

фізическими можливостями важкоатлетів, маса тіла яких була більша.

Перспектива дальніших досліджень. Дальніші дослідження передбачають аналіз питань, які стосуються вивчення інших питань підготовки важкоатлетів різних вікових і вагових груп.

Список використаної літератури:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
2. Лутовінов Ю.А. Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій/ Ю.А. Лутовінов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – т. 4. – Чернігів, 2014. – С.109–111.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев//. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272с.
4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] /В.Г. Олешко/. – К.: ДІА, 2011. – 444с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения./В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физкультуры./Под редакцией А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238с.

¹**МУЛИК К.В.**, к.фіз.вих., доцент

²**ХЛЄБЦЕВИЧ О.Л.**, вчитель фізичної культури

¹*Харківська державна академія фізичної культури*

²*Маріупольська загальноосвітня школа №48 I-III ступенів*

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ

Анотація. Розкрита методика побудови занять з лижної підготовки в учнів початкової школи.

Ключові слова: лижна підготовка, юні туристи-лижники.

Вступ. На сьогодні склалася стійка система щодо методик навчання з залученням цілісного, роздільного та комбінованого (цілісно-роздільного) методів [7]. Поряд з цим за останнє десятиріччя проведені дослідження в яких розглядається питання щодо поєднання навчання з розвитком рухів, які забезпечують їх виконання [6]. У лижному спорті існує цілий ряд досліджень в яких висвітлюється питання застосування спеціальних вправ при навчанні [3], у тому числі і в системі урочних занять школярів середніх та старших класів [1].

Найбільш поширеним методом навчання пересування на лижах є цілісно-роздільний [2, 4]. Навчання пересуванню на лижах за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою пересування в цілому, далі роздільне вивчення окремих елементів техніки і знову вивчення, але вже на більш високому якісному рівні техніки пересування в цілому на базі отриманого досвіду.

Під час походу турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху на лижах – гальмуванням, поворотами та подоланням перешкод. У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима [5].

Мета дослідження – розкрити методика побудови занять з лижної підготовки учнів підготовчої школи, які займаються спортивно-оздоровчим туризмом.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст методики побудови занять з лижної підготовки передбачав два етапи: 1-й – формування випереджаючого ефекту щодо розвитку базових фізичних якостей; 2-й – здійснення комплексного формування елементів техніки та рухових якостей, що забезпечують їх виконання (рис. 1).

Розроблена дворівнева методика підготовки юних туристів на початковому етапі занять впроваджена в заняття юних туристів.

Слід зазначити, що молодші школярі 1 і 2 класів за час наявності сніжного покриву декілька разів використовували лижні прогулянки на яких не зверталася увага на техніку, а переслідувалося засвоєння відчуття довжини лиж, зціплення лиж зі снігом та сковзання. На початок дослідження (3 клас) діти обох груп однаково засвоїли зазначені дії.

Поряд з цим відомо, що для виконання техніки лижних ходів необхідний достатній рівень фізичних якостей (силових – м'язи тулуба, верхніх та нижніх кінцівок), особливо це стосується туристів-лижників, які мають рухатися з вантажем. Тому в 3 класі в експериментальній групі було виявлено рівень фізичних якостей, необхідних для туристів-лижників, розвитку яких було приділено основну увагу, тобто здійснювався випереджуючий ефект (спочатку розвиток фізичних якостей для подальшого засвоєння техніки лижних ходів). Зазначене дозволило, у подальшому, в 4 класі мати силовий потенціал для виконання лижних рухів (у тому числі і виконання поворотів у русі, гальмувань та подолання різних нерівностей, підйомів та спусків) та застосовувати поєднання формування елементів техніки та розвиток рухових якостей, забезпечують їх виконання.

За два роки (3-4 класи) молодші школярі провели однакову кількість занять (по 10 занять 45 хв. кожне). Крім цього в безсніжні місяці у дітей експериментальної групи підчас інших занять застосовувалися окремі імітаційні вправи лижних ходів, гальмувань та поворотів.

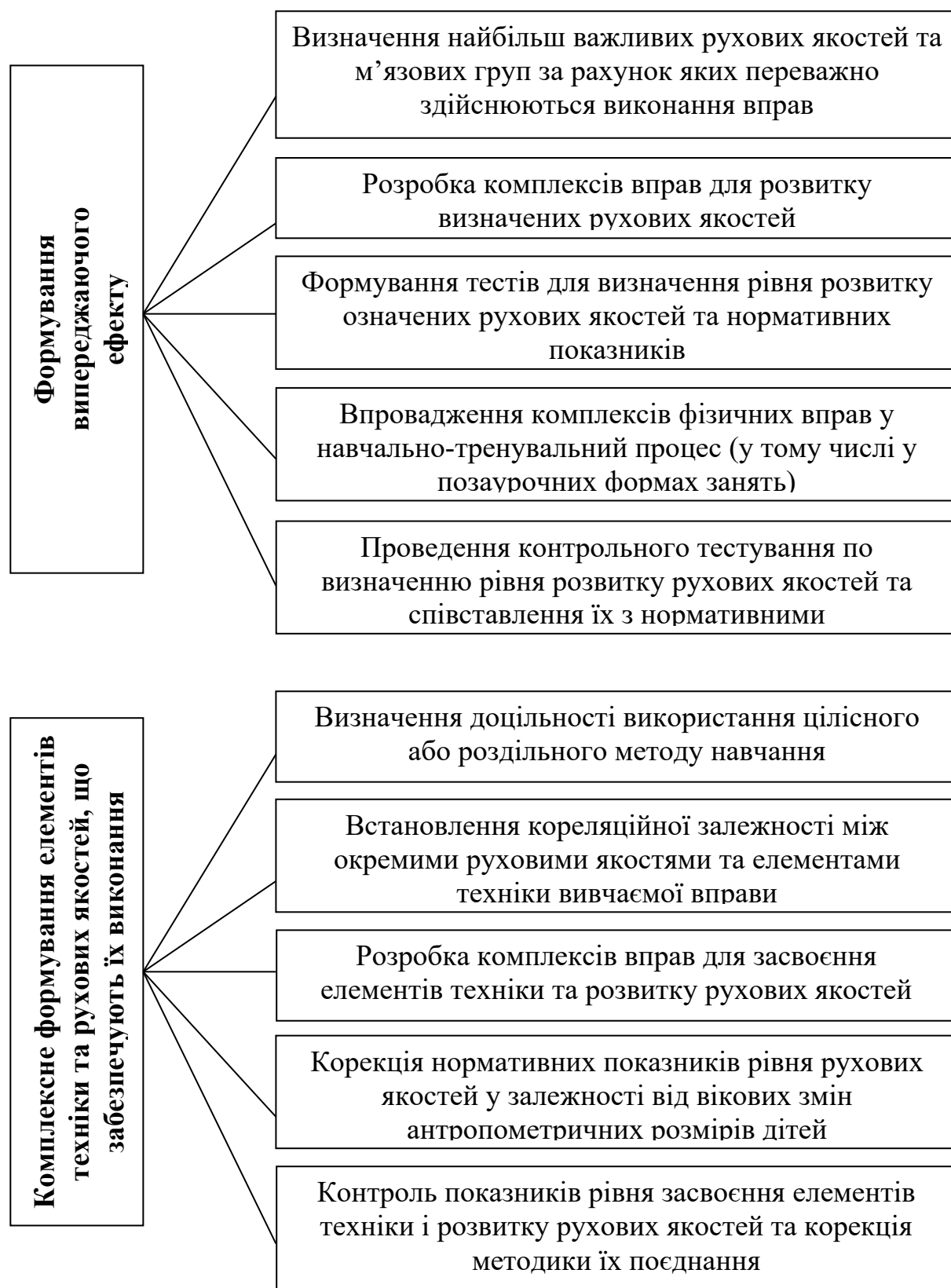


Рис. 1. Основи застосування випереджаючого ефекту і комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей

Висновок. Представлений алгоритм навчання, який застосовувався протягом двох років (3-4 класи) дозволив експериментальній групі суттєво

($p < 0,05$) покращити засвоєння елементів техніки плавання та лижних ходів відносно учнів контрольної групи, заняття в яких здійснювалися за традиційною програмою для оздоровчих груп.

Подальші дослідження спрямовано на визначення впливу комплексного застосування видів міні-туризму на формування рухових якостей учнів початкової школи.

Список використаної літератури:

1. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Ворона. – Харків, 2014. - 20 с.

2. Евстратов В.Д. Техника лыжных ходов / Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. (Лыжный спорт) – М.: ФиС, 1989. – С. 67-78.

3. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С.М. Котляр, В.В. Мулик, Т.В. Сидорова. – Харків: ХДАФК, 2013. – 75 с.

4. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт / В. В. Мулик. – К., 2001. – 40 с.

5. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

6. Мулик К. Ефективність використання методики побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників / К. Мулик, В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (55). – 39-44 с.

7. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга / Б.М. Шиян. – Богдан, 2001. – 272 с.

ПОМЕЩИКОВА І. П., к.фіз.вих., доцент
АФНАСЬЄВА К.М., магістрант

Харківська державна академія фізичної культури

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ
БАСКЕТБОЛУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПРИ НАБОРІ ДО СЕКЦІЇ**

Анотація. Доведено доцільність використання методу педагогічного спостереження за діями дітей у спеціально підібраних рухливих іграх, при