

**КОТЛЯР С. М., ХУРТИК Д. В., КОРНІЄНКО В. В.**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО СТИЛЮ ПЕРЕСУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У роботі проведені дослідження методики навчання лижній підготовці студентів закладів вищої освіти в умовах обмеженого часу. Відмінною особливістю удосконалення методики навчання техніки класичних ходів було, застосування імітаційних і спеціально-підготовчих вправ без лиж на початку занять.

**Ключові слова:** класичний стиль; навчання студентів; імітаційні вправи.

**Вступ.** Лижний спорт є одним з найпопулярніших видів спорту в світі. Заняття цим видом є важливим засобом фізичного виховання, хорошим засобом зміцнення і підтримки здоров'я, а при системному підході дозволяють досягти результатів у спортивній діяльності.

Пересування на лижах сприяє розвитку всієї м'язової системи, органів дихання й кровообігу, підсилює обмін речовин в організмі. Заняття лижним спортом розвивають силу, спритність, витривалість, сприяють вихованню сміливості, рішучості, кмітливості й уміння орієнтуватися на місцевості [1].

Науковці в галузі лижного спорту (М.А. Аграновський, 1982; С.К. Фомин, 1988; О.І. Камаєв, 1999; А.М. Ратов, 1999; О.Ю. Ажиппо, 2001; В.В. Мулик, 2002; С.М. Котляр, 2004; Т.В. Сидорова, 2010; В.В. Ворона, 2014 та інші) постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання пересуванню на лижах дітей, студентів, любителів зимового відпочинку, в основу яких покладені загально-дидактичні принципи, які враховують визначену послідовність використання засобів та методів навчання у процесі викладання лижних дисциплін [4].

Велике значення для вдосконалення рухових дій має навчання умінню подумки відтворювати рухи. В літературі зустрічається достатня кількість матеріалу з застосуванням імітаційних та спеціально-підготовчих вправ для навчання техніки лижних ходів учнів спортивних шкіл. Подібні вправи не вимагають особливих енергетичних зусиль і не завжди сприяють розвитку необхідних для пересування на лижах рухових якостей .

Недоліком використання стандартних вправ є й те, що вони не можуть якісно підготувати учнів до оволодіння специфічними лижними рухами. Під час підготовчої частини рідко використовуються різні спеціальні вправи як на лижах, так і без них, які дозволяють швидко увімкнутися в навчальну діяльність і в полегшених умовах оволодіти ключовими елементами техніки пересування на лижах [2, 3].

Тому, в умовах обмеженого часу занять студентів закладів вищої освіти, існує необхідність в розробці методики прискореного навчання техніки пересування на лижах.

**Мета та завдання дослідження.** Розробити методику прискореного навчання техніки класичного стилю пересування для студентів закладів вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичних джерел щодо вирішення проблеми ефективного навчання техніки лижних ходів.
2. Розробити методику навчання техніки класичного стилю для студентів закладів вищої освіти.

**Матеріал і методи досліджень.** Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, робочих навчальних програм та практичного досвіду роботи викладачів; аналіз інформації в мережі Internet; педагогічні спостереження; тестування технічної підготовленості

студентів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань нами був проведений прямий паралельний експеримент зі студентами 1 курсу Харківської державної академії фізичної культури у кількості 100 чоловік, віком 18-20 років. Навчання студентів техніки класичних лижних ходів проходило як за традиційною системою (контрольна група), так і за розробленою нами методикою (експериментальні групи). Групи були сформовані за принципом приблизного рівності в спортивної підготовленості. Час для навчання техніки класичного стилю в обох групах був однаковим 10 занять по 90 хв. (згідно з робочою програмою з дисципліни), але в експериментальній групі у кожному занятті в підготовчій частині студенти займалися імітаційними і спеціально-підготовчими вправами без застосування лиж.

Якість виконання техніки класичного стилю пересування визначалося методом експертних оцінок (від 1 до 10 балів), суть якого полягала в фіксації експертами (викладачами) помилок (в роботі рук, ніг, тулубу), допущених кожним з випробовуваних при демонстрації даного способів пересування (поперемінного двокрокового, одночасного безкрокового, одночасного однокрокового, одночасного двокрокового).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Технічна підготовка лижника – це процес цілеспрямованого вивчення і вдосконалення техніки способів пересування на лижах. Основним чинником становлення і вдосконалення техніки лижних ходів є правильне освоєння біомеханічної структури рухів [5].

Аналіз науково-методичних джерел щодо вирішення проблеми ефективного навчання техніки лижних ходів виявив, що технічна підготовка лижників-гонщиків здійснюється і в безсніжний період за допомогою імітаційних і спеціальних вправ, які вирішуються наступні завдання:

- забезпечити попередню підготовку до оволодіння способами пересування на лижах;
- підготувати опорно-руховий апарат до виконання характерних для лижників рухових дій;
- почати формування рухових, вестибулярних, зорових, слухових, рухових рефлексів;
- створити уявлення про техніку узгодження рухів ногами, руками, тулубом, координаційної та ритмо-темпової структури;
- оволодіти вимогами до виконання елементів і способу виконання в цілому на місці і в русі без лиж;
- освоїти загальне узгодження рухів в різних способах за елементами, в зв'язках і в загальній координації [3, 5].

Проведений аналіз робочих навчальних програм показав, що при проведенні занять з вивчення техніки лижних ходів для студентів ЗВО в умовах обмеженого часу немає чітких рекомендацій, як за змістом програми, розвитком фізичної підготовленості студентів, так і за організацією системи навчання.

Контрольна група студентів займалась за загально прийнятою методикою навчання, студенти одразу становилися на лижі, пересувалися на навчальне коло і там опанували техніку лижних ходів. Студенти експериментальної групи спочатку одну годину займалися спеціальними імітаційними і вправами ті, що підводять без лиж, а потім на лижах.

Технічна підготовленість студентів визначалася під час контрольних занять. Якість техніки виконання класичного стилю пересування студентами фіксувалося експертами на 100-метровій ділянці навчального кола (табл. 1). Експерти фіксували помилки в роботі рук, ніг та тулубу, фіксували їх і потім проводили оцінювання за 10-ти бальною шкалою.

В результаті проведення дослідження було виявлено, що студенти експериментальної групи краще опанували техніку класичного стилю з

наступних елементів: поперемінний двокроковий хід ( $t=3,8$ ;  $p<0,01$ ); одночасний безкроковий хід ( $t=3,2$ ;  $p<0,01$ ); одночасний двокроковий хід ( $t=4,0$ ;  $p<0,01$ ). З одночасного однокрокового ходу та з переходу з ходу на хід достовірних значень не отримано ( $p> 0,05$ ).

Таблиця 1

**Оцінка експертів за виконання техніки класичних лижних ходів після закінчення навчання, бали ( $n_{КГ}=n_{ЕГ}=50$ )**

№ п/п	Лижні ходи	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
		$X_k \pm m_k$	$X_e \pm m_e$	t	p
1	Поперемінний двокроковий	5,26 ± 1,43	6,20 ± 1,10	3,8	< 0,01
2	Одночасний безкроковий	6,21 ± 0,96	6,80 ± 0,86	3,2	< 0,01
3	Одночасний однокроковий	6,20 ± 0,82	6,52 ± 0,88	1,9	> 0,05
4	Одночасний двокроковий	5,52 ± 0,92	6,28 ± 0,96	4,0	< 0,01
5	Переходи з ходу на хід	5,10 ± 0,91	5,26 ± 0,93	0,9	> 0,05

Провівши аналіз отриманих результатів, слід зазначити, що найбільша кількість учасників тестування в контрольній групі (36 %) і в експериментальній групі (24 %) допустили помилки в рухових локомоціях нижніх кінцівок при пересуванні поперемінним двокроковом і одночасним двокроковим ходом. Головною дією в цих ходах є відштовхування ногою в момент зупинки лижі. До найбільш важливих рухів ніг відносять: підсідання під час відштовхування, вільне одноопорне ковзання, мах з розворотом таза і випадом, пережат.

На другому місці за чисельністю допущених помилок знаходяться рухи руками в контрольній групі (22 %) і в експериментальній групі (18 %), це помилки виносу, постановки та відштовхування палицями. Найбільша кількість помилок було отримано при переході з одночасних на поперемінний хід і

навпаки, на нашу думку, це обумовлено малим часом на засвоєння цього матеріалу, де потрібно виконувати усі ходи підчас однієї дії.

Імітаційні вправи без лиж на початку занять слід починати з вправ, що підводять: створення уявлення про правильне випаді і його довжині, правильна зміна ніг, перенесення ваги тіла з вкрай заднього в край переднє положення, виконання руху в цілому на місці, відштовхування ногою на місці, крокова імітація, крокова імітація з палицями, стрибова імітація. Коли ці вправи, що підводять освоєні, рух повністю розучується на рівнині і в підйом.

На заняттях з лижної підготовки, в першу чергу, необхідно опанувати «почуттям лижі і снігу»: навчитися керувати лижами, відштовхуватися лижею від снігу і переносити масу тіла з однієї ноги на іншу. У той же час не слід забувати про необхідність вироблення вміння утримувати рівновагу – вміння впевнено ковзати на двох лижах і особливо на одній.

При вирішенні цих завдань можна робити вправи, що підводять і застосовувати найбільш прості способи пересування на лижах: багаторазово приймати різну позу лижника на місці; по черзі піднімати ноги з лижами на місці, згинаючи їх, як при звичайній ходьбі; по черзі піднімати носки лиж, не відриваючи п'яту від снігу і робити рухи лижею вгору і вниз, вправо і вліво; робити перевороти, переступання на місці навколо п'яток і носків лиж, домагаючись паралельного положення лиж; робити стрибки на місці вгору з двох ніг і по черзі з правої ноги на ліву і навпаки, одночасно переносячи масу тіла; робити приставні кроки в сторону на два і чотири рахунки; робити, стоячи на місці, махові ковзаючі рухи ногою з лижею вперед-назад. [4]

Основу техніки лижника складає ковзаючий крок, рухи в якому об'єднані в дві характерні дії – відштовхування і ковзання. На їх оволодіння і спрямовується навчання. Для відчуття ковзання лиж по снігу, особливостей збереження рівноваги на ковзаючій лижі, необхідного поєднання ковзання і зчеплення, для оволодіння одноопорним (вільним) ковзанням, погодженими поштовхами і махами руками і ногами корисні прості імітаційні і спеціально-

підготовчі вправи без лиж и на лижах [2, 6].

Навчити технічно ходити на лижах можна тільки на снігу. Проте технічна підготовка здійснюється і у період, коли снігу немає. Можна стверджувати, що лижна підготовка без снігу є базою для роботи над технікою на снігу, у лижників вона займає 5-8 місяців у році. У період, коли немає снігу вирішуються такі основні завдання, як забезпечення попередньої підготовки до оволодіння способами пересування на лижах по снігу, підготовка опорно-рухового апарату (м'язів, суглобів, зв'язок) до виконання характерних для лижників рухових дій. Поряд з цим починається формування світоглядних і рухових уявлень про техніку узгодження рухів ніг, рук, тулуба, координаційну і ритмо-темпову структуру. Відбувається оволодіння правилами виконання елементів та способу в цілому на місці і в русі, а також освоєння загального узгодження рухів в різних способах за елементами, в зв'язках і в загальній координації [2, 6].

За допомогою вправ без лиж виробляють рухові навички, подібні з елементами техніки основних способів пересування на лижах (лижні ходи, перехід, повороти в русі).

**Висновки.** В результаті проведених досліджень було застосовано методику імітаційних та спеціально-підготовчих вправ на початку заняття, як засіб підвищення ефективності лижної підготовки студентів ЗВО.

На етапі педагогічного експерименту складений комплекс вправ був впроваджений в навчальний процес студентів 1 курсу з вивчення техніки класичних лижних ходів і доцільність його застосування було експериментально доведено отриманими результатами. В результаті застосування удосконаленої методики покращилися показники вивчення техніки класичних лижних ходів. Таким чином, можна зробити висновок, що використання імітаційних і спеціально-підготовчих вправ без лиж і на лижах на початку занять з вивчення техніки класичних лижних ходів студентів підвищує ефективність навчального процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому, перспектива досліджень буде спрямована на удосконалення методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів за допомогою імітаційних та спеціально-підготовчих вправ без лиж і на лижах студентів ЗВО.

### **Список використаної літератури.**

1. Вакуленко А. І., Ворона В. В. Методика викладання лижного спорту у вищих навчальних закладах // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування [Електронний ресурс]. Винницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, 2017. № 2.

2. Котляр С. М., Ажиппо О. Ю., Мулик В. В. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник]. Х. : ХДАФК, 2015. 120 с.

3. Петров Б. М. Проблема технической подготовки начинающих спортсменов-лыжников в условиях вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2017. Т. 2. № 3. С. 52-55.

4. Сидорова Т. В., Котляр С. М. Організація навчання з лижного спорту у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю за кредитно-модульною системою // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2008. № 3. С. 153–157.

5. Хуртик Д. Хмельницкая И, Смирнова З. Моделирование технических действий лыжников–гонщиков высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте, 2019. № 2. С. 55-62.

<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2035>.

6. Яців Я. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.

### **Відомості про авторів:**

**Котляр Сергій Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму,



Харківська державна академія фізичної культури (м.Харків),  
**skotlyar71@gmail.com**

**Хуртик Дмитро Вікторович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ), **velozima@ukr.net**

**Корнієнко Володимир Володимирович** – старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), **kornienko091216@ukr.net**