННЯ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. ГОТУВАННЯ ДО УРОКУ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

У навчальній програмі загальноосвітніх шкіл із дисципліни “Фізична культура” для старшокласників на модуль “Лижна підготовка” відведено 16 годин (взимку по два уроки на тиждень).

Основною формою організації та проведення занять у школі з навчання способам пересування на лижах є урок. На уроках, відповідно до програми навчання, вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання. Зміст кожного уроку та завдання, що вирішують на уроці, визначають залежно від підготовленості старшокласників.

Щоб забезпечити ефективність лижного готування рекомендуємо зробити правильний вибір, своєчасну й ретельну підготовку місць проведення занять старшокласників.

Уроки з лижної підготовки для старшокласників не можна розпочинати, якщо температура повітря на вулиці нижча 15 градусів.

Лижне готування здійснюється в досить складних для викладача умовах (на пересіченій місцевості, в лісі, полі, горах), за часто змінюваних і на завжди сприятливих погодних умов. До того ж додається майже постійне перебування класу (групи) та викладача в русі, розтягнутість учнів під час пояснення вправи, складнощі в індивідуалізації занять тощо. Усе це вимагає від викладача загальних і спеціальних знань, педагогічних навичок і організаційно-методичних умінь. Викладач із лижної підготовки

має не тільки проводити навчальні заняття, але й здійснювати виховну роботу, а також підвищувати свою кваліфікацію з теорії, методики та практики лижної підготовки, свій виховний, патріотичний і культурний рівень [5, 8].

Правильний вибір місця занять має важливе значення для навчання пересуванню на лижах.

Уроки лижної підготовки мають низку специфічних особливостей, які за правильної їх реалізації додають їм неповторну привабливість, і, навпаки, невміння їх враховувати призводить до значних складностей в організації та проведенні лижних занять [9,10].

По-перше, проведення уроків у природних умовах, на території пришкільної ділянки, парку, або скверу, створює специфічний емоційний настрій в учнів. У тих, хто впевнено володіє лижами це викликає додаткову активність і рухливість, у слабо підготовлених – помітну пасивність. Тому проводити заняття треба так, щоб урок був цікавим і посильним для кожного учня.

По-друге, треба бути готовим до того, що зовнішні умови (завірюха, рясний снігопад, різка відлига або мороз) потребують коригування, а то й зміни змісту всього уроку. За уточнення змісту уроку та дозуванні навантаження слід дотримуватися таких рекомендацій:

- не проводити його на крутих схилах і сильно пересіченій місцевості за малого сніжного покриву та на вкритій кригою лижні, яка утворюється через різкі заморозки після відлиги;

- не презентувати матеріал, що потребує тривалого пояснення, якщо урок відбувається за сильного снігу й низької температури;

- розміщувати учнів за напрямком вітру або в захищених від вітру ділянках місцевості під час пояснення, показу, інших тривалих зупинках;

- знижувати обсяг запланованого навчального матеріалу та тренувального навантаження від 10 до 50 % під час проведення уроку за несприятливих погодних умов.

У сільській місцевості це питання вирішити просто: місце занять розташовано поруч зі школою. У міських школах заняття проводять на стадіонах, парках, у скверах або в дворі школи.

Навчальний майданчик – місце, де проводять заняття з навчання техніки пересування на лижах та її перевірки. Розмір майданчика має бути не менше як 100 x 40 метрів. У середині

майданчика або поруч із ним викладач прокладає окрему лижню для показу та демонстрації різних рухів та ходи в цілому. Бажано щоб частина майданчика була горизонтальною, а друга мала схил 3–4 градуси. Лижня з таким нахилом потрібна для того, щоб вивчати швидкісний ковзний крок і одночасні класичні ходи.

Навчальний схил – місце, де проводять навчання підйомам, спускам, гальмуванням та поворотам на лижах.

За крутизною схили поділяють на малі (5–15 градусів), середні (15–25 градусів) та круті (25 градусів і більше); за лижнею: на короткі (50 м), середні (150 м) та довгі (150 м і більше); за характером місцевості: на гладкі та пересічені; за наявністю дерев та кущів: на відкриті та закриті.

Навчальна лижня слугує для пересування на лижах певними ходами з метою закріплення й удосконалення навичок. Навчальна лижня являє собою замкнуту витягнену криву довжиною 1,5–2,5 км, маршрут якої має бути прокладений так, щоб викладачу можливо було спостерігати за учнями на дистанції. Бажано, щоб на окремих ділянках була прокладена паралельна лижня.

Заходи безпеки під час проведення уроку з лижної підготовки.

Безпека занять гарантована:

- чіткою організацією занять;
- правильно обраним і підігнаним інвентарем та одягом;
- чітким виконанням завдань;
- доступністю вправ і завдань;
- суворою дисципліною;
- урахуванням метеорологічних умов;
- правильно обраним та підготовленим місцем занять;
- умінням попереджувати та своєчасно втручатися для надання першої допомоги потерпілому під час отримання травм, відмороженню та переохолодженню.

На заняттях із лижної підготовки необхідно уникати падіння, ударів через перешкоди, розтягнення зв'язок, пошкодження суглобів, водяних мозолів, переохолодження організму та відмороження пальців рук, ніг та відкритих частин голови, обличчя.

Основні причини, які призводять до цього:

- відсутність послідовності в навчанні;
- вибір місця занять без урахування рівня підготовки учнів;
- низький рівень фізичної підготовленості учнів;
- відсутність дисципліни;

- втома учнів (учня);
- поганий інвентар;
- невідповідний одяг;
- погодні умови;
- відсутність (невідповідність) організаційних та методичних указівок;
- неналежне управління та керівництво учнями (класом, групою).

Для управління класом, групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями, а також застосовує шиккування, перешикування на місці та переходах до місця занять. На учбовому майданчику при пересуванні на лижах відстань між учнями 8–10 м, а на лижні 4–6 м.

На навчальному схилі слід збільшувати дистанцію до 15–20 м в залежності від крутизни схилу, а в деяких випадках виконувати спуск почергово.

Викладач має проводити урок так, щоб він був цікавим, посильним і захопливим для кожного старшокласника. Педагог повинен оперативно реагувати і вносити корективи або зміни до заняття в зв'язку з погодними, кліматичними чи іншими умовами, що виникли непередбачено. При цьому необхідно забезпечити учнів, їх максимальну захищеність, можливість достатнього контролю і контакту з ними [4].

Викладач слідкує за правильністю вдягнутого одягу, щоб у процесі заняття старшокласнику не було холодно і не було жарко, щоб одяг та взуття не заважали рухам.

Педагог під час проведення заняття має перебувати в такому місці, звідки він може контролювати дії старшокласників і вчасно давати їм вказівки.

Викладач із лижної підготовки повинен володіти теорією й методикою лижної підготовки, патріотично-виховною теорією та вмінні використовувати її у своїй педагогічній діяльності.

Із метою успішного проведення навчального процесу викладачеві необхідно мати розроблену навчальну документацію, зокрема план-конспект уроку, щоб заняття не носило випадковий характер. Він повинен добре знати місцевість, на якій проводиться заняття та використовувати різноманітні засоби й методи, оточення, у якому доведеться займатись. Учителю необхідно вмінні завжди правильно вибирати своє місце на заняттях, добре володіти технікою не тільки лижної підготовки, але й інших видів спорту, які використовують у ролі допоміжних засобів. Викладач повинен

уміти розпізнавати індивідуальні особливості своїх учнів і правильно добирати методи навчання.

Викладач повинен уміти визначати спортивну форму та загальний стан учня не тільки за даними лікарського контролю, але й керуючись зовнішніми ознаками: руховою поведінкою, станом м'язів, кольором обличчя, самопочуттям і настроєм. Формуючи рухові уміння й навички своїх учнів, викладач повинен бачити виконання рухів і помічати помилки, особливо основні, які заважають правильному формуванню рухових умінь і навичок. Побачити помилку в виконанні вправ та пояснити, чому так не можна, – означає забезпечити успіх лижної підготовки. Найбільш характерні помилки необхідно проаналізувати усім класом (групою), не допускаючи в цей час насмішок і критики на адресу тих, хто помилявся. Небажані переживання, вчасно помічені досвідченим викладачем, за правильного реагування на них можуть бути повністю усунені. У необхідний час необхідно підняти настрій учнів, “запалити спортивну злість”, а якщо треба знизити зайві емоції.

Учитель не повинен метушитися, гарячкувати, злитися і нервувати, які б ситуації не створювались, оскільки це погіршує стан і негативно впливає на настрій учнів. Велике значення має своєчасне підбадьорювання учнів. Якщо учень, старанно виконуючи вправу, ще не оволодів правильною формою її виконання і просить викладача оцінити, як він виконує рух, не варто його соромити, різко вказуючи на його помилки. Навпаки, необхідно сказати, що вправа виконується в основному задовільно, але ще треба доопрацювати певні положення або рухи, вказати правильний напрямок вивчення вправи та сконцентруватися на індивідуальній роботі з учнем. Різка негативна оцінка часто пригнічує в учня ініціативу та бажання активно вивчати спортивну техніку. Одночасно не варто занадто хвалити й заохочувати учнів за всякої нагоди та без мети; необхідно знати, де, кого, як і в якому випадку варто похвалити.

Викладач повинен постійно привчати учнів до охайності, контролювати стійку, щоб вони мали струнку поставу. Велике значення має культура мови викладача. Веселий, життєрадісний настрій завжди оживляє заняття і робить його більш цікавим.

Планування навчального процесу, проведення занять, консультацій та зауваження не повинні обмежуватися тільки

підготовчим і змагальним періодами. Педагогічний контроль має бути цілорічним.

У процесі проведення занять викладачеві необхідно враховувати доцільність застосовуваних засобів, форм і методів роботи, а також оцінювати досягнуті результати, оскільки це підвищує якість викладання, спонукає учнів досягати нових успіхів. Може статися, що слабкіші учні були перевірені в якісніших умовах і показали вищі результати, аніж сильніші учні, яких перевіряли в гірших умовах. Тому, викладач повинен вести постійний облік результатів учнів. Постійний облік викладач може вести різними методами. В одному випадку, не попереджаючи учнів про оцінювання, він вибирає сприятливі умови для пересування певним стилем, спостерігає, як учні його виконують, і робить відповідні записи. В другому випадку викладач попередньо оголошує учням, що на наступному занятті, під час пересування на лижах певним стилем він буде оцінювати правильність виконання рухів руками, ногами та тулубом і ставити оцінку. Позитивом другого методу є те, що учні можуть завчасно підготуватися в позаурочний час. В обох випадках звичайне заняття не повинно порушуватися.

Особливо ретельно викладач має аналізувати результати змагань. Окрім об'єктивних результатів і своїх спостережень необхідно, щоб після кожного змагання учень звітував перед викладачем про тактику та суб'єктивні відчуття. Результати змагань, які є підсумком певного етапу підготовки, є хорошим показником правильності чи помилковості застосовуваних методів навчання [15].

Після змагань виявляються недоліки в підготовці учня. Уміння правильно аналізувати індивідуальні особливості й зовнішні умови, що впливають на процес навчання, а також природні дані, досвід викладача, здібність враховувати ці дані в своїй роботі або пристосовуватися до них досягаються з віком. Такий досвід напрацьовується під час регулярного та систематичного ведення навчальних документів і під час їхнього аналізу [16].

Учителю необхідно:

– готуватися до заняття, продумувати план проведення та складати план-конспект, усі підготовчі роботи рекомендовано виконати до початку уроку;

– проконтролювати, щоб у кожного учня був зошит (щоденник) із фізичної культури (лижної підготовки), де школяр зможе записувати зміст, дозування виконаної роботи на уроці та під час виконання домашнього завдання, бажано залучити батьків до активної участі в педагогічному процесі;

– виховувати в учнів відповідальність та свідомість, вчити учнів навчатися самим, брати приклад з інших, аналізувати свої дії, ділитися своєю думкою з іншими учнями, пропонувати інші методи занять, спонукаючи їх до самостійності, виховуючи учнів творчими особистостями, а не перетворювати їх на виконавців завдань педагога;

– знати причини виникнення травм (переохолодження, обмороження, потертості ніг і рук, удари, ушкодження суглобів і зв'язок, простудні захворювання, переломи, поранення) і дотримуватись вимог до дисципліни лижників-старшокласників, для підвищення оздоровчо-спортивного ефекту занять лижами та попередження травм;

– на початку, в середині та наприкінці заняття проводити вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) для визначення стану учнів та подальшого навантаження;

– до початку заняття виконати правильний добір спортивно-технічного інвентарю, відповідно до лижного ходу: лиж із урахуванням ваги, змашення лиж, палиць із урахуванням зросту учня; одяг, який не повинен ускладнювати рухи та відповідний погодним умовам; лижне взуття, що не здавлює ноги, але, і не дуже вільне, а також правильно вибрати та якісно підготувати місце заняття, що відповідає рівню підготовленості учнів;

– теоретичні відомості повідомляти в ході уроку, в основній частині уроку, в паузах, під час занять на навчальному колі, й під час переходу від одного виду вправ до іншого, повідомляти інформацію про техніку способів пересування на лижах, про дихання під час різних видів пересування, тобто та інформація, яка може бути перевірена на практиці з урахуванням умов проведення лижної підготовки: температури повітря, сили вітру та інше;

– під час проведення заняття найчастіше використовувати ігровий метод, щоб підтримувати емоційний стан та зацікавленість учнів;

– послідовність формування рухових умінь і навичок виконувати з урахуванням природних рухів під час ходьби,

оскільки старшокласники звикли ходити й виконувати для цього певні рухи ногами та руками, саме з таких рухів і розпочинати. Відчувши зчеплення лиж зі снігом, рекомендується розпочинати освоєння поперемінного двокрокового та одночасного однокрокового, двокрокового класичного ходу та переходи з ходу на хід: без проміжного ковзного кроку, через один проміжний ковзний крок, через два проміжні ковзні кроки;

– на наступних заняттях, після відповідної підготовки лижних трас, лиж, взуття, палиць, розпочинати освоєння таких ходів: одночасного напівковзанярського, одночасного двокрокового ковзанярського, одночасного однокрокового ковзанярського, поперемінного двокрокового ковзанярського, ковзанярського без відштовхування палицями та переходи з ходу на хід: без проміжних кроків, через один або два кроки;

– з метою профілактики травматизму під час проходження спусків звертати увагу на правильну стійку (висока, середня, низька), своєчасний нахил тулубу в сторону повороту зі зміщенням загального центру маси (ЗЦМ) тіла, переступання та ступінь згинання ніг в тазостегновому й колінному суглобах;

– під час ковзання на лижах заохочувати учнів до потужнішого відштовхування, довшого ковзання на одній лижі та утримання рівноваги на одній нозі;

– долаючи дистанцію по пересіченій місцевості, учням слід використовувати перемінний метод, розпочинати частіше та глибше дихати перед прискоренням на підйомах, і не зупиняючись, продовжувати пересування, розвиваючи витривалість, до відпочинку на спусках, не припиняючи інтенсивне дихання;

– для ефективнішого формування рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей вміло використовувати ігровий та змагальний методи з подоланням коротких дистанцій (100–500 м), на невеликому схилі – хто за менше кроків подолає дистанцію 20–30 м, – хто подолає довшу відстань ковзаючи на одній лижі та інші методи;

– методом слова, уміло, заохочуючи й стимулюючи, налаштовувати учнів на пересування на лижах різними ходами та різною швидкістю, індивідуально на дистанції 8–10 км;

– після пересування на лижах більше 5 кілометрів залежно від самопочуття для активного відпочинку рекомендовано учням біг у слабкому темпі до 300 метрів;

– не робити тривалих перерв між виконанням вправ, виконуючи спеціальні силові вправи в спортзалі для розвитку рухових якостей, адже методикою передбачено чергування навантаження на різні групи м'язів;

– у завершальній частині заняття організувати виконання вправ для відновлення дихання та вправи на розслаблення;

– похвалити учнів за активну роботу та дати домашнє завдання, а на наступному занятті перевірити його виконання;

– застосовувати методи біомеханічного контролю та тестувань для визначення рівня сформованості рухових умінь і навичок старшокласників і корегувати заняття один раз на три місяці [17].

Для освоєння ковзанярських і класичних ходів старшокласниками рекомендується використовувати або роздільні майданчики, або загальні, коли лижню для класичних ходів прокладають поряд із ковзанярською. Найліпше, коли майданчик має форму замкнутого прямокутника із заокругленими кутами, де підготовлена лижня, оскільки дуже великі майданчики ускладнюють навчання через незручності в спілкуванні педагога зі старшокласниками.

На першому етапі навчання, щоб оволодіти способами пересування на лижах, рекомендуємо проводити на навчальних майданчиках або схилах, підготування яких в природних умовах цілком доступна учням. Необхідно підготувати або роздільні майданчики для ковзанярських і класичних стилів, або загальні, проклавши лижню збоку, уздовж сніжного полотна. Найчастіше майданчик має форму замкнутого прямокутника із заокругленими кутами. За великої кількості учнів рекомендується готувати два таких майданчики, розташовуючи їх або вісімкою, або одну всередині іншої. Зручні, особливо для класичних ходів, 4–6 паралельних лижні. Розмір майданчика визначають із розрахунку 6–7 м для класичних ходів на одного учня. Дуже великі майданчики ускладнюють навчання через незручності в спілкуванні педагога з учнями.

Для навчальної мети рекомендуємо використовувати навчальну лижню з невеликим схилом. Під час проведення занять на схилі треба бути особливо вимогливим до його підготовки. На погано підготовленому схилі лижі провалюються й зупиняються, а лижник під час спуску продовжує рухатися, що може призвести до важких травм суглобів і зв'язок ніг. Наявність на схилі під снігом пнів, каміння також може мати погані наслідки. Необхідно

неухильно дотримуватись встановленого і наперед обумовленого маршруту, порядку спуску та підйому, щоб виключити зіткнення лижників, що пересуваються в різних напрямках, через перетин напрямку спусків і підйомів. Унизу схилу повинен бути майданчик для викату та зупинки.

На другому етапі навчання рекомендуємо навчальну лижню для закріплення рухових навичок прокладати на місцевості, яка містить підйоми, спуски та рівнинні ділянки. На ній визначають ділянки, які учні повинні проходити визначеним способом. У цей час педагог робить зауваження й пояснення щодо правильності виконання вправ. Довжина навчальної лижні: 0,1 – 1 км.

На третьому етапі навчання рекомендуємо застосовувати тренувальну лижню для удосконалення навичок, отриманих на навчальному майданчику, схилі та навчальній лижні, а також для розвитку рухових якостей учня. Залежно від вирішуваних завдань тренувальна лижня повинна проходити по місцевості з різним ступенем пересіченості та має бути прокладена у вигляді однієї або декількох кіл. Як навчальна, так і тренувальна лижні обов'язково мають починатися і закінчуватися недалеко одна від одної. Довжина тренувальної лижні може бути від 0,5 до 5 км і більше [2].

2.2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Сучасний високий рівень досягнень у лижах супроводжується високим темпом росту технічної майстерності, який дозволяє найбільше раціоналізувати рухи лижників-старшокласників, приводити їх у найбільшу відповідність із біомеханічними особливостями його рухового апарату, що виявляється в більшій доцільності, ефективності й економічності рухів.

Щоб досягти високих результатів на змаганнях, необхідно систематично займатись і розвивати рухові якості: витривалість, швидкість, силу, спритність та гнучкість, які характеризують працездатність (тренуваність) [7].

Головним інструментом впливу на розвиток рухових якостей старшокласника є фізичне навантаження [25].

Фізичне навантаження – це вплив рухової активності на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівня його функціонування [26].

Забезпечуючи високу результативність лижної підготовки, учитель, із одного боку, враховує ці чинники, з іншого, - використовує їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

Лижне готування старшокласників за своїм характером наближене до спортивного тренування. Обсяг нового матеріалу менший, аніж у молодших класів, тому значну частину часу необхідно приділити на формування рухових умінь і навичок, удосконалення техніки пересування на лижах та розвиток рухових якостей.

Старшокласникам під силу успішно оволодівати руховими вміннями й навичками в лижному готуванні. Дуже важливо, щоб вони чітко уявляли мету й завдання діяльності, глибоко усвідомлювали суспільне значення та індивідуальну необхідність рухових навичок, розуміли перспективи дальшого активного удосконалення своєї майстерності.

У старшокласників великі обсяги навантажень на заняттях з лижної підготовки повинні диференціюватися залежно від фізичного розвитку та рівня функціонування організму. Фізичний розвиток випереджає функціональні можливості організму старшокласників.

Розвиток рухових якостей визначають вимоги та особливості лижних перегонів. Рівень загальної швидкісно-силової витривалості, сили, гнучкості, спритності й інших якостей (Рис. 2.1.), [29] має бути не загальним, а саме таким, який необхідний лижнику-старшокласнику для досягнення ним високого результату на певній дистанції. Лижнику-старшокласнику потрібний збалансований розвиток рухових якостей та сформовані рухові уміння й навички.

Будь-яка діяльність реалізується ефективніше й дає якісні результати, якщо в учнів є глибокі мотиви, які викликають бажання діяти з певною віддачею сил, переборювати труднощі, наполегливо наближатися до визначеної мети.

Оволодіння найбільш раціональною, а значить і сучасною технікою лижної ходи, переходів із ходу на хід, техніки підйомів і спусків, техніки поворотів і гальмувань можливе лише за умови постійно зростаючої підготовленості лижника-старшокласника та поліпшенні його рухових і вольових якостей. Але володіти цими якостями замало, треба ще вміти їх використовувати у важких умовах лижних перегонів: занадто пересічена траса, погані умови ковзання, високогір'я, часові пояси тощо [30].



Рис. 2.1. Структура фізичної підготовки старшокласника (Шиян Б.М., 2001) [29].

Зі зростанням популярності юнацького лижного спорту, вирішальне значення має такий підхід до вдосконалення рухових умінь і навичок та рухових якостей, який дозволяє найбільше раціоналізувати рухи лижників-старшокласників.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок [11].

Техніка рухових вправ у лижному готуванні завжди слугує для учителів і учнів своєрідним зразком, за яким необхідно звіряти власні дії. Від того, наскільки цей зразок раціональний, обґрунтований теоретично й практично, багато в чому залежить успіх процесу підготовки.

У практиці лижного підготування прийнято користуватися різними еталонами спортивної техніки. У кожному конкретному випадку педагог і учень вирішують, якому еталону треба навчатися. Необхідно враховувати особливості педагогічного процесу, його етапи, умови тощо. Важливу роль відіграють індивідуальні дані та можливості старшокласника або групи учасників педагогічного процесу.

У технічній підготовленості лижників-старшокласників виокремлюють такі її характеристики, як обсяг і різносторонність. Загальний обсяг визначає кількість технічних дій, якими володіє старшокласник, змагальний обсяг – тільки та їх кількість, яку він може виконати безпосередньо на змаганнях. Аналізуючи обсяг технічних дій, якими володіє той чи той старшокласник, можна говорити про різнобічність його технічної майстерності.

Основними показниками технічної підготовленості старшокласників є ефективність і економічність виконання моторної дії. Для досягнення найвищого результату в лижному підготуванні потрібна досконала техніка – найбільш раціональний, ефективний спосіб пересування на лижах. Рухова техніка – це спосіб рухової дії в лижному готуванні, спрямований на досягнення високого результату. Це свідоме, цілеспрямоване виконання старшокласником рухів і дій, спрямованих на досягнення певного ефекту, пов'язаних із проявом у необхідній мірі вольових і м'язових зусиль, із дотриманням відповідного ритму й темпу з використанням і подоланням умов зовнішнього середовища з урахуванням прояву моторики школярів.

Під час аналізу техніки пересування на лижах найбільш істотними є поняття структурності, стабільності й варіантності моторики рухів старшокласника. Системно-структурний підхід до вивчення техніки пересування на лижах передбачає розгляд її кінематичної, динамічної, ритмічної, анатомічної, фазової й інших структур [14].

Кінематична структура характеризує взаємодію рухів лижника-старшокласника у просторі й часі й виражається в їхніх траєкторіях, темпі, швидкостях і прискореннях. Для її вивчення застосовують усі види кінозйомки, відеозйомки й виконання розрахунків. Завдяки цьому можна розрахувати тривалість різних фаз моторного руху, швидкості й прискорення руху частин тіла в просторі, швидкість подолання дистанції старшокласником.

Динамічна структура розкриває взаємодію частин тіла одна з одною і з зовнішніми силами, прояв активних і реактивних сил, узаємодію з опорою тощо. Аналіз динамічної структури здійснюється за допомогою різних динамографічних, механографічних і тензOMETричних пристроїв, що дозволяють отримати об'єктивні дані реєстрації зусиль під час відштовхування лижника-старшокласника ногою або лижною палицею від опори та

приземленні на опорі тощо. Ритмічна структура відображає своєрідне сполучення часових і просторових характеристик руху старшокласника й порядок виконання окремих фаз.

Фазова структура розглядає своєрідність і послідовність окремих фаз руху лижника-старшокласника.

Аналіз техніки складнокоординаційних рухів за окремими фазами дозволяє глибше розглядати їх кінематичні й динамічні характеристики, визначати варіативність і стабільність окремих фаз технічного виконання старшокласником.

Розчленування технічного прийому на фази здійснюється на основі своєрідності окремих рухів у цілісному руховому акті. Окрім того, деякі фази можуть бути поділені на підфази.

В описанні фаз презентовано їхні часові характеристики (хронограма), а також наводяться кінематичні й динамічні параметри руху, що співвідносяться з циклограмою або контурограмою зовнішньої форми руху лижника-старшокласника. Варіативність і стабільність різних елементів системи рухів надзвичайно важливі для успішного освоєння старшокласником техніки лижної ходи.

Біодинаміка лижної ходи старшокласника дозволяє стверджувати, що після чергового ковзання, упродовж якого швидкість падає через тертя лиж по снігу і опір повітря, учень знову збільшує швидкість завдяки відштовхуванню лижами та палицями від снігу разом із маховими рухами рук і ніг (до відштовхування ногою і рукою приєднані махи рукою і ногою) і кидком тіла вперед (поворот тазу вперед і ривок тулубу вгору).

У процесі занять учнів ознайомлюють із просторовими, часовими, ритмічними, динамічними характеристиками техніки пересування на лижах.

Удосконалення технічної майстерності в лижних перегонах має проходити за глибокого розуміння старшокласниками сучасної раціональної техніки.

Економічність рухових умінь і навичок значною мірою обумовлюється здатністю старшокласника до розслаблення м'язів. Здатність до розслаблення можна розглядати як рухову навичку, що забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, що задіяні до роботи, та повному розслабленні м'язів, що не беруть у ній участі. У лижному готуванні здібність до розслаблення не менш важлива, ніж

здібність до максимальної мобілізації м'язового апарату, його максимальній напрузі. Здібність до розслаблення є не тільки важливим чинником підвищення економічності техніки пересування на лижах, але й сприяє прояву швидкісно-силових можливостей, витривалості, профілактики травматизму [15].

У старшому шкільному віці (X–XI класи), проходить уповільнення темпів біологічного розвитку. Цей етап характеризується значним збільшенням витривалості до роботи помірної інтенсивності. Старшокласники в розвитку наздоганяють дівчат і виходять вперед. Відбувається значний приріст м'язової маси. Кістки товщають, м'язові волокна за своїми біомеханічними і біохімічними параметрами мало відрізняються від м'язів дорослих [6].

У цієї вікової групи продовжується процес удосконалення аналітично-синтетичної діяльності кори, однак процеси збудження ще домінують над гальмуванням; завершується формування механізмів кардіореспіраторної системи. За такими показниками, як ЧСС, розмір серця, систолічний і хвилинний об'єм крові, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), максимальна вентиляція легенів, резерв дихання, максимальне споживання кисню (МСК) і кисневий пульс, старшокласники практично не поступаються дорослим. Дещо занижені в них показники кисневої ємності крові.

Формування даних морфофункціональних структур збільшує адаптивні можливості старшокласників не тільки до роботи помірної та високої інтенсивності в лижному підготуванні, але й до навантаження субмаксимальної інтенсивності з утворенням значного кисневого боргу.

Найбільш тісний позитивний узаємозв'язок між руховими якостями відбувається в школярів до настання статевої зрілості: чим нижчий рівень розвитку рухових якостей, тим тісніший позитивний узаємозв'язок між ними, і навпаки.

Завершення процесу формування основних органів і систем визначає й темпи розвитку рухових умінь і навичок та рухових якостей старшокласників [24].

Організм старшокласників під час лижного готування легше переносить короткі швидкісні та тривалі мало інтенсивні навантаження, аніж тривалі з великою інтенсивністю.

Лижна хода, як класична так і ковзанярська технічно складна. Щоб досягти високих результатів у лижних перегонах,

старшокласник навчається пересуванню на лижах усіма способами й вміло та раціонально використовує їх за зміни рельєфу траси.

У процесі лижного готування оволодіти класичною й ковзанярською лижною ходою, зокрема переходи з однієї ходи на іншу, а також способи підйомів, спусків, поворотів, гальмувань, подолання нерівностей, можуть усі школярі незалежно від рівня підготовленості та ступеня рухової обдарованості.

Старшокласник виконує на дистанції швидкісно-силову роботу різної потужності. Потужність роботи характеризується швидкістю пересування старшокласника, об'ємом споживання кисню і частотою серцевих скорочень (ЧСС). Кваліфікований лижник-старшокласник споживає на дистанції 4–5 літрів кисню за хвилину (біля 80–90% максимального споживання кисню) [18].

ЧСС старшокласника на дистанції під час участі в змаганнях складає 160–190 ударів на хвилину, підвищуючись на підйомах вгору і під час прискорення до 200 ударів на хвилину.

Енергозабезпечення під час лижної гонки в старшокласника відбувається переважно анаеробним шляхом. При цьому приблизно 80–95 % енергії звільняється внаслідок окислювальних процесів.

За величиною МСК лижники-старшокласники на першому місці серед старшокласників інших видів спорту. У найбільш кваліфікованих лижників-старшокласників МСК складає 5,5–5,6 л/хв., або 57–90 мл/хв./кг. МСК і швидкість пересування на лижах тісно пов'язані між собою (коефіцієнт кореляції складає в середньому 0,87).

За умови такого великого споживання кисню потреби в ньому на дистанції задовольняються не повністю, що призводить до підвищення концентрації молочної кислоти в крові й до створення кисневого боргу (6–10 л до кінця гонки). Такі особливості енергозабезпечення свідчать про необхідність удосконалювати анаеробні можливості учнів.

Загальне споживання кисню під час лижної гонки дуже важливе. Чим довша дистанція, тим більше його потрібно. Об'єм споживання кисню показує витрати енергії. Вони складають у середньому 20–25 ккал/хв. Кисень до тканин, зокрема й до скелетних м'язів, доставляють органи дихання, кровообігу й кров.

Органи дихання у лижника-старшокласника мають бути добре розвинутими. Про це свідчить велика життєва ємність і добра вентиляція легенів у висококваліфікованих лижників-гонщиків.

Перед стартом старшокласник здійснює інтенсивну фізичну розминку та, налаштувавшись і зосередившись на перегонах, подумки проходить усю дистанцію. У цей час в організмі відбуваються зміни в діяльності залоз внутрішньої секреції, характерні для початку роботи, які спрямовані на забезпечення максимальної працездатності організму. Старшокласник під час лижних перегонів виконує надмірно тривалу, інтенсивну роботу й можливості практично всіх залоз внутрішньої секреції виділяти свої гормони виснажуються. У таких умовах основним завданням системи залоз внутрішньої секреції стає не підтримка максимальної працездатності, а збереження внутрішнього середовища організму в межах, сумісних із життям. Зокрема, підвищується виділення тірокальцітоніну щитовидної залози, викликаючи зниження збудливості центральної нервової системи та м'язового апарату [16].

У лижному підготуванні формування рухових умінь і навичок старшокласників та виховання рухових якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо формувати рухові уміння й навички, не повторюючи вправ, а повторне виконання – це фізичне навантаження, яке неодмінно впливає на розвиток певних рухових якостей старшокласників [22].

Між руховими якостями наявний тісний узаємозв'язок, називають “переносом”. “Перенос” може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах заняття зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості під час пересування на лижах; за умови розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але й сила м'язів, які піддаються розтягуванню під час відштовхування палицями.

Розвиток загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, сприяє зростанню сили м'язів старшокласників. Водночас у старшокласників може спостерігатись навіть зворотній зв'язок, тобто зростання сили (унаслідок тренування з обтяженнями), що може негативно вплинути на швидкість бігу на лижах. Ще яскравіше зворотній зв'язок у старшокласників проявляється між максимальною силою й загальною витривалістю, коли, розвиваючи силу погіршується витривалість, і навпаки [28].

2.3. УРОК – ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ УЧНІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підготовка до уроку передбачає розробку плану-конспекту, в якому розкривається завдання, засоби і метод заняття, вказується місце проведення уроку. Разом з цим в конспект традиційно включають наступні розділи: частини уроку, їхня тривалість, короткий зміст навчального матеріалу, дозування вправ, методичні вказівки та рекомендації щодо організації й проведенню уроку, попередженню й виправленню помилок.

На основі вивчення науково-методичної літератури та власного досвіду розроблено схему аналізу уроку, виходячи з методичних, організаційних критеріїв [19].

Методичні

1. На кожному уроці необхідно вирішувати оздоровчі, навчальні й виховні завдання.

2. Зміст навчального матеріалу має відповідати навчальній програмі.

3. Досягати оптимальної рухової активності учнів протягом уроку.

4. Реалізувати якість словесного методу й запропоновані засоби наочності.

5. Оптималізувати методи організації учнів.

6. Ставити посильні завдання перед учнями.

7. Увідповіднити рівень вибраних засобів, методів завданням уроку, віку учнів та їхній підготовленості.

8. Здійснити виконання кожного завдання.

9. Оптималізувати тривалість кожної частини уроку.

10. Вибирати вправи.

11. Методично послідовно виконувати вправи.

12. Залучати ігровий метод та увідповіднювати ігри завданням уроку.

13. Реалізувати загальну та моторну щільність уроку, яка визначається за даною формулою [23]:

$$\text{Загальна щільність} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100}{45 \text{ хв.}}$$

$$\text{Моторна щільність} = \frac{\text{Сума часу на виконання вправ} \times 100}{45 \text{ хв.}}$$

Учитель повинен прагнути до 100% загальної щільності уроку. Моторна щільність на навчальних уроках повинна бути 50%, а на тренувальних – 70 – 80%. Для цього необхідно забезпечувати:

1. Оптимальність навантаження.
2. Хвилеподібність фізіологічної кривої навантаження на уроці.
3. Наявність конспекту уроку.
4. Відповідність використовуваних вправ, засобів, методів конспекту уроку.

Організаційні критерії:

1. Своєчасний початок і завершення уроку, відповідність інтервалів частин уроку запланованим (згідно конспекту).
2. Дисципліна й чіткість виконання вправ.
3. Організаційні вправи й засоби.
4. Вибір місця й чіткість команд, розпоряджень і зауважень.
5. Кваліфікаційний показ і пояснення вправ.
6. Підтримка інтересу учнів до занять
7. Правильність термінології, яку використовують на уроці.
8. Дотримання правил безпеки.

Назва предмета в 5–9 класах “Фізична культура і здоров’я”, а в 10–11 класах “Фізична культура”.

Шкільна програма містить такі розділи:

1. Навчальний пріоритетний матеріал.
2. Матеріал для обов’язкового повторення та домашніх завдань.
3. Контрольні навчальні нормативи й вимоги.
4. Орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовленості.

Матеріал програми розрахований на три й більше обов'язкових заняття на тиждень.

Формами роботи з лижної підготовки є: навчальна, позакласна, позашкільна.

Організаційні форми шкільних занять:

1. Урочна форма – урок з лижної підготовки та навчально-тренувальний урок.

2. Неурочні форми – індивідуальні заняття за завданням учителя, самодіяльні групові – вилазки, прогулянки тощо, організовані групові заняття, походи (навчальні, спортивні, агітаційні), спортивні змагання та свята.

Типи шкільних уроків із фізичної культури

Залежно від завдань уроки поділяють на:

– вступні, які проводять на початку вивчення лижної підготовки, у кожному з яких ознайомлюють учнів із умовами занять, вимогами та повідомляють теоретичні знання;

– навчальний урок передбачає вивчення нового матеріалу за допомогою підготовчих вправ. Такі уроки проводять у 3 класі, іноді в 5–8-их і не проводять у старших класах;

– комбінований урок набув найбільшого розповсюдження в 3–11 класах. На цих уроках удосконалюють засвоєння матеріалу попереднього уроку та вивчають новий;

– тренувальний урок проводять у старших класах. Головною метою його є розвиток рухових якостей та підвищення загальної працездатності;

– контрольний урок проводять після завершення лижного готування або певного циклу занять із метою обліку успішності учнів, він має характер змагань з виконання залікових нормативів. Підсумкові нормативи, зазвичай визначені програмою.

Програмовий матеріал і тематика завдань для проведення уроків із лижної підготовки в закладах загальної освіти.

VII клас

Матеріал для обов'язкового повторення та домашніх завдань: одночасна однокрокова, двокрокова та безкрокова хода; ковзанярська хода; естафети та ігри на лижах; поперемінна

чотирикорова хода; перехід із одночасної ходи на попереми́нну, й на́впаки; урахування умов дистанції для якісного використання технічних навичок; розподіл сил; обгін; фінішування.

Контрольні навчальні нормативи й вимоги: біг на лижах 2 км, орієнтуючись на результат 13 хв.(хлопці) і 14 хв.(дівчата).

Урок №1

1. Повторити техніку виконання одночасного однокорової ходи (стартовий варіант).

2. Удосконалювати техніку виконання попереми́нної двокорової ходи.

3. Повторити правильний обгін учасників на дистанції та фінішування.

Урок №2

1. Повторити техніку виконання одночасного однокорової ходи (основний варіант).

2. Повторити техніку виконання попереми́нної чотирикорової ходи.

3. Повторити правильний розподіл сил під час подолання дистанції на лижах 2 км.

Урок №3

1. Повторити способи переходів з одночасної на попереми́нну ходу (перехід із вільним рухом рук, прямий перехід – два поштовхи ногами й поштовх рукою, перехід із прокатом).

2. Повторити техніку подолання підйомів ступаючим, ковзним кроком і ковзним бігом, використовуючи ігрові завдання.

3. Повторити техніку виконання одночасної ковзанярської ходи.

Урок №4

1. Повторити техніку виконання попереми́нної ковзанярської ходи.

2. Повторити техніку виконання способів переходу з попереми́нної ходи на одночасну (перехід без кроку, перехід через один крок).

3. Сприяти розвитку витривалості в лижній естафеті з етапами по 500 м.

VIII клас

Матеріал для обов'язкового повторення та домашніх завдань: одночасна однокрокова, двокрокова і безкрокова хода; ковзанярська хода; естафети та ігри на лижах; перехід з одночасної ходи на поперемінну й навпаки; тактика проходження дистанції до 3 км; подолання підйому вгору ковзним, ступальним і біговим кроком.

Урок №1

1. Повторити техніку виконання одночасного однокрокової ходи (стартовий варіант).
2. Удосконалювати техніку виконання поперемінної двокрокової ходи.
3. Розвивати витривалість під час подолання дистанції 2 км.

Урок №2

1. Повторити техніку виконання одночасної однокрокової ходи (основний варіант).
2. Повторити техніку виконання подолання підйому вгору ковзним, ступаючим і біговим кроком.
3. Повторити правильний розподіл сил, застосування прискорень під час подолання дистанції на лижах 2 км.

Урок №3

1. Повторити способи переходів з одночасної на поперемінну ходу (перехід з вільним рухом рук, прямий перехід – два поштовхи ногами і поштовх рукою, перехід із прокатом).
2. Повторити техніку подолання підйомів ступальним, ковзним кроком і ковзним бігом, використовуючи ігрові завдання.
3. Повторити техніку виконання одночасної ковзанярської ходи.

Урок №4

1. Повторити техніку виконання поперемінної ковзанярської ходи.
2. Повторити техніку виконання способів переходу з поперемінної ходи на одночасну (перехід без кроку, перехід через один крок).
3. Сприяти розвитку витривалості в лижній естафеті з етапами по 1 км.

ІХ клас

Навчальний пріоритетний матеріал: поперемінна двокрокова хода і її поєднання з іншими способами пересування на лижах; швидкісний спуск та стрибок із пагорба; біг на лижах 3 км.

Контрольні навчальні нормативи й вимоги: виконати техніку лижної ходи під час бігу на лижах; біг на лижах на 3 км з орієнтацією на результат 19.30 (хлопці) та 2 км 18.30 (дівчата).

Урок №1

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярської ходи у залежно від рельєфу місцевості та стану лижні.
2. Повторити гальмування боковим ковзанням.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №2

1. Навчити швидкісному спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну й довжину спусків.
2. Повторити способи переходів із поперемінної лижної ходи на одночасні й навпаки.
3. Удосконалювати техніку виконання поперемінної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №3

1. Навчити правильному стрибку з пагорба на великій швидкості.
2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці “відпочинку”, гальмування (“плугом”, упором, боковим ковзанням).
3. Сприяти розвитку витривалості під час подолання дистанції 500 м x 4 р.

Урок №4

1. Повторити спуск із гори на високій швидкості з застосуванням стійок лижника.
2. Повторити стрибки з пагорба на високій швидкості.
3. Сприяти розвитку витривалості під час подолання дистанції до 3 км.

Урок №5

1. Удосконалювати техніку виконання лижної ходи та подолання підйомів і спусків у різних зонах інтенсивності.

2. Удосконалювати техніку виконання лижної ходи з елементами тактики лижних перегонів: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування, вихід із старту.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості, застосовуючи одночасні способи пересування на лижах у пологий підйом (5–6 р. х 100 м).

Х клас

Матеріал для обов'язкового повторення й домашніх завдань: одночасна однокрокова, двокрокова та безкрокова хода; ковзанярська хода; естафети та ігри на лижах; перехід із одночасної ходи на попереми́нну й навпаки; тактика проходження дистанції до 3 км; подолання підйому вгору ковзним, ступальним і біговим кроком; попереми́нна двокрокова хода і її поєднання з іншими способами пересування на лижах; швидкісний спуск та стрибок із пагорба.

Контрольні навчальні нормативи та вимоги: біг на лижах 3 км з орієнтацією на результат 18.00 хв. (хлопці), 18.30 хв. (дівчата).

Урок №1

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярської ходи залежно від рельєфу місцевості та стану лижні.

2. Повторити гальмування боковим ковзанням.

3. Удосконалювати техніку виконання одночасної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №2

1. Навчити швидкісному спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну й довжину спусків.

2. Повторити способи переходів із попереми́нної лижної ходи на одночасну та навпаки.

3. Удосконалювати техніку виконання попереми́нної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №3

1. Навчити правильному стрибку з пагорба на великій швидкості.

2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці “відпочинку”, гальмування (“плугом”, упором, боковим ковзанням).

3. Сприяти розвитку витривалості під час подолання дистанції 500 м х 4 р.

Урок №4

1. Повторити спуск із гори на високій швидкості з застосуванням стійок лижника.
2. Удосконалювати виконання стрибків із пагорба на високій швидкості.
3. Сприяти розвитку витривалості під час подолання дистанції до 3 км.

XI клас

Матеріал для обов'язкового повторення й домашніх завдань: використання різної лижної ходи під час вирішення тактичних завдань; перехід з одночасної ходи на попереми́нну й навпаки; розподіл сил на дистанції до 3 км; подолання підйому вгору ковзним, ступальним і біговим кроком; естафетний біг на лижах 4 x 1 км.

Урок №1

1. Удосконалювати техніку виконання ковзанярської ходи залежно від рельєфу місцевості та стану лижні.
2. Повторити гальмування боковим ковзанням.
3. Удосконалювати техніку виконання одночасної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №2

1. Закріпити виконання швидкісного спуску з гори, застосовуючи різні стійки лижника та крутизну й довжину спусків.
2. Удосконалювати техніку виконання способів переходів із попереми́нної лижної ходи на одночасну й навпаки.
3. Удосконалювати техніку виконання попереми́нної лижної ходи на місцевості з середньою швидкістю.

Урок №3

1. Закріпити техніку виконання стрибка з пагорба на великій швидкості.
2. Удосконалювати техніку виконання спуску в стійці “відпочинку”, гальмування (“плугом”, упором, боковим ковзанням).
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості під час подолання естафети 4 x 1 км.

Урок №4

1. Удосконалювати техніку виконання лижної ходи та подолання підйомів і спусків у різних зонах інтенсивності.

2. Удосконалювати техніку виконання лижної ходи з елементами тактики лижних перегонів: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування, вихід із старту.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості, застосовуючи одночасні способи пересування на лижах у пологий підйом (5–6 р. х 100 м).

На території України уроки з лижної підготовки для учнів 1–4-х класів можна проводити за температури не нижче –5 градусів за Цельсієм (сила вітру до 2 м/с), з учнями 5–9-х класів – не нижче –10 градусів за Цельсієм (сила вітру до 2 м/с), з учнями 10–12-х класів – не нижче –15 градусів за Цельсієм (сила вітру до 2 м/с).



Питання для самоконтролю

1. За якої температури повітря на вулиці уроки з лижної підготовки для старшокласників не можна розпочинати?

2. Який розвиток рухових якостей та сформовані рухові уміння й навички потрібні лижникові-старшокласнику?

3. Які є форми роботи з лижної підготовки в школі?

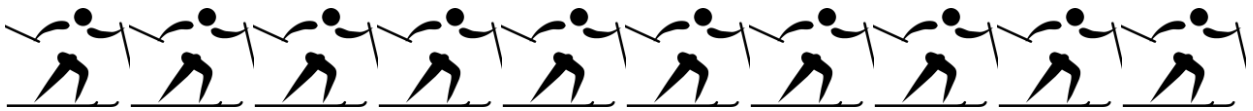


Питання для обговорення

1. Що має важливе значення для навчання пересуванню на лижах?

2. Що є головним чинником впливу на розвиток рухових якостей старшокласника?

3. Що є основною формою занять у школі з лижної підготовки?



Розділ III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УРОКУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка спрямована на підвищення знань у галузі лижного спорту, особливо з теорії та методики навчального процесу в лижних перегонах.

Із метою виховання почуття патріотизму, толерантності, просвітницької роботи старшокласників та знання історії лижного спорту рекомендуємо вивчити теоретичну частину лижної підготовки старшокласників.

До теоретичної підготовки (1 година) рекомендуємо вводити такі теми: “Патріотизм – честь кожного українця”, “Твоя слава – слава України”, “Шануй батька й шануй матір і добро тобі буде й довговічним будеш на землі”, “Історія виникнення лиж і їхній розвиток в Україні”, “Профілактика травматизму в процесі лижної підготовки”, “Технічне й тактичне підготування лижників-старшокласників”, “Позитивний вплив лижної підготовки на здоров’я школярів”, “Організація та проведення активного відпочинку на лижах”. Теоретичне підготування може проводитись під час практичних занять, у паузах між завданнями, переходів із одного місця занять на інше та від одного виду вправ до іншого. Педагогу рекомендовано довільно вибирати теми та час для вивчення.

Програмою передбачено ознайомлення учнів із теоретичними відомостями, що відбувається у формі бесіди на початку уроку

перед виходом на лижню. Це забирає 4–5 хвилин часу, а решта теоретичних знань передається безпосередньо на лижні, при цьому необхідно враховувати умови, за яких відбуваються заняття; температуру повітря, силу вітру і взагалі погоду.

Під час уроку повідомляють про техніку пересування на лижах, про дихання під час різної ходи тощо. Так, відомості можна зразу використовувати на практиці та перевірити під час уроку.

У 3 класі учням повідомляють про правильне дихання під час пересування на лижах, а в 4 класі - основні правила загартовування. Починаючи з 5 класу, учні вивчають правильну техніку пересування на лижах, про те, як правильно підготуватися до спортивних змагань та якісне змащення лиж.

У старших класах учні отримують знання про методику тренування та тактику лижних перегонів. Учні повинні знати термінологію лижної підготовки. Знання, отримані на уроках мають бути закріплені під час виконання домашніх завдань.

3.2. ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ

Методичні вимоги до уроку

Перехід до місця занять повинен бути добре організованим.

Для послідовного проведення програмою контрольних нормативів, уроку потрібно керуватися програмою, поурочним планом, графіком вивчення навчального матеріалу та конспектом уроку.

Із метою здійснення якісного лижного підготування старшокласників рекомендовано використовувати різні принципи, методи, прийоми, способи й підходи.

У процесі лижного готування педагогу рекомендовано керуватися дидактичними принципами навчання: свідомості, активності, наочності, послідовності, доступності, індивідуалізації, систематичності.

Принципи свідомості й активності є найважливішими в оволодінні руховими уміннями й навичками старшокласників у процесі лижного готування. Адже тільки усвідомлені та активні дії старшокласника дозволяють виразно уявити й зрозуміти, як необхідно виконувати відштовхування ногами та руками, ковзання

на лижах або весь рух у сукупності, зокрема й згинання та розгинання тулуба під час відштовхування руками на лижах утримуючи рівновагу тіла на одній та двох ногах, коли доцільно пересування тим чи іншим способом. Чим більша усвідомленість і активність старшокласника у формуванні технічної навички, тим вони міцніші й мобільніші до змін природних умов.

Дослідження (педагогічні спостереження) показують, що міцність сформованої навички залежить від свідомості старшокласника. Якщо учень свідомо формував навички, то і міцність їх буде якісною. Активну участь у цьому процесі бере вчитель.

Послідовність навчання старшокласників рекомендуємо здійснювати за схемою: пояснення – показ – виконання.

Рекомендовано дотримуватися методу послідовності навчання технічним прийомам пересування на лижах (утримання рівноваги учнем під час ковзання на лижах, правильний нахил тулуба, своєчасне підсідання під час проходження спусків, використовувати підвідні вправи).

Принцип наочності навчання старшокласників передбачає показ (натуральну демонстрацію способу) і використання наочних посібників: відеозаписи, малюнки, схеми, таблиці. Успішність застосування наочних методів навчання лижників-старшокласників істотно залежить від грамотності, понятійної доступності, ясності, чіткості, образності та емоційності, супроводжувальних пояснень.

Показ – основний засіб наочності. Правильний показ способу в цілому, окремих його елементів з розділенням руху на частини – найбільш ефективний метод наочного навчання старшокласників. Рух в цілому і найбільш істотні деталі техніки старшокласникам показують у звичайному, потім у сповільненому і, нарешті, в прискореному темпі, характерному для змагань.

Принцип доступності й індивідуалізації полягає в поступовому підвищенні складності вирішуваних завдань з оволодіння технікою та вимагає їх відповідності рівню індивідуально-природженої рухової обдарованості та реальним можливостям старшокласника. Вправа, легка до здійснення одному, може бути важко здійснюваною іншим старшокласником. Індивідуальну ступінь складності руху цілком можливо визначити кількістю спроб, необхідних для його засвоєння старшокласником.

Чим простіше та легше вправа для старшокласника, тим менше необхідно повторень. Оптимально посильні завдання підвищують ефективність оволодіння всім розмаїттям техніки лижника-старшокласника.

Принцип систематичності виключає тривалі перерви в заняттях, передбачає досить стабільну регулярність, а також дотримання послідовності навчання, заснованої на методичних правилах: від простого до складного від відомого до невідомого, від легкого до важкого. Систематичні заняття забезпечують більш швидке і якісне оволодіння руховими навичками.

Із метою підвищення ефективності реалізації принципу систематичності вчитель має застосовувати методи заохочення та стимулювання, використовуючи приклади інших школярів.

Метод заохочення це розмова вчителя з учнем про те, що він має хороші рухові дані, а за сумлінного ставлення до занять він буде сильнішим, і в майбутньому стане чемпіоном. Вчитель уміло порівнює дані розвитку рухових якостей старшокласників із провідними лижниками, коли вони були старшокласниками, акцентуючи увагу учнів на тому, що їх дані ліпші.

Метод стимулювання старшокласника – це нагородження, вітання, розміщення портрета учня на Дошці пошани в загальноосвітній та спортивній школі поряд із відомими лижниками, висвітлення цих відомостей в засобах масової комунікації, преміювання та подальші виїзди на змагання.

У лижному готуванні використовують й інші принципи.

Принцип міцності передбачає не тільки засвоєння техніки пересування на лижах під час навчання, але й застосування її під час участі в контрольних заняттях та на змаганнях.

Принцип гуманізму базується на таких засадах:

- урахування вікових і психічних особливостей;
- турбота про здоров'я та належний фізичний розвиток;
- урахування інтересів у навчанні;
- підкреслення ролі морального виховання;
- піднесення ролі викладача в суспільстві.

На всіх етапах лижної підготовки строго виконують вимоги виховного навчання, основу якого складає нерозривність навчання та виховання людини.

Найбільш розповсюдженими засобами стимулювання навчальної активності школярів на уроках фізкультури є різні форми заохочування, стимулювання, і, як виняток, покарання. До основних видів заохочування належать: сприяння, допомога, довіра учителя, похвала, висока оцінка, усна подяка перед шеренгою, подяка в наказі по школі, похвальна грамота за успіхи в засвоєнні програмового матеріалу, почесні доручення, лист-подяка батькам, фотографія на Дошці пошани, замітка в стінгазеті.

Заохочування й стимулювання – незамінні засоби формування особистості вихованця. Проте успішна навчально-виховна робота неможлива без покарання. Але застосовувати його треба вкрай поодинокі.

Отже, підвищення навчальної та виховної активності учнів на заняттях вимагає цілеспрямованої мотивації. Успішне вирішення цього завдання пов'язане з планомірним використанням спеціально відібраних мотивувань і стимулів, зокрема ігри, змагання, гласність досягнень, заохочування та покарання.

Керуватися основними методичними правилами попередження та усунення помилок необхідно на всіх етапах навчання.

По-перше, учні повинні розуміти сутність вправи, рухове завдання, яке вирішують, тобто що необхідно зробити щоб виконати вправу.

По-друге, помилки слід виправляти послідовно, за ступенем їх значущості: спочатку грубі, спотворюючи основну структуру руху, потім взаємопов'язані, що викликають одна іншу, і, нарешті складових техніки.

По-третє, під час виправлення будь-якої помилки учні повинні розуміти її причину.

Під час лижного готування рекомендуємо використовувати такі методи навчання, як –от: словесні, наочні та практичні, тобто ті, які діють на слуховий, зоровий і руховий аналізатори.

На практиці для вирішення різноманітних рухових завдань словесні, наочні та практичні методи навчання старшокласників необхідно використовувати в комплексі.

Словесні методи складають основу навчання старшокласників. Для ефективного розвитку рухових умінь і навичок старшокласників найбільш широко використовують: пояснення, підрахунок, вказівки, команди, оцінки техніки, розбір і аналіз, переказ завдання, а також бесіди. Ефективність реалізації словесних методів багато в чому залежить від здатності педагога грамотно й зрозуміло, точно й стисло, достатньо голосно й розбірливо, образно та емоційно презентувати навчальний матеріал старшокласникам. Яскраві виразні словесні прийоми стимулюють активність, підвищують інтерес, сприяють розумінню сутності руху, що вивчають учні.

Спочатку треба назвати вправу й стисло, зрозуміло пояснити механізм руху, акцентуючи на основних елементах. Після цього зразково показати цю вправу. Потім старшокласники намагаються виконати завдання, прагнучи якомога точніше відтворити (скопіювати) побачене та м'язово відчувати і запам'ятати основу руху.

Ураховуючи те, що відповідно до шкільної програми уроки фізичної культури відбуваються тільки двічі на тиждень рекомендовано приділяти увагу домашньому завданню, самостійним заняттям старшокласників та контролю їх виконання.

Практичні методи передбачають безпосереднє виконання старшокласниками руху або в цілому, або по частинах, залежно від складності. Якщо школяр може виконати рух, його ліпше вивчати відразу в повній координації. Коли в старшокласника виникають труднощі в оволодінні, то краще застосовувати роздільний метод, за якого рух ділиться на відносно самостійні елементи чи деталі. Причому спочатку старшокласник має опанувати елементи, що складають основу руху, потім менш важливі деталі й після цього можна переходити до засвоєння способу в цілому. Розучування по частинах передбачає широке використання старшокласником більш легких, підготовчих, імітаційних вправ, які мають значну схожість з основною дією або з її окремими частинами.

Цілісний та роздільний методи навчання пересування на лижах є найбільш поширеними методами. Навчання пересуванню на лижах за цими методами передбачає початкове ознайомлення з технікою пересування в цілому, далі роздільне вивчення окремих елементів техніки й знову вивчення, але вже на більш високому

якісному рівні техніки пересування в цілому на базі отриманого досвіду.

Із метою підвищення зацікавленості учнів на заняттях рекомендуємо систематично використовувати ігровий, коловий, змагальний, заохочувальний методи та метод виконання підвідних вправ.

Перш ніж приступити до оволодіння основних 6-ти способів пересування на лижах (лижна хода, способи підйомів, стійки спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання нерівностей) старшокласникам необхідно розпочати зі стрибків на лижах з ноги на ногу з перенесенням загального центру маси (ЗЦМ), підстрибувань на місці на двох лижах з підтримкою палиць та без них, з поворотами лижами вправо та вліво, а також підстрибувань на місці на одній лижі з підтримкою палиць та без них, з поворотами лижами вліво та вправо.

Пересування на лижах необхідно розпочинати з пересування ступальним кроком, щоб відчути зчеплення лиж зі снігом та зберегти рівновагу. Потім старшокласник має сміливіше переходити до оволодіння одноопорним ковзанням та одночасних ходів. Для цього рекомендуємо найпростіші вправи з виконанням ковзних кроків на невисокому схилі.

У старшокласників під час пересування на лижах розпочинається формування візуальних і рухових уявлень про техніку узгодження рухів ніг, рук, тулуба, координаційної та ритмо-темпової структури. У старшокласників відбувається розуміння вимог до виконання елементів і способу в цілому, на місці і в русі, а також засвоєння загального узгодження рухів в різних способах по елементах, у зв'язках і в загальній координації.

Після виконання комплексу найпростіших вправ спрямованих на оволодіння основами ступального і ковзного кроків на лижах, специфікою ковзання на лижах і зчеплення лиж зі снігом, координацією махових і поштовхових рухів ногами і руками з використанням лиж і палиць, старшокласники переходять до навчання способам пересування на лижах. Основою техніки пересування на лижах є лижна хода. Головні рухові дії під час їх виконання – відштовхування і махи ногами та руками в поєднанні з вільним ковзанням на лижах.

Один із найефективніших методів навчання – коли старшокласники навчають один одного, вказують на помилки інших і самі показують як треба правильно ковзати на лижах.

Під час кожного заняття викладачеві рекомендовано знаходити позитив у кожного учня й обов'язково його хвалити, це буде стимулом для заохочення його в подальшому навчанні.

Формування рухових умінь і навичок тісно пов'язане з розвитком рухових якостей. Під час навчання старшокласників технічним прийомам, розвитку рухових якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості) рекомендуємо на кожному уроці виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, адже для того, щоб сильно відштовхуватись тривалий час і утримувати рівновагу тіла під час ковзання на одній лижі необхідні сильні м'язи та витривалість. Серед таких вправ – вправи на спеціальних авторських тренажерах “Ремені з кільцями”[12]: в упорі прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях, розведення рук і ніг в сторони, згинання та розгинання тулуба, згинання та розгинання рук, відведення прямих рук уперед, в упорі руками ззаду згинання та розгинання рук; “Бруси-поперечина”: підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання й розгинання рук в упорі, а також присідання на одній нозі. Заборонено виконувати вправи, які розвивають м'язи-антагоністи.

Для ефективнішого формування рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей рекомендовано якомога частіше вміло використовувати ігровий та змагальний методи з подоланням коротких дистанцій (100–500 м). На невисокому схилі: хто за менше кроків подолає дистанцію (20–30 м), хто подолає довшу відстань ковзаючи на одній лижі й таке інше.

Викладачеві рекомендуємо методом слова, уміло, із застосуванням методів заохочення та стимулювання налаштовувати учнів на пересування на лижах різною ходою та різною швидкістю, індивідуально на дистанції 8–10 км.

Із метою профілактики травматизму під час проходження спусків слід звертати увагу на правильну стійку, своєчасний нахил тулуба в бік повороту зі зміщенням ЗЦМ та переступанням.

Для контролю якості засвоєння технічних дій у лижній підготовці (відштовхування руками і ногами, ковзання на лижах, нахилу тулуба) старшокласники складають випробування. Під час

виконання технічної дії ковзання на одній лижі оцінюють виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо.

Для підвищення спортивної працездатності учнів використовують рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний та коловий методи занять [29].

Рівномірний метод. Навантаження школярі виконують без значної зміни інтенсивності (за часом, тривалістю, вагою, кількістю разів) протягом часу, відведеного на виконання конкретної вправи. Навантаження значні за обсягом, невеликої та середньої інтенсивності. Рівномірний метод використовують на різних етапах занять як засіб переходу до іншої діяльності.

Перемінний метод. Навантаження старшокласники виконують зі зміною інтенсивності без виразних інтервалів відпочинку. Робота відбувається безперервно і відповідає специфічним особливостям фізичного навантаження учнів. Цей метод необхідно використовувати на всіх етапах заняття.

Повторний метод. Дозоване фізичне навантаження переважної спрямованості виконують декілька разів через певний інтервал активного відпочинку. Інтенсивність є коломаксимальною та максимальною з яскраво вираженими інтервалами відпочинку, використовують її для розвитку швидкості та спеціальної швидкісної витривалості, залежно від цього змінюється довжина бігових відрізків, кількість стрибкових вправ і величина інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. Під час розвитку швидкості довжина відрізків буде меншою, а інтервали відпочинку – більшими. Довжина відрізків під час розвитку спеціальних швидкісних якостей може бути різною (10–200 м і більше). Це залежить від етапів і періодів навчання, кваліфікації та ступеня підготовленості учнів, а також завдань заняття.

Інтервальний метод. Навантаження визначеної величини необхідно виконувати з максимальною інтенсивністю, із суворо дозованими (незначними) інтервалами відпочинку. Тривалість виконання – до 30 с, інтервалів відпочинку – до 1,5 хв. Кількість повторень цілеспрямованих вправ залежить від етапу навчання, рівня підготовленості та кваліфікації учня.

Учні, не спроможні виконати максимально можливу кількість повторень, можуть виконувати вправу серіями: дотримуються запланованого обсягу роботи, а далі це стане передумовою зростання рівня підготовленості. Відпочинок між серіями носить активний характер і триває 6–10 хв.

Ефект заняття виявляється під час відпочинку: кисневий борг, що виникає в процесі виконання дозованого фізичного навантаження, та інші, пов'язані з ним зрушення в організмі, зумовлюють доволі високі вимоги до вегетативної системи.

Інтервальний метод забезпечує достатньо інформовані контроль та управління дозуванням навантаження за його інтенсивністю, за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), які не повинні перевищуватися після виконання навантаження 170 ± 10 , а наприкінці паузи відпочинку – 120 ± 10 уд/хв.

Ігровий метод. Навантаження учні виконують на засадах ігрової діяльності – з високою емоційністю, досконалою координацією рухів і низкою інших здібностей. Перевага методу – можливість виконання максимальних навантажень вибіркової спрямованості. Найбільш широко використовують футбол, баскетбол, рухливі ігри за спрощеними правилами – на різних етапах підготовчого, а також у змагальному періоді.

Коловий метод. Для розвитку швидкісно-силових якостей та стрибучості використовуються різні за формою та характером вправи. Дібрані вправи виконують серійно за типом циклічної безперервної чи інтервальної роботи. За відносно невисокої інтенсивності цього методу заняття його ефективність збільшується шляхом безперервного, поточного виконання вправ, уведених до “кола” (8–12 вправ), і вміщення інтервалів відпочинку між “колами” за повторного проходження їх у межах занять (до 2 разів і більше). Кількість повторень кожної вправи та загальний час проходження “кіл” визначають на підставі індивідуального доступного максимуму повторень у межах визначеного часу (близько 8–25 с).

Метод гіпоксичного заняття. Фізичні навантаження виконують в умовах гіпоксичного заняття, яке поділяється на дві групи:

природне (в умовах гірського клімату) і штучне (з використанням спеціального спорядження та методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника).

Гіпоксичне заняття в умовах гір викликає найбільш виражені функціональні реакції в організмі та ефективний перебіг адаптаційних процесів.

Заняття в штучних гіпоксичних умовах (особливо в барокамерах) також має низку значних переваг: можливість регулювання тиску повітря і парціального тиску кисню; можливість сполучення гіпоксичного заняття з заняттям у нормальних умовах. У кліматичних камерах подається задана гіпоксична суміш. Різні стаціонарні системи дозволяють подавати учню гіпоксичну суміш через спеціальні маски. Використовуючи такі маски, можна вдихати гіпоксичну суміш у реальних умовах тренування.

Комплексні методи складаються з двох або декількох основних методів: рівномірно-темповий метод – пересування на лижах індивідуально, в складі команди з 2–5 чол. 10–12 км, при інтенсивності в режимі ЧСС 160-170 уд./хв.; інтервально-повторний метод – пересування на лижах на відрізках траси 1–3–5 км з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 8–10 % і відповідає ЧСС 175–180 уд./хв. (між відрізками – активний відпочинок 3–5 хв. до відносного відновлення – ЧСС 110–120 уд./хв.; загальний обсяг відрізків складає близько 65–70 % змагальної дистанції); перемінно-повторний метод – повторне пересування на лижах з перемінною швидкістю на відрізках 2–3 км з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 5–6 % і відповідає ЧСС від 140–150 до 170–175 уд./хв. (загальний обсяг відрізків – 65–75 % змагальної дистанції).

Контрольний метод. Іспити для визначення підготовленості учнів до змагань використовують постійно, адже це допомагає засвоювати тактичні уміння й навички, удосконалювати вольові якості учнів.

Змагальний метод. Процес змагання відповідає вимогам спортивної класифікації. Безпосередня мета змагальної діяльності – досягнення найвищого результату, визначення найсильніших учнів

(участь учня в змаганнях вищого рангу напряму залежить від його попередніх результатів).

Процес формування рухових умінь і навичок старшокласників має відбуватися в три етапи:

- формування (створення) уміння;
- закріплення навички;
- удосконалення навички.

Три етапи навчання способом пересування на лижах старшокласників взаємопов'язані з даними етапами формування. На всіх етапах навчання важливо досягати правильності виконання рухів і формувати рухові відчуття. Важливо для старшокласників виконувати рухи правильно, щоб потім не довелося їх перенавчати. Для цього необхідний постійний контроль за рухами старшокласників.

Зазначені етапи формування рухових умінь і навичок старшокласників складають єдине ціле і виключають іншу послідовність оволодіння тим чи іншим способом пересування, тобто практично здійснити другий, а потім третій етапи неможливо без першого.

На першому етапі навчання – створення навички – здійснюється первинне оволодіння лижами й палицями старшокласниками як інвентарем, освоєння з незвичайним сніговим середовищем, формується загальне уявлення про певний рух, який вивчають. Боячись впасти і отримати больовий синдром старшокласники поводять себе скуто, їхні рухи напружені та неузгоджені, тому, щоб цього уникнути, ліпше створити сприятливі умови для навчання. Заняття необхідно проводити на добре підготовленому майданчику чи схилі, не даючи учням замерзнути.

Коли в старшокласників формується “відчуття лиж і снігу”, відбувається засвоєння основного механізму в структурі способу пересування на лижах. Із метою успішного засвоєння цих головних рухових завдань першочергове значення мають якісний показ, грамотне пояснення з посиланням на м'язові відчуття, обов'язкове виправлення помилок, що змінюють основну структуру руху старшокласника.

На другому етапі навчання – закріплення навички – відбувається уточнення елементів та зв'язок, загальної координації роботи рук, ніг і тулуба старшокласника в способі пересування, що вивчають. Цей етап вимагає більше часу, аніж попередній. Для вдосконалення рухових умінь і навичок ускладнюються умови занять. Важливо навчити старшокласників аналізувати свої рухи й виявляти помилки в себе та в інших учнів, домагатися більш усвідомленого виконання як окремих елементів, так і способу в цілому. Кількість нового матеріалу на одному занятті залежить від засвоєння старшокласником певних навичок. Розпочинати вивчення нових рухів, необхідно бути впевненим, що попередні рухи, які вивчили, правильні.

Третій етап навчання – удосконалення навички – найтриваліший. Удосконалення цілісної рухової навички здійснюється в найрізноманітніших природних умовах, зокрема й несприятливі, що дозволяє підвищувати стійкість навички старшокласника до різних погодних умов. Доведення навички до автоматизму, розвиток стійкого динамічного стереотипу зовні виявляється в раціональному виборі способу пересування на лижах залежно від певного рельєфу траси, стану сніжного покриву, підготовленості лижні для класичного стилю та лижного полотна для ковзанярської ходи, тобто в підвищенні економічності рухів учня.

На всіх етапах формування рухових умінь і навичок у процесі лижного підготування рекомендуємо керуватися основними методичними правилами попередження та усунення помилок [20].

По-перше, старшокласники повинні розуміти сутність вправи, рухове завдання, яке вирішують, тобто, що необхідно зробити, щоб виконати вправу.

По-друге, старшокласникам слід виправляти помилки послідовно, за ступенем їхньої значущості: спочатку грубі, що спотворюють основну структуру руху, потім взаємопов'язані, що викликають одна іншу, і, нарешті, локальні, що не впливають на складники техніки.

По-третє, під час виправлення будь-якої помилки старшокласники повинні розуміти її причину.

3.3. ПРАКТИЧНИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ

3.3.1. Підготовча частина уроку з лижної підготовки

Практичні методи навчання передбачають безпосереднє виконання учнями руху, який вивчаємо або в цілому, або частинами, залежно від складності. Якщо учень може виконати рух, його вивчають одразу в повній координації. Коли виникають труднощі в оволодінні застосовують розчленований метод, за якого рух ділиться на відносно самостійні елементи, деталі. Спочатку опановують елементами, що складають основу руху, потім менш істотними деталями й після цього переходять до засвоєння способу в цілому. Розучування за частинами припускає широке використання більш легких, підготовчих, імітаційних вправ, які мають значну схожість з основною дією або з її окремими частинами [21].

Будь-який урок складається з трьох частин, кожна з яких має своє призначення, часткові завдання, головні засоби, виховні завдання, навчальні та оздоровчі з обов'язковим дотриманням фізіологічних вимог упродовж усього уроку.

Перша частина уроку – підготовча, вона займає 10–15 % часу уроку.

Урок розпочинається із шиккування учнів та рапорту чергового по класу, далі відбувається розрахунок, перевірка присутніх, пояснення завдань і порядку уроку. Основне призначення – організувати учнів, підготувати їх до виконання фізичних вправ та завдань. Організація передбачає перевірку готовності лижного інвентарю, відповідність одягу погодним умовам.

Головні засоби: стройові вправи з лижами й на лижах, перехід до місця занять, проходження на лижах навчального кола на майданчику.

Стройові вправи з лижами й на лижах виконують чітко та точно. Розминку та проходження навчального кола виконують із поступовим підвищенням навантаження. На початку заняття педагогу рекомендовано методом слова домогтися від учнів їхньої

свідомості та активності під час уроку, адже це має стати запорукою ефективності заняття.

Це дозволяє підготувати учнів до вирішення завдань основної частини уроку.

Із метою ефективнішої роботи на лижах, рекомендуємо підготувати учнів у спортзалі, розігріти м'язи, обов'язково виконавши для цього необхідні загальнорозвивальні, підвідні (імітаційні вправи) та силові вправи (підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, присідання на одній нозі на підлозі та згинання й розгинання рук в упорі, згинання та розгинання тулуба на спеціальному тренажері "Ремені з кільцями" – по одному підходу на кожну вправу з викладкою на 80 %).

3.3.2. Основна частина уроку з лижної підготовки

Друга частина уроку – основна

Основна частина уроку спрямована на вирішення головних завдань уроку й займає 70–80 % його часу. На цьому етапі спочатку повторюють матеріал попереднього уроку, потім засвоюють нові способи пересування на лижах або окремих елементів і здійснюють тренування, спрямоване на вдосконалення функціонально-рухової підготовленості та засвоєння тактики.

Техніку вивчають спочатку на навчальному майданчику, потім закріплюють на навчальній лижні й навчально-тренувальних схилах. Потім переходять на тренувальну лижню для удосконалення способів пересування на лижах. У процесі занять учні поступово готуються до складання контрольних нормативів [22].

На цьому етапі уроку важливо забезпечити відповідність засобів і методів, які є використовуваними, основним завданням уроку та рівню підготовленості учнів. Учителеві необхідно підвищити емоційність уроку, створити мотиваційні передумови до систематичних занять, розвинути інтерес до занять лижами.

Окремі завдання – вивчення спортивної техніки, удосконалення в різних умовах, розвиток рухових якостей, опанування тактичних дій.

Головні засоби – підвідні вправи на лижах як із палицями, так і без палиць, вивчення елементів техніки (ходи, підйомів, спусків,

поворотів тощо), пересування по навчальній лижні з різною швидкістю.

Після підготовки учнів у спортзалі рекомендуємо розпочати роботу на лижах, завчасно підготувавши для цього необхідний лижний інвентар відповідно до методики лижної підготовки старшокласників (Таблиці 1 – 16).

3.3.3. Методика лижного готування старшокласників (11 клас) (Фрагмент)

Таблиця 1

Заняття 1

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Вивчати теорію лижної підготовки. 2. Сформувати відчуття зчеплення лиж зі снігом. 3. Оволодіти координацією рухів руками, тулубом і ногами та рівновагою. 4. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах ступальним та ковзним кроком.	Практичний	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ).	3 хв.
		3. Спеціальні силові вправи (ССВ) на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. Вправи для ознайомлення з формою рухів рук, тулуба й ніг (імітація лижної ходи (ЛХ)).	1 хв.
На снігу (основна частина)			
5. Розвинути рухові якості: витривалість, спритність та силу. 6. Домашнє завдання: виконувати	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 с
	Показу	2. Демонстрація пересування на лижах ступальним та ковзним кроком з палицями та без них.	Навч. коло (НК) – 200 м, 2 хв.

імітацію лижної ходи, пересуватися на лижах поперемінною класичною ходою з палицями та без них, виконувати силові вправи.	Практичний	3. Пересування на лижах поперемінною класичною ходою з палицями та без них.	15 хв.
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 2

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
1. Закріпити відчуття зчеплення лиж зі снігом.	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
4. ЛІХ.		1 хв.	
2. Удосконалити координацію рухів руками, тулубом і ногами та рівновагою.	На снігу (основна частина)		
	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
		2. Демонстрація пересування на лижах одночасною безкроковою та однокроковою класичною ходою з палицями та без них.	НК – 200 м, 2 хв.
	Практичний Роздільно-цілісний	3. Пересування на лижах класичною ходою з палицями та без них.	15 хв.
У спортзалі (завершальна частина)			
3. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах одночасною безкроковою та однокроковою класичною ходою.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.
4. Розвинути рухові якості: витривалість та силу.			
5. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.			

Заняття 3

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах одночасною безкроковою та однокроковою класичною ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ІЛХ.	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Навчити рухів ногами, руками й тулубом під час пересування на лижах двокроковою класичною ходою.	Пояснення Показу	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
		2. Демонстрація пересування на лижах двокроковою класичною ходою з палицями та без них.	НК – 200 м, 2 хв.
	Практичний Роздільно-цілісний	3. Пересування на лижах класичною ходою з палицями та без них.	15 хв.
3. Сформувані вміння виконувати правильні рухи ногами, руками та тулубом під час пересування, відповідно до рельєфу траси.	Ігровий	4. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	3 спроби
4. Розвинути рухові якості: витривалість, спритність та силу.	Рівномірний	5. Пересування на лижах різною ходою з палицями та без них.	НК – 1000 м, 3 кола
У спортзалі (завершальна частина)			
5. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 4

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах одночасною двокроковою класичною ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ вправи на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ЛІХ	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах чотирикровою класичною ходою.	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
	Практичний Роздільно-цілісний	2. Демонстрація пересування на лижах чотирикровою класичною ходою з палицями та без них.	НК – 200 м, 2 хв.
		3. Пересування на лижах чотирикровою та іншою класичною ходою.	НК – 1000 м, 4 кола
3. Розвинути рухові якості: витривалість, спритність та силу.	У спортзалі (завершальна частина)		
4. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 5

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах чотирикровою класичною ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ЛХ (імітація лижних ходів).	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах з переходом з ходи на ходу класичним стилем.	Пояснення	1. Пересування на лижах попеременною чотирикровою класичною ходою.	По 30 секунд
	Показу Практичний	2. Демонстрація пересування на лижах з переходом з ходи на хід класичним стилем.	НК – 200 м, 2 хв.
	Роздільно-цілісний	3. Пересування на лижах з переходом з ходи на ходу та іншими класичними стилями.	НК – 1000 м, 5 кіл
3. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	У спортзалі (завершальна частина)		
4. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 6

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різною класичною ходою.	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення Практичний	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ. 3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	3 хв. 1 хв.
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною двокроковою ходою	На снігу (основна частина)		
	Практичний	1. Пересування на лижах різною класичною ходою.	По 30 секунд
	Пояснення Показу Роздільно-цілісний	2. Демонстрація пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною двокроковою ходою.	НК – 200м, 2 хв.
3. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Ігровий	3. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	2 спроби
4. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Заохочення	4. Пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною двокроковою ходою.	НК – 1000 м, 6 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 7

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування	
<p>1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною двокроковою ходою.</p> <p>2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах ковзанярською одночасною однокроковою і попеременною двокроковою ходою.</p> <p>3. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.</p> <p>4. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.</p>	У спортзалі (підготовча частина)			
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.	
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.	
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.	
	На снігу (основна частина)			
	Практичний	1. Пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною двокроковою ходою.	По 30 секунд	
		Пояснення		
	Показу	2. Демонстрація пересування на лижах лівобічною і правобічною ковзанярською одночасною однокроковою і попеременною двокроковою ходою.	НК – 200м, 2хв	
		Роздільно-цілісний		
	Ігровий	3. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	2 спроби	
Заохочення		4. Пересування на лижах ковзанярською одночасною однокроковою та двокроковою ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 7 кіл	
У спортзалі (завершальна частина)				
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.		
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.		

Заняття 8

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
<p>1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різною ковзанярською ходою.</p> <p>2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.</p> <p>3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.</p>	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
	На снігу (основна частина)		
	Практичний	1. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	По 30 секунд НК – 200 м, 2 хв.
	Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил	НК – 200 м, 2 хв.
	Показу	способом, який вивчаємо?	
	Роздільно-цілісний		
	Ігровий		
	Заохочення	3. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 8 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.	
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.	

Заняття 9

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Практичний	1. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	По 30 секунд
	Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	2 спроби
	Показу Ігровий		
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 9 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 10

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Практичний Пояснення	1. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х50 м; 2х100 м.	2 спроби
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах ковзанярською ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 11

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різноманітною ковзанярською ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Практичний Пояснення	1. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х200 м.	1 раз
	Заохочення	3. Пересування на лижах різною ковзанярською ходою різної швидкості.	НК – 1000м, 10 кіл
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.			
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 12

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різною ковзанярською ходою.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Пояснення	1. Пересування на лижах різноманітною ковзанярською ходою.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х400 м.	1 раз
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 13

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.	Практичний	1. Пересування на лижах ковзанярською одночасною безкроковою, однокроковою і двокроковою ходою.	По 30 секунд
	Пояснення		
	Ігровий		
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різними видами ходи, виконувати силові вправи.	Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х800 м.	1 раз
	Заохочення	3. Пересування на лижах ковзанярською одночасною безкроковою, однокроковою і двокроковою ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 14

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування	
<p>1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи.</p> <p>2. Розвинути рухові якості: витривалість, гнучкість та силу.</p> <p>3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різними видами ходи, виконувати силові вправи.</p>	У спортзалі (підготовча частина)			
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.	
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.	
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.	
	На снігу (основна частина)			
	Пояснення	1. Пересування на лижах ковзанярською одночасною безкроковою, однокроковою і двокроковою ходою.	По 30 секунд	
	Ігровий			
	Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х1000 м.		
	Заохочення	3. Пересування на лижах ковзанярською одночасною безкроковою, однокроковою і двокроковою ходою різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл	
	У спортзалі (завершальна частина)			
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.		
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.		

Заняття 15

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними видами класичної ходи.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: швидкість, витривалість, гнучкості та силу.	Практичний	1. Пересування на лижах різними видами класичної ходи.	По 30 секунд
	Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	2 спроби
3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різними видами ходи, виконувати силові вправи.	Змагальний	3. Контрольне заняття. Пересування на лижах класичною ходою на час.	3 км
	Заохочення	4. Пересування на лижах ковзанярськими й класичними ходами.	НК – 1000 м, 3 кола
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

Заняття 16

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи. 2. Розвинути рухові якості: швидкість, витривалість, гнучкість та силу. 3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різною ходою, виконувати силові вправи.	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
	На снігу (основна частина)		
	Практичний	1. Пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи.	По 30 секунд
	Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, який вивчаємо?	2 спроби
	Змагальний	3. Контрольне заняття. Пересування на лижах ковзанярською ходою на час.	5 км
	Заохочення	4. Пересування на лижах різними видами ковзанярської ходи.	2 км
	У спортзалі (завершальна частина)		
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.	
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.	

Після занять на лижах педагогу рекомендовано методом слова вмотивувати учнів до виконання в спортзалі спеціальних силових вправ (підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання й розгинання рук в упорі на брусах, присідання на одній нозі та вправи на спеціальному тренажері "Ремені з кільцями" [13]), по 2–3 підходи за коловим методом з викладкою на 100 %.

Процес управління руховою підготовленістю школярів, як і будь-яких інших вікових груп, не може бути ефективним без зворотного зв'язку. Такий зв'язок забезпечує повторне тестування з інтервалом не більше місяця.

3.3.4. Завершальна частина уроку з лижної підготовки

Основне призначення – організоване завершення уроку.

Завершальна частина займає 10-15 % часу всього уроку, передбачає організоване завершення та підбиття підсумків уроку, поступове зниження фізичного навантаження та напруження організму. Учні в сповільненому темпі повертаються на лижах або без лиж на базу та виконують комплекс вправ на розслаблення, розвиток гнучкості з акцентом на розгинання тулубу, та спеціальні вправи, які допомагають формуванню в учнів правильної постави. Ці вправи мають коригувальне значення для учнів молодшого та середнього віку.

Урок обов'язково завершується поіменною перевіркою-перекличкою учнів, що особливо важливо для занять у природних умовах, часто далеких від лижної бази. Важливо не допустити, щоб хтось заблукав. Під час підбиття підсумків уроку відзначають успіхи й недоліки в засвоєнні навчального матеріалу як окремих учнів, так і класу в цілому. Якщо учні отримують завдання додому, необхідно переконатися, що вони його зрозуміли.

Головні засоби – перевірка всіх учнів, підсумок уроку, спокійне повернення до школи, здача інвентарю.

Підбиваючи підсумки заняття, педагог має знайти позитив у кожного учня й обов'язково його похвалити, це має бути стимулом для його подальшого навчання.

Викладачеві рекомендовано давати учням домашнє завдання – виконувати імітацію лижної ходи, пересуватися на лижах різною ходою з палицями та без них, виконувати спеціальні силові вправи.

На наступному занятті педагогу рекомендовано перевірити виконання домашнього завдання учнями методом опитування, оцінюючи якість рухів школяра та відповідними записами учнем у спеціальному зошиті з фізкультури.

Під час зустрічей зі старшокласниками, зокрема, й випадкових, педагогу рекомендуємо цікавитись в учнів про їхнє виконання домашнього завдання та давати поради для поліпшення виконання фізичних вправ.

Кваліфікований аналіз уроку дозволяє вчителеві оцінити ефективність його, позитивні та негативні моменти, якісно спланувати й провести наступні уроки.



Питання для самоконтролю

1. Із якою метою необхідно вивчити теоретичну частину лижної підготовки старшокласників?
2. Назвіть дидактичні принципи навчання в лижній підготовці?
3. Яке основне призначення підготовчої частини уроку, скільки вона триває?
4. На що спрямована основна частина уроку, скільки вона триває?



Питання для обговорення

1. Які теми необхідно вводити до теоретичної підготовки?
2. Які основні методи навчання необхідно використовувати під час лижної підготовки?
3. Яке основне призначення завершальної частини уроку, скільки вона триває?

ЛІТЕРАТУРА

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт : Учеб. для ин-тов физ. культ. / М. А. Аграновский. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 368 с., ил.
2. Ажиппо О. Ю. Теорія та методика викладання лижного спорту / уклад: О. Ю. Ажиппо. – Харків : Вид-во ТОВ “Щедра садиба плюс”, 2013. – 188 с.
3. Березовський В. А. Види лижного спорту : навч.-метод. посіб. [для студ. ін-тів та ф-тів фіз. виховання та спорту] / В. А. Березовський, А. В. Подгаєцький. – К. : Слово, 2012. – 176 с.
4. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 “Физическое воспитание”. – М. : Просвещение, 1983. – 336 с. : ил.
5. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури / Б. Ведмеденко // Фіз. виховання в шк. – 2003. – № 4. – С. 46–49.
6. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн. : Нар. освіта, 1978. – 88 с.
7. Карленко В. П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. П. Карленко. – К., 1983. – 24 с.
8. Котляр С. М. Лижний спорт: [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик, Т. В. Сидорова, О. І. Сичов. – Х. : ХДАФК, 2014. – 130 с.
9. Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, А. Ю. Нестеренко. – Х.: ХДАФК, 2014. – 214 с.
10. Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик. – Х. : ХДАФК, 2015. – 120 с.
11. Лазаренко М. Г. Теоретичний аналіз визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М. Г. Лазаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 186–188.
12. Лазаренко М. Г. Пат. 88731 Україна, МПК А63В 23/035. Тренажер “Ремені з кільцями “Лазар” / М. Г. Лазаренко, М. О. Носко, М. М. Трояновська, С. О. Семенов. – № u2013 13319 ; заявка 15.11.2013 ; опубл. 25.03.2014, Бюл. № 6.
13. Лазаренко Н. Г. Педагогические аспекты эффективности использования тренажера “Ремни с кольцами” при формировании двигательных умений и навыков учеников 10 классов во

время лыжной подготовки. Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 24–27. – DOI: 10.15561/20755279.2014.0605.

14. Лазаренко Н. Г. Формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки. Сборник статей государственного университета – учебно-научно-производственного комплекса. Выпуск 11, том 2. – г. Орел, Россия, 2014. – С. 88–95.

15. Лазаренко Н. Г. Теоретико-педагогический анализ влияния уровня сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сб. ст. (г. Орел, 2014 г.) / под ред. В. С. Макеевой. Орел, 2014. Вып. 11. Т. 2. С. 95–101.

16. Лазаренко М. Г. Теоретико-педагогічні аспекти складу результату в лижних гонках у старшокласників / М. Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. /М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; редкол.: В. П. Андрущенко [та ін.]. – К., 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 98–103.

17. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, – 2015. – 297 с.

18. Мулик В. В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту) : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / В. В. Мулик. – К., 2002. – 21 с.

19. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учеб.-метод. пособие. Киев : Рад. шк., 1989. – 128 с.

20. Носко М. О. Навчання фізичним вправам. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2001. № 17. С. 7–9.

21. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 – теорія навчання / М. О. Носко ; наук. консультант А. М. Лапутін. – К., 2003. – 53 с.

22. Носко М. О., Лазаренко М. Г., Дейкун М. П. Теоретичний аналіз біомеханічних основ рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. С. 173–176. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

23. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. І. Пеньковець ; Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – 238 с.

24. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
25. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 1 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
26. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 2 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 401 с.
27. Фомин С. К. Лыжный спорт : метод. пособие для учителей физ. культуры и тренеров / С. К. Фомин. – К. : Рад. шк., 1988. – 176 с.
28. Хрисанфов Г. А. Особенности развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки : автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04. “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Г. А. Хрисанфов. – Л., 1985. – 22 с.
29. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Богдан, 2001. – 272 с.
30. Nitzsche K. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive. Wiesbaden : Limpert, 1998. – 358 s.

Навчально-методичне видання

ЛАЗАРЕНКО
Микола Григорович

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА
СТАРШОКЛАСНИКІВ

Технічний редактор *О. Клімова*

Комп'ютерна верстка
та макетування *О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку __. __. 2019 р. Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк арк. Обл.-вид.

Наклад прим. Зам. №.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.

14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99

Chnpu.tipograf@gmail.com



ЛАЗАРЕНКО
Микола Григорович

Кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Відмінник освіти України, суддя міжнародної категорії, автор 22 наукових та науково-методичних робіт, двох навчально-методичних посібників, одного навчального посібника, доцент кафедри фізичного виховання та хореографії Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка