

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

**Казмірук А.В.**

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ І ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ**  
**БІГУ НА ЛИЖАХ**

**ЛЕКЦІЯ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри зимових видів спорту

„27” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ Стефанишин О.М.

## ПЛАН

### Вступ

1. Формування рухового навичку
2. Принципи та методи навчання
3. Принципи та методи навчання
4. Етапи навчання
5. Організація занять з лижної підготовки
6. Вибір місця для занять і керівництво групою

### ВСТУП

У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

У фізичному вихованні навчання це – організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Навчання рухових дій базується на дидактичних принципах, а саме (яких?): виховуючого характеру; свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності і послідовності; міцності і прогресування навчання.

Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, до яких входить система взаємопов'язаних рухів. Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідній закономірності. Для їх подальшого вивчення пригадаємо основні поняття і терміни. Рух як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином руховою дією називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання. Фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Завданнями навчання є: 1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях). 2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до умінь та навичок. 3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання. Основним елементом процесу навчання рухів є знання. Вони включають численні конкретні факти про рухи, об'єднані у системи понять і правил, містять теоретичні узагальнення, які базуються на даних практичного досвіду. У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються за допомогою формування рухових умінь і навичок.

## 1. Формування рухового навичку

Під терміном навчання в лижному спорті розуміється в першу чергу, набуття лижниками нових знань і технічних навичок у переміщенні на лижах.

В основі формування рухових навичок при навчанні переміщенні на лижах лежить умовно-рефлекторна діяльність людини. Комплекс цих рефлексів починається динамічними руховими стереотипами. Руховий навик, автоматизований спосіб управління рухами. Процес формування рухового навичку складається з трьох, які не мають чітких меж, фаз.

**1 фаза - генералізація або утворення рухового навичку.** Генералізація пояснюється широкою іррадіацією збудливих процесів в корі великих півкуль головного мозку. У новачків при виконанні руху фаз нового руху подразнення, що надходять від багатьох аналізаторів в корі головного мозку, охоплюють багато його ділянок, навіть ті центри, які не беруть участь в управлінні даними рухом. Сила збуджувальних процесів перевищує гальмівні, і тому в рух залучаються непотрібні для нього м'язи. Все це викликає напруження, скутість, порушення темпу і ритму, координації та злитості окремих елементів. З метою якнайскорішого навчання слід всіляко полегшувати умови виконання нового руху, поступове підвищення вимоги до якості руху.

**2 фаза - становлення рухового навичку.** Процеси гальмування в корі головного мозку посилюються, іррадіація збудження припиняється. Відбувається утворення умовно-рефлекторних зв'язків для виконання даного елемента. Відбувається усунення зайвих рухів, проявляється координація та злитість рухів. Хоча рух виконують вірно, процес формування рухового навичку незначний - цій фазі збудливо-гальмівний процес ще не перетворився на систему.

**3 фаза - стабілізація і вдосконалення рухового навичку.** Процеси збудження і гальмування в корі головного мозку змінюють один одного, з чіткою послідовністю і оптимальною силою, тому в рух залучаються тільки необхідні для нього м'язи. Це забезпечує економічність, злитість, високу працездатність.

## 2. Принципи та методи навчання

У процесі навчання способом пересування необхідно керуватися загальноприйнятими дидактичними принципами:

- **Свідомість і активність** - лижники повинні знати цілі і завдання навчання, розбиратися в технічних прийомах і свідомо підходити до процесів попередження та виправлення помилок.
- **Систематичність і послідовність** - полягає в методично правильному напрямку занять, їх послідовності. Найважливіші правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від невідомого до відомого.
- **Наочність** - цей принцип передбачає постійне використання методу показу в навчанні, що особливо важливо при роботі з початківцями.

- **Доступність** - навчання слід проводити таким чином, щоб завдання на всіх етапах навчання відповідали віку, статті, фізичній підготовленості та індивідуальними особливостям учнів. В той же час завдання не повинно бути занадто легким, що знижує інтерес до них.
- **Міцність** - набуті в процесі навчання навички повинні бути добре закріплені, для цього необхідно багаторазове повторення вправ для вдосконалення і підвищення стійкості навичок.

У практичній роботі з лижного спорту застосовуються такі **методи навчання**:

- **Словесний метод** застосовується у вигляді лекцій, бесід, роз'яснень, зауважень і пояснень в процесі практичних занять. За допомогою слова у учнів формується уявлення про вивчений рух, виправляються окремі помилки. В умовах низьких температур застосування словесного метода має свої особливості: слід уникати тривалих пояснень, бажано їх робити по ходу, для цього необхідно застосовувати загальноприйняту термінологію.

- **Наочний метод** застосовується, головним чином, у вигляді показу виконання руху, демонстрації наочних посібників, кінограм, відеофільмів. Показ повинен бути зразковим, іноді доцільно здійснювати показ в уповільненому темпі, звертаючи увагу на деталі;

- **Практичний метод** застосовується при навчанні в лижному спорті у вигляді, змагань, іноді ігор. При проведенні тренувальної роботи даний метод застосовується у вигляді контрольних, змінних, повторних, інтервальних тренувань.

У навчальній роботі всі методи застосовуються в поєднанні. Розповідь створює загальне враження, показ доповнює і уточнює його, за допомогою практичного методу формується руховий навик.

Методика навчання в лижному спорті залежить від складності рухів, які вивчаються. Всі способи пересування на лижах можна розділити на дві групи: **прості і складні**, для кожної з них можна дати схему навчання.

Прості способи - повороти на місці, прийоми стрийової підготовки, спуски і гальмування, підйоми ступаючим кроком, «ялинкою», «напівялинкою», «драбинкою», одночасний безкроковий хід. Ці способи вивчаються за такою схемою:

Схема їх навчання така: цілісний метод - назвати вправу, показ, пояснення, виконання в полегшених умовах, потім у більш складних, виправлення помилок.

До складних способів пересування на лижах відносяться: лижні ходи, повороти в русі, підйоми ковзаючим кроком. Схема їх навчання така: цілісно-розчленований метод навчання:

- 1) назвати вправу;
- 2) показати в цілому;
- 3) пояснити техніку та умови застосування;
- 4) дати випробувати;

- 5) показати головний елемент;
- 6) навчити другорядним елементам;
- 7) виконати в цілому в полегшених умовах;
- 8) змагання в більш складних умовах.

### 3. Етапи навчання

Під час навчання новачків способом пересування на лижах весь процес розбивається на три етапи:

**1. Етап навчання** вирішує наступні завдання шляхом застосування підвідних вправ:

- Оволодіння лижами як снарядом;
- Розвиток почуття зчепленням лиж зі снігом; навчання динамічної рівноваги.

Підвідні вправи:

- 1) Почергове піднімання лиж і повороти носків лиж і п'яток в сторони.
- 2) Пересування приставними кроками вправо, вліво.
- 3) Найпростіші повороти на місці: переступання махом, стрибком.
- 4) Хода: ступаючим кроком серед чагарнику, по цілині, зигзагом.
- 5) Підйоми «драбинкою» ступаючим кроком, спуски в різних стійках з перенесенням тіла з ноги на ногу, повороти переступанням.

Дуже важливо на даному етапі навчання стежити за правильністю виконання вправи, тому що невірний руховий навик надалі дуже складно виправити.

**2. Етап навчання** - вивчення цілісних рухових навичок у їх вдосконаленні в більш складних умовах.

Не слід перевантажувати урок великою кількістю навчальних завдань, як правило, це призводить до розподілу уваги у лижників і, як наслідок, до виникнення великої кількості помилок. Не слід пропонувати учням новий матеріал, поки попередні рухи не будуть достатньо добре засвоєні.

**3. Етап навчання** - вдосконалення раніше отриманих навичок у способах переміщення на лижах шляхом усунення зайвих рухів і багаторазових повторень раніше вивченого, доведення цих навичок до автоматизації. Тут переважає метод тренування в різних за складністю умовах, що дозволяє зробити ці навички більш гнучкими і стійкими.

**Помилки.** За ступенем впливу на техніку способів пересування на лижах помилки поділяються на: **основні, другорядні.**

**Основні помилки** призводять до значного порушення рухової структури способу пересування.

**Другорядні помилки**, не призводять до грубого порушення техніки, в той же час значно знижують ефективність пересування даним способом.

Залежно від тривалості збереження помилки в русі класифікуються як **первинні, випадкові.**

**Випадкові помилки**, зустрічаються у лижників поки рух ще не автоматизовався, такого роду помилки, при своєчасному виявленні, не складно виправити.

**Первинні помилки** зустрічаються при неправильному засвоєнні руху, тобто виникає автоматизований рух з помилкою в його структурі. Такого роду помилки виправити набагато важче.

Тому слід правильно будувати процес виправлення помилок. Спочатку необхідно усунути основні помилки, а потім виправляти другорядні, тобто дрібніші, менш важливі.

**Схема виправлення** помилок виглядає приблизно так:

В першу чергу необхідно зруйнувати неправильну уяву про рух (показати правильно чи неправильно);

Потім пояснити причини і наслідки помилки;

Домогтися правильного виконання руху - з цією метою необхідно широко застосовувати підвідні, а іноді і підготовчі вправи.

Під час навчання новачків способам бігу на лижах весь процес розбивається на три етапи:

**1 етап (початковий)** навчання вирішує наступні завдання шляхом застосування підвідних вправ:

- оволодіння лижами як снарядом;
- розвиток почуття зчепленням лиж зі снігом;
- навчання динамічної рівноваги.

Підвідні вправи:

1) Почергове піднімання лиж і переставляння носків і п'яток лиж в сторони.

2) Пересування приставними кроками вправо, вліво.

3) Найпростіші повороти на місці: переступання махом, стрибком.

4) Хода: кроком серед, по цілині, зигзагом.

5) Підйоми «драбинкою» ступаючим кроком, спуски в різних стійках з перенесенням тіла з ноги на ногу, повороти переступанням.

Дуже важливо на даному етапі навчання стежити за правильністю виконання вправи, тому, що невірний руховий навик надалі дуже складно виправити.

**2 етап (основний) навчання** - вивчення цілісних рухових навичок у їх вдосконаленні в більш складних умовах.

Не слід перевантажувати урок великою кількістю навчальних завдань, як правило, це призводить до розподілу уваги у лижників і, як наслідок, до виникнення великої кількості помилок. Не слід пропонувати учням новий матеріал, поки попередні руху не будуть достатньо добре засвоєні.

**3 етап навчання (закріплення і вдосконалення)** - вдосконалення раніше отриманих навичок пересування на лижах шляхом усунення зайвих рухів і багаторазових повторень раніше вивченого, доведення цих навичок до автоматизації. Тут переважає метод тренування в різних за складністю умовах, що дозволяє зробити ці навички більш гнучкими і стійкими.

#### **4. Організація занять з лижної підготовки**

До питань організації та проведення занять з лижного спорту відносяться такі питання:

1. Вибір місця для занять і керівництво групою.
2. Матеріально-технічне забезпечення
3. Врахування метеорологічних умов.
4. Запобігання травм, переохолоджень, перегрівань.

#### **5. Вибір місця для занять і керівництво групою**

На навчальній площадці викладач повинен знаходитися на центральній лижні, звідки він здійснює керівництво групою. Група, залежно від підготовленості та статі, розташовується на зовнішній і внутрішній лижні. Учні розташовуються на відстані 5-10 м один від одного, щоб викладач міг спостерігати за кожним.

На навчальному схилі місце викладача з групою внизу і на верху схилу. При виконанні учнями тих чи інших вправ (спуски, підйоми, гальмування) викладач повинен знаходитися на середині схилу.

На навчальною та тренувальною лижні викладач повинен очолювати групи. Періодично слід пропускати групу повз себе, робити вказівки, потім знову повертатися в голову групи. Управління групою здійснюється за допомогою команд, розпоряджень, вказівок.

На місці, захищеному від вітру, слід визначити:

1. Навчальні майданчики (кола).
2. Навчальні лижні.
3. Тренувальні лижні.
4. Навчально-тренувальні схили.

1. Учбові майданчики - місця, де виконуються підготовчі та підвідні вправи, вивчаються елементи техніки лижних ходів і способи лижних ходів в цілому.

2. Навчальні лижні - підбираються на слабо пересіченій місцевості і служать для закріплення окремих навичок у пересуванні на лижах. Вони повинні мати вигляд замкнутої кривої протяжністю 2-3км.

3. Тренувальні лижні - прокладаються на пересіченій місцевості, тут удосконалюються навички, отримані на навчальних майданчиках, схилах. Зазвичай прокладається кілька тренувальних дистанцій 3, 5, 8, 15 км у формі кола, еліпса, вісімки, двох кіл (один всередині другого). Маршрути руху періодично змінюються.

4. Навчальні-тренувальні схили слід вибирати з урахуванням снігового покриву і рельєфу місцевості, тому тут будуть вивчатися, і вдосконалюватися способи прийомів, спусків, поворотів, гальмувань. Навчально-тренувальні схили можна розділити на три групи: схили малої крутизни 5-10, середньої крутизни - 10-20 і схили круті - 20 і більше. По протяжності вони діляться на короткі - до 50 м, середні - до 150 м, довгі - понад 150 м.

### 3. Форми проведення занять з лижної підготовки

Основною формою проведення занять в лижному спорті є урок (тренувальне заняття).

Крім того, заняття можуть проводитися у формі різних походів, прогулянок, змагань.

У практичній роботі прийняті наступні типи занять:

Вступне;

Навчальне;

Навчально-тренувальне (змішане, змагальне, контрольне).

### **Структура уроку**

Структура заняття з лижної підготовки складається з трьох частин: вступна, основна, заключна, кожна з яких має свої завдання, засоби та методику проведення.

Вступна частина уроку.

Основна частина уроку.

Заключна частина уроку.

### **Методика навчання способам пересування на лижах**

Для оволодіння технікою способів пересування на лижах ставляться наступні завдання:

1. Навчити відчуттю лиж і снігу.
2. Навчити динамічній рівновазі.
3. Навчити відштовхуванню палицями.
4. Навчити відштовхуванню лижами.
5. Навчити узгодженій роботі рук і ніг, в різних стійках.
6. Навчити свідомо, контролювати рухи і управляти ними.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
3. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
4. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
5. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ.культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
6. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – Москва : Физическа культура, 2005. – 320 с.
7. Основи навчання в лижному спорті : учбов.-метод. посіб. для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів фізичної культури. / за ред. Г. Г. Чернишова, – Львів, 1992. – 91 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. - Тернопіль : Навчальна книга -Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

### Допоміжна:

9. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
10. Фармагей О. І. Застосування методів раціонального роз'яснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О. І. Фармагей,

О. В. Зіньків, Л. С. Зубрицький, А. П. Кубін // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів. 2012. – Вип. 98, т. 4. – С. 201–204.