

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

¹Вакуленко А.І., ²Ворона В.В.

¹Сумський національний аграрний університет

²Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Постановка проблеми. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) північних регіонів України студенти на заняттях з фізичного виховання займаються лижною підготовкою і вивчають дисципліну «Лижний спорт». Лижна підготовка є варіативною частиною чинної програми з фізичної культури школярів [8]. Саме тому майбутній вчитель фізичної культури має володіти навичками і вміннями лижної підготовки.

Упродовж останнього часу кількість годин на вивчення дисципліни «Лижний спорт» скоротилась; значну кількість тем студенти мають вивчати під час самостійної роботи. Разом з тим більшість студентів не мають навчально-методичного забезпечення для оволодіння необхідними вміннями і технічними прийомами. Виникає необхідність під час практичних занять надати студенту максимальний обсяг тематичної інформації для проведення занять з лижної підготовки, а також оволодіти засобами лижної підготовки і методиками їх поетапного вивчення. Кількість отриманих під час практичних занять знань і вмінь має відповідати мінімуму, необхідному для подальшого проведення занять з лижної підготовки учням і студентам.

Аналіз досліджень і публікацій останніх років виявив лише поодинокі дослідження з даної тематики. Для підвищення ефективності методики

вивчання техніки лижних ходів і скорочення часу на її засвоєння А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін [5] пропонують вправи, що виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними й основними вправами на лижах. О. І. Камаєв і Є.К. Камаєва [4] пропонують використовувати адаптивні методи навчання в комбінації із цілісним методом виконання вправ при навчанні техніці лижних ходів. Автори стверджують, що при цьому зберігається системна цілісність вправи, кількість дрібних рухів зменшується, у зв'язку із цим знижується число кроків навчання, як правило, скорочується тривалість навчання. Розробці методики формування знань і рухових навичок з лижної підготовки в майбутніх вчителів початкових класів присвячена робота Ю.В. Сак [7].

Зважаючи на проаналізовані дослідження доцільно розробити новітню методику викладання лижного спорту студентам ВНЗ з урахуванням незначної кількості годин, відведених на вивчення дисципліни «Лижний спорт».

Мета статті – розробити новітню методику викладання дисципліни «Лижний спорт» студентам ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведення аналізу літературних джерел щодо викладання лижної підготовки у ВНЗ було розроблено новітня методика до організації практичних занять, розподілу змістового наповнення дисципліни і методики проведення занять.

Для ефективної організації занять було визначено період їх проведення. У першому семестрі грудень-січень, у другому – лютий-березень. У зв'язку з нестійкими погодними умовами (відсутність снігу, незначна його кількість) планувати заняття з лижного спорту в інші періоди недоцільно. Якщо у першому семестрі погодні умови не дозволяють проводити заняття на сніговому покриві, то необхідно їх перенести у другий семестр. Якщо і у

другому семестрі можливість проведення занять на снігу відсутня, доцільно їх замінити на заняття зі скандинавської ходьби [1, 3].

З урахуванням кількості практичних годин, відведених на вивчення дисципліни, навчання доцільно здійснювати в чотири етапи (табл. 1 і 2):

Таблиця 1.

Перший і другий етапи вивчення дисципліни «Лижний спорт»

Етапи навч.	Кількість навч. год.	Тема дисципліни	Практичні навички для засвоєння студентами
1	2 6	1. Техніка виконання стройових вправ з лижами та на лижах. 2. Основи техніки пересування класичними лижними ходами: а) підвідні вправи; б) поперемінні ходи; в) одночасні ходи.	1. Стройові вправи з лижами та на лижах. Відчуття снігу. Ступаючий крок. 2. Підвідні вправи «самокат», імітація техніки роботи рук без палиць, стоячи на місті, імітація техніки роботи рук, тримаючи палиці посередині, стоячи на місці тощо. Поперемінний двокроковий хід з палицями та без палиць, поперемінний чотирикроковий хід, одночасний однокроковий хід.
2	2 4	1. Способи підйомів і спусків. 2. Способи поворотів і гальмувань. 3. Розвиток фізичних якостей засобами лижної підготовки.	1. Підйом «ялинкою», «напівялинкою», «драбинкою». Спуск у високій і основній стійці. 2. Поворот на паралельних лижах, переступанням, «плугом», «упором». Гальмування «плугом», «упором», боковим зіскользуванням. 3. Проходження лижної траси протягом тривалого часу. Прискорення на певних ділянках траси. Одночасний безкроковий хід.

Починаючи з другого заняття, як наведено в таблиці 1, опановувати класичні лижні ходи потрібно за допомогою підвідних вправ [6]:

1) «самокат» – відштовхування однією лижею, ковзання на іншій (опорній) лижі. Для виконання цієї вправи можна одну лижу (для поштовху) знімати і відштовхуватись ногою без лижі;

2) пересування ковзним кроком, тулуб нахилений уперед, кисті на рівні грудей, палиці в руках уперек лижні. Ця вправа дає можливість уникнути двоопорного положення за рахунок переносу ваги тіла вперед;

3) пересування ковзним кроком, руки (палиці) за спиною;

4) виконання ковзного кроку в цілому без палиць.

Підготовчі вправи для вивчення техніки рухів руками:

1) імітація техніки роботи рук без палиць, стоячи на місці. Прийняти стійку на напівзігнутих ногах, ступні паралельно на ширині 10–15 см, вага тіла – на передній частині ступні; праву (ліву) руку відвести назад, ліву (праву) – вперед, лікоть опущений униз, кисть – не вище рівня очей, долоні обох рук повернуті всередину, пальці напівзігнуті, руки розслаблені, тулуб трохи нахилений уперед. З цього положення виконують махові маятниковподібні вільні рухи руками;

2) імітація техніки роботи рук, тримаючи палиці посередині, стоячи на місці. Вихідне положення таке ж, як і у першій вправі. Якщо при імітації палиця переходить середню лінію тулуба, то руки працюють неправильно (схрещено). Треба слідкувати за тим, щоб руки працювали вздовж тулуба, паралельно одна одній і не перехрещувались. Палиця повинна бути продовженням руки;

3) імітація техніки роботи рук із палицями в цілому (кисті вдягнені в темляки).

При виконанні цієї вправи звертаємо увагу на виніс палиці уперед та на завершене відштовхування. При цьому кисть руки, що здійснює поштовх, в момент закінченого відштовхування повинна бути розкрита, тоді палиця не буде підійматися вище голови. При відштовхуванні палиця утримується великим і вказівним пальцями, а не тримається в кулаку;

4) ковзаючи на паралельних лижах, необхідно поперемінно відштовхуватись палицями – одна рука виносить палицю, інша в цей час виконує відштовхування. Цю вправу доцільно виконувати на схилі або на добре підготовленій лижні. Звертаємо увагу на виніс рук уперед, ставлення палиці на сніг, домагатись випрямлення рук в усіх суглобах, проводячи кисть далеко назад.

Підвідні вправи для поєднання техніки рухів рук та ніг:

1) вправа «волочіння палиць» застосовується для акцентованого закінчення поштовху. При виконанні цієї вправи роблять невеликі ковзні кроки, палиці волочуться по снігу. Винесення руки вперед незначне – до рівня поясу, рука розслаблена, кінець палиці втикається позаду черевиків. У цей момент рука напружується і виконує відштовхування. Рухаючись по навчальному колу, виконують тільки закінчений поштовх;

2) біг на лижах з поступовим переходом на ковзання поперемінним двокроковим ходом. Виконується на цілині. Ця вправа доцільна для студентів, які не можуть скоординувати рухи рук і ніг (права нога – ліва рука і навпаки), тобто інохідь. Також цю вправу можна застосовувати для виховання впевненості і розвитку рухливості. Виконувати її потрібно на пологих підйомах (до 3–4°);

3) виконання поперемінного двокрокового ходу в повній координації, тобто в цілому по навчальній лижні (табл. 2) .

Третій і четвертий етапи вивчення дисципліни «Лижний спорт»

Етапи навч.	Кількість навч. год.	Тема дисципліни	Практичні навички для засвоєння студентами
3	4	1. Основи методики навчання і формування техніки ковзанярських лижних ходів. 2. Ігри на лижах.	1. Поперемінний двокроковий ковзанярський хід, одночасний двокроковий і однокроковий ковзанярський хід. 2. Ігри на лижах «Сороконіжка», «Хто швидше?», «Найдовший крок» тощо.
4	2 4 4	1. Вдосконалення техніки пересування класичними лижними ходами. 2. Техніка і методика навчання переходів з ходу на хід, подолання перешкод. 3. Розвиток фізичних якостей засобами лижної підготовки.	1. Ковзний крок. Поперемінний двокроковий хід з палицями та без палиць, поперемінний чотирикроковий хід, одночасний двокроковий хід, одночасний однокроковий хід. 2. Способи переходів з ходу на хід, подолання перешкод. 3. Проходження лижної траси протягом тривалого часу. Прискорення на певних ділянках траси. Одночасний безкроковий хід.

Особливу увагу звертаємо на вивчення ігор на лижах (табл. 2). Вони включені у шкільну програму з фізичної культури школярів. Ігри на лижах додають емоційності заняттям, а також сприяють розвитку тих фізичних якостей, які менш притаманні лижним гонкам – координаційні здібності, спритність, швидкісно-силові якості [2].

В умовах нестабільних погодних умов слід скоротити час на вивчення відповідних вправ і навчати вправі у цілому.

Висновок. Розроблена методика була апробована на практичних заняттях студентів, а отримані результати свідчать про її ефективність. На її основі були розроблені рекомендації, призначені для тренерів ДЮСШ з лижних гонок, педагогів-спеціалістів з фізичного виховання. Їх використання сприятиме, окрім засвоєння техніки пересування на лижах за умови дефіциту часу, ще й розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інноваційних технологій і підходів до ефективної організації і проведення занять з лижної підготовки в школі.

Список літературних джерел

1. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» / В.В. Ворона / – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2014. – 64 с.
2. Ворона В.В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури / В. В. Ворона // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 5 (7). – С. 147–154.
3. Зайцев В.П. Nordic Walking – скандинавская ходьба / В.П. Зайцев, С.В. Манучурян, В.А. Андреев, И.А. Федяй, М.В. Юношева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII Международной научной конференции БГТУ имени В.Г. Шухова. (26 – 27 апреля 2012 года). – Белгород, 2012. – 354 с.

4. Камаев О.И. Особенности использования компетентного подхода в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 37-39.

5. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новаційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.

6. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – 188 с.

7. Сак Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов (в аспекте их педагогической деятельности) : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Сак ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2010. – 24 с.

8. Фізична культура в школі : 5–11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – С. 169–180.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Вакуленко Анна Іванівна

б) посада: викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Ворона Віта Вікторівна

б)посада: ст. викладач

в) місце роботи: СДПУ ім. А. С. Макаренка, кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання.

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Роменська 87, кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання.