

Мулик Вячеслав Володимирович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТУРИСТІВ-ЛИЖНИКІВ

Анотація. У статті розкрита ефективність використання методики побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників. Встановлено, що методика, яка застосовувалася в експериментальній групі навчання, в цілому дозволила в більшій мірі сформувати навички застосування лижної техніки.

Ключові слова: лижна підготовка, юні туристи-лижники.

На сьогодні склалася стійка система щодо методик навчання з залученням цілісного, роздільного та комбінованого (цілісно-роздільного) методів [8, 15, 19]. Поряд з цим за останнє десятиріччя проведені дослідження в яких розглядається питання щодо поєднання навчання з розвитком рухів, які забезпечують їх виконання [6, 10, 18]. У лижному спорті існує цілий ряд досліджень в яких висвітлюється питання застосування спеціальних вправ при навчанні [7, 13, 17], у тому числі і в системі урочних занять школярів середніх та старших класів [3, 9] та студентської молоді [14]. Найбільш поширеним методом навчання пересування на лижах є цілісно-роздільний [1, 4, 5, 11]. 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 [2, 12, 16].

У той же час дослідження які б передбачали визначення найбільш ефективної методики навчання рухів на лижах молодших школярів, що займаються спортивно-оздоровчим туризмом, з урахуванням специфіки лижного туристського походу (лижним ходам, гальмуванням, поворотам, подоланням перешкод) та в обмежений час навчання (короткочасний сніжний покрив) є актуальним дослідженням.

Мета дослідження – визначити найбільш ефективну методику побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників молодших класів.

Для визначення найбільш ефективних методів засвоєння елементів техніки лижного спорту нами проведено дворічні дослідження із школярами 3 та 4 класів. Молодші школярі були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 16 учнів у кожній. Основною метою досліджень було засвоєння класичних лижних ходів (поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового, однокрокового й двокрокового) та подолання спусків із застосуванням гальмувань та поворотів, що використовуються під час подолання дистанції.

В контрольній групі застосовувався цілісний метод засвоєння техніки лижного спорту (розповідь, показ і виконання). В

експериментальній – методика із застосуванням випереджуючого ефекту, яка передбачала визначення рухових якостей, необхідних для виконання окремих елементів техніки, підведення їх рівня до необхідного, та у подальшому застосування комплексного засвоєння елементів техніки та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання.

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 під час інших занять застосовувалися окремі імітаційні вправи лижних ходів, гальмувань та поворотів.

Представлена авторська методика засвоєння лижної техніки була застосована при підготовці експериментальної групи та представлена на рис. 1.



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

На початку експерименту достовірної різниці між технікою виконання поперемінного двокрокового та одночасного двокрокового ходів (що були взяті для контролю) не було виявлено (оцінка техніки здійснювалася за 10-бальною системою) [7]. В якості експертів були залучені 3 викладачі кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, що мають науковий ступінь кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Проведені 10 занять в 3-му класі дозволили покращити техніку виконання поперемінного та одночасного двокрокових класичних ходів у групах, що досліджувалися (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів до та після однорічного експерименту ($n_1=n_2=16$), бали (за 10-бальною шкалою)

№	Показники		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Поперемінний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	вихідні	4,4±0,10	4,5±0,11	0,67	>0,05
		після року	4,8±0,12	4,9±0,12	0,59	>0,05
		t; p	t=2,51; p<0,05	t=2,50; p<0,05		
2.	Одночасний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	вихідні	4,2±0,09	4,1±0,08	0,83	>0,05
		після року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		t; p	t=2,99; p<0,01	t=3,08; p<0,01		

Як свідчать отримані результати виконання техніки лижних ходів в обох групах достовірно покращилися (в контрольній на 0,4 бали – t=2,5; p<0,05 та t=2,99; p<0,01 відповідно; в експериментальній на 0,4 бали – t=2,50; p<0,05 та t=3,08; p<0,01).

У той же час суттєвої різниці в оцінці техніки між групами як в поперемінному двокроковому ході, так і в одночасному двокроковому ході

не отримано ($p > 0,05$), що свідчить про однакове формування уміння їх виконувати.

За другий рік занять лижною підготовкою виконання техніки ходів, що досліджувалися, мало подальше покращення (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів після другого року (4 клас) дослідження ($n_1 = n_2 = 16$), бали (за 10-бальною шкалою)

№	Показники		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Поперемінний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	після 1 року	4,8±0,12	4,9±0,11	0,59	>0,05
		після 2 року	5,1±0,12	5,5±0,11	2,50	<0,05
		t; p	t=1,77; p>0,05	t=3,75; p<0,001		
2.	Одночасний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	після 1 року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		після 2 року	5,2±0,12	5,7±0,12	2,96	<0,01
		t; p	t=3,85; p<0,001	t=7,69; p<0,001		

Так, в контрольній групі виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу експертами було оцінено вище на 0,3 бали ($t=1,77$; $p > 0,05$) по відношенню до показників попереднього оцінювання, а по відношенню до вихідних даних на 0,7 бали ($t=4,49$; $p < 0,001$). Техніка виконання одночасного двокрокового класичного лижного ходу дітьми контрольної групи покращилася на 0,6 бали ($t=3,85$; $p < 0,001$) по відношенню до показників однорічних занять та 1,0 бали ($t=6,67$; $p < 0,001$) по відношенню до вихідних даних.

Виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу дітьми експериментальної групи за другий рік занять покращилося по відношенню до попереднього на 0,6 ($t=3,75$; $p < 0,001$) та на 1,0 ($t=6,41$; $p < 0,001$)

бали до оцінювання на початку досліджень. Одночасний двокроковий класичний хід експертами було оцінено більше на 1,2 бали ($t=7,69$; $p<0,001$) по відношенню до показників після першого року занять та на 1,6 бали ($t=11,11$; $p<0,001$) за весь час навчання.

Слід також відзначити, якщо після занять першого року не було визначено достовірної різниці між показниками засвоєння техніки лижних ходів груп, що досліджувалися, то за час тренування у другому році отримано достовірно кращі результати оцінювання техніки дітьми експериментальної групи – в попереминому двокроковому ході на 0,4 бали ($t=2,50$; $p<0,05$), в одночасному двокроковому ході на 0,5 бали ($t=2,96$; $p<0,01$).

Техніка виконання лижних ходів і їх використання, а також подолання спусків та підйомів, нерівностей, виконання поворотів у русі та гальмування суттєво впливають на час подолання дистанції.

У зв'язку з чим нами проведені контрольні змагання на дистанції 1000 м з використанням всього арсеналу техніки лижного спорту.

Змагання проводилися після 10 занять першого і другого року туристської лижної підготовки на одній і тій же дистанції при однакових погодних умовах.

Як свідчать результати змагань (табл. 3) після 10 занять першого року лижної підготовки достовірної ($p>0,05$) різниці, як і в виконанні техніки лижних ходів, між групами, що досліджувалися не визначено.

Поряд з цим за час занять в другий рік поряд з покращенням техніки лижних ходів, і як виявили змагання і техніки подолання спусків і підйомів та проходження поворотів, діти експериментальної групи показали кращі результати в гонці на 1000 м. Так, середньогруповий результат дітей контрольної групи склав 3582,0 с, у той час як в експериментальній групі результат менше на 41,0 с ($t=2,51$; $p<0,05$).

Таблиця 3

Результати змагань на дистанції 1000 м юних туристів-лижників 9-10 років у процесі дворічних досліджень ($n_1=n_2=16$), с

№	Етапи	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Після першого року занять, с	3621,0±12,10	3626,0±12,31	0,29	>0,05
2.	Після другого року занять, с	3582,0±12,01	3541,0±11,10	2,51	<0,05
	Оцінка достовірності	t=2,29; p<0,05	t=5,13; p<0,001		

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що методика, яка застосовувалася в експериментальній групі навчання, в якій спочатку (в заняттях першого року – 3 клас) здійснювався випереджуючий розвиток рухових якостей, необхідних для виконання техніки лижного спорту, а потім (в заняттях другого року – 4 клас) застосовувалося комплексне засвоєння техніки лижного спорту та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання, дозволило в більшій мірі сформувати навички застосування лижної техніки, які і проявилися під час контрольних змагань на дистанції 1000 м.

Література.

1. Ажиппо О. Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / О. Ю. Ажиппо. – Л. : 2001. – 22 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

3. 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.

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

5. Камаев О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172 с.

6. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко - тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / С. С. Коваль. – Харків, 2010. – 20 с

7. 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.

8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008 . – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – [Б. м.] : [б.в.], 2008. – 367 с.

9. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М. Г. Лазаренко. – Чернігів, 2015. – 20 с.

10. Лобода В. С. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних

тенісистів 6-8 років / В. С. Лобода, В. В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – №3(19). – С. 354–358.

11. 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.

12. Мулик К. В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

13. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

14. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т. В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20 с.

15. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш учебн. завед. физ. восп. и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. –424 с.

16. Топорков О. М. Спеціальна передпхідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

17. Фомин С. К. Специальные упражнения лыжника / Фомин С. К.. – Киев : Здоровья, 1988. – 110 с.

18. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7-9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – Вип. 1. – С. 71–74.

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