

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ХОДІ ВИВЧЕННЯ ПРЕДМЕТУ “ЛИЖНИЙ СПОРТ”

Основну увагу зосереджено на гармонійному розвитку й оздоровленні дітей шкільного віку на уроках лижної підготовки, вихованні та вдосконаленні життєво необхідних навичок та вмінь. У статті розкрито основні групи способів пересування на лижах, а також ця класифікація лижних ходів, підйомів, спусків, гальмувань і поворотів. Розглянуто урок та весь навчально-виховний процес з лижної підготовки в школі, домашнім завданням та прищеплення навичок самостійної роботи. Висунуто основні вимоги до уроку, які базуються на дидактичних принципах системи фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, лижна підготовка, домашні завдання, фізична культура, урок.

Сьогодні однією з головних проблем держави є питання здоров'я та фізичної підготовки дітей загальноосвітніх шкіл. У сучасній науковій літературі значну увагу звертають на рівень фізичного розвитку й фізичного здоров'я дітей шкільного віку, але заняття на лижах як оздоровчий засіб школярів сьогодні недооцінюють. Зовсім мало шкіл включають лижну підготовку до програми фізичної культури, а домашні завдання зовсім відсутні. Вчителі фізичної культури й на сьогодні не мають науково обґрунтованих рекомендацій і матеріалів щодо системи домашніх і самостійних завдань. Це питання хвилює вчителів, педагогів. Накопичений цікавий досвід роботи і постійно триває пошук у цьому напрямі: М.І. Поляков [7] ввів щоденники для перевірки домашніх завдань. Педагоги І.І. Козетов, Г.А. Пастушенко, Ю.О. Чернов, С.М. Масленіков [8] розробили домашні завдання, що мають на меті, передусім, розвиток фізичних якостей. В основному основна маса наукових праць спрямована на загальну фізичну підготовку.

Метою статті є аналіз формування здорового способу життя на уроках лижної підготовки для учнів загальноосвітніх шкіл.

У навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл вказано, що фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального й духовного розвитку учнівської молоді. Основною метою навчальної програми фізичної культури є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки. Гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей, використання засобів фізичного виховання організації здорового способу життя (Навчальна програма з фізичної культури. Наказ МОН від 06.06.2012 р. № 664) Для вирішення цього важливого завдання необхідні щоденні заняття фізичною культурою на уроках, у спортивних секціях, клубах.

Одним із найважливіших засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку й оздоровлення дітей шкільного віку є лижна підготовка. Пересування на лижах – це вид циклічних вправ і за своїм оздоровчим

впливом не поступається бігу. Ціла низка особливостей лижної підготовки зумовлює її велике оздоровче значення.

Оздоровче значення полягає в тому, що тривале пересування на лижах позитивно впливає на нервову систему, оскільки виконується на свіжому чистому морозному повітрі, в сприятливих гігієнічних умовах, значно підвищує загальну працездатність організму, його опір різним захворюванням. При ходьбі на лижах, крім м'язів стегна й гомілки до роботи залучаються також м'язи верхніх кінцівок, спини й живота, що вимагає додаткових сил і енергії. Участь у роботі практично всіх основних груп м'язів сприяє гармонійному розвитку організму дітей. Пресування на лижах підвищує відчуття рівноваги, що особливо важливо для тренування опорно-рухового й вестибулярного апарату. Навантаження на суглоби та страх їх травмувати при пересуванні на лижах значно менші, ніж під час бігу [1; 4; 9].

Виховне значення полягає в тому, що заняття лижною підготовкою виховують і вдосконалюють низку життєво необхідних навичок та вмінь, фізичних і морально-вольових якостей: витривалість, силу, швидкість, спритність, сміливість, рішучість, настирливість.

Освітнє значення полягає в тому, що в процесі занять учні набувають нових знань, умінь і навичок, які пов'язані зі способами пересування на лижах, застосовуються загальні й спеціальні вправи, вивчається теорія лижного спорту, закономірності тренування [1; 9].

Лижна підготовка є одним із найбільш доступних і масових видів фізичної культури й у вирішенні цих завдань посідає одне із провідних місць. Для того, щоб заняття та прогулянки на лижах приносили задоволення, треба оволодіти технічною майстерністю, а для цього необхідні знання з основ техніки, оволодіння способами пересування на лижах та вмінням використання їх у конкретних умовах рельєфу місцевості.

Техніка в лижній підготовці складається з різноманітних способів пересування. Способи пересування на лижах поділяються на такі основні групи: лижні ходи, підйоми, спуски, гальмування та повороти. Кожна основна група способів об'єднана за ознакою їх значення та за їх спортивним використанням. Способи ходів призначені для пересування на рівнинних ділянках дистанцій, а також на підйомах та схилах. Способи подолання підйомів мають призначенням подолання схилів знизу вгору, коли пересування ходами неможливе або недоцільне. Способи спусків застосовують під час подолання схилів згори вниз. Способи гальмування застосовують для зменшення швидкості або повної зупинки. Способи поворотів використовують для зміни напрямку руху [1; 9].

Швидкість пересування в лижних кроках забезпечує відштовхування лижами й палицями. Відштовхування лижами й палицями, а також ковзання становлять основні елементарні дії способів пересування, від удосконалення яких залежить швидкість лижника. Для детального розуміння змісту й мети в складних способах пересування виділяють фази руху. Поєднання визначених фаз у суворій послідовності визначає кожний конкретний спо-

сіб ходу. В момент, коли закінчується одна фаза й починається наступна, виникає зміна самих рухів, а потім і фази завдань оптимізації рухів і вимог до останніх.

Таким чином, визначаючи межу фаз і їхні особливості, вивчають відповідний спосіб ходу. При цьому звертається увага на особливості елементарних дій у кожному конкретному способі пересування на лижах.

Усі лижні ходи поділяються за способом відштовхування на поперемінні (відштовхування палицями поперемінне) та одночасні (відштовхування палицями одночасне). За кількістю кроків виділяють такі їх види: поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий.

У системі рухів лижників необхідно виділяти поштовхи ногами, руками й вільне ковзання. Поштовхи ногами в класичних ходах здійснюються швидко (за 0,08–0,15 с), їх основне значення – збільшення швидкості пересування. При відштовхуванні ногою лижа повинна зупинитися для того, щоб надійно зчепитися зі снігом. Після цього виконується підготовка до поштовху – згинання й розгинання частин тіла в суглобах (кульшовий, колінний, гомілково-ступневий). Махові рухи рук і ніг, які виконують у цей момент, сприяють збільшенню швидкості руху. Вони повинні бути узгодженими та закінчуватися в момент кінцевого поштовху руху.

Основне завдання відштовхування палицями під час поперемінних і одночасних ходів – збільшення швидкості ковзання лиж і переміщення маси тіла лижника вперед над опорою. Щоб збільшити швидкість ковзання, треба створити твердий зв'язок у передачі зусиль від рук через тулуб на ковзну лижу. Використання сильних м'язів тулуба сприяє підвищенню ефективності поштовху руками [1; 9].

Способів пересування на лижах є досить багато. Деякі з них використовуються частіше, деякі рідше. Щоб розширити рухливі можливості й підвищити технічну майстерність, необхідно вивчити способи пересування на лижах. За класифікацією до лижної підготовки входять:

1. Класичні лижні ходи: поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (основний або дистанційний), одночасний однокроковий (швидкісний або стартовий), одночасний двокроковий.

2. Ковзанярські ходи: одночасний однокроковий ковзанярський хід, одночасний двокроковий ковзанярський хід, поперемінний ковзанярський хід, напівковзанярський хід, ковзанярський хід без відштовхування палицями.

3. Спуски зі схилів: в основній стійці, у високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці.

4. Підйоми: підйом “ялинкою”, підйом “напів’ялинкою”, підйом “драбинкою”, ступаючим кроком, ковзним кроком.

5. Гальмування: палицями, падінням, “плугом”, “упором”.

6. Повороти в русі: переступанням, “плугом”, “упором”, на паралельних лижах, “із упору”.

7. Способи переходів: з одночасних ходів на поперемінні – перехід з прокатом, прямий перехід; з поперемінних на одночасні ходи – перехід без кроку, через один та два кроки.

8. Подолання нерівностей: горбів та впадин [1; 9].

На уроках у процесі лижної підготовки за програмою вивчаються майже всі способи пересування на лижах. До кожного окремого уроку та до всього навчально-виховного процесу з лижної підготовки висувається ціла низка вимог, які базуються на дидактичних принципах і системі фізичного виховання:

1. Перед кожним уроком з лижної підготовки повинні бути поставлені конкретні освітні, оздоровчі й виховні завдання. Якщо освітні завдання обов'язково плануються й точно формулюються на кожен урок, то оздоровчі й виховні завдання, звичайно, на кожний урок не плануються. Виховання морально-вольових якостей, оздоровлення та загартування школярів, як правило, здійснюється всією системою уроків з лижної підготовки, позакласних заходів і використанням вправ з інших розділів, запроваджених до шкільної програми.

Інколи виховні й оздоровчі завдання можуть плануватися як часткові на окремих уроках або в системі взаємопов'язаних уроків. У цьому разі для вирішення цих завдань учитель повинен підібрати комплекс вправ із засобів лижного спорту, необхідно також передбачити й умови їх проведення.

Наприклад, для виховання сміливості на декількох взаємопов'язаних уроках лижної підготовки можна планувати спуски в різних стійках з поступовим збільшенням крутизни схилів з переходом на нерівні схили.

2. Кожен урок нерозривно пов'язаний з попереднім і наступним, разом з тим повинен бути цілісним і закінченим. Учні не в змозі оволодіти на одному уроці більшістю способів пересування на лижах. Для вивчення навіть простих ходів, поворотів у русі, гальмувань відводиться декілька уроків, пов'язаних між собою. Тому залежно від складності лижних ходів, поворотів, гальмувань на їх засвоєння відводиться різна кількість уроків, вивчення одних способів може закінчуватись, а інших – тільки починатись. Плануючи таку систему уроків, необхідно враховувати взаємодію навичок, максимально використовуючи таке явище, як позитивне перенесення.

3. Зміст, навантаження, методи навчання й розвиток фізичних якостей на уроці лижної підготовки завжди повинні відповідати програмному матеріалу, поставленим завданням, статі й віку учнів. Для вирішення конкретних завдань уроку вчитель повинен підібрати засоби (підготовчі й спеціальні вправи), методику, методичні прийоми, які сприяли б більш швидкому, міцному оволодінню технікою способів пересування на лижах. Тут необхідно завжди враховувати відповідність складності матеріалу, який вивчають, рівневі підготовленості школярів (як рухової, так і фізичної). Окрім цього, необхідно ретельно спланувати обсяг та інтенсивність навантаження, спрямованість розвитку фізичних якостей засобами лижної підготовки з урахуванням тих конкретних умов, у яких будуть проводитись уроки [9].

Порівняно з іншими видами фізичних вправ пересування на лижах більш одноманітне й монотонне, тому одним з найважливіших завдань вчителя є підвищення емоційного плану уроку. Це буде сприяти більш швидкому й міцному засвоєнню учнями навчального матеріалу. З цією метою необхідно своєчасно чергувати пересування на лижах по навчальному колу із заняттям на схилах для вивчення елементів гірської техніки, включаючи ігри й ігрові завдання, різноманітні методи навчання тощо.

Уроки лижної підготовки проводять, ураховуючи зовнішні погодні умови. Тут є своя специфіка – на морозі й вітрі неприпустимо робити тривалі паузи в пересуванні на навчальному колі, пояснення й показ повинні бути оптимально короткими й точними, водночас значущими за обсягом інформації.

Учитель повинен завжди уважно стежити за реакцією учнів на виконання навантажень і правильно оцінювати ступінь втоми. Це можна визначити як за зовнішніми ознаками (зміни глибини дихання, потовиділення, кольору шкіри обличчя, постави, координації рухів), так і за об'єктивними показниками.

4. Методика проведення та зміст уроку повинні завжди стимулювати активну діяльність учнів на уроці, спонукати їх до свідомого засвоєння матеріалу. Урок з лижної підготовки повинен бути цікавим, емоційним. Для підвищення емоційності уроку слід широко включати до нього елементи змагань, ігри та ігрові завдання. Під час закріплення навичок у техніці способів пересування доцільно проводити змагання на досягнення найважчих кількісних показників (пройти відрізок найменшою кількістю ковзних кроків, на спусках підібрати більше розставлених прапорців тощо). Але неприпустимо перетворювати урок на суто розважальні заходи, в цьому разі постраждає вирішення освітніх, а інколи й виховних завдань. Правильне співвідношення застосованих підготовчих вправ з основними та ігровими вправами й завданнями сприятиме підвищенню якості навчальної роботи на уроках лижної підготовки.

5. Керівна роль учителя – важлива вимога до уроку лижної підготовки. Урок з лижної підготовки має свої організаційні особливості, пов'язані з видаванням інвентарю, його підготовкою та поверненням у школу після закінчення уроку, з витратою часу на пересування до місця занять, із впливом погодних умов на процес навчання тощо. Для того, щоб уникнути значних витрат часу, вимагаються чітка організація уроку, висока дисциплінованість і активність учнів, оптимальне планування часу, відведеного на різні частини уроку й окремі організаційні заходи. Вирішення поставлених завдань, як правило, визначається попередньою підготовкою, різними організаційними заходами та особистою підготовленістю вчителя до кожного конкретного уроку.

6. Активна діяльність учнів на уроці лижної підготовки повинна бути різноманітною не тільки за змістом матеріалу, а й за характером напруження. Використання різноманітних підготовчих, імітаційних і основних

вправ у пересуванні на лижах у різних комбінаціях, чергування занять на рівній місцевості, на схилах і підйомах дає змогу не тільки переключати увагу, а й підтримувати на оптимальному рівні працездатність учнів протягом усього уроку [9].

Успішне вирішення завдань фізичного виховання школярів загалом залежить від правильного поєднання урочних форм занять з лижної підготовки із системою домашніх і самостійних занять. Навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами – одне з головних завдань учителів фізичної культури.

Шкільною програмою з метою залучення учнів до занять лижами щодня передбачені обов'язкові домашні завдання та прищеплення навичок самостійної роботи. Особливо важливо це в зимовий період, коли рухлива активність учнів зменшується через обмежені можливості для занять іншими видами фізичних вправ.

У початкових класах домашні завдання спрямовані тільки на розвиток загальної працездатності при пересуванні на лижах. Завдання на вдосконалення елементів техніки, як правило, не планується, або даються тільки просто й у загальному вигляді. Наприклад, прогулянка на лижах від 500 м до 2 км. Пересування ковзним кроком з палицями і без них. У 2–3 класах можна давати прогулянку на лижах пройти 3–4 відрізки по 40–60 м з підвищеною швидкістю. Краще виконувати домашні завдання разом із батьками.

Починаючи з 4 класу, в шкільній програмі помітно збільшується навчальний матеріал щодо засвоєння лижних ходів, спусків, гальмувань та поворотів у русі. Відповідно до цього матеріалу складаються й домашні завдання (два доповнення для двох уроків на тиждень). Удосконалення техніки способів пересування на лижах, що вивчалися на уроках, проходять одночасно з виконанням завдань з розвитку фізичних якостей. Але щоб уникнути травм, у завдання з техніки включають ходи, спуски, підйоми, повороти, які досить добре вивчені на уроках, і діти зможуть їх виконати без контролю [5; 6].

Домашні й самостійні завдання з розвитку фізичних якостей спрямовані на підготовку до складання навчальних нормативів у кожному класі. Домашні завдання учням даються з розрахунку: в 4–5 класах – 1–2 заняття на тиждень тривалістю 1–1,5 год; 6–9 класах – 2 заняття на тиждень тривалістю 1,5 год і 10–11 класах – 2–3 заняття тривалістю до 2 год.

У 4–5 класах для розвитку витривалості рекомендується рівномірне проходження по середньопересіченій місцевості дистанції до 3 км. До цього навантаження слід підводити учнів поступово, збільшуючи довжину дистанції щотижня, протягом усієї лижної підготовки [5; 7; 6].

У 6–9 класах для виховання витривалості планується проходження дистанції до 4–5 км із середньою інтенсивністю рівномірним методом. Для розвитку швидкості, як і в попередніх класах, передбачаються домашні завдання з проходження коротких (до 100 м) відрізків із максимальною кількістю повторів – до 4–6 разів із відпочинком у вигляді повільного пересування протягом 3–4 хвилин. Спеціальну (швидкісну) витривалість розви-

вають перемінним методом. Учні по ходу дистанції (хлопці – до 5 км, дівчата – до 3 км) виконують прискорення на відрізках 150–250 м із сильною інтенсивністю. Кількість таких відрізків повинна бути не більше ніж 2–4, а між ними учні пересуваються повільно, щоб встигнути відпочити [5; 6; 7].

Починаючи з 9 класу, кількість навчального матеріалу, передбаченого програмою, помітно зменшується. Тому в старших класах велику увагу треба приділяти розвитку фізичної підготовленості учнів. Учням 10–11 класів необхідно виконати навчальний норматив уже на дистанції 5 км з урахуванням часу або 10 км без урахування часу – для хлопців, дівчата – 3 км і 5 км відповідно. У зв'язку із цим навантаження як на уроці, так і в домашніх завданнях значно збільшується. У процесі розвитку швидкості довжина відрізків, які необхідно проходити з максимальною швидкістю, в 10–11 класах збільшується до 200–300 м, а кількість повторів – до 4–5 разів. Перемінний метод застосовується для розвитку швидкісної витривалості. Загальний кілометраж, який необхідно пройти за одне заняття, щороку збільшується і може досягати 8 км [2; 3; 5; 6; 8].

Домашні й самостійні заняття у школі значною мірою залежать від попередньо підготовленої матеріальної бази, роз'яснювальної роботи з учнями й батьками.

Якщо завдання із загальнофізичними вправами на різні групи м'язів, як правило, не потребують особливих споруд і спеціальних місць для занять, виконання їх легко контролюється за досягнутим результатом (наприклад, у підтягування та згинанні рук в упорі лежачи), то домашні завдання з лижної підготовки потребують спеціального (особистого) інвентарю та близько розташованої лижні (в парку, сквері, лісі). Є також певні труднощі й у контролі за їх виконанням.

Тому вчитель фізичної культури, плануючи лижну підготовку (уроки та домашні завдання), повинен провести попередню організаційну й роз'яснювальну роботу з батьками та учнями. З цією метою ще восени слід переконати батьків у необхідності придбання для учнів власного лижного інвентарю, незважаючи на наявність лиж у школі. З одного боку, це дає змогу більш продуктивно організувати уроки лижної підготовки в школі, а з іншого – успішно виконати домашні завдання з лижної підготовки [4; 6].

Домашні завдання з лижної підготовки мають на меті:

- подальше вдосконалення способів пересування на лижах, які вивчалися на уроці;
- підвищення рівня загальної працездатності та розвиток фізичних якостей при пересуванні на лижах;
- підготовку до складання контрольних нормативів.

Від уроку лижної підготовки до домашніх завдань, а через них до самостійних і секційних занять – ось шлях, який дає змогу вирішити завдання гармонійного фізичного виховання дітей.

Висновки. Лижна підготовка є одним із найбільш ефективних засобів оздоровлення дітей. Пересування на лижах позитивно впливає на нервову

систему, значно підвищує загальну працездатність організму, його опір різним захворюванням, участь у роботі практично всіх основних груп м'язів сприяє гармонійному розвитку організму дітей. При пересуванні на лижах слід дотримуватися правильної техніки, це полегшує рухи та зберігає сили й енергію, а пересування робить приємним. Заняття на лижах виховують важливі морально-вольові якості, які життєво необхідні для дітей шкільного віку. Домашні завдання – це важлива форма реалізації індивідуального підходу в навчанні. Виключно важливо, щоб виконання вправ, які даються додому, легко було перевірити, щоб вони були природними й давалися з урахуванням конкретних умов школи та індивідуальних особливостей кожного учня. Успішне вирішення завдань фізичного виховання школярів залежить від правильного поєднання урочних форм занять з лижної підготовки із системою домашніх і самостійних занять.

Список використаної літератури

1. Бутин И.М. Лыжный спорт : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
2. Водейко Р.И. Домашнее задание старшеклассника / Р.И. Водейко. – Минск, 1974.
3. Калмыков Б.Х. Домашнее задание для юношей IX–X классов / Б.Х. Калмыков, А.Л. Калмыков // Физическая культура в школе. – 1987. – № 7. – С. 19.
4. Ким Б.И. Учить самостоятельности / Б.И. Ким // Физическая культура в школе. – 1979. – № 7. – С. 29.
5. Маслеников С.М. Домашние задания в IV–X классах / С.М. Маслеников // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12. – С. 20.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / під ред. Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Деревянко, О. Дятренко, А. Ільченко та ін. – Київ, 2012.
7. Поляков М.И. Домашнее задание в I–III классах / М.И. Поляков // Физическая культура в школе. – 1987. – № 8. – С. 32.
8. Чернов Ю.Л. Домашние задания на развитие силовых качеств для юношей IX–X классов / Ю.Л. Чернов // Физическая культура в школе. – 1986. – № 1. – С. 19.
9. Шепеленко Г.П. Лижный спорт с методикой викладання / Г.П. Шепеленко. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 240 с.

Стаття надійшла до редакції 14.06.2013.

Шепеленко Г.П. Формирование навыков здорового образа жизни в процессе изучения предмета “Лыжный спорт”

Главное внимание уделяется гармоническому развитию и оздоровлению детей школьного возраста на уроках лыжной подготовки, воспитанию и совершенствованию жизненно необходимых навыков и умений. Раскрыты основные группы способов передвижения на лыжах, дана классификация лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Рассмотрены урок и учебно-воспитательный процесс лыжной подготовки в школе, домашние задания и прививание навыков самостоятельной работы. Выдвинуты основные требования к уроку, которые базируются на дидактических принципах системы физического воспитания.

Ключевые слова: *здоровье, лыжная подготовка, домашние задания, физическая культура, урок.*

Shepelenko G. Formation of healthy lifestyle skills in the course of studying the subject “skiing”

The aim of the research is the examination of healthy lifestyle skills formation in the course of studying the subject “Skiing”. In the article a range of ski training peculiarities that

cause its health-improving and educational importance are examined. The most significant groups of muscles that take an active part in skiing movements and muscles interaction are regarded.

The main attention is paid to all-round development and health improvement of school-aged children on the lessons of ski training, to education and vital subskills and skills perfection.

Skiing is one of the most available and mass types of physical education. It also takes one of the main places in dealing with the problem of health improvement.

Ski training technique includes various ways of movement.

In the article the main groups of ski movements are described and the classification of ski steps, climbs, descents, braking and turns that are necessary for facilitating movement are given. The main elementary actions of movement ways are pointed out and the skier's speed depends on their perfection. The usage of ski steps, climbs, descents, braking and turns while off-road maneuvering are described.

During the lessons, according to the program, almost all ways of ski movement, development of pupils' physical, moral and volitional qualities are studied in the course of ski training. Special attention is paid to every certain lesson and to general ski training educational process at school. The main lesson requirements that are based on the didactic principles and the physical education system are set up.

In our research the peculiar attention is given to obligatory home tasks and cultivating self-development skills as winter renders impossible to do other types of physical exercises and makes pupils physical activity go down. The characteristics of primary, secondary and higher school home tasks that aim not only to revise teaching material but also to develop general physical preparedness are given.

Key words: *health, ski training, home task, physical education, lesson.*