

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

МЕТОДИКА ПРИСКОРЕНОГО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНОГО ЛИЖНОГО ХОДУ

Юнак А. П., к.пед.н., викл.
Сумський державний університет
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Реформування вищої школи, висуває нові, високі вимоги до фахівця фізичного виховання. Важливим фактором професійної підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів є вдосконалення викладання теорії та методики лижних видів спорту.

Мета: пристосувати методики прискореного вивчення техніки лижного ходу двох років вивчення до одного року вивчення.

Виклад матеріалу дослідження. Під час вивчення техніки лижних ходів ми стикаємося з рядом протиріч: між фізичною підготовленістю тих хто навчається і вимогами, що висуваються процесом навчання лижною підготовкою; між обмеженим часом занять на снігу і об'ємними завданнями практичної підготовки.

Науковці, що працюють в даному напрямі пропонують: вивчення лижних ходів з використанням підвідних і підготовчих вправ в безсніжний період [1]; вивчення лижних ходів, розподіляючи студентів на підгрупи за спортивними спеціалізаціями [2]; використання спеціальної послідовності вивчення лижного ходу [3].

Проаналізувавши наукову літературу в обраному напрямі ми побачили, що в умовах, коли, на вивчення теорії та методики лижних видів спорту виділено один рік навчання і лише 20 практичних навчальних годин, ми прийшли до висновку, що вивчити і класичний лижний хід і ковзанярський лижний хід неможливо.

В лютому-березні 2017 року було проведено практичні заняття з лижної підготовки зі студентами другого курсу спеціальності «Спорт» СумДУ. Під час та після завершення

занять було проведено опитування. Студенти відмітили, що не всі можуть виконувати навчальне завдання через брак силових або координаційних здібностей. Дану проблему можна вирішити, проводячи заняття на стадіоні і використавши декілька навчальних кіл, проте, через кілька занять мотивація студентів починає знижуватись, через одноманітність.

Позитивний відгук у студентів мали ігри на лижах. Саме ігри, а потім і естафети дали студентам змогу працювати на занятті разом і розвивати недостатньо розвинені здібності. Також позитивним ефектом студенти назвали зміни місць занять: стадіон, ліс, ліс з пересічною місцевістю. Студентам сподобались результати від використання методу «За лідером». Технічно слабкіший студент їхав за більш сильним студентом. Також було відмічено, що використання сучасних електронних пристроїв збільшує мотивацію до занять.

Проаналізувавши отримані дані, вирішення поставленого завдання ми бачимо, через використання окремих частин, проаналізованих методик і використання власних напрацювань, а саме.

- Поділ студентів на дві підгрупи за більшим проявом силових і координаційних здібностей.
- Використання підвідних вправ в безсніжний період.
- Використання зміни місць занять, за принципом, від простого до складного, а саме: чиста рівна ділянка (стадіон); ділянка з невеликим схилом 2–5° (ліс або лісополоса); пересічена місцевість (ліс або яр).
- Використання методу «За лідером».
- Використання ігор і естафет на всіх заняттях.
- Використання мобільних пристроїв, смарт годинників та фітнес браслетів для контролю ЧСС, використаних ккал, пройденої відстані, середньої і максимальної швидкості.
- Обговорення техніки лижного ходу в групах в форматі «без критики».
- Використання ділянок підйомів без лижні.

Контроль ефективності обраної методики планується здійснювати лише за параметром техніки лижного ходу, тому що розвиток техніки лижного ходу напряму залежить від покращення фізичної підготовленості. Неможливо покращувати технічну майстерність без розвитку фізичних здібностей. Вдосконалюючи техніку лижного ходу поневолі покращуються фізичні здібності [3]. Нами вибрано наступні методи.

- Експертна оцінка техніки лижного ходу.
- Визначення якості техніки лижного ходу за кількістю циклів, використовуючи відеозйомку.
- Визначення якості техніки лижного ходу часом проходження відрізка 50 або 100 м.

Висновки. Вимоги, що висуваються до викладача вищої школи в умовах крайнього обмеження часу, вимагають пошуку нових шляхів використання методики прискореного вивчення техніки лижного ходу. Проаналізувавши наукову літературу з обраної тематики та використовуючи власні напрацювання, ми вибрали комплекс методів, що допоможе студентам в вивченні техніки лижного ходу. Перевірка ефективності означеної методики планується на 2018 рік.

Література

1. Горбунов С. С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 2. – С. 29–38
2. Сидорова Т. В. Исследование методики обучения технике лыжного спорта студентов с учетом разных спортивных специализаций // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №. 2. – С. 63–66.
3. Четайкина О.В. Совершенствование лыжной подготовки на факультете физической культуры педагогического вуза в условиях дефицита учебно-го времени // Гуманитарные науки и образование, 2013. – № 4 (16). – С. 81–83.