

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

**Казмірук А.В.**

**ЕТАПИ НАВЧАННЯ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ, ЇХ ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ**

**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.

Лижна підготовка є одним із засобів фізичного виховання школярів на Україні. За новою шкільною програмою (від 29.11.2001р.) передбачено лижну та кросову підготовку з 3 по 11 клас включно (всього 42 години). У початкових класах (5 і 4 годин відповідно) вивчаються поперединний двокроковий та одночасний безкроковий ходи, а також гальмування падінням і “плугом”, підйоми в горку “ялинкою” і “драбинкою”, повороти на місці. В середніх класах (6, 6, 4, 4 годин) закінчується вивчення всіх класичних ходів, спусків і поворотів в русі. В старших класах (5, 4, 4 годин) учням ставиться завдання – виконання нормативу з лижної гонки на 3 км за 18.00 хв. для хлопців і 18.30 хв. для дівчат, вивчаються швидкісні спуски з гір, стрибки з пагорбів і оволодіння технікою конькових лижних ходів.

Хоча зима на Україні не завжди буває сніжною, виключити заняття в зимовий час на свіжому повітрі не можливо, тому що і лижна підготовка, і кросова мають важливе значення для фізичного розвитку дитини:

- а) *оздоровче* – заняття на свіжому повітрі та при пониженій температурі сприяють загартуванню дитячого організму;
- б) *освітнє* - на заняттях з лижної підготовки діти отримують нові знання з історії лижного спорту, техніки та методики навчання, фізіології, гігієни та ін.;
- в) *розвивальне* – ходьба на лижах сприяє розвитку всіх функцій та систем організму, груп м'язів та фізичних якостей;
- г) *виховне* – в процесі занять лижною підготовкою відбувається виховання психічних функцій і властивостей особистості, вольових якостей та ін.

#### *Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом*

Разом з тим, знаючи різнобічний вплив лижного спорту на організм школярів, під час занять лижною підготовкою з дітьми і підлітками необхідно враховувати їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості.

##### Молодші школярі (6-10 років):

- відрізняються великою рухомістю нервових процесів, що вимагає застосовувати під час уроків фізичної культури ігровий метод, різноманітні вправи, чередувати навантаження різної інтенсивності;
- у дітей в цьому віці відстають можливості другої сигнальної системи (мовлення, сприйняття словесного методу навчання), тому доцільніше застосовувати для навчання і виховання наочний метод як основний;
- дитячий організм менш здатен протистояти холоду, що вимагає від вчителів строгого дотримання температурного режиму проведення занять на відкритому повітрі, контролю за формою одягу на уроці з лижної підготовки;
- сенситивний період у молодших школярів для розвитку гнучкості, спритності та швидкості, тому спеціальними вправами треба сприяти розвитку саме цих фізичних якостей.

##### Середні школярі (11-15 років):

- настає період статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла і м'язової ваги, тому рекомендується поступово збільшувати об'єм силових вправ, доповнюючи їх вправами аеробного характеру;
- нестабільність нервової системи – ще одна характерна ознака цього віку, діти стають дуже вразливими, тому вчителі повинні обережно і коректно робити зауваження наодинці кожному і намагатися заохотити дитину до вивчення предмету, визначаючи при всіх її переваги;
- сенситивний період розвитку швидкості (до 14 років) і сили, що вимагає застосовувати вправи швидко-силового і силового характеру, але не статичні, а динамічні.

#### Старші школярі (16-18 років):

- характеризуються схильністю до переоцінки своїх можливостей і сил, готовністю виконувати будь-яку, навіть непосильну роботу, тому треба чітко регламентувати навантаження, постійно контролювати об'єм та інтенсивність роботи, а також фізичний стан учнів;
- у підлітків в цьому віці розвиток функцій серцево-судинної і дихальної систем відстають від розвитку тіла, не досягають ще дорослих показників, тому не можна прискорювати функціональну підготовки, а приступати до тренування витривалості поступово;
- сенситивний період розвитку сили і витривалості, що дає підстави для активних занять аеробного характеру (крос і лижні гонки), а також силової підготовки.

#### *Форми роботи з лижної підготовки зі школярами*

В практиці роботи з лижного спорту з дітьми і підлітками виділяють три основні форми:

1. Учбова робота – здійснюється у відповідності зі шкільною програмою з фізичного виховання, основною формою навчальних занять з лижної підготовки є урок фізичної культури. Дана робота може здійснюватися лише на базі навчального закладу, вчителем фізичної культури з учнями конкретного класу. Основними завданнями учбової роботи є:

- навчання раціональній техніці пересування на лижах;
- розвиток основних фізичних якостей учнів;
- оздоровлення і загартування дитячого організму.

2. Позакласна робота – передбачає організацію секційних занять і змагань з лижного спорту, проведення масових заходів у вигляді прогулянок, туристичних походів, екскурсій та зимових свят на лижах. Дана робота проводиться вчителем фізичної культури із залученням класних керівників, батьків та старшокласників. Шкільні спортивні секції функціонують при школі, однак заняття можуть проводитися і позашколою.

Дітей у групи комплектують за віком, починаючи з 5 класу: в одній групі можуть бути діти 5-6 класів, 7-8 і 9-11 класів, незалежно від їх

спортивних досягнень. Основним критерієм відбору до шкільних секцій є бажання учнів, а також дозвіл лікаря та батьків.

*Завдання позакласної роботи:*

- відбір школярів до груп ДЮСШ;
- поглиблене вивчення техніки пересування на лижах;
- фізичне вдосконалення;
- оздоровлення і загартування дитячого організму.

3. Позашкільна робота – організовується в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, в спортивно-оздоровчих таборах, ДСТ, спортивних клубах тощо. Робота проводиться тренером або інструктором з лижного спорту і складається з тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів і змагань з лижного спорту. До навчально-тренувальних груп дітей відбирають за фізичними даними і групи в ДЮСШ комплектують не за віком, а за спортивними розрядами. Однак основним критерієм відбору до груп початкової підготовки в спортивних школах є також бажання дітей займатися лижним спортом, а також дозвіл лікаря і батьків.

*Завданнями позашкільної роботи є:*

- досягнення дітьми найвищого спортивного результату в обраному виді лижного спорту;
- фізичне і технічне вдосконалення;
- підвищення тактичної і психологічної підготовленості спортсменів;
- оволодіння теорією та методикою спортивного тренування.
- 

#### **4.2. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах**

##### *Характеристика уроків лижної підготовки*

Урок – ведуча форма фізичного виховання в школі, а також є зв'язком між всіма формами фізичного виховання школярів. В залежності від педагогічних завдань уроки поділяються на:

- *вступні* – проводяться на початку занять з лижної підготовки у кожному класі, на них сповіщаються завдання на період навчання лижному спорту, проводиться ознайомлення з технічною і фізичною підготовленістю учнів для правильного планування навантаження;
- *навчальні* – в основному присвячені вивченню нового матеріалу, частіше проводяться у початкових і середніх класах на початку занять лижною підготовкою;
- *змішані* – на яких поряд з вивченням нового способу пересування на лижах вдосконалюється вивчений раніше, включаються вправи для розвитку фізичних якостей, а також може бути проведений контроль за технікою виконання;
- *тренувальні* – в основному проводяться у старших класах, їх завдання розвиток фізичних якостей і підвищення загальної працездатності,

підготовка до здачі контрольних нормативів, для цього можна згрупувати два уроки фізичної культури за тиждень в один день і провести повноцінне тренувальне заняття на 1,5 години;

- *контрольні* – проводяться наприкінці всіх занять з лижної підготовки з ціллю обліку успішності учнів, на них виставляється підсумкова оцінка з лижної підготовки, яка впливатиме на оцінку з фізичної культури за II семестр, вони можуть проводитися у формі змагань з лижних гонок.

### *Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі.*

Ефективність навчальної роботи з лижної підготовки в школі залежить від правильної організації уроків і попередньої підготовки вчителя до уроку, яка включає в себе:

- *підготовку матеріальної бази* - обладнання лижесховища, ремонт старого і придбання нового інвентарю. Приміщення для зберігання лижного інвентарю повинно бути обладнано спеціальними стелажми для зберігання лиж у вертикальному положенні. Кожна пара лиж пронумеровується для організованої і швидкої видачі інвентарю до початку уроку. Така робота проводиться вчителем фізичної культури спільно зі старшокласниками, учнями спортивної секції з лижного спорту ще восени;
- *роз'яснювальна робота з батьками* – проводиться вчителем фізичної культури та класними керівниками на батьківських зборах з ціллю визначення завдань лижної підготовки, доведення до свідомості батьків високого оздоровчого і розвивального значення таких уроків, а також доведення необхідності придбання особистого лижного інвентарю і зручного одягу для занять лижною підготовкою. При необхідності вишукуються спонсори з числа батьків для закупівлі нового інвентарю;
- *вибір і підготовка місць занять* – розпочинається ще восени до настання заморозків: спочатку необхідно вибрати і розчистити місце майбутніх занять, яке повинно знаходитися якомога ближче до школи, у захищеному від вітру місці (парк, стадіон, пришкольний майданчик). З випаданням снігу, необхідно прокласти лижну колію (або декілька колій), підготувати схили, закінчити підготовку траси за 15 хвилин до початку першого уроку фізичної культури;
- *розробка і оформлення навчальної документації* – здійснюється вчителем фізичної культури поетапно: до початку навчального року складається графік розподілу матеріалу на рік, по семестрах і чвертях, на основі навчальної програми складається робочий план з лижної підготовки на II семестр. Однак із-за недостатньо стабільних погодних умов у нашому регіоні (непостійний сніговий покрив) лижна підготовка заміняється кросовою, тому вчителю необхідно розробити два плани – для сніжної та безсніжної зими;
- *індивідуальна підготовка вчителя фізичної культури* – складається з підвищення рівня теоретичних знань і вдосконалення методичних навичок,

а також підвищення фізичної працездатності. Постійне поповнення знань буде сприяти підвищенню ефективності навчання під час уроків, а додатковий розвиток фізичної підготовленості допоможе витримати навантаження всіх уроків з лижної підготовки.

### *Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки*

Програмою з фізичної культури і спорту висуваються наступні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки, враховуючи особливі умови їх організації та проведення:

1. Перед кожним уроком ставляться *конкретні освітні, виховні та оздоровчі завдання*. Освітні завдання обов'язково плануються і конкретно формулюються на кожному уроці, проте як оздоровчі та виховні завдання вирішуються всією загальною системою уроків лижної підготовки. Загальні задачі вирішуються протягом всіх уроків лижної підготовки, а конкретні – на кожному окремому уроці.
2. Кожен урок повинен *бути пов'язаним з попереднім і наступним*, і в той же час мати свою цілісність і завершеність. Більшість способів пересування на лижах вивчаються не за один урок і, навіть, не за один рік. Тому при плануванні системи уроків для навчання складних рухів необхідно враховувати взаємодію навичок і використовувати позитивний перенос навички максимально.
3. На уроці повинна бути забезпечена висока *моторна щільність* – до мінімуму скорочено видачу інвентарю та перехід до місця занять, роз'яснення і показ нових вправ, які можна проводити і в спортивній залі. В цьому плані провідна і керівна роль відводиться організаційним можливостям вчителя. Його чіткі команди, підтримка дисципліни на уроці – забезпечать високу продуктивність і активність учнів на заняттях.
4. *Динамічність* уроку дозволяє забезпечити оптимальне за об'ємом та інтенсивністю навантаження на уроці з лижної підготовки у відповідності з віком і фізичною та технічною підготовленістю учнів. Під час пересування на лижах на уроках лижної підготовки оптимальна ЧСС у школярів повинна бути в межах 120-160 уд/хв. На окремих відрізках при пересуванні з підвищеною інтенсивністю ЧСС може збільшуватися до 160-180 уд/хв., однак під час відносного відпочинку (пересування з малою інтенсивністю або вправи на місці) пульс повинен відновитися до 110-120 уд/хв.
5. *Висока емоційність* проведення уроків сприяє підвищенню їх якості, що досягається чередуванням вправ на учбовій лижні та на схилах, включенням ігор та естафет на лижах, проведенням лижних гонок на місцевості з різним рельєфом тощо.
6. *Оптимальне поєднання індивідуальних і групових форм проведення уроку*. На початку під час вивчення нової вправи застосовується колективна форма навчання – фронтальний метод проведення уроку. Однак, учні в класі мають різний рівень фізичної і технічної підготовленості, тому в

подальшому застосовують груповий (диференційний) та індивідуальний методи навчання.

### *Структура уроку з лижної підготовки*

Структура уроку фізичної культури постійна для будь-яких видів спорту: він складається з трьох частин – вступної, основної і заключної. Відмінністю уроків з лижної підготовки є необхідність додаткового часу на підготовку до уроку (переодягання, видача і підготовка лижного інвентарю), а також висока щільність уроку в зв'язку з низькими температурами проведення уроку. Видачу інвентарю бажано проводити під час перерви, для чого ще до уроків необхідно зібрати до лижесховища наявний особистий інвентар в усіх класах за списками і пронумерувати кожен пару лиж.

Вступна частина уроку – має тривалість 8-12 хв. і ставить свої завдання:

- організація дітей до уроку;
- психологічний настрій учнів до уроку з лижної підготовки;
- функціональна підготовка дитячого організму до більш високих навантажень.

Для їх вирішення використовують наступні *засоби навчання*: шиккування з лижами, здача рапорту, **перекличка**, оголошення завдань уроку, стройові вправи з лижами та на лижах, пересування до місця занять, ЗРВ, підготовчі та імітаційні вправи.

Основна частина уроку – триває 25-30 хв., основні завдання уроку:

- повторення вивченого матеріалу;
- вивчення техніки нового способу пересування на лижах;
- вдосконалення складної техніки, що вивчалася раніше;
- розвиток фізичних якостей.

Для вирішення поставлених завдань використовуються всі основні *засоби* навчання і тренування: способи пересування на лижах, підготовчі вправи з лижами і без них, ігри та естафети. На кожному уроці необхідно включати вправи як на рівнині, так і на учбовому схилі, де вивчаються і закріплюються способи спуску, гальмування і поворотів в русі. Навчання новим вправам (головне завдання уроку) завжди повинно вирішуватися на фоні оптимального збудження центральної нервової системи, тобто одразу після підготовчої частини або після повторення вивченого матеріалу. Однак, дуже важливим є врахування позитивного переносу навички під час вибору засобів навчання.

Заключна частина уроку – триває 4-5 хв., *задачами* якої є:

- забезпечити поступове зниження навантаження і плавний перехід від збудженого стану до спокійного;
- організація учнів після уроку.

Основні *засоби*, що використовуються для вирішення даних завдань є: повільне пересування на лижах до школи, шиккування (в приміщенні), **перекличка**, оголошення позитивних оцінок, визначення типових помилок,

надання домашнього завдання. Примірний план-конспект уроку з лижної підготовки подано у додатку А.

Об'єм та інтенсивність навантаження на уроках лижної підготовки дуже впливають на ефективність навчального процесу на уроці. Недостатній об'єм та інтенсивність навантаження будуть стримувати розвиток функціональної підготовленості школярів, натомість, під час надмірного підвищення даних показників виникає небезпека перевантаження учнів.

На уроках з лижної підготовки використовуються наступні прийоми регулювання навантаження:

- зміна кількості повторень при проходженні відрізків повторним методом;
- чередування різної послідовності застосування різноманітних способів пересування на лижах (одночасних і поперемінних лижних ходів);
- зміна рельєфу місцевості, крутизни та довжини схилів;
- зміна інтервалів відпочинку (або зниження інтенсивності) між повторним проходженням відрізків навчальних кіл або загального часу пересування на лижах;
- чередування пересування по коліях різної підготовленості (м'яких, твердих, по цілині);
- під час ігор та естафет змінюють кількісний склад команди.

Дуже уважно необхідно підходити і до планування інтенсивності навантаження, тому що від цього залежить не лише якість навчального процесу, а й загальний оздоровчий ефект уроків лижної підготовки. Інтенсивність планують та оцінюють за швидкістю пересування та частотою серцевих скорочень (ЧСС) наприкінці відрізка і перед початком нового старту.

В цілому, планування об'єму на інтенсивності навантаження на уроці залежить:

- від поставлених завдань уроку;
- від віку і статі учнів;
- від фізичної та технічної підготовленості школярів.

В ході уроку крива зміни навантаження поступово підвищується і досягає найвищих показників як об'єму, так й інтенсивності приблизно на 25-30 хвилині уроку. Однак, в залежності від завдань уроку та його місця в розкладі даний пік навантаження може зміщуватися до середини уроку (20-25 хв). Наприклад, під час розвитку швидкісної витривалості або швидкості, коли інтенсивність дуже висока, необхідно більше часу для відновлення учнів.

Уроки лижної підготовки завжди закінчуються пересуванням зі зниженою інтенсивністю, щоб привести учнів в спокійний стан перед початком наступного уроку.



## Рекомендована література

### Основна:

1. Банах В. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Банах, О. Бережанський, А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 22–28.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.
3. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
4. Манжосов В. И. Лыжный спорт / Манжосов В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1979.
5. Масленников И. Б. Лыжный спорт / Масленников И. Б., Капланский В.Е. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
6. Фомин С.К. Лыжный спорт / Фомин С.К. – Киев : «Радянська школа», 1988.

### Допоміжна:

7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
8. Імас Є. В. Новітні методологічні підходи до ландшафтно-екологічної оцінки спортивних гірськолижних комплексів / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 76–79.
9. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.

10. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.