

УДК 373.5.016: 796.92

Горбенко М.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА У 8-10 КЛАСАХ

Хороша організація процесу навчання в раціональній підготовці до майбутнього уроку лижної підготовки, вмілому розподілі часу між усіма частинами уроку, виборі та підготовці місця його проведення. А це своєчасне прокладання навчальної лижні, створення умов, що полегшують виконання досліджуваного ходу (лижні потрібної жорсткості або профілю, хорошою опорою для палиць).

Ключові слова: лижна підготовка, тренувальна спрямованість, задача навчальних нормативів, навчальна лижня, тренувальні роботи, уроки лижної підготовки, педагогічний вплив вчителя.

Горбенко Н.И. Лыжная подготовка в 8-10 классах. Хорошая организация процесса обучения в рациональной подготовке к предстоящему уроку лыжной подготовки, умелом распределении времени между всеми частями урока, выборе и подготовке места его проведения. А это своевременное прокладки учебной лыжне, создание условий, облегчающих выполнение изучаемого хода (лыжные нужной жесткости или профиля, хорошей опоры для палок).

Ключевые слова: лыжная подготовка, тренировочная направленность, сдача учебных нормативов, учебная лыжня, тренировочные работы, уроки лыжной подготовки, педагогическое воздействие учителя.

Gorbenko Nikolai. Ski training classes 8-10. Effectiveness of training ski moves in the classroom depends on several factors. We list the most important of them. Firstly, skillful organization of a teacher of physical education learning process. Secondly, the knowledge and selection of the optimal means of teacher and teaching methods. Third, monitoring and analysis tasks for the educational trails. Good organization of the learning process in a rational preparation for the upcoming ski lesson preparation, skillful allocation of time between all parts of the lesson, the selection and training of its venue. This timely laying of educational trails, creating conditions to facilitate the implementation of the course being studied (ski desired stiffness or profile, good support for the sticks). Preparing for the lessons on the track should require students to prepare ski equipment, clothing and footwear for the lesson. Good organization of training - the basis on which alone the use of advanced teaching methods. It is no secret that the success of the training depends largely on how well the teacher identified the problem and found ways and means to achieve them. When it comes to what each individual lesson. The criterion of the effectiveness of training - fast reaching its end result: a reliable student mastery of one or another ski course. The way to this is through the study of the prevention of possible moves ski common mistakes. The teacher needs to know what mistakes often occur when one or the other training course, as well as the conditions under which they appear, and to do everything to prevent their occurrence.

Key words: ski training, orientation training, delivery of educational standards, teaching skiing, training of lessons ski training, pedagogical influence teacher.

Уроки лижної підготовки в 8-10 класах відрізняються насамперед тренувальної спрямованістю. Щоб успішно підготуватися до задачі навчальних нормативів, юнакам і дівчатам необхідно на навчальній лижні виконати досить великий обсяг тренувальної роботи, в основному змінної інтенсивності. Про це красномовно свідчать навчальні нормативи з бігу на лижах: 8 клас - 3 км на час і 5 км без урахування часу; 9-10 класи - дівчата 3 км на час і 5 км без урахування часу; юнаки - 5 км на час і 10 км без урахування часу. Заняття фізичними вправами, характерні для школярів 4 - 7 класів, поступаються місцем у 8-10 класах соціально значущим мотивами. Юнаки та дівчата все частіше задають собі питання: навіщо, для чого необхідні ті чи інші вправи, завдання, чи потрібні вони для майбутнього життя, професії, спеціальності? Тому на перше місце в системі педагогічних впливів вчителя фізичної культури повинні вийти переконання, роз'яснення необхідності тренувальної спрямованості уроків лижної підготовки та соціально обґрунтована вимогливість до учнів. Педагог повинен уміти, залучаючи конкретні приклади з життя, з шкільної практики, показати ступінь здоров'я, сили, життєстійкості і краси фізично тренуваної людини і, навпаки, нездоров'я і слабкості людей, що не займаються фізичними вправами. Наочне і яскраве, фізіологічно обґрунтоване роз'яснення педагога має величезне значення для виховання соціально значущих мотивів тренувальної роботи. Залежно від характеру повідомлень роботи їх потрібно або всьому класу, або окремо юнакам і дівчатам. Важливо єдність поглядів, вимог школи і сім'ї, вчителів та батьків. Тому вчителю фізичної культури необхідно виступати з роз'ясненнями та повідомленнями на батьківських зборах. Наполеглива пропагандистська робота вчителя може принести успіх у справі впровадження фізичних вправ в побут школярів. Для виконання тренувальних завдань на навчальній лижні потрібно обов'язково вже з 7 класу ділити учнів на групи за статтю, так як цілком з'ясовна їх сором'язливість при виконанні напруженого фізичного навантаження. Юнаки та дівчата повинні виконувати завдання на окремих, не дотичних колах. Вся робота повинна задаватися з урахуванням підготовленості учнів. Приблизні сумарні навантаження для школярів 8-10 класів наведені в таблиці. Безумовно, в 8-10 класах учні цілком можуть виконувати тренувальні завдання самостійно, потрібно лише для цього прапорцями розмітити відрізки і всю дистанцію. Наприклад, учням даються такі завдання: пройти повторним методом такий-то відрізок стільки-то разів; пройти змінним методом відстань 1000 м на 500-метровому колі - 250 м сильно, 250 м помірно і т. д. Однак можна задавати роботу й інакше: у вигляді проходження відрізків повторним і змінним методами в парах, групами з сильним лідером. Такі завдання висувають високі вимоги до організму тих, що займаються, тому застосовувати їх можна лише при гарній підготовленості школярів.

Таблиця

Приблизне сумарне дозування вправ (в км) на одному двоєному уроці лижної підготовки

Клас	Стать	Розвивальна рухова якість		Відрізки
		Загальна витривалість, середня інтенсивність, ЧСС 140-160 уд./хв. Кількість разів	Швидкісна витривалість, висока інтенсивність, ЧСС 160-180 уд./хв. (змагальна) кількість разів	
8	Х	7-10	2-3	0,3 -0,8
	Д	5-7	2-3	0,3 -0,8
9	Х	10-12	3-5	0,5 – 1,0
	Д	6-8	2-3	0,3 -0,8
10	Х	12-15	3-5	0,5 – 1,0
	Д	8-10	2-3	0,3 -0,8

Навантаження для розвитку швидкісної витривалості даються не раніше ніж на 3-4-му уроках. Восьмикласники на уроках лижної підготовки, як і передбачено навчальною програмою, вивчають поперемінний чотиришаговий хід; перехід з поперемінних ходів на одночасні; подолання контруклону; проходження дистанції 4 км. На уроках лижної підготовки в 8 класі використовуються ігри «Гірськолижна естафета», «Естафета з подоланням перешкод» та ін. Поперемінний чотиришаговий хід застосовується на рівнині і підйомах малої крутизни при поганому опорі на палиці, а також при переходах з одного ходу на інший. Цикл рухів складається з чотирьох ковзаючих кроків. З першими двома кроками палиці по черзі виносяться вперед, з останніми виробляються почергові відштовхування палицями. Ковзаючі кроки виконуються так само, як і в поперемінному двухшажному ході. Палки виносяться вперед прямолінійним рухом, що сприяє збереженню та збільшенню швидкості ковзання за рахунок сили інерції маха. З координації цей спосіб є одним з найскладніших. При першому кроці (наприклад, правою ногою) виносять вперед ліву руку, але ще не ставлять палицю на сніг. Під час наступного кроку лівою ногою виносять палицю, яку тримають в лівій руці, кільцем вперед і виробляють винос правою. Рука в цей час сильно згинається в лікті. При третьому кроці правою ногою відштовхуються лівою рукою, а праву палицю ставлять на сніг. При четвертому кроці лівою ногою відштовхуються правою рукою, а ліву руку починають виносити вперед. За командою «винос-винос» разом з кроками виносять палиці вперед, по команді «поштовх-поштовх» відштовхуються по черзі палицями.

Лижні ходи змінюються у зв'язку зі зміною рельєфу місцевості та з метою перемикавання навантаження з одних м'язів на інші. Перехід з поперемінного на одночасний хід можна виконати через один крок. Після закінчення поштовху лижник ковзає, наприклад, на лівій лижі з винесеною вперед правою рукою і починає виносити вперед також руку, одноіменну з опорною ногою, тобто ліву. Після закінчення поштовху лівою ногою обидві палиці опускаються на сніг. Переноситься маса тіла на праву ногу, лижник починає поштовх руками, як це робиться при одночасному ході завершує його разом з приставленням лівої ноги. При виході зі схилу збільшується тиск знизу, оскільки висота загального центру маси тіла лижника зменшується. Тому в місці переходу схилу на рівнину потрібно зігнути ноги, а тулуб злегка нахилити назад. З метою більш стійкої рівноваги в передньо-задньому напрямку краще одну лижу висунути вперед, тобто збільшити площу опори на лижі. Щоб уникнути падіння слід більше завантажити лижу, що знаходиться позаду, тим самим зрушуючи центр маси тіла назад. Створюється як би резервна відстань для погашення випереджаючого руху лижника (відносно стоп), яке виникає через гальмування лиж при виході зі схилу. При в'їзді на контр уклон тиск знизу збільшується ще більше, бо висота центру маси тіла різко зменшується. Отже, має бути більш активне згинання ніг і більш виражений нахил тулуба назад, а також більш значне висунення однієї лижі вперед. Маса тіла зосереджується в основному на лижі, що знаходиться ззаду.

Навчальною програмою на уроках 9 класів по розділу «Лижна підготовка» для юнаків та дівчат заплановано проходження наступних навчальних тем: перехід з одночасних ходів на поперемінні; подолання підйомів і перешкод. У 9 класі для юнаків передбачено проходження дистанції 5-6 км, для дівчат – 4-5 км. Перехід з одночасним винесенням рук. Після відштовхування двома руками, випрямляючи, лижник виносить руки вперед. Далі відштовхується ногою, наприклад правою, і переносить масу тіла на іншу ногу; в цей час ставить на сніг праву палицю. З поштовхом лівої ноги лижник відштовхується правою палицею, переносячи масу тіла на праву ногу, ставить на сніг ліву палицю і далі йде поперемінним ходом. При переході з різнойменним винесенням рук з першим кроком лижник виносить різнойменну руку і далі йде поперемінним ходом. Програмою по розділу «Лижна підготовка» для юнаків 9 класу передбачено подальше вдосконалення в техніці подолання підйомів. З цією метою слід повторити раніше пройдені навчальні теми: вивчений в 4 класі підйом навкіс «напівялинкою», в 5 класі-підйом «ялинкою», в 8 класі - подолання контр уклону (за темою «Підйоми і спуски на лижах»). Тема ж «Подолання перешкод» на уроках лижної підготовки проходиться як юнаками, так і дівчатами.

Вміння долати перешкоди (загородження, канави, рови, малі завали та ін.) на лижах має важливе значення в лижних туристських походах, у військовій справі. Воно необхідне учням у лижних кросах. Переступанням прямо долають неширокі канави. Ставши на край канави, лижник робить широкий крок на протилежну сторону, виносячи вперед різнойменну палицю. Потім, відштовхуючись другою палицею, переносить другу лижу, піднімаючи догори її носок. Переступанням у бік долають каміння, стовбури дерев та інші невисокі перешкоди. Ставши боком, спираючись на палицю, лижник переносить через перешкоду одну лижу, тримаючи її горизонтально, ставить на сніг і приставляє іншу лижу. Для збереження рівноваги в цей момент він спирається на другу палицю. Перестрибуванням в сторону користуються в тих випадках, коли перешкода широка і просто переступити через неї неможливо. Перед стрибком кілька підсідають на відштовхувальну ногу, піднявши іншу, і, подавши тіло в сторону стрибка, маховим рухом посилають її в сторону. Одночасно з поштовхом ногою сильно відштовхуються і рукою. Перелізанням через верх долають перешкоди заввишки до 1 м, на які можна сісти, не знімаючи лиж. Ставши до перешкоди боком, лижник переносить над ним одну лижу, сідає верхи і, спираючись на палиці, переносить на неї масу тіла, потім переносить над перешкодою і другу лижу. Перелізання сидячи. На

більш високі перешкоди лижник сідає застрибнувши. Потім, спираючись однією рукою на палицю, другий на перешкоду, згинає обидві ноги і переносить лижі за перешкоду, потім, повернувши лижі вздовж нього, зістрибує в сніг. Більш високі перешкоди (до 150 см) долають перелазінням боком. Лижник, підстрибнувши з опорою на палицю, спочатку лягає боком, потім в цьому положенні переносить лижі, повертаючи їх уздовж перешкоди, і, спираючись палицею на сніг, зістрибує. Підповзанням лижники користуються в тих випадках, коли між перешкодою і снігом є щілина достатніх розмірів. Її можна збільшити, розгрібаючи сніг.

10 клас. У цьому класі програмою передбачено вивчення переходу з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; елементів тактики лижних гонок - розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування та ін.; проходження дистанції юнаками до 8 км, дівчатами до 5 км. Перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Нагадаємо, що відповіді на питання, де і в яких умовах застосовується той чи інший хід, були дані і пояснені при вивченні техніки лижних ходів. Рельєф місцевості і стан лижні змінюються на дистанції багаторазово. Тому лижник повинен уміти без втрати швидкості переходити з одного ходу на інший. Спочатку пояснимо застосування ходів на лижні, не підготовленою для ковзанярьського ходу. У найлегших умовах - на рівнинній місцевості або з невеликим ухилом під гору при хорошому ковзанні використовують одночасні ходи. При русі по рівнинній місцевості або по місцевості з невеликим підйомом (до 3°) при хорошому або задовільному ковзанні найбільшу швидкість дає поєднання попереминого двохшагового з одночасним одношаговим ходом.

У цих умовах може застосовуватися поєднання попереминого двохшагового з попереминим чотиришаговим ходом. Якщо при русі попереминим двохшаговим ходом час від часу пропускати поштовхи руками (виносити палиці вперед), з'являється можливість робити більш часті кроки. Виходить так звана підбіжка. Вона використовується в основному при необхідності перемикання напруги м'язів. Попереминий двохшаговий хід з підбіжкою становить попереминий чотиришаговий хід. В умовах середньої трудності (при, хорошому ковзанні на підйомах до 8°, при середньому - до 5-6 °) також застосовується поєднання попереминого двохшагового ходу з попереминим чотиришаговим. Попереминий двохшаговий хід використовується іноді у вигляді бігу при поганих умовах ковзання. При глибокому снігу, який дає погану опору для палиць, треба переходити на попереминий чотиришаговий хід, На пологих підйомах застосовується ковзаючий хід. При більш крутих підйомах, але при достатньому зчепленні лиж зі снігом, користуються ступаючим кроком. При крутизні схилу 12-14°, коли зчеплення лиж зі снігом недостатнє, переходять на «напівялинкою» або «ялинку». Коньковий хід застосовується на спеціально підготовленій лижні і при відмінних умовах ковзання. На якій ділянці застосовувати коньковий хід, кожен лижник вирішує сам в залежності від своєї підготовленості і рельєфу місцевості. Зазвичай він застосовується на рівнині і в пологій підйомі.

Десятикласники на уроках лижної підготовки вивчають елементи тактики лижних гонок - розподіл сил по дистанції, обгін, лідирування і фінішування. Розподіл сил по дистанції – це тактичне уміння лижник опановує на протязі всього навчання. Темп у навчальних забігах і гонках учні вибирають з урахуванням своєї фізичної підготовленості. Важливо навчити учнів вибирати оптимальну швидкість пересування, добре відпрацювати це вміння на відріках лижних трас з середньою змагальною швидкістю. Виконуючи тактичний задум у контрольній або змагальній гонці, лижник підтримує обраний темп на всій дистанції з урахуванням різних ділянок траси, максимально використовуючи свої знання та навички, набуті на уроках лижної підготовки. Старшокласникам відомо, що кращі результати у змаганнях, у тому числі за участю найсильніших гонщиків світу, показуються при відносно рівномірному розподілі сил протягом всього часу проходження дистанції. Коливання інтенсивності не повинні перевищувати в середньому 3-5%. Ці межі визначають так звану оптимальну зону. Значить, дуже важливо, попередньо порадившись з учителем, знайти для себе правильний темп гонки. Якщо почати гонку з дуже великою швидкістю, можуть виникнути відчуття тяжкості, характерні для «мертвої точки». Коли лижник знизить швидкість, вони поступово проходять. Щоб не допустити цих відчуттів, слід спочатку стримувати сили, пам'ятати, що при свіжих силах швидкість досягається досить легко. Це важливо враховувати при обгоні суперника на дистанції. Наздогнати суперника – не головна мета змагання (виняток становлять естафетні гонки). Важливо показати можливо найкращий свій результат. Якщо ж доводиться обганяти лижника, то зробити це потрібно тактично грамотно. Краще обігнати його до спуску, на рівній ділянці лижні, але можна і на підйомі, зберігши запас сил, щоб відразу ж відірватися від нього. Якщо ж все-таки він «зачепився», не слід надмірно напружуватися, щоб втекти від нього, пам'ятаючи про необхідність зберегти максимум рівномірного темпу гонки. Особливо небезпечно захоплюватися боротьбою, коли є паралельні лижні. У цьому випадку непомітно для себе можна витратити всі сили. І ось вже коли не треба шкодувати своїх сил, так це при фінішуванні. Початок фінішного прискорення потрібно вибрати теж уміло. Важливо так закінчити гонку, щоб і сил не залишилося, і швидкість не впала. Тривалість фінішного прискорення залежить від індивідуальних особливостей лижника. Потрібно знати себе і відчувати сили. Це набувається досвідом, постійною роботою над собою на лижних трасах. Навчати техніці пересування на лижах можна разом і юнаків та дівчат. Слід зробити два кола: зовнішній - для юнаків, внутрішній - для дівчат (особливо коли класи не діляться). Як і в 4-7 класах, показ і пояснення техніки повинні бути короткими. Частина повідомлень, а також показ імітаційних вправ краще зробити в спортивному залі до виходу на лижню. У морозну і вітряну погоду там же потрібно провести коротку розминку. Дуже важливо прищеплювати учням старших класів навички самостійних занять цим чудовим видом фізичних вправ, роз'яснюючи доступність, оздоровчу цінність і простоту занять лижами. Тому тут же, в залі, потрібно повідомити про пульсовий режим майбутніх завдань, розповісти, які здібності та якості розвиває та чи інша інтенсивність занять, яке значення вона має для майбутніх воїнів, матерів, працівників розумової та фізичної праці.

У зв'язку із зростанням тренувальної роботи спеціальні вправи на схилах даються рідше, схили включаються до тренувальних відрізків. Слід за допомогою «ситуації розриву» показувати ефективність технічно грамотного проходження спусків і підйомів, фіксувати час або відстань. Враховуючи зростаючі здібності старших школярів до тактичного мислення і більш ефективні можливості навчання в розділених класах, потрібно продовжувати вдосконалення в техніці не тільки

передбачених програмою для цих класів способів пересування на лижах, але і вивчених раніше. Вимоги до домашніх завдань залишаються такими ж, як і в 4-7 класах. Юнаки та дівчата 8-10 класів повинні вдома виконувати такий же обсяг роботи, який вони виконували на здвоєному уроці лижної підготовки, але в два прийоми, з інтервалом через день-два.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов, 1987 – Архипов А.А. На лыжах – за здоровьем / А.А.Архипов. – К.: Здоров'я, 1987. – 152 с.
2. Веденин, 1983 – Веденин В.П. С чего начинается лыжня / В.П.Веденин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 56 с.
3. Волков, 2002 – Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Учебний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання / Л.В.Волков. – К.: Олімпійська література, 2002.
4. Volkov, 1997 – Volkov L.V. Teoriya sportivnogo vidboru: zdibnostyi, obdarovanisty, talant / L.V.Volkov. – K.: Vezcha, 1997. – 128 s.
5. Lizchniy sport, 1989 – Lizchniy sport: Ucheb. dlya int-ov itehn. fiz. kult / Pod red. V.D.Evstratova, B.I.Sergeeva, G.B.Chukardina. – M.: Fizkultura i sport, 1989. – 319 s.
6. Mininkov, 1981 – Mininkov B.V. Lizchi i zdorovye / B.V.Mininkov. – M.: Fizkultura i sport, 1981. – 80 s.
7. Penzulaeva, 2000 – Penzulaeva L.I. Malochislennaya chkola: Fizicheskoe vospitanie: Kn. dlya uchitelua / L.I.Penzulaeva. – M.: Gumanit. izd. chentr VLADOS, 2000. – 144 s.
8. Sinichya, 1981–Sinichya I.O. Pedagogichniy takt i mayisternisty uchitelya / I.O.Sinichya.– K.: Rad. chkola,1981.– 319 s.
9. Fedotov, Vostokov, 2008 – Fedotov Yu.N., Vostokov I.E. Sportivno-ozdorovitelniy turizm: uchebnik / Yu.N.Fedotov, I.E.Vostokov; pod red. V.A.Tayimazova, Yu.N.Fedotova. – 2-e izd. ispr. i dop. – M.: Sovetskiy sport, 2008. – 464 s.

УДК 614.1-371.712

Гук О. М.

Тернопільський національний економічний університет

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті встановлена необхідність збереження і зміцнення здоров'я студентів, що відповідно до модернізації вищої освіти є одним з актуальних питань розвитку українського суспільства. Досліджено основні чинники ризику для здоров'я молоді та встановлено, що фізична активність з використанням цінностей фізичної культури є дієвим фактором зміцнення здоров'я студентів. Рекомендовано студентам здобувати знання та навички, необхідні для самостійного ведення здорового способу життя

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, здоров'я, студенти.

Гук А. М. Пути сохранения и укрепления здоровья студентов средствами физического воспитания. В статье установлена необходимость сохранения и укрепления здоровья студентов, что в соответствии с модернизацией высшего образования, является одним из актуальных вопросов развития украинского общества. Исследованы основные факторы риска для здоровья молодежи и установлено, что физическая активность с использованием ценностей физической культуры является действенным фактором укрепления здоровья студентов. Рекомендовано студентам получать знания и умения, необходимые для самостоятельного ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, студенты.

Guk O.. Directions to preserve and improve the health of students by means of physical education. The problem of the formation, preservation and strengthening of the health of students are analysed in this article. The last publication of the Ukrainian and foreign researchers on issues of healthy lifestyles of students are considered. It is proved that the health of students depends on many factors of personal behavior today: failure to observe the daily routine, lack of physical activity, ignoring physical work, smoking and excessive alcohol consumption, interests gambling, long seat at the computer. No less serious problems of national, social or human: the mental and psychological load increase, deterioration of ecological environment, new infectious diseases, paid provide many kinds of sports and recreation services, bad methods and technology education also illuminated. The basic factors of preservation and development of student's health are proposed: systematic physical culture and sports; complex combination of traditional and innovative health systems; use of appropriate teaching and modern information technologies; orientation of educational work on the implementation of state laws, regulations, decisions on smoking and drinking alcohol in public places; forming conscious respect for their own health; the psychological support students by their teachers, curators, employees of psychological services; forming awareness importance of good health in life; effective prevention work, visual propaganda for the problem of Health Care. It was found awareness of the necessity every young person the values their health, an increasing motivation to physical activity and acquisition of knowledge, skills and abilities necessary for independent healthy lifestyle.

Key words: physical education, healthy lifestyle, health, students.

Постановка проблеми. В сучасних умовах постійно зростаючого розумового та технологічного навантаження відмічається значне зниження здоров'я психологічно та фізично вразливої когорти населення – студентської молоді. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах призводить до зниження рухової активності, що