

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЛИЖНИХ ХОДІВ НА ОСНОВІ НОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ**

**Анатолій КЛЕМБА, Юрій БАЙЦАР, Юрій ЛЮБІЖАНІН**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Мета роботи** – підвищення ефективності методики навчання техніці лижних ходів за рахунок впровадження вправ, в структурі яких до базової циклічної основи поступово долучаються елементи лижного ходу.

**Завдання досліджень:**

1. Визначити типові помилки, які виникають в процесі навчання техніці лижних ходів.
2. Розробити спеціальні вправи для підвищення ефективності методики навчання техніці лижних ходів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, теоретичне узагальнення.

**Анотація.** В статті розглядаються можливості оптимізації навчання за рахунок впровадження в навчання вправ, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними і основними вправами. Зокрема, докладно аналізується зміст вправи для оволодіння технікою одноопорного ковзання на лижах при вивченні техніки позмінного двокрокового класичного ходу.

**Ключові слова:** лижні ходи, ковзний крок, ковзання на лижі, структурні елементи, методика навчання.

**Постановка проблеми.** Ефективне навчання техніці спортивних вправ є потужною мотиваційною основою оздоровчих занять на лижах. Разом з тим, практикування ефективної методики на перших етапах навчання сприяє підвищенню емоційного рівня занять і збагаченню арсеналу рухових навичок і вмінь підопічних [1].

В практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання: навчання вправі загалом, або по частинам з наступним об'єднанням частин у цілісну вправу [2, 3]. За твердженням Б. Шияна (2001) зміст методу навчання по частинам полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають їх як окремі рухи, а пізніше об'єднують в цілісну вправу [3]. Автор переконаний, що застосування цього метода полегшує оволодіння технікою спортивних вправ. При використанні такого підходу рекомендується розділяти вправу на частини доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість. Недоліком методики вивчення вправи по частинам є формування окремих рефлекторних зв'язків на певні рухи. А зволікання, в процесі навчання, із встановленням рефлекторних зв'язків між окремими частинами вправи, в свою чергу, може стати бар'єром при їх об'єднанні в цілісну вправу. Досвід практичної роботи підтверджує тезу, що засвоєння частин спортивної вправи не гарантує правильного виконання дії загалом, а іноді навіть перешкоджає ефективному оволодінню технікою цілісної вправи [2, 3].

**Мета дослідження:** підвищення ефективності методики навчання техніці лижних ходів за рахунок впровадження вправ, в структурі яких до базової циклічної основи поступово долучаються елементи лижного ходу.

**Завдання досліджень:**

1. Визначити типові помилки, які виникають в процесі навчання техніці лижних ходів.
2. Розробити спеціальні вправи для підвищення ефективності методики навчання техніці лижних ходів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, теоретичне узагальнення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Упродовж останніх п'яти років (2001–2006 рр.) згадані негативні впливи традиційної методики навчання спостерігались при проведенні навчальних занять з лижного спорту із студентами Львівського державного університету фізичної культури. Ми переконались, що раціональне поєднання в заняттях навчання з використанням методів цілісної і роздільної вправи, широке використання імітаційних і підвідних вправ суттєво підвищує ефективність навчальних занять з лижних перегонів. Однак використання традиційної методики навчання не забезпечує успішну реалізацію вмінь, набутого в імітаційних вправах, на

основну вправу. Проблема полягає в тому, що досить часто при переході від імітаційної до основної вправи з'являються структурні компоненти, оволодіти котрими відразу ж проблематично. По суті така вправа стає недоступною. Такими структурними компонентами, які ускладнюють процес навчання при переході від імітаційної вправи до основної на лижах можуть бути: одноопорне ковзання на лижі, ритмічне відштовхування руками і ногами при виконанні лижних ходів, спеціальне відчуття снігу, лиж, ковзання.

Типовими помилками, які виникають в процесі навчання техніці лижних ходів, може бути низька швидкість, зайві рухи, скутість і надмірна напруженість, порушення ритмічної структури, рухи невідповідні по амплітуді. Специфічними для лижної підготовки є помилки пов'язані з браком відчуття снігу, лиж, ковзання, а також недостатня реалізація координаційних якостей на лижах.

При реалізації принципів доступності і послідовності навчання способам руху на лижах нами був розроблений комплекс вправ, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними і основними вправами.

Для прикладу розглянемо ситуацію навчання техніці позмінного двокрокового класичного ходу. Хоча підопічні легко оволодівають імітацією ковзного кроку на місці, одноопорне ковзання на лижах часто стає недоступним елементом техніки. Вочевидь утримувати рівновагу, упродовж фази вільного одноопорного ковзання на лижі досить складно через брак відчуття снігу, лиж, ковзання а також через недостатній прояв координаційних якостей. Формуванню таких відчуттів сприяє реалізація у навчанні принципів доступності і послідовності. Виконання вправи поступового переходу від імітації ковзного класичного кроку на місці до ковзного кроку на лижах забезпечує реалізацію цього принципу і успішне швидке оволодіння технікою позмінного двокрокового ходу (рис. 1).



Рис. 1. Поступовий перехід від імітації ковзного кроку на місці до ковзного кроку на лижах

Ефективність такої вправи можна пояснити тим, що в циклічну структуру вправи впроваджуються незначні зміни, так, що наступні цикли практично не відрізняються від попередніх. А якщо взяти до уваги той факт, що початок вправи формується так, щоб вона була доступною і в цикли впроваджуються поступові зміни, то таким процесом навчання легко керувати. Разом з тим, на фоні суттєвих змін упродовж цілої вправи спостерігаються незначні міжциклові зміни. Тривалість такої вправи можна довільно змінювати, в залежності від успішності навчання. До того ж зміст вправи може коригуватись, а її основу формують з елементів, якими найважче оволодіти. На перший погляд вправа для оволодіння технікою одноопорного ковзання на лижах не відрізняється від початку до кінця вправи, але насправді вона включає три різні вправи: імітацію класичного ковзного кроку на місці, ступаючий і ковзний крок. Насправді це три різні вправи об'єднані в одну.

В процесі навчання техніці позмінного двокрокового класичного ходу часто порушується ритм руху в момент, коли здійснюється перехід від ковзного кроку до позмінного двокрокового ходу. Підвищенню ефективності навчання сприяє використання вправи, в структурі якої виразається поступове долучення до ковзного кроку елементів відштовхування руками (рис. 2).



Рис. 2. Перехід від ковзного кроку до позмінного двокрокового класичного ходу з поступовим залученням рук до роботи

Спочатку вправи палиці утримуються за середину, поступово місце утримування палиць переміщується ближче до ручки утримування, по ходу виконання ковзного кроку, а другий кінець палиці опускається і ставиться на опору. В заключній частині до вправи поступово долучається позмінне відштовхування руками, яке супроводжується поступовим зростанням зусиль від пасивної участі рук в роботі, на початку, до оптимальних величин вкінці вправи. Зрозуміло, що основна увага по ходу виконання вправи зосереджена на формуванні ритмічної структури позмінного двокрокового класичного ходу.

Попередня апробація розробленого комплексу вправ, в практиці навчальних занять з лижної підготовки студентів Львівського державного університету фізичної культури, підтвердила високу ефективність вправ, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними і основними вправами на лижах.

#### Висновки

1. Типовими помилками, які виникають в процесі навчання техніці лижних ходів, може бути низька швидкість, зайві рухи, скутість і надмірна напруженість, порушення ритмічної структури, рухи невідповідні по амплітуді. Специфічними для лижної підготовки являються помилки пов'язані з браком відчуття снігу, лиж, ковзання, а також недостатня реалізація координаційних якостей на лижах.

2. Для ефективного навчання техніці лижних ходів розроблені вправи, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними і основними вправами на лижах. Зокрема для оволодіння вільним одноопорним ковзанням на лижах, а також для формування ритмічної структури відштовхування руками і ногами.

#### Література

1. Лыжный спорт. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М., 1989. – 319 с., ил.
2. Теория спорта: Учебн. для студентов ин-тов физ. культуры. / Под ред. В.Н. Платонова. – К., 1987. – 424 с.
3. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 272 с.

### ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ

Анатолий КЛЕМБА, Юрий БАЙЦАР, Юрий ЛЮБИЖАНИН

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Цель исследования:** Повышение эффективности методики обучения техники лыжных ходов за счет внедрения упражнений, в структуре которых к базовой циклической основе добавляются элементы лыжного хода.

**Задачи исследования:**

1. Определить типичные ошибки, возникающие в процессе обучения техники лыжных ходов.
2. Разработать специальные упражнения для повышения эффективности методики обучения техники лыжных ходов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, теоретическое обобщение.

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности оптимизации обучения за счет внедрения в обучение упражнений, которые исполняют роль промежуточных связующих элементов между имитационными, подводящими и основными упражнениями. Кроме этого обстоятельно анализируется состав упражнений для овладения техникой одноопорного скольжения на лыжах при изучении техники попеременного двухшагового классического хода

**Ключевые слова:** лыжные ходы, скользящий шаг, скольжение на лыжах, структурные элементы, методика обучения.

**INCREASE OF THE METHODS EFFICIENCY OF THE SKI MOTION TRAINING  
BASED ON THE INNOVATION APPROACHES**

**Anatoliy KLEMBА, Yuriy BAJTSAR, Yuriy LJUBISHANIN**

*Lviv State University of Physical Culture*

**The aim of research:** To increase the methods efficiency of the ski movement training based on the gradual introducing of the elements of ski motions into the cyclic basis of the exercises.

**Tasks of research:**

1. Definition of the typical mistakes, which happen during the training of ski movement technique.
2. Elaboration of the special exercises for the increasing of the methods efficiency of ski movement training.

**Methods of research:** literature sources analysis, pedagogical control, theoretical generalization.

**Abstract.** The possibilities of the training process optimization based on the introducing into the training process the complex of exercises, which play the role of intermediate connecting links between imitative, supplied and main exercises, are considered. In the article the profound analysis of the contents of the exercise for the one foot ski slips during the studying of the learning of alternate two-step classic motion is performed.

**Key words:** ski motions, slip step, ski slip, structural elements, training methods.