

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

Кафедра фізичної культури

О. Митчик, М. Мороз

Зимовий табірний збір (Зимові види спорту)

методичні рекомендації для самостійної роботи

Луцьк 2023

УДК 796.9:796.011.3:37.091.3(072)(075.8)

Зимовий табірний збір (Зимові види спорту) : методичні рекомендації для самостійної роботи / укл. О.П. Митчик, М.С. Мороз Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2023. 28 с.

У виданні висвітлено особливості планування та проведення занять із зимових видів спорту, методичні підходи до розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, а також рекомендації щодо безпечної організації освітнього процесу в умовах низьких температур і змінних погодних факторів. Матеріали містять зміст практичних занять, приклади вправ, організаційно-методичні вказівки викладачу та завдання для самостійної роботи студентів.

Особлива увага приділяється формуванню здоров'язберезувальної компетентності, розвитку витривалості, координації рухів і навичок командної взаємодії під час занять зимовими видами спорту. Запропоновані методичні рекомендації сприяють удосконаленню професійної підготовки майбутніх педагогів та впровадженню сучасних підходів до фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Видання призначене для здобувачів вищої освіти, викладачів кафедр теорії та методики фізичної культури та інших профільних кафедр, учителів фізичної культури та фахівців, які організовують фізкультурно-оздоровчу діяльність у зимовий період.

Укладач: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач 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

Кліш Ірина Степанівна, доцент кафедри кафедри фізичної культури 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. ТЕМА 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛИЖНОГО СПОРТУ.....	5
3. ТЕМА 2. ЛИЖНИЙ ІНВЕНТАР. ЙОГО ЗБЕРІГАННЯ ТА ДОГЛЯД ЗА НИМ. СПОРТИВНІ СПОРУДИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМ СПОРТОМ.....	6
4. ТЕМА 3. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОСОБАМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ.....	9
5. ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	12
6. ТЕМА 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ.....	15
7. ТЕМА 6. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ.....	18
8. ТЕМА 7. ТЕХНІКА ДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ, СПУСКІВ, ПОВОРОТІВ ТА ГАЛЬМУВАННЯ.....	21
9. ТЕМА 8. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ПОПЕРЕМІННИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ.....	24
10. ТЕМА 9. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ОДНОЧАСНИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ.....	26
11. ТЕМА 10. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ КОВЗАНЯРСЬКИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ.....	29
12. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32

ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток системи фізичного виховання в Україні передбачає впровадження ефективних засобів зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та формування фізичної культури особистості. У цьому контексті лижна підготовка займає важливе місце як один із доступних і ефективних видів рухової діяльності, що поєднує оздоровчу, освітню та виховну функції.

Методичні рекомендації розроблено відповідно до сучасних вимог підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Його зміст спрямований на формування у здобувачів освіти системи знань про теоретичні основи лижного спорту, методику навчання техніки пересування, організацію занять, а також забезпечення безпечних умов проведення уроків і спортивних заходів.

Видання охоплює ключові питання історії розвитку лижного спорту, характеристики лижного інвентарю, особливостей його використання та догляду, організації матеріально-технічної бази, а також методичних основ навчання різних способів пересування на лижах. Значна увага приділяється формуванню практичних умінь, необхідних для ефективної педагогічної діяльності, зокрема навчання техніки поперемінних, одночасних і ковзанярських ходів, подолання підйомів, спусків, поворотів і гальмування.

Особливістю даного навчально-методичного видання є поєднання теоретичного матеріалу з методичними рекомендаціями та практичними завданнями, що сприяє активізації самостійної роботи студентів, розвитку їх професійного мислення та формуванню педагогічної майстерності. Запропонований матеріал дозволяє майбутнім фахівцям не лише засвоїти техніку виконання рухових дій, а й навчитися ефективно передавати ці знання учням з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей.

Важливим аспектом є формування у студентів відповідального ставлення до організації занять, дотримання правил техніки безпеки, профілактики травматизму та створення безпечного освітнього середовища. Рекомендації також сприяють розвитку здатності до планування уроків, вибору оптимальних методів навчання та оцінювання результатів діяльності учнів.

Матеріали можуть бути використані студентами під час підготовки до практичних занять, виконання самостійної роботи, а також у процесі проходження педагогічної практики. Вони також будуть корисними для вчителів фізичної культури, які прагнуть удосконалити свою професійну діяльність та впроваджувати сучасні підходи до навчання.

ТЕМА 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛИЖНОГО СПОРТУ

Лижний спорт є одним із найдавніших видів рухової діяльності людини, що виник у процесі пристосування до природних умов життя, зокрема в регіонах із холодним кліматом і значним сніговим покривом. Первісно лижі використовувалися як засіб пересування, полювання та виживання. Археологічні знахідки свідчать про існування лиж ще понад 4–5 тисяч років тому на території сучасної Скандинавії, Сибіру та Північної Європи.

З розвитком суспільства лижі поступово втратили виключно утилітарне значення та стали використовуватися у військовій підготовці. У скандинавських країнах, зокрема в Норвегії, лижна підготовка була обов'язковою складовою військового навчання. Саме там у XVIII–XIX століттях почали формуватися перші елементи лижного спорту як організованої діяльності.

Перші офіційні змагання з лижного спорту відбулися у Норвегії у 1767 році. Надалі цей вид спорту почав активно розвиватися, що призвело до появи різних його напрямів: лижні гонки, стрибки з трампліна, гірськолижний спорт, біатлон. У 1924 році лижні види спорту були включені до програми перших зимових Олімпійських ігор, що стало важливим етапом їх міжнародного визнання.

В Україні лижний спорт почав розвиватися наприкінці XIX — на початку XX століття. Спочатку він мав рекреаційний характер, але згодом сформувалися спортивні школи та клуби. Значний розвиток лижного спорту припав на радянський період, коли активно створювалися спортивні бази, проводилися змагання, готувалися професійні спортсмени.

Сучасний лижний спорт є важливою складовою фізичної культури, що поєднує оздоровчі, рекреаційні та спортивні функції. Він сприяє розвитку витривалості, координації, сили, а також зміцненню серцево-судинної та дихальної систем.

Особливістю лижного спорту є його тісний зв'язок із природним середовищем. Заняття проводяться переважно на відкритому повітрі, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я та психоемоційний стан людини.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Під час опрацювання історії розвитку лижного спорту студентам слід зосередитися не лише на хронології подій, а й на розумінні причин і закономірностей розвитку цього виду діяльності.

Рекомендується:

- простежити етапи розвитку лижного спорту від утилітарної діяльності до сучасного спорту;
- звернути увагу на роль різних країн у його становленні;
- проаналізувати особливості розвитку лижного спорту в Україні.

Доцільно використовувати порівняльний метод, який дозволяє оцінити відмінності між різними історичними етапами та напрямками розвитку.

Важливо також усвідомити значення лижного спорту у сучасній системі фізичного виховання, його роль у формуванні здорового способу життя та розвитку фізичних якостей.

Практичні аспекти застосування знань

Знання історії розвитку лижного спорту має важливе значення для майбутніх учителів фізичної культури, оскільки дозволяє:

- формувати у учнів інтерес до занять лижною підготовкою;
- використовувати історичні факти як мотиваційний елемент на уроках;
- розширювати кругозір учнів та формувати їхню спортивну культуру.

Під час проведення занять учитель може використовувати короткі історичні довідки, розповідати про видатних спортсменів, розвиток олімпійського руху, що сприяє підвищенню зацікавленості учнів.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати основні етапи розвитку лижного спорту.
2. Визначити роль скандинавських країн у становленні лижного спорту.
3. Проаналізувати розвиток лижного спорту в Україні.
4. Підготувати повідомлення про один із видів лижного спорту.
5. Описати значення лижного спорту для здоров'я людини.
6. Скласти коротку історичну довідку для використання на уроці.

ТЕМА 2. ЛИЖНИЙ ІНВЕНТАР. ЙОГО ЗБЕРІГАННЯ ТА ДОГЛЯД ЗА НИМ. СПОРТИВНІ СПОРУДИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМ СПОРТОМ

Лижний інвентар є основою ефективного та безпечного проведення занять із лижної підготовки. Від правильного підбору, використання та догляду за інвентарем залежить не лише результативність навчального процесу, а й рівень безпеки учнів.

До основних елементів лижного інвентарю належать:

- лижі;
- лижні палиці;
- лижні черевики;
- кріплення;
- допоміжне спорядження (мастила, окуляри, одяг).

Лижі

Лижі є головним елементом інвентарю і поділяються на:

- **класичні** (для пересування традиційними ходами);
- **ковзанярські** (для конькового ходу);
- **універсальні**.

Довжина лиж підбирається залежно від зросту та рівня підготовленості учня. Для початкового навчання рекомендується використовувати коротші лижі, що полегшує освоєння техніки.

Лижні палиці

Палиці забезпечують рівновагу та допомагають у відштовхуванні. Їх довжина залежить від способу пересування:

- для класичного ходу — до рівня плеча;
- для ковзанярського — до підборіддя або носа.

Лижні черевики та кріплення

Черевики повинні бути зручними, теплими та відповідати типу кріплень. Кріплення забезпечують надійне з'єднання ноги з лижею і повинні бути правильно відрегульовані.

Неправильне кріплення може призвести до травм, тому перед кожним заняттям необхідно перевіряти його стан.

Зберігання та догляд за лижним інвентарем

Правильне зберігання та догляд за інвентарем значно подовжує термін його експлуатації та забезпечує ефективність використання.

Основні правила догляду:

1. Після кожного заняття лижі необхідно очищати від снігу та вологи.
2. Інвентар слід зберігати в сухому приміщенні при кімнатній температурі.
3. Лижі потрібно з'єднувати спеціальними фіксаторами, щоб уникнути деформації.
4. Регулярно перевіряти стан кріплень та черевиків.
5. Використовувати спеціальні мастила для покращення ковзання.

Зберігання інвентарю в школі

У закладах освіти лижі повинні зберігатися у спеціально обладнаних приміщеннях – лижних базах або коморах. Вони мають бути:

- сухими;
- добре вентильованими;
- обладнаними стелажми або кріпленнями.

Порушення умов зберігання призводить до псування інвентарю та зниження його експлуатаційних властивостей.

Спортивні споруди для занять лижним спортом

Організація занять із лижної підготовки потребує відповідної матеріально-технічної бази.

Основні види споруд:

1. **Лижні траси**

Це спеціально підготовлені маршрути різної складності. Вони повинні відповідати таким вимогам:

- безпечність;
- різноманітність рельєфу;
- відсутність перешкод.

2. **Лижні стадіони**

Використовуються для тренувань і проведення змагань.

3. **Навчальні майданчики**

Призначені для початкового навчання, мають рівну поверхню та мінімальний ухил.

4. **Спортивні бази**

Включають місця для зберігання інвентарю, роздягальні, приміщення для обслуговування.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Під час опрацювання теми студентам слід звернути увагу на практичне значення інвентарю та умов його використання.

Рекомендується:

- вивчити будову та призначення кожного елемента інвентарю;
- навчитися правильно підбирати інвентар;
- засвоїти правила безпечного використання;
- проаналізувати вимоги до спортивних споруд.

Особливу увагу необхідно приділити питанням безпеки, оскільки неправильне використання інвентарю є однією з основних причин травматизму.

Практичні аспекти застосування знань

У практичній діяльності вчителя фізичної культури знання про інвентар дозволяють:

- організувати безпечні заняття;
- правильно підбирати обладнання для учнів;
- здійснювати контроль за технічним станом інвентарю;
- навчати учнів правилам догляду за спорядженням.

Учитель також повинен формувати у здобувачів освіти відповідальне ставлення до інвентарю як до важливого елементу навчального процесу.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати основні види лижного інвентарю.
2. Визначити правила підбору лиж і палиць.
3. Описати основні вимоги до зберігання інвентарю.
4. Проаналізувати причини пошкодження лижного спорядження.
5. Охарактеризувати види спортивних споруд для занять лижним спортом.
6. Розробити інструкцію з техніки безпеки при використанні інвентарю.

ТЕМА 3. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОСОБАМ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Методика навчання способам пересування на лижах є важливою складовою фізичного виховання, що забезпечує формування у здобувачів освіти рухових умінь, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня загальної рухової культури. Вона ґрунтується на загальних педагогічних принципах навчання, а також враховує специфіку лижного спорту, природні умови та індивідуальні особливості учнів.

Процес навчання пересування на лижах має поетапний характер і включає:

1. формування початкових уявлень про техніку рухів;
2. засвоєння основних елементів техніки;
3. вдосконалення рухових дій;
4. автоматизацію навичок.

Методика навчання базується на таких принципах:

- **систематичність і послідовність** — навчання від простого до складного;
- **доступність** — врахування віку і рівня підготовленості;
- **наочність** — використання показу та демонстрації;
- **активність і свідомість** — залучення учнів до процесу навчання;
- **індивідуалізація** — врахування особливостей кожного учня.

Етапи навчання пересування на лижах

1. Ознайомлення з технікою

На цьому етапі учні отримують загальне уявлення про рухову дію. Вчитель пояснює техніку, демонструє її виконання, звертає увагу на основні елементи.

Важливо:

- використовувати чіткий і доступний показ;
- акцентувати увагу на ключових фазах руху;
- уникати перевантаження інформацією.

2. Початкове розучування

Учні виконують рухи у спрощених умовах. На цьому етапі допускаються помилки, але важливо своєчасно їх виправляти.

Застосовуються:

- підвідні вправи;
- імітаційні вправи без лиж;
- вправи на рівновагу.

3. Закріплення техніки

Рухи виконуються більш впевнено, зменшується кількість помилок. Вчитель ускладнює умови виконання вправ, вводить елементи швидкості та координації.

4. Вдосконалення і автоматизація

Учні виконують рухи автоматично, можуть адаптувати їх до різних умов. Включаються змагальні та ігрові елементи.

Методи навчання

Словесні методи

- пояснення;
- інструктаж;
- аналіз помилок.

Наочні методи

- показ учителем;
- демонстрація відеоматеріалів;
- використання схем.

Практичні методи

- вправляння;
- повторення;
- виконання завдань.

Ігровий і змагальний метод

- рухливі ігри на лижах;
- естафети;
- змагання.

Ці методи сприяють підвищенню інтересу та мотивації учнів.

Особливості навчання у школі

Навчання лижної підготовки в школі має свої особливості:

- обмежений час занять;
- різний рівень підготовленості учнів;
- залежність від погодних умов;
- необхідність забезпечення безпеки.

Тому вчитель повинен:

- чітко планувати заняття;
- використовувати прості й ефективні вправи;
- забезпечувати поступове ускладнення матеріалу.

Типові помилки учнів і шляхи їх виправлення

До найпоширеніших помилок належать:

- неправильне положення тіла;
- відсутність координації рухів рук і ніг;
- недостатнє відштовхування;
- втрата рівноваги.

Для їх виправлення використовуються:

- індивідуальні пояснення;
- повторні демонстрації;
- спеціальні вправи.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- засвоїти етапи навчання рухів;
- навчитися добирати вправи;
- розуміти принципи навчання;
- аналізувати помилки учнів.

Рекомендується працювати з відеоматеріалами та практично відпрацьовувати техніку.

Практичні аспекти застосування знань

У професійній діяльності вчителя ця тема є ключовою, оскільки вона дозволяє:

- ефективно навчати техніці пересування;
- уникати травматизму;
- формувати правильні рухові навички;
- підвищувати інтерес учнів до занять.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати етапи навчання пересування на лижах.
2. Визначити основні принципи навчання.
3. Описати методи навчання рухових дій.
4. Проаналізувати типові помилки учнів.
5. Розробити фрагмент уроку з лижної підготовки.
6. Скласти комплекс підвідних вправ.

ТЕМА 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лижний спорт є багатогранною галуззю фізичної культури, яка включає різноманітні види діяльності, що відрізняються за технікою виконання, умовами проведення, рівнем фізичного навантаження та специфікою рухової діяльності. Кожен із видів лижного спорту має свої особливості, але всі вони спрямовані на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових умінь.

До основних видів лижного спорту належать:

- лижні гонки;
- біатлон;
- гірськолижний спорт;
- фристайл;
- стрибки з трампліна;
- лижне двоборство.

Лижні гонки

Лижні гонки є одним із найпоширеніших видів лижного спорту. Вони передбачають подолання дистанцій різної довжини на час. Пересування здійснюється класичним або ковзанярським ходом.

Цей вид спорту характеризується:

- високим рівнем витривалості;
- циклічністю рухів;
- рівномірним навантаженням на всі групи м'язів.

У шкільній практиці лижні гонки використовуються як основний засіб розвитку витривалості та загальної фізичної підготовки.

Біатлон

Біатлон поєднує лижні гонки зі стрільбою. Спортсмен повинен не лише швидко пересуватися, а й точно стріляти по мішенях.

Особливості:

- чергування фізичного навантаження та концентрації;
- розвиток координації та самоконтролю;
- підвищені вимоги до психічної стійкості.

У шкільних умовах елементи біатлону можуть використовуватися у вигляді ігрових завдань.

Гірськолижний спорт

Гірськолижний спорт включає спуск із гірських схилів із подоланням трас різної складності. Основними дисциплінами є слалом, гігантський слалом і швидкісний спуск.

Цей вид спорту характеризується:

- високою швидкістю руху;
- складною технікою;
- значним навантаженням на координацію.

У школі застосовується обмежено через складність і вимоги до умов.

Фристайл

Фристайл — це вид лижного спорту, що включає виконання акробатичних елементів на лижах. До нього належать могул, лижна акробатика, скі-крос.

Особливості:

- висока координація;
- розвиток гнучкості та спритності;
- творчий характер виконання.

Стрибки з трампліна

Цей вид спорту передбачає виконання стрибків із спеціальних трамплінів із максимальною дальністю та якістю польоту.

Вимагає:

- високого рівня координації;
- точності рухів;
- психологічної стійкості.

Лижне двоборство

Лижне двоборство поєднує стрибки з трампліна та лижні гонки. Воно вимагає універсальної підготовки спортсмена.

Значення лижних видів спорту у фізичному вихованні

Лижні види спорту мають важливе значення у системі фізичного виховання, оскільки:

- сприяють розвитку витривалості, сили та координації;
- зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи;
- формують навички рухової діяльності;
- позитивно впливають на психоемоційний стан.

Заняття на свіжому повітрі підвищують загартованість організму та стійкість до захворювань.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Під час опрацювання теми студентам слід:

- вивчити класифікацію лижних видів спорту;
- визначити їх особливості;
- проаналізувати можливості використання у школі.

Рекомендується звернути увагу на безпеку та доступність різних видів спорту для учнів.

Практичні аспекти застосування знань

У практиці вчителя знання про лижні види спорту дозволяють:

- урізноманітнювати заняття;
- підвищувати мотивацію учнів;
- підбирати вправи відповідно до рівня підготовленості.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати основні види лижного спорту.
2. Визначити їхні особливості.
3. Порівняти лижні гонки та біатлон.
4. Описати значення лижного спорту для здоров'я.
5. Визначити, які види можна використовувати у школі.
6. Підготувати коротку характеристику одного виду спорту.

ТЕМА 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Техніка пересування на лижах — це система раціональних рухів, спрямованих на ефективне подолання дистанції з мінімальними витратами енергії. Вона є основою лижної підготовки та визначає результативність як у навчальному процесі, так і в спортивній діяльності.

Техніка пересування включає:

- правильне положення тіла;
- координацію рухів рук і ніг;
- ефективне відштовхування;
- рівновагу;
- раціональне використання ковзання.

Основним принципом техніки є **максимальне використання фази ковзання**, що дозволяє зменшити витрати енергії та підвищити швидкість руху.

Основні елементи техніки

1. Положення тіла

Правильне положення тіла є основою ефективного пересування. Воно характеризується:

- невеликим нахилом тулуба вперед;
- розслабленими плечима;
- зігнутими колінами;
- рівномірним розподілом ваги.

Неправильне положення тіла призводить до втрати рівноваги та зниження ефективності руху.

2. Ковзання

Ковзання – це основна фаза руху, під час якої лижа рухається по снігу без додаткових зусиль.

Ефективність ковзання залежить від:

- якості підготовки лиж;
- правильного переносу ваги;
- стану снігового покриву.

3. Відштовхування

Відштовхування забезпечує рух уперед і здійснюється ногами та руками.

Воно повинно бути:

- сильним;
- спрямованим назад;
- узгодженим із рухами тіла.

4. Координація рухів

Узгоджена робота рук і ніг є ключовим фактором техніки. Вона забезпечує ритмічність руху та збереження рівноваги.

5. Рівновага

Рівновага є необхідною умовою ефективного пересування. Вона забезпечується:

- правильним положенням тіла;
- контролем центру мас;
- тренуванням координації.

Класифікація способів пересування

Основні способи пересування на лижах:

- класичні ходи;
- одночасні ходи;
- ковзанярські ходи;
- комбіновані способи.

Кожен із них має свої технічні особливості та використовується залежно від умов місцевості.

Фактори, що впливають на техніку

Техніка пересування залежить від:

- фізичної підготовленості;
- рівня координації;
- якості інвентарю;
- погодних умов;
- рельєфу місцевості.

Учитель повинен враховувати ці фактори під час організації навчального процесу.

Типові помилки при пересуванні

До найпоширеніших помилок належать:

- недостатній нахил тулуба;
- слабке відштовхування;
- неправильний перенос ваги;
- відсутність ковзання;
- порушення координації рухів.

Для їх виправлення використовуються спеціальні вправи та повторні пояснення.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Під час вивчення техніки пересування студентам слід:

- детально аналізувати структуру рухів;
- звертати увагу на основні елементи техніки;
- використовувати відеоаналіз;
- виконувати практичні вправи.

Рекомендується починати навчання з простих рухів і поступово переходити до складніших.

Практичні аспекти застосування знань

У професійній діяльності вчителя знання техніки дозволяють:

- навчати учнів правильному пересуванню;
- запобігати травматизму;
- підвищувати ефективність занять;
- формувати рухову культуру.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати основні елементи техніки пересування.
2. Визначити значення ковзання у лижному спорті.
3. Проаналізувати роль координації рухів.
4. Описати типові помилки учнів.
5. Скласти комплекс вправ для розвитку рівноваги.
6. Розробити фрагмент уроку з навчання техніки.

ТЕМА 6. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Спортивна підготовка в лижному спорті є системою організованих педагогічних впливів, спрямованих на розвиток фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей, необхідних для ефективної рухової діяльності. У контексті шкільної освіти вона має не лише спортивну, а й оздоровчу та виховну спрямованість.

Основною метою спортивної підготовки є формування фізично розвиненої, витривалої, координаційно підготовленої особистості, здатної до виконання рухових дій у різних умовах.

Система підготовки включає:

- фізичну підготовку;
- технічну підготовку;
- тактичну підготовку;
- психологічну підготовку.

Фізична підготовка

Фізична підготовка є базою лижного спорту. Вона спрямована на розвиток основних фізичних якостей:

Витривалість. Є головною якістю у лижному спорті. Вона забезпечує здатність тривалий час виконувати фізичну роботу без значного зниження ефективності.

Сила. Необхідна для відштовхування, подолання підйомів і підтримання швидкості.

Швидкість. Визначає темп пересування та ефективність виконання рухів.

Координація. Забезпечує узгодженість рухів і рівновагу.

Гнучкість. Сприяє правильному виконанню технічних елементів.

Технічна підготовка

Технічна підготовка передбачає навчання правильній техніці пересування на лижах. Вона включає:

- освоєння різних способів пересування;
- вдосконалення рухових навичок;
- корекцію помилок.

У шкільних умовах технічна підготовка має базовий характер і спрямована на формування правильних рухових навичок.

Тактична підготовка

Тактична підготовка пов'язана з умінням правильно обирати спосіб пересування залежно від умов:

- рельєфу;
- стану снігу;
- рівня підготовленості.

У школі вона проявляється у виборі темпу руху, розподілі сил та орієнтації на місцевості.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка включає:

- розвиток наполегливості;
- формування мотивації;
- здатність долати труднощі;
- контроль емоційного стану.

Вона є важливою складовою підготовки учнів, особливо під час виконання складних вправ.

Принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка базується на таких принципах:

- поступовість;
- систематичність;
- доступність;
- індивідуалізація;
- безпека.

Особливо важливим є принцип поступового збільшення навантаження.

Планування підготовки

Планування є необхідною умовою ефективної підготовки. Воно включає:

- визначення цілей;
- добір вправ;
- розподіл навантаження;
- контроль результатів.

У шкільній практиці планування має враховувати навчальну програму та можливості учнів.

Контроль у процесі підготовки

Контроль дозволяє оцінити рівень підготовленості учнів і включає:

- спостереження;
- тестування;
- аналіз результатів

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- засвоїти структуру спортивної підготовки;
- розуміти значення кожного виду підготовки;
- навчитися планувати заняття;
- враховувати індивідуальні особливості учнів.

Практичні аспекти застосування знань

У діяльності вчителя знання про спортивну підготовку дозволяють:

- правильно організувати навчальний процес;
- розвивати фізичні якості учнів;
- забезпечувати безпечне навантаження;
- підвищувати ефективність занять.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати структуру спортивної підготовки.
2. Визначити роль фізичної підготовки у лижному спорті.
3. Описати принципи тренування.
4. Проаналізувати методи розвитку витривалості.
5. Скласти план заняття.

6. Розробити комплекс вправ для розвитку сили.

ТЕМА 7. ТЕХНІКА ДОЛАННЯ ПІДЙОМІВ, СПУСКІВ, ПОВОРОТІВ ТА ГАЛЬМУВАННЯ

Долання підйомів, спусків, поворотів і гальмування є невід’ємною складовою техніки пересування на лижах. Ці елементи забезпечують безпечне та ефективне пересування по різноманітному рельєфу місцевості, що особливо важливо у процесі навчання в умовах природного середовища.

Здатність правильно виконувати зазначені технічні елементи формує у здобувачів освіти впевненість, координацію, рівновагу та навички безпечної поведінки під час занять лижною підготовкою.

Техніка долання підйомів

Підйоми є складним елементом техніки, що потребує значних фізичних зусиль і правильної координації рухів.

Основні способи підйому:

1. **«Ялинкою»**

Лижі ставляться під кутом, носки розведені в сторони.
Використовується на крутих підйомах.

2. **«Напів ялинкою»**

Одна лижа рухається прямо, інша — під кутом.
Застосовується на середніх підйомах.

3. **Ковзним кроком**

Використовується на пологих підйомах.

Основні вимоги:

- нахил тулуба вперед;
- активна робота рук;
- короткі та часті кроки;
- збереження рівноваги.

Техніка спусків

Спуски є потенційно небезпечним елементом, тому потребують особливої уваги до техніки безпеки.

Основні положення:

1. **Висока стійка**

Використовується на пологих спусках.

2. **Середня стійка**

Найбільш універсальна.

3. **Низька стійка**

Використовується на крутих спусках для зниження опору повітря.

Основні вимоги:

- зігнуті коліна;
- нахил тулуба вперед;
- руки попереду;
- контроль швидкості.

Техніка поворотів

Повороти дозволяють змінювати напрям руху і є важливим елементом техніки.

Основні способи поворотів:

- переступанням;
- плугом;
- паралельними лижами (для підготовлених учнів).

Особливості:

- перенесення ваги на опорну лижу;
- плавність рухів;
- контроль рівноваги.

Техніка гальмування

Гальмування необхідне для зменшення швидкості та зупинки.

Основні способи:

1. **Плугом**

Лижі розводяться носками всередину.

2. **Бокове ковзання**

Використовується на більш складних ділянках.

3. **Гальмування палицями**

Використовується як допоміжний спосіб.

Типові помилки учнів

Найпоширеніші помилки:

- відхилення тулуба назад;
- недостатній контроль швидкості;
- неправильне положення лиж;
- страх під час спусків.

Методика навчання

Навчання проводиться поетапно:

1. Ознайомлення з технікою.
2. Виконання вправ на рівній місцевості.
3. Поступове ускладнення умов.
4. Закріплення навичок.

Використовуються:

- підвідні вправи;
- імітація рухів;
- ігрові методи.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- приділити особливу увагу безпеці;
- засвоїти техніку виконання кожного елемента;
- навчитися пояснювати рухи доступно для учнів;
- використовувати поступове ускладнення вправ.

Практичні аспекти застосування знань

У діяльності вчителя ця тема має ключове значення, оскільки:

- забезпечує безпеку занять;
- формує впевненість учнів;
- дозволяє ефективно навчати техніці.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати способи підйомів.
2. Визначити техніку виконання спусків.
3. Описати способи гальмування.
4. Проаналізувати типові помилки.
5. Розробити комплекс вправ для навчання спусків.
6. Скласти інструкцію з техніки безпеки.

ТЕМА 8. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ПОПЕРЕМІННИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ

Поперемінні лижні ходи є основою класичної техніки пересування на лижах і широко застосовуються як у навчальному процесі, так і в спортивній практиці. Вони характеризуються почерговою роботою рук і ніг, що забезпечує ритмічність руху, рівномірний розподіл навантаження та ефективно просування вперед.

Поперемінні ходи використовуються переважно на рівнинній місцевості та підйомах і є базовими для початкового навчання, оскільки вони найбільш природні та доступні для засвоєння.

Характеристика поперемінних ходів

Основними видами поперемінних ходів є:

- поперемінний двокроковий;
- поперемінний одночасний (варіації в залежності від умов).

Найбільш поширеним є **поперемінний двокроковий хід**, який складається з двох ковзних кроків і двох поштовхів палицями.

Структура руху

Поперемінний двокроковий хід включає такі фази:

1. **Ковзання на одній лижі.** Учень переносить вагу на опорну лижу та здійснює ковзання.
2. **Відштовхування ногою.** Виконується активне відштовхування для просування вперед.
3. **Робота рук.** Палиці використовуються почергово, синхронно з рухами ніг.
4. **Перенесення ваги.** Вага тіла плавно переноситься з однієї лижі на іншу.

Основні вимоги до техніки

- правильне положення тіла (нахил вперед);
- узгодженість рухів рук і ніг;
- активне відштовхування;
- тривале ковзання;
- збереження рівноваги.

Типові помилки учнів

До найпоширеніших помилок належать:

- слабке відштовхування;
- коротка фаза ковзання;
- неправильна координація рухів;
- відсутність переносу ваги;
- надмірна напруга тіла.

Методика навчання поперемінних ходів

Етап 1. Ознайомлення

- пояснення техніки;
- показ учителем;
- використання відео.

Етап 2. Розучування

- імітаційні вправи без лиж;
- вправи на місці;
- повільне виконання рухів.

Етап 3. Закріплення

- виконання рухів у русі;
- вправи на рівнинній місцевості;
- контроль техніки.

Етап 4. Вдосконалення

- збільшення швидкості;
- ускладнення умов;
- включення у навчальні ігри.

Підвідні вправи

Для навчання використовуються:

- ходьба з імітацією рухів рук;
- вправи на перенесення ваги;
- ковзання на одній лижі;
- вправи на координацію.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- детально вивчити структуру руху;
- звернути увагу на координацію;
- навчитися виявляти помилки;
- практично відпрацьовувати техніку.

Практичні аспекти застосування знань

У діяльності вчителя поперемінні ходи:

- є основою навчання;
- формують базові навички;
- забезпечують розвиток витривалості;
- використовуються на більшості уроків.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати поперемінні лижні ходи.
2. Визначити структуру руху.
3. Проаналізувати типові помилки.
4. Розробити комплекс підвідних вправ.
5. Скласти план навчання поперемінного ходу.
6. Описати методику виправлення помилок.

ТЕМА 9. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ОДНОЧАСНИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ

Одночасні лижні ходи належать до класичних способів пересування і характеризуються одночасною роботою рук при відштовхуванні палицями. Вони використовуються переважно на рівнинній місцевості або при невеликих спусках, де необхідно підтримувати швидкість руху.

Цей вид техніки є більш складним для засвоєння порівняно з поперемінними ходами, оскільки потребує добре розвиненої координації, сили рук і правильного відчуття ритму.

Види одночасних ходів

Розрізняють такі основні види:

1. Одночасний безкроковий хід

Виконується лише за рахунок роботи рук без участі ніг. Застосовується на спусках і рівнинних ділянках.

2. Одночасний одно-кроковий хід

Поєднує один ковзний крок і одне відштовхування руками.

3. **Одночасний двокроковий хід**

Виконується два ковзних кроки з одним поштовхом палицями.

Структура руху

Основні фази одночасного ходу:

1. **Підготовча фаза**

Тулуб злегка нахилений вперед, руки виносяться вперед.

2. **Відштовхування руками**

Одночасне сильне відштовхування палицями назад.

3. **Ковзання**

Період руху без активних дій, використання інерції.

4. **Відновлення положення**

Повернення рук у вихідне положення.

Основні вимоги до техніки

- активне і потужне відштовхування руками;
- правильний нахил тулуба;
- узгодженість рухів;
- тривале ковзання;
- збереження рівноваги.

Типові помилки учнів

Найчастіші помилки:

- слабке відштовхування;
- недостатній нахил тулуба;
- коротка фаза ковзання;
- порушення ритму;
- неправильна робота рук.

Методика навчання одночасних ходів

Етап 1. Ознайомлення

- пояснення техніки;
- показ учителем;
- демонстрація відео.

Етап 2. Розучування

- імітація рухів без лиж;
- вправи з палицями на місці;

- відпрацювання рухів рук.

Етап 3. Закріплення

- виконання на рівнинній місцевості;
- вправи на ковзання;
- контроль техніки.

Етап 4. Вдосконалення

- збільшення швидкості;
- ускладнення умов;
- використання у русі.

Підвідні вправи

- імітація роботи рук;
- відштовхування палицями без лиж;
- ковзання з опорою на руки;
- вправи на координацію.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- звернути увагу на роботу рук;
- розуміти ритм руху;
- практично відпрацьовувати техніку;
- навчитися пояснювати рухи учням.

Практичні аспекти застосування знань

У практиці вчителя одночасні ходи:

- використовуються для розвитку сили рук;
- підвищують швидкість пересування;
- урізноманітнюють навчальний процес;
- формують технічну підготовленість учнів.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати одночасні лижні ходи.
2. Визначити їх види.
3. Проаналізувати структуру руху.
4. Описати типові помилки.
5. Розробити комплекс вправ.

6. Скласти план навчання.

ТЕМА 10. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ КОВЗАНЯРСЬКИМИ ЛИЖНИМИ ХОДАМИ

Ковзанярські лижні ходи є сучасним і високоефективним способом пересування на лижах, який широко використовується у спортивній практиці. Вони характеризуються відштовхуванням лижами під кутом до напрямку руху, що нагадує ковзанярський рух.

Цей спосіб пересування дозволяє досягати високої швидкості та ефективно використовувати енергію, але потребує добре розвиненої координації, сили та технічної підготовки.

У шкільній практиці ковзанярські ходи застосовуються обмежено, проте їх використання сприяє підвищенню інтересу учнів до занять та розвитку фізичних якостей.

Особливості ковзанярських ходів

Основною особливістю є:

- відштовхування внутрішнім ребром лижі;
- рух під кутом до напрямку руху;
- активна робота ніг;
- узгоджена робота рук.

Ці ходи виконуються на спеціально підготовленій трасі з утрамбованим снігом.

Основні види ковзанярських ходів

1. Поперемінний ковзанярський хід

Руки працюють по чергово.

2. Одночасний ковзанярський хід

Відштовхування руками виконується одночасно.

3. Двокроковий ковзанярський хід

Найбільш поширений, поєднує два кроки з поштовхом руками.

4. Безкроковий ковзанярський хід

Використовується на спусках.

Структура руху

Ковзанярський хід складається з таких фаз:

1. **Відштовхування ногою.** Основна рушійна сила.
2. **Ковзання на одній лижі.** Важлива фаза для економії енергії.
3. **Робота руху.** Підсилює рух вперед.
4. **Перенесення ваги.** Забезпечує рівновагу та ритм.

Основні вимоги до техніки

- правильний кут відштовхування;
- активна робота ніг;
- узгодженість рухів;
- тривале ковзання;
- стабільна рівновага.

Типові помилки учнів

Найчастіші помилки:

- слабке відштовхування;
- неправильний кут лиж;
- порушення координації;
- коротке ковзання;
- нестійка рівновага.

Методика навчання ковзанярських ходів

Етап 1. Ознайомлення

- пояснення техніки;
- демонстрація;
- аналіз рухів.

Етап 2. Розучування

- імітація без лиж;
- вправи на рівновагу;
- ковзання на одній лижі.

Етап 3. Закріплення

- виконання на рівній трасі;
- вправи на координацію;
- контроль рухів.

Етап 4. Вдосконалення

- збільшення швидкості;

- ускладнення умов;
- використання у русі.

Підвідні вправи

- ковзання на одній лижі;
- вправи на баланс;
- імітація ковзанярських рухів;
- вправи на координацію.

Методичні рекомендації до вивчення теми

Студентам слід:

- звернути увагу на техніку відштовхування;
- практично відпрацьовувати рухи;
- аналізувати помилки;
- використовувати відеоаналіз.

Практичні аспекти застосування знань

У діяльності вчителя ковзанярські ходи:

- підвищують інтерес учнів;
- розвивають координацію;
- урізноманітнюють заняття;
- формують сучасні навички.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати ковзанярські лижні ходи.
2. Визначити їх особливості.
3. Проаналізувати структуру руху.
4. Описати типові помилки.
5. Розробити комплекс вправ.
6. Скласти план навчання.

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 Зінків, 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/