ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

Ченікало О.В

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ В СФЕРІ НАВЧАННЯ, ПСИХО–ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК

Лекція з навчальної дисципліни

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

Для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
«__» _____2024 р. протокол № __
Зав.каф _____ Казмірук А.В.

ПЛАН

1. Основні поняття процесу навчання. психо – педагогічні особливості формування рухових навичок.
2. Загальна характеристика форм організації занять.
3. Урочні форми організації занять.
4. Типова структура уроку.
5. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

1. Основні поняття процесу навчання.

Суттєвою умовою формування мотивації є включення учня у відповідну діяльність. В педагогічній діяльності важливо блокувати негативні мотиви. І в першу чергу слід подбати про безпеку виконання вправ і страхування, пізніше слід визначити можливості учня і підібрати адекватні методи і засоби навчання. Наприклад, для встановлення фізичних можливостей учня доцільно було би визначити стан фізичного здоров`я. Найперше - це відсутність хвороби. Далі проводиться оцінка фізичного розвитку. В гірськолижному спорті – рівня швидкісно – силових якостей, в бігу на лижах – витривалості і т.д. Не останню роль відіграє в окремих видах спорту (фрістайл, санний спорт) морфологічний статус. Перевагу в оволодінні складно координаційними вправами мають ті, хто володіє високою швидкістю рухової реакції, кращою стійкістю, рухливістю суглобів. Про це слід також пам`ятати. Здатність навчатись і розвиватись – передумови успішного оволодіння спортивною технікою і вдосконаленням. **Навчання** – процес і результат передачі знань, умінь і навичок. А тому **метою навчання** в фізичному вихованні і спорті є формування знань про шляхи, засоби, методи фізичного вдосконалення людини, життєво важливих рухових вмінь, навичок і на цій основі умінь і навичок керування своїм тілом для вирішення різноманітних рухових завдань в трудовій, оборонній, побутовій і фізкультурно – спортивній діяльності.

Мета може конкретизуватись в залежності від специфічної спрямованості навчання: загально-підготовча спрямованість, професійно – прикладна, спортивно – підготовча.

Коли відома вже мета, то формулюються завдання навчання. Важливо також знати і вимоги до формування завдань навчання. Не слід забувати про те, що методологічною основою навчання рухових дій є вчення про умовні рефлекси, а також теорія функціональних систем

яка дає пояснення передбаченню результату дії системи і його корекції по ходу дії. До основ теорії навчання відноситься вчення про будову руху яке пояснює і показує механізми формування руху і управління ним.

За визначенням **фізичне виховання** - це цілісний педагогічний процес, що має на меті вирішення ряду завдань (освітні, оздоровчі, виховні). Реалізується цей процес шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов'язано з попередньою і наступною ланкою. При цьому необхідно звернути увагу на те, що в цілому заняття можуть бути різноманітними, але всі вони вже будуються на основі деяких спільних закономірностей. *Навчання у фізичному вихованні* – це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

Психо-педагогічні особливості формування рухових навиків.

Рухові навики є важливою складовою фізичного розвитку людини. Формування рухових навиків починається з дитинства і продовжується протягом усього життя. Цей процес є складним і потребує врахування психологічних та педагогічних особливостей.

Однією з ключових психологічних особливостей формування рухових навиків є розвиток рухових уявлень. Рухові уявлення є образами власних рухів та дій, які виникають у свідомості людини. Вони є передумовою для розвитку рухових навиків та умінь. Розвиток рухових уявлень можна досягти за допомогою спеціальних занять, які спрямовані на формування чітких зорових образів про форму, напрям і амплітуду руху.

Ще однією важливою психологічною особливістю формування рухових навиків є розвиток рухової пам’яті. Рухова пам’ять є здатністю запам’ятовувати та відтворювати рухові дії. Розвиток рухової пам’яті можна досягти за допомогою спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток пам’яті та уваги.

Однією з ключових педагогічних особливостей формування рухових навиків є використання різноманітних методів навчання. Для досягнення успіху в формуванні рухових навиків необхідно використовувати різноманітні методи навчання, такі як демонстрація, імітація, практичні вправи та інші. Кожен метод має свої переваги та недоліки, тому використання різних методів навчання є найбільш ефективним.

Іншою важливою педагогічною особливістю формування рухових навиків є використання індивідуального підходу до кожного учня. Кожен учень має

свої особливості, тому використання індивідуального підходу є найбільш ефективним для досягнення успіху.

Розрізняють наступні ступені пізнання, оволодіння рухом: формування знань, уявлень, умінь і навиків.

Формування навичок. Під час передачі знань важливо робити акцент на основні опорні моменти, які складають орієнтовну основу дії. Цьому служать, в першу чергу ,лекційні заняття та семінари.

Формування уявлень – включає зоровий образ рухового завдання і спосіб його вирішення на основі візуального спостереження, логічний /змістовий/ образ, що ґрунтується на поясненні.

Кінестезичний образ, заснований на раніше сформованих уміннях і навичках.

Знання і уявлення, набуті в процесі навчання, є доброю основою для формування умінь і навичок.

Рухове уміння – такий рівень володіння рухом, який відрізняється необхідністю детального усвідомленого контролю за дією всіх основних опорних моментів, невисокою швидкістю, нестабільним результатом, низькою стійкістю до дії перешкоджаючих факторів і низькою міцністю запам`ятовування. *Наприклад:* в ході виконання повороту на лижах на великій швидкості періодично з`являються помилки в техніці гірськолижника.

Рухові навички – це такий рівень володіння рухом, який відрізняється мінімальною участю свідомості в здійсненні контролю за рухом (автоматизм) високою швидкістю, стабільністю результату, стійкістю до перешкоджаючих факторів, високою міцністю запам`ятовування. Прикладом рухової навички є техніка, яку демонструють спортсмени на змаганнях, таких як чемпіонат світу, Олімпійські ігри.

2. Загальна характеристика форм організації занять.

Організація занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю. Як уже зазначалося для них властиве велике різноманіття. Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх.

Кожне окреме заняття має свій **зміст і форму.**

Специфічним змістом занять у фізичному вихованні являється активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше.

Важливо відмітити наявність зв'язку між змістом і формою. Форма занять повинна відповідати змісту і звичайно впливати на нього. Наприклад, зміст уроку фізичного виховання відрізняється від спортивного тренування. Зміст заняття визначається завданнями, які необхідно вирішити при його проведенні. У завданнях відображаються предмет і спрямованість занять, характер діяльності вчителя та учнів. Неодмінна умова успішного та якісного проведення заняття -відповідність форми і змісту заняття. Приклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно вибрати конкретні вправи, (зміст конкретного заняття), визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку), способи організації діяльності, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами.

Тому виходячи із змісту витривалості як фізичної якості людини та наведеного вище можемо констатувати, що витривалість не можна розвивати в таких формах занять як ранкова фізична зарядка чи фізкультхвилинка. Для того необхідно щоб заняття було достатньо тривалим, інтенсивність навантаження помірних, робота тривала або перервна але з протилежними інтервалами відпочинку. Зрозуміло, що такою формою заняття може бути урок, або навчально-тренувальне заняття.

Для вирішення завдань фізичного виховання застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами. До них належать: прогулянка, ранкова зарядка, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка, фізкультпауза та інші.

Всі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати при проведенні занять. Ці загальні закономірності дозволяють педагогу ефективно вирішувати поставлені завдання. Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання можливе лише при використанні різноманітних форм організації занять, що доповнюють одна одних. Поєднання і об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення

людини, покращення і підтримання її здоров'я і працездатності складає систему занять фізичними вправами.

Система занять у фізичному вихованні - сукупність занять, що об'єднана тісним взаємозв'язком між собою і дозволяє досягнути поставленої мети.

Одиницею системи занять у фізичному вихованні визначає тижневий режим занять: приклад, у загальноосвітній школі система занять об'єднує 2-3 обов'язкові уроки в тиждень, а також інші форми занять (в режимі дня школи, позакласні, та позашкільні).

Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання тільки в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження та інше.

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.

Структура (побудова) занять фізичними вправами в значній мірі визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини до виконуваного фізичного навантаження. Інтенсивна рухова діяльність вимагає підготовчої роботи, яка дозволяє поступово підвищувати навантаження і сприяти відпрацьовуванню організму. У відповідності з динамікою працездатності протягом заняття виділяють 4 зони:

1. передстартовий стан;
2. відпрацьовування;
3. відносно стійкого стану;
4. зниження працездатності

1-а зона - передстартовий стан. В цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, що пов'язана з усвідомленими намірами виконати роботу, з психологічним налаштуванням і предметною орієнтацією на роботу.

Функціональні зміни в цій фазі можуть бути достатньо значними. Так ЧСС може зрости на 10 ударів за хвилину, легенева вентиляція на 1 л і більше, хоча людина ще не приступила до виконання роботи, а тільки налаштувалася на неї.

2-а зона - відпрацьовування. В цій фазі відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей роботи, що виконується, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем при ведучій ролі центральної нервової системи.

3-я зона - відносно спокійний стан (відносна стабілізація). Працездатність досягнути необхідного рівня певний час підтримується на ньому з відносним коливанням, які залежать від інтенсивності роботи, що виконується, зовнішніх умов, індивідуальних особливостей особи, режиму роботи і відпочинку при виконанні фізичного навантаження.

4-а зона - зниження працездатності. Якщо робота достатньо інтенсивна та тривала, стан підвищеної працездатності поступово знижується під впливом втоми, що розвивається. Це відображається в зниженні кількісних і якісних показників працездатності. Цей стан супроводжується суб'єктивними відчуттями втоми, небажанням продовжувати роботу. Ступінь втоми залежить від конкретної спрямованості заняття, його змісту, обсягів та інтенсивності навантаження.

Для більшості форм занять певна втома є основною умовою над відновлення, яке необхідне для розвитку фізичних якостей. Однак окремі форми занять (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і та ін., не повинні супроводжуватися загальною втомою, так як це суперечить цілям проведення цих форм).

Розглянемо основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.

Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов'язкове вирішення чотирьох **структурних завдань:**

- організація осіб, що займаються;
- підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Таким чином у кожному занятті фізичними вправами виділяють **три частини: підготовчу, основну, заключну**. Цей поділ зумовлений закономірністю зміни фізичної працездатності при виконанні фізичного навантаження. Відповідність структурних завдань фазам зміни фізичної працездатності і структурних частин заняття подано у табл. 1.

Таблиця 1.

Фаза працездатності	**Структурне завдання**	**Частина заняття**
1. Передстартовий стан	Організація осіб, що займаються.	Підготовча
2. Відпрацьовування	Підготовка організму осіб, що займаються до	Підготовча

	роботи.	
3. Відносно стійкий стан	Вирішення основних завдань заняття.	Основна
4. Зниження працездатності	Підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.	Заключна

Поділ заняття на три частини - це перший рівень побудови заняття. Другий рівень - розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії. **Третій рівень** - творчий пошук поєднання дій викладача та учнів.

Знання теоретичних основ побудови заняття дозволяє раціонально керувати працездатністю, більш тривалий час підтримувати її на оптимальному рівні, забезпечувати найкращі умови проведення занять.

Існує дві основні форми організації занять:

- урочні (урок лижної підготовки та навчально-тренувальні уроки в шкільній секції та ДЮСШ)
- позаурочні (організовані групові, самодіяльні групові та самостійні індивідуальні заняття).

3. Урочні форми організації занять.

У системі занять фізичними вправами присутні різноманітні організаційні форми. При цьому не всі з них рівнозначні за важливістю. До основних відносяться відносно **великі форми занять,** які створюють необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, підтримання тренованості. Такими являються перш за все **урочні форми. Урочні форми** - це заняття, що проводяться викладачем (тренером) з постійним складом тих, хто займається. До них відносяться:

- **Урок** - основна форма фізичного виховання учнів. Урок фізичної культури характеризується тим, що проводиться під керівництвом вчителя з відносно постійним за складом і однорідним за віком колективом учнів згідно встановленої державною програмою і за сталим розкладом;
- **Спортивно-тренувальні заняття**, що проводяться тренерами, з спрямованістю на вдосконалення тих хто займається в обраному виді спорту.

Урок є основною формою організації навчального процесу і забезпечує виконання найважливіших завдань фізичного виховання. У процесі уроків лижної підготовки в школі і навчально-тренувальних занять у секції лижного спорту і ДЮСШ проводиться навчання техніки способів пересування на лижах, розвиток фізичних і морально-вольових якостей. Головними

характерними рисами уроку є керівна роль учителя і єдність розв'язання освітніх і виховних завдань на кожному уроці. Урок у школі або в ДЮСШ проводять за постійного складу учнів однієї вікової групи. Правильне поєднання урочних форм занять із фізкультурно-масовими заходами дає широкі можливості для успішного проведення навчально-виховної роботи зі школярами по лижної підготовки і лижного спорту.

Навчально-тренувальні заняття є однією з урочних форм, їх широко застосовують у роботі секцій у школі і відділень лижного спорту в ДЮСШ. Основні завдання цих занять — навчання і подальше вдосконалення техніки способів пересування на лижах, фізичний розвиток і виховання морально-вольових якостей, підвищення тренованості школярів, підготовка до змагань, виконання розрядних норм. На навчально-тренувальних заняттях передбачено навчання учнів теоретичних знань і практичних навичок у сфері гігієни занять лижним спортом і іншими фізичними вправами, самоконтролю, а також знань з методики підготовки в лижному спорті, з техніки і тактики пересування на лижах, підготовки і змащення лиж. За організацією і структурою навчально-тренувальні заняття багато в чому схожі на уроки лижної підготовки, але істотні відмінності є в змісті і особливо в дозуванні навантаження.

Загальна тривалість навчально-тренувальних занять, обсяг і інтенсивність залежать від статі і віку учнів, їхньої кваліфікації і рівня тренованості, а також від періодів і етапів тренування. Уроки лижної підготовки і навчально-тренувальні заняття в шкільній секції з лижного спорту є взаємопозв’язаними. У процесі секційних занять поглиблюють знання та удосконалюють навички, які школярі здобули під час навчання. Навчально-тренувальні заняття в шкільній секції лижного спорту є продовженням навчальної роботи в школі.

Найважливіші переваги уроку як форми організації занять:

- в уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань;
- урок є найбільш ефективною формою систематичних занять як у фізичному вихованні, так і спорті та прикладній фізичній підготовці;
- в межах загальнообов'язкових навчальних курсів з фізичного виховання урок є найбільш уніфікованим, що зумовлено наявністю єдиних програм, однорідністю континенту, що займається, стабільністю розкладу, лімітом часу заняття, постійним числом занять у тижневому циклі і та інше.

В умовах фізкультурного руху на добровільних засадах заняття урочного типу більш варіативні. Вони змінюються в залежності від змісту і

спрямованості, а також у залежності від різних змінних обставин. Цим пояснюється своєрідність форм урочних занять. **Але для всіх них характерні такі основні ознаки уроку:**

- керівна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення;
- стабільність розкладу занять (що забезпечує їх систематичність та правильне чергування роботи та відпочинку);
- постійний склад осіб, що займаються, який до того ж як правило однорідний за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості;
- відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту;
- можливість широкого застосування різноманітних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю і управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану учнів, а також застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

Успішне проведення уроків у школі значною мірою залежать під попередньої підготовки матеріальної бази, документації і роз'яснювальної роботи з учнями і батьками. Велике значення має безпосередня підготовка вчителя і правильна організація уроку. На шкільних уроках виконують основні завдання, передбачені в проірамі із фізичної культури для загальноосвітніх шкіл у розділі «Лижна підготовка». Ці завдання конкретизовано в системі уроків із урахуванням вікових особливостей. Під час уроків із лижної підготовки виконують так основні завдання: вивчення і вдосконалення техніки пересування на лижах, оздоровлення і гартування, розвиток фізичних якостей, підвищення інтересу до регулярних занять на лижах, виховання необхідних навиок і умінь для самостійних занять, набутім знань із гігієни занять на лижах і т. д.

Класифікація занять урочного типу.

В практиці фізичного виховання закономірно складаються багатоманітні за змістом, структурою і типовими методичними особливостями типи, види і різновиди урочних форм занять. Це зумовлено необхідністю проведення занять з особами різного віку з великими відмінностями у рівнях підготовленості і психофізичного стану, неоднорідністю інтересів і можливостей людей і таке інше.

Уроки фізичної культури можна класифікувати **за цільовою спрямованістю і за характером завдань, що вирішуються.**

За цільовою спрямованістю уроки поділяються на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття за видами спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки. Цілі і зміст цих уроків в значній мірі визначаються їх назвою.

Вид уроку визначається видами фізичних вправ: урок легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, спортивних ігор, комбіновані.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на типи: ввідні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані - у яких у різних співвідношеннях вирішується декілька задач.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерним є комплексні уроки. Вони створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення.

4.Типова структура уроку.

Структура уроку - це впорядкованість всіх сторін і компонентів змісту уроку з урахуванням закономірностей фізичного виховання, наявних ресурсів часу і умов роботи.

Відповідно до фаз працездатності людини, урок умовно поділяють на три частини: **підготовчу** (припадає на перші зони працездатності), **основну** (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), **заключну** (покликану забезпечити учнів до наступних після уроку дій). Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і випливати з попередньої. Бажано, щоб переходи від однієї частини до іншої були непомітними.

Підготовча частина уроку триває 10-12 хвилин. Вирішує такі завдання: початкова організація учнів, ознайомлення з задачами уроку, психологічний настрій на роботу, поступова функціональна підготовка організму до навантажень, утворення відповідного емоційного стану.

Для проведення підготовчої частини використовуються стройові вправи, гімнастичні шикування і перешикування, різновиди ходьби з додатковими рухами рук, короткочасний біг, стрибки, танцювальні вправи, загальнорозвиваючі, підготовчі та підвідні вправи, ігри з елементами стройових вправ.

Зміст підготовчої частини уроку змінюється залежно від місця його проведення, задач уроку, виду уроку, контингенту учнів.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. ЇЇ завдання - дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури за шкільною програмою і сприяти розвитку рухових якостей; сформувати уміння застосовувати набуті знання і уміння в повсякденному житті. При цьому застосовують вправи з усіх розділів програми: спочатку іде вивчення нових вправ, а потім повторення і закріплення техніки вивчених раніше вправ. Учням дають 3-4 вправи, з яких 1-2 рухливі ігри, що проводяться наприкінці основної частини. Розвиток рухових якостей таких як сила і витривалість планується проводити в кінці. Перевірка знань, вмінь і навичок учнів відбувається також в основній частині уроку.

В межах одного уроку можуть бути об'єднані 2-3 завдання. Засоби для вирішення завдань: спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні вправи, а також вправи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

У **заключній частині** уроку, яка триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження і організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, даються домашні завдання.

Засобами заключної частини уроку є ходьба з різними положеннями рук, повільний біг, танцювальні кроки, вправи на увагу, спокійні ігри, ритмічні глибокі дихальні вправи.

Урок будується з врахуванням багатьох об'єктивних факторів: впливу фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини, логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності, залежністю між технікою виконуваних рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місцевих умов проведення занять та інше.

Зміст конкретних уроків різноманітний, змінний і визначається вимогами програми, особливостями і підготовленістю учнів, тощо.

Існують певні правила розподілу матеріалу в уроці. До найважливіших проблем організації занять в основній частині належить визначення послідовності розв'язання завдань уроку. На початку уроку, як правило, вирішуються завдання, які вимагають найбільшого зосередження уваги, до того вона ще достатньо висока, а сприйняття чутливі.

До цих завдань належить навчання:

- новим руховим діям;
- уміння застосовувати засвоєння дій в нових поєднаннях, змінних умовах;
- руховим діям, в яких допускаються помилки або неточності. Надалі в уроці вирішуються завдання повторення для закріплення а потім з розвитку фізичних якостей.

Якщо в уроці вирішуються завдання тільки розвитку фізичних якостей, то спочатку пропонуються вправи на розвиток спритності і швидкісних якостей, потім сили і гнучкості, на остаток - витривалості. Визначаючи порядок виконання вправ необхідно враховувати зміну діяльності по формі і характеру зусиль, а також структурі. Варто пам'ятати, що зміна діяльності сприяє тривалому збереженню активності учнів, оскільки одна дія по відношенню до іншої буде відпочинком.

Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Якість уроку в значній мірі визначається тим як педагог вирішує організаційні завдання. До них відносяться:

1. Забезпечення максимальної зайнятості в уроці.
2. Забезпечення оптимальних умов для регулювання і контролю фізичних навантажень.
3. Розміщення відділень і груп в залі чи на майданчику так, щоб тримати весь клас у полі зору.
4. Використовувати максимальну кількість інвентаря та обладнання оптимально змінювати місця занять.
5. Забезпечувати страхування і допомогу при виконанні вправ.
6. Забезпечення порядку і дисципліни.

Це в значній мірі забезпечується методами організації діяльності на занятті та способами виконання вправ.

Основні вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.

1. Кожен урок має сприяти вирішенню конкретних завдань і бути цілісний і завершений. Водночас урок логічно пов'язаний з попереднім і наступним уроками. Зміст уроку має бути доступним і таким, що реально вкладається в рамки відведеного часу.
2. Вплив кожного уроку на учнів має бути достатньо різнобічним, а специфічний вплив має складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку. Кожен урок, незалежно від специфічних завдань, що вирішується у ньому, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного виховання. Діяльність учнів на занятті має бути достатньо різноманітним не тільки за змістом, але і за характером. Для цього фізичні, вольові, інтелектуальні зусилля мають змінюватися за напругою, тим самим забезпечуючи оптимальну працездатність.
3. Діяльність учнів впродовж всього уроку має бути неперервною, що забезпечить доцільне використання часу уроку. Це однак не виключає введення в урок необхідних пауз відпочинку. Учні можуть поєднувати їх з іншою діяльністю (аналіз виконання вправ, перевірка знань та інше).

4. В ході уроку необхідно використовувати різні методи навчання, розвитку та виховання, що відповідають завданням, особливостям учнів, умовам проведення уроку і таке інше. Перевага надається методам, що підвищують активність учнів.

5. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

У позакласній роботі в школі, крім секційних занять, велике значення мають різні фізкультурно-масові заходи. У секціях лижного спорту в школі займається обмежена кількість учнів, що мають інтерес до спорту. Необхідно якнайширше пропагувати позакласні заняття в школі, привертати увагу до різних фізкультурно-масових заходів і інших форм занять на лижах якомога більшої кількості учнів. Позаурочні форми занять на лижах відіграють важливу роль у розвиту фізичних якостей, удосконаленні техніки пересування на лижах і підвищенні рівня загальної працездатності, оскільки за тривалістю вони переважно більші від уроків. Особливо слід наголосити на оздоровчому значенні і гартувальному впливі цих занять порівняно і іншими фізкультурно-масовими заходами, що проводять у приміщенні (ігри, гімнастика і т. д.). Заняття лижами проходять на чистому морозному повітрі, здебільшого за містом або в парках, тому їхнє значення особливо велике у фізичному вихованні школярів.

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами.

Серед неурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввідна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення.

Неурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т. п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять - активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

Заняття неурочного типу найчастіше відносяться до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками, таблиця 2.

Таблиця 2.

Класифікація занять фізичними вправами неурочного типу

Ознака	Форма занять
Завдання, що вирішуються	Ввідні, навчальні, розвиваючі, профілактичні, контрольні
Предметний зміст	Біг підтюпцем, атлетична гімнастика, аеробіка
Спрямованість	Загально підготовча, гігієнічна, спортивна, загальнооздоровча
Форма керівництва	Організовані, самостійні
Чисельний склад	Індивідуальні, групові, масові
Систематичність проведення	Регулярні, епізодичні

Заняття з загально-підготовчою спрямованістю сприяють вирішенню різних завдань і поділяються на три характерні види:

1) *Фонові заняття* - зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації покращення і підтримання на оптимальному рівні фізичного стану.

2) *Заняття навчально-виховного характеру:* самостійні заняття зв'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки, репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило мають індивідуальний характер, другі - частина груповий і навіть масовий.

3) *Заняття змішаного характеру* (поєднують перші дві групи) до них належать: туристичні прогулянки вихідного дня, туристичні походи, рухливі ігри рекреаційного типу, спортивні розваги рекреаційного типу.

Цими заняттями в основному досягаються оздоровчих цілей, але важливе місце займають загальноосвітні і виховні завдання. Частина з них проводиться самостійно, окремі потребують кваліфікованого керівництва.

Існують і інші класифікації неурочних форм занять. Так згідно з них неурочні форми діляться на малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми.

До малих форм відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- гімнастику до занять;
- фізкультпаузи, фізкультхвилинки;
- мікро сеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру.

Типові ознаки малих форм: вузька спрямованість дій; відносно коротка тривалість; практично обмежена виражена структура; низький рівень навантажень.

До великих форм належать:

- Самостійні тренувальні заняття подібні до урочних (індивідуальні і групові).Переважно для осіб зрілого віку. Найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або вибірково-кондиційного тренування. За змістом вони бувають одно предметними (швидка ходьба, тривалий біг, атлетична гімнастика, аеробіка) і комплексними (поєднують різні види).
- Фізкультурно-рекреативні форми занять, що мають характер фізичного активного відпочинку.

Умовно великі форми - це ті, що мають багато хвилинну тривалість, відносно широкий зміст і відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямками:

- як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу;
- як форми розширеного активного відпочинку, що виключають елементи тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Змагальна форма організації занять в межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якостей, вирішення освітньо-виховних завдань.

Важливу роль неурочні форми відіграють в останні роки. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: степ-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів і оригінального інвентаря.

Завдання, зміст і вибір конкретної форми занять значною мірою визначається інтересами і схильністю тих, хто займається.

Одні і ті самі форми можуть носити організований або самостійних характер. У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного:

завдання, методи і засоби, що використовуються для досягнення мети фізичного виховання.

Рекомендована література
Базова

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповіддях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. «Вступ до спеціальності галузі» «Фізичне виховання і спорт» / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
3. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
5. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.
6. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

Допоміжна

1. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Львів. – 1992.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua

5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu
11. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / О. Ченікало, А. Казмірук, О. Стефанишин // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 157-160.. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_32.
12. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma ski classics . Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (1(145), 126-130. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).30