

## АНАЛІЗ ЗМІСТУ РОЗДІЛУ „ЛИЖНА ПІДГОТОВКА” НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Віта ВОРОНА

*Інститут фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Анотація.** У статті аналізується зміст розділу “Лижна підготовка” навчальних програм з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Звертається увага на зміни у навчальному матеріалі, які відбулися у програмах від 1970 до 2009 року. Обґрунтовуються причини зниження кількості навчальних годин даного розділу шкільної програми. Запропоновані можливі напрямки вдосконалення змісту навчального матеріалу з лижної підготовки у майбутніх програмах з фізичної культури.

**Ключові слова:** навчальна програма з фізичної культури, лижна підготовка, зміст навчального матеріалу.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Здоров’я дітей та підлітків в Україні з кожним роком лише погіршується. Про це свідчать дані Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва АМН України. Захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8 %. У 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50 %, у 9 класі – 64 %. В цілому лише у 7 % школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму (МОЗ України, 04.12.2008).

Особливу актуальність набуває оздоровча функція фізичної культури. Розробляється і впроваджується в навчальний процес з фізичної культури школярів все більше авторських програм та новітніх технологій оздоровчої спрямованості (Н. Москаленко, 2005; Е. В. Советова, 2006; Н. Л. Корж, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко, 2006; Д. С. Воропаєв, 2007; Н. Пугач, Л. Леськів, 2007; О. Я. Кібальник, 2008).

Як відомо, заняття з лижної підготовки мають велике оздоровче і виховне значення і є важливою частиною системи фізичної культури. Взимку, коли рухова активність учнів помітно знижується, лижна підготовка через свої особливості дозволяє успішно вирішувати основні завдання фізичного виховання учнів [16].

Але, на жаль, в останні роки цьому розділові шкільної програми майже не приділяється уваги з боку науковців, у той час як існує нагальна необхідність корекції змісту лижної підготовки у школах згідно з завданнями навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів [5]. Актуальною є розробка варіативного модуля з лижної підготовки з врахуванням сучасних особливостей навчального процесу з фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасній вітчизняній науковій і методичній літературі відсутні фундаментальні дослідження, присвячені лижній підготовці школярів та оздоровчому впливові засобів лижної підготовки на організм підлітків. Над розробкою нових підходів щодо лижної підготовки школярів в останні роки працювали такі російські вчені, як В. М. Люберецький (1994), А. М. Арсеньєв (2001), О. О. Аввакуменков (2006). Вони пропонують застосовувати засоби лижної підготовки в осінній період, у першому семестрі, як імітаційні вправи лижника. Загальну теорію лижного спорту вивчали Г. П. Шепеленко (1995), І. М. Бутін (2000), О. Ю. Ажиппо (2004), Б. М. Тимошенко (2006, 2008). Лижну підготовку як акцентовано-оздоровчий засіб фізичного виховання сільських школярів розглядав А. М. Антонов (1997).

**Мета роботи** – аналіз змісту розділу “Лижна підготовка” навчальних програм з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити аналіз змісту навчального матеріалу розділу “Лижна підготовка” шкільних програм з фізичної культури від 1970 по 2009 року.

2. Визначити динаміку кількості навчальних годин лижної підготовки за останні 39 років у системі урочних занять з фізичної культури за даними шкільних програм.

**Виклад основного матеріалу дослідження та аналіз отриманих результатів.** З метою отримання інформації про зміст розділу “Лижна підготовка” навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів ми проаналізували 9 шкільних програм (1970 р., 1974 р., 1979 р., 1985 р., 1988 р., 1993 р., 1998 р., 2001 р., 2005 р.).

Так, зміст програм 1970 – 1993 рр. [1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15] найбільше був спрямований на посилення фізичної підготовленості учнів, а одними з першочергових завдань фізичного виховання були: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності; виховання моральних якостей; навчання життєво важливих умінь та навичок; розвиток рухових якостей. Для вирішення цих завдань, головним чином, використовувалися засоби легкої атлетики, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, плавання і лижної підготовки.

Особлива увага приділялася загартуванню дітей, як однієї з найважливіших складових здорового способу життя людини. Тому, як правило, всі заняття організовувалися на свіжому повітрі (в зимовий період – із врахуванням температурних режимів, які відповідають гігієнічним нормам). Окрім загартування організму учнів, це сприяло профілактиці захворювань, підвищувало результативність занять фізичною культурою, давало змогу вчителю застосовувати різноманітні засоби і методи навчання тощо.

Навіть в умовах нестабільної зими (відлиги, недостатнього снігового покриття тощо) не рекомендувалося відмінити уроки лижної підготовки. При цьому заняття обов'язково проводилися на відкритому повітрі з використанням бігових, стрибкових, загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, ігор тощо.

Основний час, який програма відводила на лижну підготовку, використовувався на вивчення техніки пересування на лижах, а після її засвоєння лижна підготовка використовувалася як засіб поліпшення загальної витривалості та функціональних можливостей організму.

Загалом на проходження матеріалу з лижної підготовки в кожній програмі відводилась певна кількість годин (табл. 1).

Таблиця 1

**Кількість годин лижної підготовки  
у навчальних програмах з фізичної культури (1970-2005 рр.)**

Пр. Кл.	1970	1974	1979	1985	1988	1993	1998	2001	2005
1	10	10	10	16	16	12	–	–	
2	10	10	10	16	16	10	–	–	
3	10	10	10	16	16	10	5	5	
4	12	10	14	16	16	16	4	4	
5	12	12	16	16	16	16	6	6	6
6	12	12	16	16	16	16	6	6	6
7	12	12	16	16	16	16	4	4	4
8	12	12	16	16	16	16	4	4	4
9	16	16	16	16	16	16	5	5	5
10	16	16	16	16	16	16	4	4	4
11				16	16	16	4	4	4
12									4
Σ	122	120	140	160	160	150	42	42	37

Так, можемо відмітити, що найбільша кількість годин лижної підготовки за весь період навчання – 160 – спостерігається у програмах 1985 і 1988 років. Збільшення кількості годин, порівняно з попередніми програмами, було пов'язано з поглибленою увагою до розвитку

фізичних якостей учнів і з метою покращення фізичної підготовки дітей. Тому і навчальні нормативи з лижних перегонів цих програм були також підвищені.

Як бачимо з таблиці 1, у програмі 1998 року [11] на лижну підготовку виділялось лише 4 – 6 год. на рік і 42 – на весь період навчання, що майже у чотири рази менше порівняно з попередніми програмами. Різке зниження навчальних годин з лижної підготовки було обумовлено, передусім, перерозподілом часу на інші розділи програми та нестабільними кліматичними умовами. Слід зазначити, що для всіх загальноосвітніх шкіл на території України діяла лише одна програма з жорсткою регламентацією змісту, що не враховувала клімато-географічні, екологічні, регіональні, матеріально-технічні та інші умови [4]. Відмінно новою є лише навчальна програма для учнів 5 – 9 класів 2009 року [5], згідно з якою зміст предмета „Фізична культура” навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів відповідно до матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, інтересів учнів тощо.

Щодо змісту навчального матеріалу з лижної підготовки, то у програмах 1970 – 1993 років він дублюється. Зміст програм 1988 р. і 1993 р. учнів 6 – 9 класів доповнений іграми („Зупинка ривком”, „Естафета з передаванням паличок”, „3 гірки на гірку”, „Гонка з переслідуванням”, „Гонка з вибуванням”, „Естафета з подоланням перешкод” тощо).

Значні зміни відбулися у змісті програми 1998 р. Насамперед звернемо увагу на те, що заняття з лижної підготовки, згідно з цією програмою, починалися лише від 3 класу, а не від першого, як у попередніх, обсягом 5 годин на рік. Щодо навчального матеріалу, то за ці 5 годин у 3 класі учні мали вивчити весь матеріал, який у програмі 1993 р. вивчався упродовж 1 – 3 класів загальним обсягом часу 32 години (1-й кл. – 12 год, 2-й і 3-й кл. – по 10 год). До змісту навчального матеріалу школярів 3-го класу (програми 1998 р.), окрім вивчення позмінного двокрокового класичного ходу та деяких елементів техніки, було додано одночасний безкроковий класичний хід, який в інших програмах вивчався у 5 класі. Постає питання: Чи було можливим для учнів 3-го класу засвоїти весь навчальний матеріал із лижної підготовки? Навіть якщо вчитель збільшував кількість годин вдвічі, то засвоїти таку кількість матеріалу за рік лише на уроках неможливо.

Стосовно розподілу навчального матеріалу з лижної підготовки програми 1998 р. в інших класах, то вже від 5 класу вивчався одночасний двокроковий хід (у попередніх програмах від 6 класу), від 6 класу проходило знайомство з ковзанярськими ходами: класичним та чотирикроковим ходом (у попередніх програмах від 8 і 9 класів) та елементи тактики (інші програми – в 11 класі). Складність цього матеріалу для учнів 5-6 класу очевидна. До того ж можемо зауважити, що кількість годин, а це від 4 до 6 на рік, була недостатньою для проходження чи повторення (у 4, 7, 8, 10 і 11 класах) вивченого навчального матеріалу, а особливо для засвоєння навіть елементарної техніки пересування на лижах.

Аналізуючи програму 2001 року [6], можемо стверджувати, що стосовно лижної підготовки, вона ідентична до програми 1998 року.

Деякі зміни у змісті навчального матеріалу з лижної підготовки відбулись у програмі 2005 року „Фізична культура” для учнів 5 – 12 класів [12]. Так, зменшився обсяг навчального матеріалу та відбулося незначне його спрощення. На відміну від попередньої програми 2001 року, ковзанярський хід вивчався від 8 класу, а чотирикроковий – від 9. В усьому іншому ця програма суттєво не відрізняється від попередньої.

Щодо завдань, які б мали виконуватися на уроках лижної підготовки, а зокрема розвиток кондиційних якостей та координаційних здібностей, то в програмах 1998, 2001 та 2005 років для цього було відведено занадто мало часу.

### Висновок

Незначні зміни змісту навчального матеріалу були відмічені у програмах 1988 та 1998 років. У загальному вигляді можна стверджувати про дублювання змісту лижної підготовки в усіх досліджених нами програмах.

Відмітимо, що в навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів 2009 року [5], модуль із лижної підготовки знаходиться у розробці. Особливість цієї програми полягає в тому, що на вивчення окремого модуля відводиться в середньому 18 годин.

Цієї кількості годин має вистачити для реалізації завдань лижної підготовки.

У програмах від 1970 по 1993 роки на лижну підготовку відводилося від 10 до 16 годин на рік (табл. 1). Починаючи від 1998 і до 2009 року кількість годин становила лише 4 – 6 на рік, при майже однаковому порівняно з програмами 1970 – 1993 років, змісті навчального матеріалу. Існує декілька основних причин скорочення навчальних годин лижної підготовки в школах: перерозподіл навчальних годин на інші розділи програми, нестабільні кліматичні умови, проблеми з матеріально-технічним забезпеченням.

**Подальші дослідження** можуть бути присвячені аналізу змісту навчального матеріалу з лижної підготовки в програмах зарубіжних країн.

### Список літератури

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы // Физическая культура в школе. – 1985. – № 6. – С. 19 – 32; № 7. – С. 19 – 23.
2. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи. – К. : Радянська школа, 1988. – 59 с.
3. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи : „Фізична культура : 1–11 класи”. – К. : Освіта, 1993. – 52 с.
4. Молнар М. В. Формування програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компоненту освіти (на прикладі Закарпатської області) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. В. Молнар. – Л., 2000. – 175 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Т. Ю. Круцевіч [та ін.]. – К., 2009. – Режим доступу : [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua).
6. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
7. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. 1-4 классы. – К. : Радянська школа, 1970. – 51 с.
8. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. 5-8 классы. – К. : Радянська школа, 1970. – 79 с.
9. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. 1-3 классы. – К. : Радянська школа, 1974. – 50 с.
10. Программы восьмилетней школы. Физическая культура. 4-8 классы. – К. : Радянська школа, 1974. – 51 с.
11. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1–11 класи. – К. : Перун, 1998. – 63 с.
12. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5 – 12 класи / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій [та ін.]. – К. : Ірпінь, 2005. – 272 с.
13. Програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура. 1-3 класи. – К. : Радянська школа, 1978. – 72 с.
14. Программы средней общеобразовательной школы. Физическая культура. 4-8 классы. – К. : Радянська школа, 1979. – 95 с.
15. Програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура. 9-10 класи. – К. : Радянська школа, 1979. – 55 с.
16. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання ін-тів, ун-тів, вчителів фіз. культури загальноосвітніх шкіл та інших навч. закладів / Г. П. Шепеленко. – Х. : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.

**АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»  
УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ**

**Вита ВОРОНА**

*Институт физической культуры*

*Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренка*

**Аннотация.** В статье анализируется содержание раздела „Лыжная подготовка” учебных программ по физической культуре общеобразовательной школы. Обращается внимание на изменения учебного материала, которые произошли в программах с 1970 по 2009 год. Обосновываются причины снижения количества учебных часов данного раздела школьной программы. Предложены возможные направления совершенствования содержания учебного материала по лыжной подготовке в будущих программах физической культуры.

**Ключевые слова:** учебная программа по физической культуре, лыжная подготовка, содержание учебного материала.

**THE ANALYSIS OF CONTENTS  
OF A «SKI PREPARATION» PART OF EDUCATIONAL PROGRAMS  
OF PHYSICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN**

**Vita VORONA**

*A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University*

**Annotation.** In the article the contents of a “Ski preparation” part of educational programs of physical culture of schoolchildren is analyzed. The special attention is paid to the educational material changes. They were occurred in the programs from 1970 to 2009. The article describes the reasons of reduction in amount of educational hours of this part of the school program. The possible directions of perfection of contents of educational material from ski preparation in the future programs from a physical culture is offered.

**Key words:** educational programs of physical culture, ski preparation, contents of educational material.