

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Кафедра фізичної культури

О.П. Митчик, М.С. Мороз

**Навчальна робота з лижної
підготовки у загальноосвітній школі**

методичні рекомендації для самостійної роботи

Луцьк 2023

УДК 796.92:796.011.3:373.3/5:37.091.3(072)(075.8)

Навчальна робота з лижної підготовки у загальноосвітній школі : методичні рекомендації для самостійної роботи / укл. О.П. Митчик, М. С.Мороз. Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2023. 28 с.

Методичні рекомендації «**Навчальна робота з лижної підготовки у загальноосвітній школі**» розроблено відповідно до сучасних вимог організації освітнього процесу з фізичної культури та спрямовано на вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Видання висвітлює теоретико-методичні засади навчання лижній підготовці учнів різних вікових груп у закладах загальної середньої освіти та орієнтоване на реалізацію компетентнісного підходу в умовах Нової української школи.

У методичних рекомендаціях подано зміст навчальної роботи з лижної підготовки, особливості планування та проведення уроків, приклади вправ для формування технічних навичок пересування на лижах, а також організаційно-методичні поради щодо розвитку витривалості, координації та здоров'язбережувальної компетентності учнів. Особливу увагу приділено питанням безпеки під час занять у зимових умовах, раціональному добору фізичних навантажень та використанню сучасних педагогічних технологій у процесі фізичного виховання.

Укладачі: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Мороз Михайло Степанович, доцент кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Денисенко Наталія Григорівна., докт. пед. наук., декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 18.10.2023 №2)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 19.10. 2023 №3)

ЗМІСТ

1.	Передмова.....	4
2.	Загальні положення.....	6
3.	Мета і завдання лижної підготовки.....	7
4.	Характеристика уроків лижної підготовки.....	12
5.	Облік успішності на уроках лижної підготовки.....	18
6.	Вимоги до місця проведення уроків.....	21
7.	Врахування вікових особливостей при проведенні занять з лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти.....	22
8.	Безпека під час занять з лижної підготовки у школі.....	26
9.	Список використаних джерел.....	29

Передмова

Методичні рекомендації «Навчальна робота з лижної підготовки у загальноосвітній школі» розроблені з метою забезпечення якісної організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)».

Лижна підготовка є важливою складовою фізичного виховання учнів, що має значний оздоровчий, освітній і виховний потенціал. Заняття на свіжому повітрі сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових умінь і навичок, а також вихованню наполегливості, дисциплінованості та відповідального ставлення до власної фізичної підготовленості. У контексті реалізації концепції Нової української школи лижна підготовка виступає ефективним засобом формування ключових і предметних компетентностей учнів.

Самостійна робота студентів є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Вона спрямована на поглиблення теоретичних знань, розвиток умінь самостійного аналізу навчального матеріалу, формування здатності застосовувати набуті знання у практичній діяльності, зокрема під час організації та проведення занять з лижної підготовки в умовах закладів загальної середньої освіти.

Зміст методичних рекомендацій охоплює основні питання організації навчального процесу з лижної підготовки, методики навчання техніки пересування на лижах, врахування вікових особливостей учнів, забезпечення безпеки під час занять, а також контролю та оцінювання результатів навчання. Особлива увага приділяється формуванню у майбутніх фахівців здатності планувати та проводити уроки з фізичної культури з урахуванням сучасних педагогічних підходів, індивідуальних особливостей учнів і вимог освітніх стандартів.

Методичні рекомендації спрямовані на формування у студентів професійних компетентностей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності, зокрема здатності організовувати безпечне освітнє середовище, застосовувати різноманітні методи навчання, здійснювати диференційований підхід та формувати мотивацію учнів до занять фізичною культурою і здорового способу життя.

Матеріали рекомендацій можуть бути використані під час підготовки до практичних занять, виконання самостійних завдань, проходження педагогічної практики, а також у подальшій професійній діяльності вчителя фізичної культури.

1. Загальні положення

Лижна підготовка як складова фізичного виховання учнів має важливе значення для формування гармонійно розвиненої особистості. Вона поєднує у собі оздоровчі, освітні та виховні функції, сприяючи розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

У сучасних умовах реформування освіти, зокрема впровадження концепції Нової української школи, значно зростає роль фізичної культури як засобу формування ключових компетентностей. Лижна підготовка, як вид рухової діяльності, що здійснюється на свіжому повітрі, має потужний оздоровчий потенціал і сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму учнів.

Особливістю лижної підготовки є її сезонність, залежність від природно-кліматичних умов та необхідність відповідного матеріально-технічного забезпечення. Водночас вона є доступною для більшості учнів і може бути ефективно інтегрована в навчальний процес.

Організація навчальної роботи з лижної підготовки повинна здійснюватися відповідно до чинних нормативних документів, навчальних програм, санітарно-гігієнічних вимог і правил безпеки. Вчитель повинен враховувати рівень фізичної підготовленості учнів, стан їхнього здоров'я, погодні умови, а також індивідуальні особливості кожного учня.

Важливим аспектом є також формування в учнів культури безпечної поведінки під час занять на відкритому повітрі, вміння правильно користуватися лижним спорядженням та дотримуватися правил пересування.

2. Мета і завдання лижної підготовки

Метою лижної підготовки є забезпечення всебічного фізичного розвитку учнів, зміцнення їхнього здоров'я та формування навичок самостійної рухової діяльності в умовах зимового періоду.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань.

Перш за все, важливим є формування основних рухових умінь і навичок пересування на лижах. Учні повинні оволодіти технікою ковзного кроку, різними видами ходів, підйомів і спусків, а також способами гальмування.

Другим важливим завданням є розвиток фізичних якостей. Лижна підготовка сприяє розвитку загальної витривалості, координації рухів, сили, швидкості та рівноваги. Особливо важливою є витривалість, оскільки пересування на лижах пов'язане з тривалою м'язовою роботою.

Не менш важливим є виховний аспект. Під час занять формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, взаємодопомога, відповідальність і вміння працювати в команді.

Окрему увагу слід приділяти формуванню інтересу до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Лижна підготовка може стати основою для подальшого залучення учнів до занять зимовими видами спорту.

Також важливим завданням є загартування організму. Регулярні заняття на свіжому повітрі сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

3. Організація навчальної роботи в закладах загальної середньої освіти

Лижна підготовка є одним із засобів фізичного виховання школярів на Україні. Хоча зима на Україні не завжди буває сніжною, виключити заняття в

зимовий час на свіжому повітрі не можливо, тому що і лижна підготовка, і кросова мають важливе значення для фізичного розвитку дитини:

а) *оздоровче* – заняття на свіжому повітрі та при пониженій температурі сприяють загартуванню дитячого організму;

б) *освітнє* - на заняттях з лижної підготовки діти отримують нові знання з історії лижного спорту, техніки та методики навчання, фізіології, гігієни та ін.;

в) *розвивальне* – ходьба на лижах сприяє розвитку всіх функцій та систем організму, груп м'язів та фізичних якостей;

г) *виховне* – в процесі занять лижною підготовкою відбувається виховання психічних функцій і властивостей особистості, вольових якостей та ін.

Організація навчальної роботи з лижної підготовки має бути чітко продуманою та методично обґрунтованою. Вона включає планування занять, підготовку місця проведення, забезпечення інвентарем та контроль за діяльністю учнів.

Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом

Разом з тим, знаючи різнобічний вплив лижного спорту на організм школярів, під час занять лижною підготовкою з дітьми і підлітками необхідно враховувати їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості.

Молодші школярі (6-10 років):

– відрізняються великою рухомістю нервових процесів, що вимагає застосовувати під час уроків фізичної культури ігровий метод, різноманітні вправи, чергувати навантаження різної інтенсивності;

– у дітей в цьому віці відстають можливості другої сигнальної системи (мовлення, сприйняття словесного методу навчання), тому доцільніше застосовувати для навчання і виховання наочний метод як основний;

– дитячий організм менш здатен протистояти холоду, що вимагає від вчителів строгого дотримання температурного режиму проведення занять на відкритому повітрі, контролю за формою одягу на уроці з лижної підготовки;

– сенситивний період у молодших школярів для розвитку гнучкості, спритності та швидкості, тому спеціальними вправами треба сприяти розвитку саме цих фізичних якостей.

Середні школярі (11-15 років):

- настає період статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла і м'язової ваги, тому рекомендується поступово збільшувати об'єм силових вправ, доповнюючи їх вправами аеробного характеру;

- нестабільність нервової системи – ще одна характерна ознака цього віку, діти стають дуже вразливими, тому вчителі повинні обережно і коректно робити зауваження наодинці кожному і намагатися заохотити дитину до вивчення предмету, визначаючи при всіх її переваги;

- сенситивний період розвитку швидкості (до 14 років) і сили, що вимагає застосовувати вправи швидко-силового і силового характеру, але не статичні, а динамічні.

Старші школярі (16-18 років):

- характеризуються схильністю до переоцінки своїх можливостей і сил, готовністю виконувати будь-яку, навіть непосильну роботу, тому треба чітко регламентувати навантаження, постійно контролювати об'єм та інтенсивність роботи, а також фізичний стан учнів;

- у підлітків в цьому віці розвиток функцій серцево-судинної і дихальної систем відстають від розвитку тіла, не досягають ще дорослих показників, тому не можна прискорювати функціональну підготовки, а приступати до тренування витривалості поступово;

- сенситивний період розвитку сили і витривалості, що дає підстави для активних занять аеробного характеру (крос і лижні гонки), а також силової підготовки.

В практиці роботи з лижного спорту з дітьми і підлітками виділяють три основні форми:

1. Навчальна робота – здійснюється у відповідності зі шкільною програмою з фізичного виховання, основною формою навчальних занять з лижної підготовки є урок фізичної культури. Дана робота може здійснюватися лише на базі навчального закладу, вчителем фізичної культури з учнями конкретного класу. Основними завданнями навчальної роботи є:

- навчання раціональній техніці пересування на лижах;
- розвиток основних фізичних якостей учнів;
- оздоровлення і загартування дитячого організму.

2. Позакласна робота – передбачає організацію секційних занять і змагань з лижного спорту, проведення масових заходів у вигляді прогулянок, туристичних походів, екскурсій та зимових свят на лижах. Дана робота проводиться вчителем фізичної культури із залученням класних керівників, батьків та старшокласників. Шкільні спортивні секції функціонують при школі, однак заняття можуть проводитися і поза школою.

Дітей у групи комплектують за віком, починаючи з 5 класу: в одній групі можуть бути діти 5-6 класів, 7-8 і 9-11 класів, незалежно від їх спортивних досягнень. Основним критерієм відбору до шкільних секцій є бажання учнів, а також дозвіл лікаря та батьків.

Завдання позакласної роботи:

- відбір школярів до груп ДЮСШ;
- поглиблене вивчення техніки пересування на лижах;
- фізичне вдосконалення;
- оздоровлення і загартування дитячого організму.

3. Позашкільна робота – організовується в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, в спортивно-оздоровчих таборах, ДСТ, спортивних клубах тощо. Робота проводиться тренером або інструктором з лижного спорту і складається з тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів і змагань з лижного спорту. До навчально-тренувальних груп дітей відбирають за фізичними даними і групи в ДЮСШ комплектують не за віком, а за спортивними розрядами. Однак основним критерієм відбору до груп початкової підготовки в спортивних школах є також бажання дітей займатися лижним спортом, а також дозвіл лікаря і батьків.

Завданнями позашкільної роботи є:

- досягнення дітьми найвищого спортивного результату в обраному виді лижного спорту;
- фізичне і технічне вдосконалення;
- підвищення тактичної і психологічної підготовленості спортсменів;
- оволодіння теорією та методикою спортивного тренування.

Урок лижної підготовки фізичної культури є основною формою фізичного виховання та має традиційну тричастинну структуру, проте його особливості зумовлені умовами проведення.

Підготовча частина спрямована на організацію учнів, перевірку готовності до заняття, проведення інструктажу з техніки безпеки та виконання розминки. Розминка може проводитися як без лиж, так і на лижах, залежно від умов.

Основна частина є найбільш змістовною. Вона включає навчання нових рухових дій, удосконалення техніки, виконання вправ на розвиток фізичних якостей та ігрову діяльність. Важливо забезпечити раціональне чергування навантаження та відпочинку.

Заключна частина спрямована на поступове зниження навантаження, відновлення організму та підбиття підсумків заняття.

Організація уроку повинна забезпечувати високу моторну щільність, дисципліну та безпеку.

4. Характеристика уроків лижної підготовки

Урок – основна форма фізичного виховання в школі, а також є зв'язком між всіма формами фізичного виховання школярів. В залежності від педагогічних завдань уроки поділяються на:

- *вступні* – проводяться на початку занять з лижної підготовки у кожному класі, на них сповіщаються завдання на період навчання лижному спорту, проводиться ознайомлення з технічною і фізичною підготовленістю учнів для правильного планування навантаження;

- *навчальні* – в основному присвячені вивченню нового матеріалу, частіше проводяться у початкових і середніх класах на початку занять лижною підготовкою;

- *змішані* – на яких поряд з вивченням нового способу пересування на лижах вдосконалюється вивчений раніше, включаються вправи для розвитку фізичних якостей, а також може бути проведений контроль за технікою виконання;

- *тренувальні* – в основному проводяться у старших класах, їх завдання розвиток фізичних якостей і підвищення загальної працездатності, підготовка до здачі контрольних нормативів, для цього можна згрупувати два уроки фізичної культури за тиждень в один день і провести повноцінне тренувальне заняття на 1,5 години;

- *контрольні* – проводяться наприкінці всіх занять з лижної підготовки з ціллю обліку успішності учнів, на них виставляється підсумкова оцінка з лижної підготовки, яка впливатиме на оцінку з фізичної культури за II семестр, вони можуть проводитися у формі змагань з лижних гонок.

Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі.

Ефективність навчальної роботи з лижної підготовки в школі залежить від правильної організації уроків і попередньої підготовки вчителя до уроку, яка включає в себе:

- *підготовку матеріальної бази* - обладнання лижесховища, ремонт старого і придбання нового інвентарю. Приміщення для зберігання лижного інвентарю повинно бути обладнано спеціальними стелажми для зберігання лиж у вертикальному положенні. Кожна пара лиж пронумеровується для організованої і швидкої видачі інвентарю до початку уроку. Така робота проводиться вчителем фізичної культури спільно зі старшокласниками, учнями спортивної секції з лижного спорту ще восени;

- *роз'яснювальна робота з батьками* – проводиться вчителем фізичної культури та класними керівниками на батьківських зборах з ціллю визначення завдань лижної підготовки, доведення до свідомості батьків високого оздоровчого і розвивального значення таких уроків, а також доведення необхідності придбання особистого лижного інвентарю і зручного одягу для занять лижною підготовкою. При необхідності вишукуються спонсори з числа батьків для закупівлі нового інвентарю;

- *вибір і підготовка місць занять* – розпочинається ще восени до настання заморозків: спочатку необхідно вибрати і розчистити місце майбутніх занять, яке повинно знаходитися якомога ближче до школи, у захищеному від вітру місці (парк, стадіон, пришкільний майданчик). З випаданням снігу, необхідно прокласти лижну колію (або декілька колій), підготувати схили, закінчити підготовку траси за 15 хвилин до початку першого уроку фізичної культури;

- *розробка і оформлення навчальної документації* – здійснюється вчителем фізичної культури поетапно: до початку навчального року складається графік розподілу матеріалу на рік, по семестрах і чвертях, на основі навчальної програми складається робочий план з лижної підготовки на II семестр. Однак

із-за недостатньо стабільних погодних умов у нашому регіоні (непостійний сніговий покрив) лижна підготовка заміняється кросовою, тому вчителю необхідно розробити два плани – для сніжної та безсніжної зими;

- *індивідуальна підготовка вчителя фізичної культури* – складається з підвищення рівня теоретичних знань і вдосконалення методичних навичок, а також підвищення фізичної працездатності. Постійне поповнення знань буде сприяти підвищенню ефективності навчання під час уроків, а додатковий розвиток фізичної підготовленості допоможе витримати навантаження всіх уроків з лижної підготовки.

Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки

Програмою з фізичної культури і спорту висуваються наступні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки, враховуючи особливі умови їх організації та проведення:

1. Перед кожним уроком ставляться *конкретні освітні, виховні та оздоровчі завдання*. Освітні завдання обов'язково плануються і конкретно формулюються на кожному уроці, проте як оздоровчі та виховні завдання вирішуються всією загальною системою уроків лижної підготовки. Загальні задачі вирішуються протягом всіх уроків лижної підготовки, а конкретні – на кожному окремому уроці.

2. Кожен урок повинен *бути пов'язаним з попереднім і наступним*, і в той же час мати свою цілісність і завершеність. Більшість способів пересування на лижах вивчаються не за один урок і, навіть, не за один рік. Тому при плануванні системи уроків для навчання складних рухів необхідно враховувати взаємодію навичок і використовувати позитивний перенос навички максимально.

3. На уроці повинна бути забезпечена висока *моторна щільність* – до мінімуму скорочено видачу інвентарю та перехід до місця занять, роз'яснення і показ нових вправ, які можна проводити і в спортивній залі. В цьому плані провідна і керівна роль відводиться організаційним можливостям вчителя. Його

чіткі команди, підтримка дисципліни на уроці – забезпечать високу продуктивність і активність учнів на заняттях.

4. *Динамічність* уроку дозволяє забезпечити оптимальне за об'ємом та інтенсивністю навантаження на уроці з лижної підготовки у відповідності з віком і фізичною та технічною підготовленістю учнів. Під час пересування на лижах на уроках лижної підготовки оптимальна ЧСС у школярів повинна бути в межах 120-160 уд/хв. На окремих відрізках при пересуванні з підвищеною інтенсивністю ЧСС може збільшуватися до 160-180 уд/хв., однак під час відносного відпочинку (пересування з малою інтенсивністю або вправи на місці) пульс повинен відновитися до 110-120 уд/хв.

5. *Висока емоційність* проведення уроків сприяє підвищенню їх якості, що досягається чергуванням вправ на учбовій лижні та на схилах, включенням ігор та естафет на лижах, проведенням лижних гонок на місцевості з різним рельєфом тощо.

6. *Оптимальне поєднання індивідуальних і групових форм проведення уроку.* На початку під час вивчення нової вправи застосовується колективна форма навчання – фронтальний метод проведення уроку. Однак, учні в класі мають різний рівень фізичної і технічної підготовленості, тому в подальшому застосовують груповий (диференційний) та індивідуальний методи навчання.

Структура уроку з лижної підготовки

Структура уроку фізичної культури постійна для будь-яких видів спорту: він складається з трьох частин – вступної, основної і заключної. Відмінністю уроків з лижної підготовки є необхідність додаткового часу на підготовку до уроку (переодягання, видача і підготовка лижного інвентарю), а також висока щільність уроку в зв'язку з низькими температурами проведення уроку. Видачу інвентарю бажано проводити під час перерви, для чого ще до уроків необхідно зібрати до лижесховища наявний особистий інвентар в усіх класах за списками і пронумерувати кожен пару лиж.

Вступна частина уроку – має тривалість 8-12 хв. і ставить свої завдання:

- організація дітей до уроку;
- психологічний настрій учнів до уроку з лижної підготовки;
- функціональна підготовка дитячого організму до більш високих навантажень.

Для їх вирішення використовують наступні *засоби навчання*: шикування з лижами, здача рапорту, **перекличка**, оголошення завдань уроку, стройові вправи з лижами та на лижах, пересування до місця занять, ЗРВ, підготовчі та імітаційні вправи.

Основна частина уроку – триває 25-30 хв., основні *завдання уроку*:

- повторення вивченого матеріалу;
- вивчення техніки нового способу пересування на лижах;
- вдосконалення складної техніки, що вивчалася раніше;
- розвиток фізичних якостей.

Для вирішення поставлених завдань використовуються всі основні *засоби навчання* і тренування: способи пересування на лижах, підготовчі вправи з лижами і без них, ігри та естафети. На кожному уроці необхідно включати вправи як на рівнині, так і на учбовому схилі, де вивчаються і закріплюються способи спуску, гальмування і поворотів в русі. Навчання новим вправам (головне завдання уроку) завжди повинно вирішуватися на фоні оптимального збудження центральної нервової системи, тобто одразу після підготовчої частини або після повторення вивченого матеріалу. Однак, дуже важливим є врахування позитивного переносу навички під час вибору засобів навчання.

Заключна частина уроку – триває 4-5 хв., *задачами* якої є:

- забезпечити поступове зниження навантаження і плавний перехід від збудженого стану до спокійного;
- організація учнів після уроку.

Основні *засоби*, що використовуються для вирішення даних завдань є: повільне пересування на лижах до школи, шикування (в приміщенні), **перекличка**, оголошення позитивних оцінок, визначення типових помилок,

надання домашнього завдання. Примірний план-конспект уроку з лижної підготовки подано у додатку А.

Обсяг та інтенсивність навантаження на уроках лижної підготовки дуже впливають на ефективність навчального процесу на уроці. Недостатній обсяг та інтенсивність навантаження будуть стримувати розвиток функціональної підготовленості школярів, натомість, під час надмірного підвищення даних показників виникає небезпека перевантаження учнів.

На уроках з лижної підготовки використовуються наступні прийоми регулювання навантаження:

- зміна кількості повторень при проходженні відрізків повторним методом;
- чергування різної послідовності застосування різноманітних способів пересування на лижах (одночасних і поперемінних лижних ходів);
- зміна рельєфу місцевості, крутизни та довжини схилів;
- зміна інтервалів відпочинку (або зниження інтенсивності) між повторним проходженням відрізків навчальних кіл або загального часу пересування на лижах;
- чергування пересування по коліях різної підготовленості (м'яких, твердих, по цілині);
- під час ігор та естафет змінюють кількісний склад команди.

Дуже уважно необхідно підходити і до планування інтенсивності навантаження, тому що від цього залежить не лише якість навчального процесу, а й загальний оздоровчий ефект уроків лижної підготовки. Інтенсивність планують та оцінюють за швидкістю пересування та частотою серцевих скорочень (ЧСС) наприкінці відрізка і перед початком нового старту.

В цілому, планування об'єму на інтенсивності навантаження на уроці залежить:

- від поставлених завдань уроку;
- від віку і статі учнів;

- від фізичної та технічної підготовленості школярів.

В ході уроку крива зміни навантаження поступово підвищується і досягає найвищих показників як об'єму, так й інтенсивності приблизно на 25-30 хвилині уроку. Однак, в залежності від завдань уроку та його місця в розкладі даний пік навантаження може зміщуватися до середини уроку (20-25 хв). Наприклад, під час розвитку швидкісної витривалості або швидкості, коли інтенсивність дуже висока, необхідно більше часу для відновлення учнів.

Уроки лижної підготовки завжди закінчуються пересуванням зі зниженою інтенсивністю, щоб привести учнів в спокійний стан перед початком наступного уроку.

5. Облік успішності на уроках лижної підготовки

Ефективність процесу навчання і якість уроків фізичної культури в значній мірі залежить від вірно побудованої системи обліку успішності школярів. Дана система повинна бути: об'єктивною, систематичною, своєчасною і оперативною, враховувати особливості умов проведення занять.

Програмою в розділі «Лижна підготовка» передбачено оволодіння технікою певних способів пересування на лижах, а також перелік теоретичних знань з фізичної культури. Окрім того, учні повинні виконати навчальні нормативи з пересування на лижах на різних дистанціях від 1 до 5 км. В практиці загальноосвітніх шкіл використовується *три види обліку успішності*:

Попередній облік – проводиться на першому уроці з ціллю визначення рівня фізичної та технічної (координаційної) підготовленості. Результати даного обліку використовуються для правильного планування навчального матеріалу, а також під час виставлення підсумкової оцінки за чверть, семестр або рік за допомогою порівняння рівня підготовленості, що допоможе виявити зміни у кожного окремого учня і допоможе перевірити ефективність обраної методики навчання.

На вступному уроці у початкових класах учні вільно пересуваються по колії, а вчитель оцінює ступінь оволодіння ними окремих елементів (ковзання,

рівноваги, керування лижами тощо). В середніх та старших класах в процесі попереднього обліку визначається рівень засвоєння способів пересування на лижах, що вивчалися в попередніх класах. Однак, оцінюються не всі способи, а лише ті, які будуть впливати на засвоєння нових в даному класі нового способу пересування на лижах.

Всі дані попереднього обліку в кожному класі заносяться до робочого зошита вчителя, школярів інформують про загальні результати обліку, вказуються недоліки та помилки, однак оцінки не виставляються.

Поточний облік – проводиться майже на всіх уроках, це є основним видом перевірки і оцінки засвоєння навчального матеріалу. Він допомагає вносити зміни до оперативного планування, підвищує зацікавленість дітей до уроків, активність і свідомість школярів, стимулює їх діяльність, спрямовану на оволодіння технікою нових вправ. В першу чергу оцінки виставляються сильнішим учням, а слабшим дають можливість оволодіти технікою на наступних уроках. Оцінки обов'язково оголошуються наприкінці кожного уроку з додатковим коментарем типових помилок.

Точна і коротка інформація про оцінки дозволяє учням правильно оцінити й усвідомити свої досягнення або дії в кожному елементі способу пересування і своєчасно виправити помилку.

Вчитель виставляє поточні оцінки не лише за оволодіння технічними вміннями і навичками, але й за усну відповідь з теорії лижної підготовки, що передбачено програмою з лижної підготовки. Усне опитування може бути проведено в будь-якої частині уроку, за час між вправами або під час шикування на початку уроку або в кінці у приміщенні.

Поточний облік допоможе виховати у школярів свідоме відношення до виставлення оцінок, сприятиме розвитку вміння самостійно аналізувати та оцінювати точність своїх рухів в цілому. Все це активізує навчальну роботу учнів на уроках лижної підготовки.

Підсумковий облік – проводиться на останньому уроці з лижної підготовки, оцінка визначається на основі виконання навчального нормативу і оцінок за техніку. Найкраще підсумковий облік проводити у формі змагань.

Про проведення підсумкового контролю учні попереджаються заздалегідь. Під час виставлення кінцевих оцінок основне значення мають оцінки за техніку виконання ходу в цілому на останньому уроці, а не оцінки за окремі елементи техніки, отримані раніше. Вони більш повно відображають зміни, що відбулися в процесі оволодіння технікою окремим учнем.

Під час виставлення оцінки за техніку враховуються як вік учнів, так і важливість певної помилки на загальну швидкість пересування даним способом. Дрібні помилки не впливають на загальну швидкість пересування і не псують правильної структури рухів. Однак деякі помилки впливають на економічність рухів, що відобразиться на кінцевому результаті гонки.

Головна вимога до виставлення підсумкової оцінки за техніку – її об'єктивність. Поведінка і відвідування занять фізичної культури не повинні впливати на підсумкову оцінку з предмету. Це може вплинути на оцінку за поведінку.

Основним документом обліку успішності з лижної підготовки є класний журнал. До нього заносяться всі оцінки, дані про відвідування, облік вивченого матеріалу та результати контрольних нормативів. Окрім журналу вчитель повинен мати робочий зошит, де відмічаються особливості засвоєння навчального матеріалу окремими учнями і класами, аналізуються результати всієї навчальної роботи.

Вимоги до уроку з лижної підготовки.

Успішне проведення уроку залежить від правильної організації та виконання наступних вимог:

1. На кожному уроці необхідно вирішувати оздоровчі та навчальні завдання. Загальні завдання виконуються на всіх уроках, а часткові на окремих.
2. Кожен урок повинен продовжувати попередній і бути зв'язаним із послідуєчим і в той же час бути цільним та закінченим.
3. Зміст матеріалу, навантаження, методика повинні відповідати задачам, віку, фізичному розвитку та підготовці учнів.
4. Урок повинен бути цікавим, захоплюючим та спонукати до активної діяльності.

6. Вимоги до місця проведення уроків.

Правильний вибір місця занять має важливе значення для навчання пересуванню на лижах.

У сільській місцевості це питання вирішується просто: місце занять розташовано поруч зі школою. У міських школах заняття проводяться на стадіонах, парках, у скверах або у дворі школи.

Навчальний майданчик - місце, де проводяться заняття по навчанню техніки пересування на лижах та її перевірки. Розмір майданчика повинен бути не менше як 100х40 метрів. У середині майданчика або поруч із ним викладач прокладає окрему лижню для показу та демонстрації різних рухів та ходів у цілому. Бажано щоб одна половина майданчика була горизонтальною, а друга мала схил 3-4 градуси. Лижня з таким ухилом потрібна для того, щоб вивчати ковзний, наваристий крок і одночасні ходи.

Навчальний схил – місце, де проводять навчання підйомам, спускам, гальмуванням, та поворотам на лижах.

По крутизні схили поділяють на малі (5-15 гр.), середні (15- 25 гр.) та круті (25 гр. і більше). По лижні: на короткі (50 м), середні (150 м) та довгі

(150 м і більше). По характеру місцевості: на гладкі та пересічені; по наявності дерев та кущів на відкриті та закриті.

Навчальна лижня служить для пересування на лижах певними ходами з метою закріплення й удосконалення навичок. Навчальна лижня являє собою замкнуту витягнену криву довжиною 1,5- 2,5км. Маршрут якої повинен бути прокладений так, щоб викладачу можливо було спостерігати за учнями на дистанції. Бажано щоб на окремих ділянках була прокладена паралельна лижня.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Значення лижної підготовки в загальноосвітній школі.
2. Форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
3. Характеристика уроків лижної підготовки.
4. Підготовка матеріальної бази для занять з лижної підготовки.
5. Роз'яснювальна робота з батьками.
6. Вибір і підготовка місць для занять.
7. Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки.
8. Структура уроку з лижної підготовки.

7. Врахування вікових особливостей при проведенні занять з лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти

Ефективність занять з лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти значною мірою залежить від врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей учнів. Правильна організація навчального процесу з урахуванням цих чинників забезпечує безпечність занять, оптимальний рівень фізичного навантаження, успішне формування рухових умінь і навичок, а також позитивну мотивацію до занять фізичною культурою.

Вікові особливості учнів визначаються рівнем розвитку опорно-рухового апарату, функціональним станом серцево-судинної та дихальної систем,

координаційними можливостями, а також рівнем психоемоційного розвитку. У зв'язку з цим методика проведення занять з лижної підготовки повинна бути диференційованою та адаптованою до можливостей учнів різних вікових груп.

У роботі з учнями молодшого шкільного віку (1–4 класи) основна увага приділяється формуванню елементарних навичок пересування на лижах, розвитку координації рухів і створенню позитивного емоційного ставлення до занять. Для дітей цього віку характерні висока рухова активність, недостатня стійкість уваги та швидка втомлюваність. Тому заняття повинні мати ігровий характер, бути різноманітними та емоційно насиченими.

Навчання здійснюється за принципом «від простого до складного». Спочатку учні оволодівають базовими елементами: стояння на лижах, пересування ковзним кроком, виконання простих поворотів і зупинок. Значну роль відіграють рухливі ігри на лижах, естафети, вправи на рівновагу. Тривалість безперервного навантаження повинна бути невеликою, з обов'язковими паузами для відпочинку.

Особливу увагу слід приділяти безпеці: діти повинні чітко дотримуватися інструкцій учителя, підтримувати безпечну дистанцію та уникати небезпечних дій під час руху.

Учні середнього шкільного віку (5–9 класи) мають більш розвинені фізичні можливості, кращу координацію рухів і здатність до свідомого засвоєння техніки. У цей період доцільно переходити до більш складних елементів техніки пересування на лижах, удосконалювати навички ковзання, вивчати різні способи ходів, підйомів і спусків.

У цьому віці підвищується значення змагального методу, що сприяє розвитку інтересу до занять і стимулює учнів до досягнення кращих результатів. Разом з тим важливо враховувати індивідуальні особливості

фізичного розвитку, оскільки в підлітковому віці спостерігається нерівномірність росту та розвитку організму.

Навчальне навантаження поступово збільшується, проте воно повинно залишатися доступним і безпечним. Учитель має контролювати техніку виконання вправ, попереджати перевтому та враховувати стан здоров'я учнів.

Старший шкільний вік (10–11 класи) характеризується відносною стабілізацією фізичного розвитку, підвищенням витривалості, сили та здатності до виконання тривалих фізичних навантажень. У цьому віці учні здатні до свідомого аналізу техніки рухів, самоконтролю та самовдосконалення.

Заняття з лижної підготовки для старшокласників мають більш тренувальний характер. Вони включають удосконалення техніки, розвиток фізичних якостей, подолання більш складних дистанцій, виконання нормативів. Доцільно використовувати елементи самостійної роботи, індивідуальні завдання, а також змагальні форми організації діяльності.

Водночас важливо підтримувати інтерес до занять, створювати позитивну мотивацію, сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості.

У всіх вікових групах необхідно враховувати стан здоров'я учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості та індивідуальні особливості. Особливо це стосується учнів, які мають медичні обмеження або належать до підготовчої чи спеціальної медичної групи. Для таких учнів підбираються полегшені вправи, зменшується навантаження та забезпечується індивідуальний підхід.

Крім того, важливим є врахування погодних умов. Температура повітря, вітер, стан снігового покриву безпосередньо впливають на організацію занять і рівень фізичного навантаження. Учитель повинен коригувати зміст і інтенсивність занять залежно від цих факторів.

Таким чином, урахування вікових особливостей є необхідною умовою ефективно організації занять з лижної підготовки. Воно забезпечує безпечність, доступність і результативність навчального процесу, сприяє гармонійному фізичному розвитку учнів і формуванню їхньої мотивації до систематичних занять.

Контрольні питання

1. Які основні фізіологічні та психологічні особливості характерні для учнів молодшого шкільного віку?
2. Які методичні підходи доцільно використовувати під час навчання лижної підготовки у 1–4 класах?
3. У чому полягає роль ігрового методу в роботі з молодшими школярами?
4. Які основні вимоги до дозування фізичного навантаження для дітей молодшого шкільного віку?
5. Які особливості розвитку учнів середнього шкільного віку необхідно враховувати під час занять на лижах?
6. Як змінюється методика навчання лижної підготовки у 5–9 класах?
7. Яке значення має використання змагального методу у середньому шкільному віці?
8. Які фізичні якості найбільш активно розвиваються під час лижної підготовки у підлітковому віці?
9. Які особливості організації занять характерні для старшокласників?
10. Як змінюється роль самостійної роботи учнів у старшому шкільному віці?
11. Які принципи індивідуалізації необхідно застосовувати під час проведення занять з лижної підготовки?
12. Як враховується стан здоров'я учнів під час планування занять?
13. Які особливості організації занять для учнів підготовчої та спеціальної медичних груп?
14. Який вплив погодних умов на організацію занять з лижної підготовки?

15. Які вимоги до безпеки необхідно враховувати під час проведення занять на лижах?
16. Які помилки найчастіше допускаються при організації занять без урахування вікових особливостей?
17. Як врахування вікових особливостей впливає на ефективність навчального процесу?
18. Які методи навчання є найбільш ефективними для різних вікових груп?
19. Як забезпечити мотивацію учнів до занять лижною підготовкою з урахуванням їхнього віку.

8. Безпека під час занять з лижної підготовки у школі

Безпека є одним із ключових аспектів організації занять.

Вчитель повинен:

- проводити інструктаж;
- контролювати стан інвентарю;
- враховувати погодні умови;
- слідкувати за станом учнів.

Необхідно уникати проведення занять за несприятливих погодних умов та забезпечувати безпечні маршрути.

Безпека занять гарантована:

Чіткою організацією занять.

Правильно вибраним і підігнаним інвентарем та одягом.

Чітким виконанням завдань.

Доступністю вправ і завдань.

Суворою дисципліною.

Урахуванням метеорологічних умов.

Правильно вибраним та підготовленим місцем занять.

Умінням попереджувати та своєчасно втручатися для надання першої допомоги потерпілому при травмах, відмороженню та переохолодженню.

На заняттях із лижної підготовки можливі падіння, удари через перешкоди, розтягнення зв'язок, пошкодження суглобів, водяні мозолі, переохолодження організму та відмороження пальців рук, ніг та відкритих частин голови, обличчя.

Основні причини, які призводять до цього:

Відсутність послідовності в навчанні;

Вибір місця занять без урахування підготовки учнів;

Низька фізична підготовка учнів;

Відсутність дисципліни;

Утома учнів (учня);

Поганий інвентар;

Невідповідний одяг;

Погодні умови;

Відсутність (невідповідність) організаційних та методичних вказівок.

Погане управління та керівництво учнями (класом, групою).

Для управління класом, групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями, а також застосовує шикування, перешикування на місці та переходах до місця занять. На учбовому майданчику при пересуванні на лижах відстань між учнями 8-10 м, а на лижні 4-6 м.

На навчальному схилі слід збільшувати дистанцію до 15-20 м у залежності від крутизни схилу, а в деяких випадках виконувати спуск по черзі.

Контрольні питання.

1. Які основні вимоги техніки безпеки під час проведення занять з лижної підготовки?
2. Які обов'язки вчителя щодо забезпечення безпечних умов під час занять на лижах?
3. Які вимоги до стану лижного спорядження перед початком заняття?
4. Які правила повинні дотримуватися учні під час пересування на лижній трасі?
5. Які погодні умови вважаються небезпечними для проведення занять з лижної підготовки?
6. Як правильно організувати дистанцію між учнями під час руху на лижах?
7. Які правила безпечного виконання підйомів і спусків на лижах?
8. Які заходи необхідно вжити для попередження травматизму під час занять?
9. Як діяти вчителю у разі отримання учнем травми під час заняття?
10. Які правила поведінки повинні дотримуватися учні у разі погіршення погодних умов під час заняття?

Лижна підготовка є ефективним засобом фізичного виховання, що забезпечує розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування активної життєвої позиції учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2002. – 356 с.
2. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
3. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
4. Комар В.П. Теоретичні та практичні відомості з лижної підготовки. (методичні рекомендації) – Умань, 2003. – 67 с.
5. Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : навч.-метод. посібник для студ. спец. «Фізичне виховання», викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 44 с.
6. Лазаренко М.Г. Лижна підготовка старшокласників : навч.-метод. посіб. для студ. спец. «Фізичне виховання», викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів: Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2019. 88 с.
7. Лижна підготовка в загальноосвітній школі: методичні рекомендації / Уклад. В.В.Черненко , Л.П.Черненко. – Умань, 2019. – 37 с.
8. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. для студ. вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А. М. Ратов, В. В. Ворона. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 188 с.
9. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Андрій Васильович Казмірук, Віталій Васильович Ковцун, Ольга Володимирівна Зіньків, Маркіян Васильович Стефанишин, Олександр Володимирович Ченікало ; Львів. держ. ун-т фізичної культури ім. Івана Боберського. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. – 123 с. : іл.
10. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Я 93 Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.
11. Методика проведення лижного туризму URL: repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/8086/1/

12. Міжнародна федерація лижного спорту URL: www.fis-ski.com/
13. Федерація лижного спорту України URL: www.sfu.org.ua