

**Особливості навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та
однборств лижній підготовці**

Сидорова Т.В., Котляр С.М., Горіна В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: виявити особливості навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та однборств лижній підготовці. **Матеріал і методи.** Для вирішення поставлених завдань було проведено дослідження у 2020/2021 навчальному році зі студентами Харківської державної академії фізичної культури у кількості 45 чоловік, віком 18-20 років, протягом трьох тижнів. Навчання студентів техніки лижних ходів проходило як за традиційною системою (контрольна група), так і за розробленою методикою (експериментальні групи). Час для навчання техніки лижних стилів пересування в обох групах був однаковим 15 занять класичний стиль та 15 занять ковзанярський стиль по 90 хвилин кожне (згідно з робочою програмою з дисципліни), але методика навчання в експериментальних групах відрізнялася. Під час дослідження застосовувались 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; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати:** в результаті проведення дослідження було виявлено, що студенти експериментальної групи (E₁) отримали оцінки достовірно кращі ніж контрольної групи за виконання техніки пересування класичним стилем середній бал – 6,30, а контрольної групи – 5,68 бали ($t=3,6$; $p<0,01$), за виконання техніки ковзанярського стилю оцінка (E₁) склала 6,18 бали, а контрольною групи – 5,25 бали ($t=5,2$; $p<0,01$). Студенти експериментальної групи (E₂) за виконання техніки класичного стилю пересування отримали середній бал – 5,93, в порівнянні з контрольною групою – 5,68 бали достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$), середня оцінка групи (E₂) за виконання ковзанярського стилю склала 5,90 бали, а контрольною групи – 5,25 бали, що є достовірно кращім ($t=3,8$; $p<0,01$). **Висновки.** Застосування різних методів навчання з урахуванням спортивних спеціалізацій, а також розвитку провідних рухових здібностей, дозволило поліпшити результати навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та однборств лижній підготовці. В результаті використання імітаційних і спеціально-підготовчих вправ без лиж і на лижах на початку занять з вивчення техніки класичних і ковзанярських лижних ходів, студенти групи більш суттєво покращилися засвоєння лижної підготовки за усіма показниками ($p<0,01 - 0,05$).

Ключові слова: лижна підготовка, навчальний процес, студенти, спортивні ігри, однборства, рухові здібності.

Вступ. В даний час в сучасному суспільстві існують протиріччя між потребами в здорових енергійних молодих фахівцях і недостатнім рівнем їх фізичної та функціональної підготовленості. Так, студентський період життя молодого покоління здійснюється за державною програмою навчання, з обов'язковими базовими розділами, в тому числі, і лижної підготовки. (Сидорова, & Котляр, 2009).

Численні дослідження показують, що лижна підготовка як спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на зміцнення здоров'я тих, хто займається, має органічний зв'язок з педагогічними, біологічними, соціально-психологічними та іншими аспектами діяльності студентів. (Сафонова, Мараховская, & Красавина, 2014).

У науково-методичній літературі пошук шляхів індивідуалізації ведеться давно, але переважно рекомендують планувати навчально-тренувальний процес: залежно від розвитку фізичних якостей і морфологічних показників; на основі аналізу функціональних і морфологічних показників спеціальної працездатності; на основі аналізу здоров'я і динаміки результатів; на основі поточного контролю функціонального стану; на основі методів комплексного контролю. (Горіна, & Сидорова, 2020; Арансон, Озолин, & Шустин, 2015).

Однією з характерних особливостей сучасного стану системи педагогічної освіти є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтації на споконвічні педагогічні цінності, поєднання нових форм, методів, засобів і технологій навчання — педагогічних інновацій. Вирішення цієї проблеми необхідно перш за все для того, щоб забезпечити майбутньому педагогу мобільність у реалізації професійної підготовки та особистого творчого потенціалу в педагогічній діяльності. (Гостіщев, 2010; Stöggel, Welde, Supej, Zoppirolli, Rolland, & Holmberg, 2018).

Проблема індивідуалізації фізичної, технічної та інших видів підготовки на заняттях з спортивно-педагогічних дисциплін з використанням диференційованих форм навчання, вивчені недостатньо. Відсутність чітких критеріїв індивідуального підходу значно знижує ефективність оптимального управління навчальним процесом по засвоєнню техніки рухів і можливість набувати необхідних умінь і навичок, а також затрудняє здійснення самоконтролю, а це призводить до зменшення зацікавленості у вивченні спортивно-педагогічних дисциплін (Сергеев, 2003; Платонов, 2015).

У зв'язку з цим, пошук і розробка організаційно-педагогічних умов в навчанні лижної підготовки студентів спеціалізацій спортивних ігор та одноборств, спрямованої на ефективне

поліпшення їх технічної і фізичної підготовленості, за рахунок підвищення інтересу до лижної підготовки в умовах обмеженого часу з застосуванням активних форм навчання, є актуальним науковим напрямком досліджень для теорії і методики викладання лижного спорту у закладах вищої освіти (ЗВО) спортивного профілю (Камаев, 2000; Сафонова, Мараховская, & Красавина, 2014; Котляр, Ажиппо, & Мулик, 2015).

Мета дослідження – виявити особливості навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та одноборств лижній підготовці.

Матеріали та методи дослідження. 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; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань було проведено дослідження у 2020/2021 навчальному році зі студентами Харківської державної академії фізичної культури у кількості 45 чоловік, віком 18-20 років, протягом трьох тижнів.

Навчання студентів техніки лижних ходів проходило як за традиційною системою (контрольна група), так і за розробленою нами методикою (експериментальні групи). Час для навчання техніки лижних стилів пересування в обох групах був однаковим 15 занять класичний стиль та 15 занять ковзанярський стиль по 90 хвилин кожне (згідно з робочою програмою з дисципліни), але методика навчання в експериментальних групах відрізнялася.

1. Експериментальна група – 1 (n=15): футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (з високим рівнем прояву координаційних здібностей) у кожному занятті в підготовчій частині студенти займалися імітаційними і спеціально-

підготовчими вправами без застосування лиж і на лижах.

2. Експериментальна – 2 (n=15): вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, східні єдиноборства (група з високими проявом швидкісно-силових якостей) навчання починали з оволодіння одночасних ходів.

3. Контрольну групу (n=15) склали студенти спеціалізацій спортивних ігор та одноборств пропорційно, займалась за загально прийнятою методикою навчання, студенти одразу становилися на лижі, пересувалися на навчальне коло і там опанували техніку лижних ходів.

Технічна підготовка студентів визначалася експертами під час контрольних занять.

Метод експертної оцінки застосовували для визначення технічної підготовленості при візуальному оцінюванні техніки пересування на лижах студентів. У ролі експертів виступали три викладачі кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської

державної академії фізичної культури, які мали великий досвід з педагогічної роботи у ЗВО. Експерти у ході спостереження вели протоколи. За підсумковий показник приймали середнє значення усіх виставлених експертами оцінок. Узгодженість думок експертів оцінювалася за допомогою коефіцієнта конкордації:

$$W = \frac{12 S}{m^2 (n^3 - n)}$$

де S - сума квадратів відхилень суми рангів, отриманих кожним студентом від середньої суми рангів, m — кількість експертів, n — кількість студентів.

Якість виконання техніки пересування визначалося (від 1 до 10 балів) на 100-метровій ділянці навчального кола (табл. 1), суть якого полягала в фіксації експертами (викладачами) помилок (в роботі рук, ніг, тулубу), допущених кожним з випробовуваних при демонстрації способу пересування на лижах.

Таблиця 1

Критерії оцінювання експертами виконання техніки лижних ходів

Бал	Елементи виконаних технічних дій
1	Студент не володіє технікою ходу
2	Студент володіє технікою ходу на елементарному рівні засвоєння, відтворюючи окремі рухи
3	Студент володіє технікою ходу на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину циклу ходу
4	Техніка виконується при наявності в циклі ходу трьох помилок
5	Техніка ходу виконується впевнено, але з двома помилками
6	Техніка ходу виконується впевнено, але з незначними помилками в циклі в відштовхуванні ногами і руками
7	Техніка ходу виконується впевнено, але з незначними помилками в циклі в відштовхуванні ногами
8	Техніка ходу виконується впевнено, але з незначними помилками в циклі в відштовхуванні руками
9	Техніка ходу виконується вірно з дотриманням структури ходу, але не постійно
10	Виконання техніки ходу без єдиної помилки

Результати дослідження та їх обговорення. Численні дослідження останніх років свідчать проте, що традиційні методики навчання

практичних педагогічних дисципліни, спрямовані переважно на виконання контрольних вимог і залікових нормативів, але вони не завжди є

ефективними з точки зору опанування техніки, зміцнення здоров'я, оскільки не задовольняють в повній мірі розвитку рухових здібностей студентів.

Методика навчання техніці пересування на лижах базується на дидактичних принципах педагогіки й ставить своїми завданнями:

— знайти правильні шляхи для оволодіння окремими способами пересування на лижах, тобто як найшвидше та краще навчити тих, хто займаються тому або іншому способу пересування;

— встановити найбільш доцільну послідовність у навчанні комплексу необхідних знань, умінь, навичок. (Сафонова, Мараховская, & Красавина, 2014).

За даними науково-методичної літератури на сучасному етапі розвитку лижних перегонів традиційний класичний стиль включає чотири способи змагальної техніки в залежності від рельєфу пересування на лижах: попереми́нний двокроковий хід (diagonal stride – DS); одночасний безкроковий хід (double polinge – DP); одночасний однокроковий хід (kick double polinge – DK) та техніка подолання підйомів ялиною (herringbone – HB). (Сидорова, & Котляр, 2009; Holmberg, 2015).

Для більш стійкого утримання на лижні на перших заняттях використовувалися дерев'яні лижі. Особливістю було проведення підготовчої частини заняття в теплому приміщенні (на базі, без лиж).

Поява пластикових лиж, поліпшення ковзання і більш якісне обкладення дозволило розширили діапазон застосування лижних ходів, які в свою чергу розділилися на два стиля класичний і ковзанярський.

Розрізняють такі ковзанярські лижні ходи: без відштовхування руками (з махами рук і без махів руками); з відштовхуванням руками - попереми́нний і одночасні (однокроковий і двокроковий). (Котляр, Ажиппо, & Мулик, 2015)

Щоб опанувати техніку пересування на лижах, будь це хід або поворот, студент повинен знати, що йому потрібно робити, які вимоги пред'являються до виконання того або іншого елемента техніки, що дають ті або інші вправи, який основний механізм їхнього виконання й тактичного застосування. Ці знання студенти отримують від педагогів. Завдання викладача – розкрити ці питання, а студентів – осмислити їх і активно брати участь у процесі навчання. Придбання теоретичних знань, а не сліпе копіювання техніки є передумовою для формування правильних рухових умінь і навичок пересування на лижах. Чим з більшою свідомістю формуються навички, тим міцніше вони закріплюються (Пруднікова, & Горіна, 2011).

В умовах перебудови системи фізичного виховання пріоритетним напрямком в роботі має стати не тільки підтримання і зміцнення здоров'я студентів, а й формування у них потреби займатися самоосвітою в цій сфері діяльності протягом усього життя. І тут важливе місце займають види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які можна використовувати як на організованих заняттях, так і самостійних. Підвищує рівень загальної фізичної підготовки і зміцнює здоров'я студентів широке використання в навчальному процесі циклічних вправ аеробного характеру – лижна підготовка. (Сафонова, Мараховская, & Красавина, 2014).

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

До початку досліджень було проведено контрольне тестування виконання елементів техніки лижних ходів, які не виявили достовірної різниці ($p > 0,05$) між групами.

Результати проведених досліджень

навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та одноборств представлені в таблиці 2.

Студенти експериментальної групи – 1 (E₁), які у кожному занятті в підготовчий частині займалися імітаційними і спеціально-підготовчими вправами без застосування лиж і на лижах, в порівнянні з контрольною групою, яка

займалась за загально прийнятою методикою навчання показали кращу технічну підготовленість у техніці пресування класичним стилем: в поперемінному двокроковому ході (t=2,7; p<0,05), одночасному безкроковому (t=0,9; p>0,05) одночасному однокроковому ході (t=2,1; p<0,05), одночасному двокроковому ході (t=2,6; p<0,05).

Таблиця 2

Експертна оцінка за виконання техніки лижних ходів студентів спеціалізацій спортивних ігор та одноборств, К (n=15), E₁ (n=15), E₂ (n=15)

Лижні технічні дії		Групи студентів			Оцінка достовірності	
		К	E ₁	E ₂	t	p
		$X_k \pm m_k$	$X_e \pm m_e$	$X_e \pm m_e$		
Класичний стиль (бали)	Поперемінний двокроковий	5,33 ± 0,26	6,00 ± 0,17	4,87 ± 0,22	t _{k-t_{e1}} =2,7 t _{k-t_{e2}} =1,8	< 0,05 > 0,05
	Одночасний безкроковий	6,53 ± 0,13	6,87 ± 0,11	6,60 ± 0,12	t _{k-t_{e1}} =0,9 t _{k-t_{e2}} =0,2	> 0,05 > 0,05
	Одночасний однокроковий	5,73 ± 0,18	6,47 ± 0,13	6,80 ± 0,12	t _{k-t_{e1}} =2,1 t _{k-t_{e2}} =3,0	< 0,05 < 0,05
	Одночасний двокроковий	5,13 ± 0,21	5,87 ± 0,14	5,47 ± 0,12	t _{k-t_{e1}} =2,6 t _{k-t_{e2}} =1,0	< 0,05 > 0,05
Середня оцінка за класичний стиль (бали)		5,68 ± 0,24	6,30 ± 0,16	5,93 ± 0,17	t _{k-t_{e1}} =3,6 t _{k-t_{e2}} =1,2	< 0,05 > 0,05
Ковзанярський стиль (бали)	Без відштовхувань палицями	4,93 ± 0,19	6,07 ± 0,15	5,20 ± 0,17	t _{k-t_{e1}} =4,2 t _{k-t_{e2}} =1,0	< 0,01 > 0,05
	Одночасний однокроковий	4,80 ± 0,18	5,60 ± 0,11	5,53 ± 0,15	t _{k-t_{e1}} =2,2 t _{k-t_{e2}} =3,0	< 0,05 < 0,01
	Одночасний двокроковий	5,27 ± 0,23	6,13 ± 0,18	6,07 ± 0,17	t _{k-t_{e1}} =2,3 t _{k-t_{e2}} =2,4	< 0,05 < 0,05
	Поперемінний	6,00 ± 0,15	6,93 ± 0,11	6,80 ± 0,12	t _{k-t_{e1}} =3,1 t _{k-t_{e2}} =3,0	< 0,01 < 0,01
Середня оцінка за ковзанярський стиль (бали)		5,25 ± 0,20	6,18 ± 0,15	5,90 ± 0,16	t _{k-t_{e1}} =5,2 t _{k-t_{e2}} =3,8	< 0,01 < 0,01

Отримані результати досліджень в групі (E₁) кращі ніж у контрольній, також і у техніці пересування ковзанярськими ходами: без відштовхувань палицями (t=4,2; p<0,01), одночасному однокроковому ході (t=2,2; p<0,05), одночасному двокроковому ході (t=2,3; p<0,05), поперемінний хід (t=3,1; p<0,01).

В інших показниках технічної підготовки між студентами контрольної та експериментальної групи (E₁) достовірної різниці не виявлено (p>0,05).

Студенти експериментальної групи (E₁) за виконання техніки пересування класичним стилем (табл. 2) отримали середній бал – 6,30, що відповідає добрій підготовці в порівнянні з контрольною

групою – 5,68 бали і є достовірно кращими (t=3,6; p<0,01). Середня оцінка групи (E₁) за виконання техніки ковзанярського стилю склала 6,18 бали, а контрольною групи – 5,25 бали, що також достовірно краще (t=5,2; p<0,01).

Отримані результати досліджень в експериментальній групі – 2 (E₂), в якій навчання починали з оволодіння одночасних ходів, також кращі, ніж у контрольній групі, яка займалась за загально прийнятою методикою навчання. Техніка пересування на лижах класичним стилем: поперемінний двокроковий хід (t=1,8; p>0,05), одночасний безкроковий хід (t=0,2; p>0,05) одночасний однокроковий хід (t=3,0; p<0,05),

одночасний двокроковий хід ($t=1,0$; $p>0,05$), але майже у всіх показниках, крім одночасного однокрокового ходу, достовірної різниці не було виявлено ($p>0,05$).

У техніці пересування ковзанярськими ходами, отримані результати досліджень в групі (E_2) також кращі ніж у контрольній групі: без відштовхувань палицями ($t=1,0$; $p>0,05$), одночасний однокроковий хід ($t=3,0$; $p<0,05$), одночасний двокроковий хід ($t=2,4$; $p<0,05$), попереми́нний хід ($t=3,0$; $p<0,05$).

В інших показниках технічної підготовки між студентами контрольної та експериментальної групи (E_2) достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$).

Студенти експериментальної групи (E_2) за виконання класичного стилю пересування (табл. 2), за технічну підготовку отримали середній бал – 5,93, в порівнянні з контрольною групою – 5,68 бали достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$). Середня оцінка групи (E_2) за виконання ковзанярського стилю склала 5,90 бали, а контрольною групи – 5,25 бали, що є достовірно краще ($t=3,8$; $p<0,01$).

Висновки.

В результаті проведення дослідження було виявлено, що студенти експериментальної групи – 1 (спортивних ігор), які у кожному занятті в підготовчий частині студенти займалися імітаційними і спеціально-підготовчими вправами без застосування лиж і на лижах, отримали оцінки достовірно кращі ніж контрольної групи за виконання техніки пересування класичним стилем середній бал – 6,30, а контрольної групи – 5,68 бали ($t=3,6$; $p<0,01$), за виконання техніки ковзанярського стилю оцінка (E_1) склала

6,18 бали, а контрольною групи – 5,25 бали ($t=5,2$; $p<0,01$). Студенти експериментальної групи – 2 (однборств), які починали навчання з силових, одночасних лижних ходів за виконання техніки класичного стилю пересування мали середній бал – 5,93, в порівнянні з контрольною групою – 5,68 бали достовірної різниці не виявлено ($p>0,05$), а середня оцінка групи (E_2) за виконання ковзанярського стилю склала 5,90 бали, а контрольною групи – 5,25 бали, що є достовірно кращім ($t=3,8$; $p<0,01$). Застосування різних методів навчання з урахуванням спортивних спеціалізації, а також розвитку провідних рухових здібностей, дозволило поліпшити результати навчання студентів ЗВО спеціалізацій спортивних ігор та однборств лижній підготовці.

Таким чином, в результаті використання імітаційних і спеціально-підготовчих вправ без лиж і на лижах на початку занять з вивчення техніки класичних і ковзанярських лижних ходів, студенти більш суттєво покращилися засвоєння лижної підготовки за усіма показниками ($p<0,01 - 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому, перспектива досліджень буде спрямована на удосконалення методики навчання техніки пересування на лижах за допомогою імітаційних вправ студентів ЗВО інших спортивних спеціалізацій.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Горіна, В.В., & Сидорова, Т.В. (2020). Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу ХДАФК спортивних спеціалізацій лижні гонки та східні однборства. *Єдиноборства*, 2 (16), 52-60.
- Гостіщев, В.М. (2010). Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1, 15-17.

- Камаев, О.И. (2000). *Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. (Автореф. дисс. ... д-ра наук по физ. восп).* Харьков, Украина.
- Котляр, С.М., Ажишно, О.Ю., & Мулик, В.В. (2015). *Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник].* Х. ХДАФК. 120 с.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев.*
- Пруднікова, М.С., & Горіна, В.В. (2011). Уровень физической подготовленности студентов второго курса кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 23-30.
- Сафонова, Ж.Б., Мараховская, О.В., & Красавина, В.Ф. (2014). *Физическая активность студентов и лыжная подготовка : монография.* Омск.
- Сергеев, О. (2003). Підходи до тлумачення поняття «педагогічна технологія» і класифікація педагогічних технологій. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету*, 72–77.
- Сидорова, Т.В., & Котляр, С.М. (2009). Особливості фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 9–123.
- Holmberg, H.C. (2015). The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 25(Suppl. 4), 100–109. doi: 10.1111/sms.12601
- Stöggl, T., Welde, B., Supej, M., Zoppirolli, C., Rolland, C.G., & Holmberg, H.C., et al. (2018). Impact of incline, sex and level of performance on kinematics during a distance race in classical cross-country skiing. *J. Sports Sci. Med.* 17, 124–133.

Стаття надійшла до редакції: 23.04.2021 р.

Опубліковано: 01.06.2021 р.

Аннотация. Сидорова Т.В., Котляр С.М., Горина В.В. **Особенности обучения студентов высших учебных заведений специализаций спортивных игр и единоборств лыжной подготовке.** **Цель:** выявить особенности обучения студентов высших учебных заведений специализаций спортивных игр и единоборств лыжной подготовке. **Материал и методы.** Для решения поставленных задач было проведено исследование в 2020/2021 учебном году со студентами Харьковской государственной академии физической культуры в количестве 45 человек в возрасте 18-20 лет, в течение трех недель. Обучение студентов техники лыжных ходов проходило как по традиционной системе (контрольная группа), так и по разработанной методике (экспериментальные группы). Время для обучения технике лыжных стилей передвижения в обеих группах был одинаковым 15 занятий классический стиль и 15 занятий коньковый стиль по 90 минут каждое (согласно рабочей программе по дисциплине), но методика обучения в экспериментальных группах отличалась. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методических литературных источников, рабочих учебных программ и практического опыта работы преподавателей; анализ информации в сети Internet; педагогические наблюдения; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результат:** в результате проведения исследования было выявлено, что студенты экспериментальной группы (Е₁) получили оценки достоверно лучше, чем контрольной группы по выполнению техники передвижения классическим стилем средний результат – 6,30 балла, в контрольной группе – 5,68 балла ($t=3,6$; $p<0,01$), за выполнение техники конькового стиля оценка (Е₁) составила 6,18 балла, а контрольной группы – 5,25 балла ($t=5,2$; $p<0,01$). Студенты экспериментальной группы (Е₂) за

выполнение техники классического стиля передвижения получили средний балл – 5,93, по сравнению с контрольной группой – 5,68 балла достоверной разницы не получено ($p>0,05$), средняя оценка группы (E_2) за выполнение конькового стиля составила 5,90 балла, а контрольной группы – 5,25 балла, что является достоверно лучшим ($t=3,8$; $p<0,01$).

Выводы. Применение различных методов обучения с учетом спортивных специализации, а также развития ведущих двигательных качеств, позволило улучшить результаты обучения студентов ВУЗа специализаций спортивных игр и единоборств лыжной подготовке. В результате использования имитационных и специально-подготовительных упражнений без лыж и на лыжах в начале занятий по изучению техники классических и коньковых лыжных ходов, студенты группы более существенно улучшились усвоения лыжной подготовки по всем показателям ($p<0,01-0,05$).

Ключевые слова: лыжная подготовка, учебный процесс, студенты, спортивные игры, единоборства, двигательные способности.

Abstract. Sidorova T., Kotliar S., Gorina V. *Features of training students of higher educational institutions in the specialization of sports games and single combats ski training.*

Purpose: to reveal the peculiarities of teaching students of higher educational institutions of specializations of sports games and martial arts ski training. **Material and methods.** To solve the set tasks, we conducted a study in the 2020/2021 academic year with students of the Kharkiv State Academy of Physical Culture in the amount of 45 people, aged 18-20 years, for three weeks. Students were taught skiing techniques both according to the traditional system (control group) and according to the methodology developed by us (experimental groups). The time for learning the technique of skiing in both groups was the same 15 classes of classical style and 15 classes of skating style for 90 minutes each (according to the work program of the discipline), but the teaching methods in the experimental groups differed. The following methods were used during the research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature sources, working curricula and practical experience of teachers; analysis of information on the Internet; pedagogical observations; method of expert assessments; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results:** as a result of the study, it was found that students of the experimental group (E_1) received significantly better scores than the control group for performing the technique of movement in the classical style, the average score - 6.30, and the control group - 5.68 points ($t=3,6$; $p<0,01$), for performing the technique of skating style score (E_1) was 6.18 points, and the control group – 5,25 points ($t=5,2$; $p<0,01$). Students of the experimental group (E_2) for performing the technique of classical movement style received an average score of 5.93, compared with the control group - 5.68 points, no significant difference was found ($p>0,05$), the average score of the group (E_2) for performing skating style was 5.90 points, and the control group – 5,25 points, which is significantly better ($t=3,8$; $p<0,01$). **Conclusions.** The use of different teaching methods, taking into account sports specializations, as well as the development of leading motor skills, has improved the learning outcomes of students of higher education specializations in sports games and martial arts ski training. As a result of the use of simulation and special training exercises without skis and on skis at the beginning of classes on the technique of classical and skating skiing, students of the group significantly improved the mastery of ski training on all indicators ($p<0,01-0,05$).

Keywords: ski training, educational process, students, sports games, martial arts, motor abilities.

References

- Gorina, V.V., & Sidorova, T. V. (2020). Porivnyalniy analiz fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv pershogo kursu HDAFK sportivnih specializacij lizhni gonki ta shidni odnoborstva. *Yedinoborstva*, 2 (16), 52-60.
- Gostishev, V.M. (2010). Riven fizichnoyi pidgotovlennosti yak chinnik motivaciyi studentiv do fizichnoyi aktivnosti v umovah navchalnogo procesu ta u vilnij chas. *Slobozhanskij naukovno-sportivnij visnik*, 1, 15-17.

- Kamaev, O.I. (2000). *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy optimizacii sistemy mnogoletnej podgotovki yunyh lyzhnikov-gonshikov. (Avtoref. Diss. ... d-ra nauk po fiz. vosp).* Harkov, Ukraina.
- Kotlyar, S.M, Aghyppo, O.Y., & Mulik, V.V. (2015). *Theory and methods of teaching skiing for first-year students (Part 2): [textbook].* Kharkiv. Kharkiv State Academy of Physical Culture. 120 p.
- Platonov, V.N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : uchebnik [dlya trenerov] : 2 kn.* Olimp. lit.,Kiev.
- Prudnikova, M.S., & Gorina, V.V. (2011). Uroven fizicheskoy podgotovlennosti studentov vtorogo kursa kafedry zimnih vidov sporta, velosporta i turizma. *Slobozhanskij naukovno-sportivnij visnik*, 4, 23-30.
- Safonova, Z.B., Marahovskaya O.V., & Krasavina V.F. (2014). *Fizicheskaya aktivnost studentov i lyzhnaya podgotovka : monografiya.* Omsk.
- Sergeyev, O. (2003). Pidhodi do tлумachennya ponyattya «pedagogichna tehnologiya» i klasifikaciya pedagogichnih tehnologij. *Naukovi zapiski Kirovogradskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu.* 72–77.
- Sidorova, T.V. & Kotlyar, S.M. (2009). Osoblivosti fizichnoyi pidgotovlenosti studentiv riznih sportivnih specializacij. *Slobozhanskij naukovno-sportivnij visnik*, 3, 119–123.
- Holmberg, H.C. (2015). The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 25 (Suppl. 4), 100–109. doi: 10.1111/sms.12601
- Stöggli, T., Welde, B., Supej, M., Zoppirolli, C., Rolland, C.G., & Holmberg, H.C., et al. (2018). Impact of incline, sex and level of performance on kinematics during a distance race in classical cross-country skiing. *J. Sports Sci. Med.* 17, 124–133.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Сидорова Тетяна Вячеславівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Сидорова Татьяна Вячеславовна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tetiana Sidorova: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-3140-8562>

E-mail: sidorova.tetyana@gmail.com

Котляр Сергій Миколайович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058 Україна.

Котляр Сергей Николаевич: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, Харьков, 61058 Украина.

Serhii Kotliar: PhD (Physical Education and Sport). Associate Professor Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-8837-8002>

E-mail: skotlyr71@gmail.com

Горіна Вікторія Вікторівна: старший викладач; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Горина Виктория Викторовна: старший преподаватель; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина.

Victoria Gorina: Senior Lecturer; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-0206-094X>

E-mail: gorinaviktoriya2015@gmail.com