

3. Корчак А. Залучення учнів середніх шкіл до пошуково-дослідницької роботи з історії та краєзнавства / А. Корчак // Педагогічна думка. – 2008. – № 3. – С. 11–13.
4. Костиця М. Ю. Практикум з географічного краєзнавства / Костиця М. Ю. – К. : Рад. шк., 1979. – 158 с.
5. Матвієнко-Гарнага Ф. Краєзнавство і краєзнавча робота / Ф. Матвієнко-Гарнага // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2008. – № 40 (573). – С. 2–11.
6. Ходос М. Методичні засади краєзнавчої роботи в загальноосвітній школі / М. Ходос // Історія в школі. – 2004. – № 4. – С. 10–12.

### РЕЗЮМЕ

**В. С. Бугрій.** Использование краеведения как средства развития исследовательской деятельности учащихся в современной украинской школе.

*В статье проанализированы особенности использования краеведения для развития исследовательской деятельности учащихся в современной украинской школе. Установлено, что изучение родного края опирается на личные наблюдения школьниками природы, жизни, труда, быта, исторических достопримечательностей. Оно выводит детей за пределы урока и школы, знакомит с ближайшим окружением, развивает их мировоззрение, сферу интересов, прививает навыки применения научных методов исследования, самостоятельного выполнения всех этапов поисковой деятельности.*

**Ключевые слова:** краеведение, исследовательская деятельность учеников, общеобразовательная школа.

### SUMMARY

**V. Bugrii.** Use of study of a particular region as facilities of development of research activity of students are at modern Ukrainian school.

*In the article the features of the use of study of a particular region for development of research activity of students are analysed at modern Ukrainian school. It is set that the study of native edge leans against the personal supervisions the schoolboys of nature, life, labour, way of life, historical sights. It destroys children outside a lesson and school, acquaints with the nearest surroundings, develops their world view, sphere of interests, inoculates skills of application of scientific methods of research, independent implementation of all of the stages of searching activity.*

**Key words:** study of a particular region, research activity of students, general school.

УДК 796.92:371.32.037–057.874

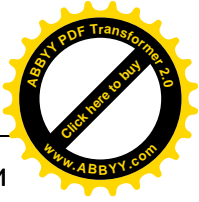
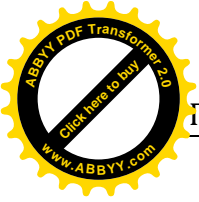
**В. В. Ворона**

Сумський державний педагогічний університет  
ім. А.С.Макаренка

### ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ Й ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

*У статті дається характеристика засобів лижної підготовки, їх розподіл на групи. Обґрунтовується необхідність застосування певних груп вправ для вивчення техніки пересування на лижах і розвитку фізичних якостей школярів. Визначені особливості використання засобів лижної підготовки на уроках фізичної культури в школі.*

**Ключові слова:** засоби лижної підготовки, техніка пересування на лижах, розвиток фізичних якостей.



**Постановка проблеми.** У шкільних програмах з фізичної культури розділ «Лижна підготовка» завжди займає важливе місце й користується великою популярністю серед учнів. Лижна підготовка сприяє всебічному розвитку і загартованості школярів, підвищує їх працездатність. Заняття лижними перегонами є хорошим засобом розвитку таких вольових якостей, як наполегливість і цілеспрямованість [10].

Навчитися пересуватися на лижах можна лише на снігу. Однак створити передумови для більш швидкого оволодіння технічними прийомами можливо і без лиж. Для цього існує цілий комплекс засобів лижної підготовки, які допомагають не тільки створити уявлення про спеціальні лижні рухи, а й у полегшених умовах оволодіти основними елементами техніки. Але для ефективного використання цих засобів у навчальному процесі школярів потрібно чітко знати особливості їх застосування в тих чи інших умовах, в окремих вікових групах, для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості тощо.

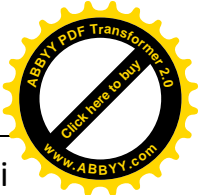
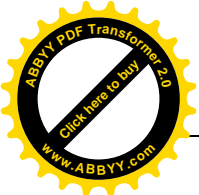
**Аналіз актуальних досліджень.** Розробкою інноваційних підходів до організації навчального процесу з лижної підготовки школярів в останні роки займалися такі російські вчені як О. О. Аввакуменков (2000 р.), А. М. Арсеньєв (2001 р.), В. М. Люберецький (1994 р.). Вони пропонують активно застосовувати засоби лижної підготовки в різні періоди навчального року у вигляді як спеціальних вправ лижника, так і комплексного застосування різних засобів лижної підготовки.

Розробкою і впровадженням у навчальний процес інноваційних підходів до навчання техніки лижних ходів у своїх дослідженнях займалися Ю. Байцар, А. Клемба і Ю. Любіжанін (2007 р.).

**Мета статті** – охарактеризувати засоби лижної підготовки та визначити особливості їх застосування на уроках фізичної культури в школі.

**Виклад основного матеріалу.** Засобами лижної підготовки є різноманітні вправи, які сприяють засвоєнню техніки пересування на лижах та вихованню основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Усі ці вправи можна підрозділити на три групи: основні, спеціальні та допоміжні [15, 4–5].

У групу *основних вправ* входять усі способи пересування на лижах (лижні ходи, підйоми, спуски зі схилів, повороти у русі, гальмування, стрибки тощо), які виконуються різноманітними методами і у різних варіантах.



Лижні ходи використовуються для пересування на рівнинній і пересічній місцевості. Вони відрізняються за варіантами роботи рук, кількості кроків у циклі ходу.

До класичних лижних ходів відносяться: поперемінний двокроковий, поперемінний чотирьохкроковий, одночасний безкроковий, одночасний двокроковий, одночасний трьохкроковий.

Розрізняють такі ковзанярські ходи: без відштовхування руками (з махами й без махів руками), з відштовхуванням руками – поперемінний і одночасний (напівковзанярський, однокроковий і двокроковий) [3; 6; 10].

Одночасний безкроковий хід застосовується при відмінному стані ковзної поверхні з твердою опорою для палиць на рівнині, при гарному стані – на пологих спусках, при поганому – на спусках середньої крутості. Крім цього, його доцільно застосовувати на розкатаних і льодистих ділянках лижні, коли спроба зробити крок може привести до втрати рівноваги, а пересування в таких умовах ковзання можливе тільки за рахунок одночасного відштовхування ціпками.

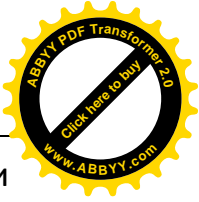
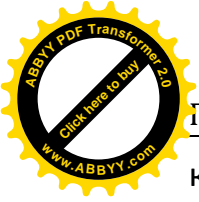
Одночасний однокроковий хід є одним з основних. Найчастіше хід використовується на рівнині при гарному стані ковзної поверхні й при твердій опорі для ціпків. З погіршенням стану ковзної поверхні його можна застосовувати на пологих спусках. Розрізняють два варіанти одночасного однокрокового ходу – основний і стартовий.

Одночасний однокроковий хід висуває досить високі вимоги до сили м'язів плечового пояса, тому вивчення його необхідно вести в полегшених умовах.

Поперемінний двокроковий хід є основним способом пересування на лижах, вивченню якого в школі приділяється основна увага. Він дуже часто застосовується при пересуванні на лижах при різноманітних станах ковзної поверхні й різному рельєфі місцевості та має велике прикладне значення.

Поперемінний двокроковий хід, незважаючи на звичну (як при ходьбі без лиж) перехресну координацію, досить складний і вимагає значної кількості часу на його освоєння.

Поперемінний чотирьохкроковий хід за своїм ритмом досить складний. Найчастіше він застосовується на рівнині й пологих підйомах при поганій опорі для ціпків (при русі з рюкзаком у туристських походах),



коли пересування поперемінним двокроковим ходом і одночасними ходами ускладнено. За координацією цей спосіб пересування є одним із самих складних.

Основною особливістю ходу є складна координація в роботі рук і ніг, значно більш повільний (у порівнянні з поперемінним двокроковим ходом) винос ціпків уперед [7, 21–25].

Пересування на лижах різними ходами є основним і найефективнішим засобом розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей учнів на заняттях лижною підготовкою. Доведено, що техніка пересування на лижах безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей, а рівень фізичної підготовленості – на можливість оволодіння та вдосконалення лижної техніки або її елементами [4, 15–18].

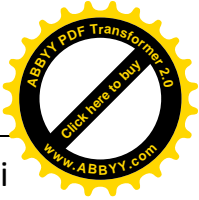
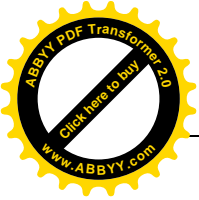
Багатьма авторами [3; 6; 10] робиться наголос на тому, що для успішного засвоєння основних елементів лижної техніки школярам потрібно мати певний рівень фізичної підготовленості. Підбір засобів в єдину систему, їх дозування планується вчителем у залежності від ступеня підготовленості учнів.

*Спеціальні вправи* підрозділяються на дві підгрупи: підготовчі й підвідні. Підготовчі вправи використовуються для розвитку специфічних для занять лижами рухових і вольових якостей. Підвідні вправи застосовуються з метою вивчення й удосконалення елементів лижної техніки. Усі ці вправи можуть виконуватися як на лижах, так і без них [3; 12].

До спеціальних вправ відносяться: імітаційні вправи на місці й у русі, вправи з тренажерами, вправи, які вибірково впливають на окремі, важливі для пересування на лижах, групи м'язів.

У практиці фізичного виховання вчителя в процесі вивчення лижної підготовки активно використовують на уроках підготовчі вправи, які сприяють як кращому засвоєнню техніки, так і вихованню фізичних можливостей учнів. Вони включають вправи для розвитку витривалості, силової витривалості, швидкості, спритності [4, 15–18; 6].

Підвідні вправи найчастіше використовуються при початковому вивченні, а імітаційні – як на початку, так і при вдосконаленні техніки. Для ефективного навчання необхідно використовувати такі підвідні вправи, які подібні за структурою й характером нервово-м'язових напружень до елементів ходу [3].



У періоди, несприятливі для занять лижами на сніговому покриві (відлига, сильний мороз, вітер тощо) для формування правильної техніки елементів лижного спорту в спортивному залі використовують спеціальні вправи наступної спрямованості:

– для вивчення стійок і техніки спусків застосовують вправи для підвищення рівня функціонального стану вестибулярного апарату, крім того, у залі навчають приймати положення основної, низької, високої стійки й стійки відпочинку;

– при навчанні одночасним ходам основна спрямованість вправ на правильне відштовхування руками, на переднє й заднє положення в граничних позах;

– при навчанні поперемінному двокроковому ходу вправи, головним чином, спрямовані на погодження роботи рук і ніг [9, 15–18; 11, 60–62].

Допоміжні (загальнорозвивальні) вправи поділяються на загальнорозвивальні підготовчі вправи та вправи з інших видів спорту.

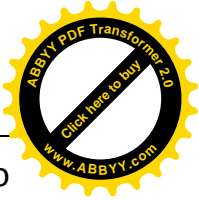
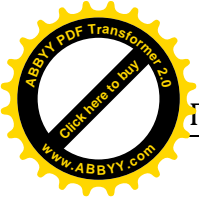
При оволодінні технікою основних вправ у процесі навчання виділяють три етапи [3; 10]:

- 1) вивчення загальної схеми рухів;
- 2) поглиблене вивчення елементів рухів;
- 3) засвоєння лижного ходу у цілому.

Кожний етап навчання має конкретну ціль, свої завдання, методи й певні засоби.

Так учням 5 класу, на першому етапі навчання, потрібно оволодіти основами ковзного кроку, засвоїти стійку лижника, одноопорне ковзання, узгодити роботу рук і ніг. Для вирішення поставлених задач необхідно використовувати: підготовчі й підвідні вправи на місці й у русі; основні вправи – пересування на лижах поперемінним двокроковим і одночасним безкроковим; підвідні вправи на лижах.

В одночасному безкроковому ході насамперед освоюється поза початку відштовхування й поза закінчення відштовхування, потім проміжне положення. Необхідно стежити за одночасністю руху тулуба й рук на початку відштовхування. Вага тіла при виносі рук уперед переноситься на носки ніг, при відштовхуванні – на п'ятки. Голова опущена, кисті рук при русі назад проходять на рівні колін.



В імітації одночасного однокрокового й одночасного двокрокового ходів – сильне відштовхування ногою з переносом ваги тіла на іншу ногу [7].

При розучуванні імітаційних вправ особлива увага приділяється:

- упевненому одноопорному положенню;
- швидкому й повному випрямленню ноги при відштовхуванні вгору;
- достатньому нахилу тулуба й переносу ваги тіла вперед на опорну ногу;
- паралельному руху руками з повним випрямленням руки в ліктьовому суглобі при відштовхуванні рукою [8, 32–34].

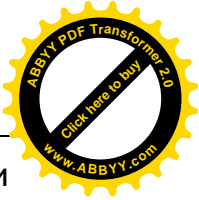
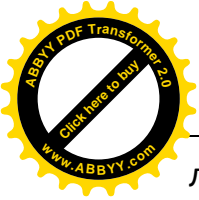
Усі ці вправи необхідно багаторазово повторювати, домагаючись правильного їх виконання, створення міцної навички. Виконання однієї вправи, включеної у вступну або заключну частину уроку, може займати від 30 секунд до 1-2 хвилин. Вивчення вправ переривається з появою в учнів викривлень у техніці їх виконання й поновлюється після виправлення помилок і відпочинку. Трьох-чотирьох повторень за урок цілком достатньо [4].

В останні роки для ефективного вивчення техніки лижних ходів авторами [5, 154] були розроблені вправи, які виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними й основними вправами на лижах. Зокрема для оволодіння вільним одноопорним ковзанням на лижах, а також для формування ритмічної структури відштовхування руками й ногами. Ефективність цих вправ була підтверджена експериментально.

За твердженнями А. М. Антонова, при правильному, своєчасному використанні різних засобів лижної підготовки ефективність засвоєння лижних ходів значно підвищується [2, 14–17].

Крім вивчення способів пересування на лижах, засобами лижної підготовки вирішується й інше важливе завдання: виховання фізичних якостей, необхідних для пересування на лижах. Цілком зрозуміло, що розв'язання цих завдань взаємозалежне, оскільки в процесі навчання й засвоєння способів пересування на лижах відбувається й розвиток фізичних якостей. Найбільш важливими для лижника вважаються наступні якості; витривалість, швидкісно-силові якості, координаційні здібностей [4].

Так, для виховання загальної й спеціальної витривалості в процесі



лижної підготовки застосовуються найчастіше основні й допоміжні вправи (крос, крос по пересіченій місцевості, імітація лижних ходів і крос з імітацією, їзда на велосипеді, плавання, спортивні ігри). Переважно використовуються методи безперервних і повторних вправ [2; 4].

Для підвищення швидкісно-силових якостей найчастіше застосовують таку основну вправу, як повторне проходження відрізків, у різних її модифікаціях. Також використовують допоміжні вправи (стрибкові вправи, вправи для м'язів спини, живота, рук, багаторазові стрибки з ноги на ногу, вправи з гумовим еспандером) [12].

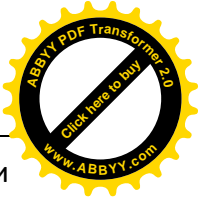
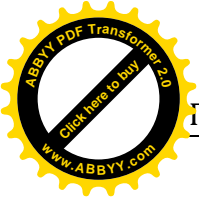
Як відомо, на уроках лижної підготовки в школі найчастіше вчителі використовують основні й допоміжні вправи. У той же час, О.О. Авакуменковим було експериментально підтверджено позитивний вплив від застосування імітаційних вправ у процесі навчання як на більш швидке оволодіння технікою пересування на лижах, так і на основні функціональні системи організму, прояв фізичних якостей, фізичний розвиток учнів [1, 129–131].

Також ефективне навчання техніки основним вправ є потужною мотиваційною основою оздоровчих занять на лижах. Разом з тим, використання ефективної методики на перших етапах навчання сприяє підвищенню емоційного рівня занять і збагаченню арсеналу рухових навичок і вмінь підопічних [6].

**Висновки.** У результаті аналізу літературних джерел було з'ясовано, що засоби лижної підготовки поділяються на три групи вправ: основні, спеціальні і допоміжні. Кожна з цих груп має свої особливості і вирішує певні завдання лижної підготовки. Вчителями фізичної культури найчастіше застосовуються основні й допоміжні вправи. При раціональному комплексному застосуванні всіх засобів лижної підготовки з врахуванням особливостей їх використання можна значно вдосконалити навчальний процес з лижної підготовки в школі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Авакуменков А. А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Авакуменков. – Санкт-Петербург, 2000. – 148 с.
2. Антонов А. М. Дополнительный урок лыжной подготовки / А. М. Антонов // Физическая культура в школе. – 1996. – № 5. – С. 14–17.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.



4. Капланский В. Е. Уроки лыжной подготовки. Связь обучения лыжной техники с развитием физических качеств / В. Е. Капланский // Физическая культура в школе. – 1990. – № 11. – С. 15–18.
5. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новаційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.
6. Лыжный спорт. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. / Под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина. – М., 1989. – 319 с., ил.
7. Лепешкин В.А. Обучение классическим лыжным ходам / В. А. Лепешкин // Физическая культура в школе. – 2005. – № 8. – С. 21–25.
8. Люберецкий В. Перед выходом на лыжню : имитационные упражнения / В. Люберецкий // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5. – С. 32–34.
9. Радионов Е. Б. Не только на учебной лыжне / Е. Б. Радионов // Физическая культура в школе. – 1991. – № 10. – С. 15–18.
10. Тимошенко Б. М. Лыжный спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман ; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.
11. Шипановский Ю. Д. Применение имитационных упражнений в занятиях по лыжной подготовке в школе при изучении и совершенствовании попеременных лыжных ходов / Ю. Д. Шипановский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 60–62.
12. Фомин С. Н. Специальные упражнения лыжника / С. Н. Фомин. – К. : Здоровье, 1974. – С. 4–25.

### РЕЗЮМЕ

**В. В. Ворона.** Характеристика средств лыжной подготовки и особенности их использования на уроках физической культуры в школе.

*В статье дается характеристика средств лыжной подготовки, их распределение на группы. Обосновывается необходимость применения определенных групп упражнений для изучения техники передвижения на лыжах и развития физических качеств школьников. Определены особенности использования средств лыжной подготовки на уроках физической культуры в школе.*

**Ключевые слова:** средства лыжной подготовки, техника передвижения на лыжах, развитие физических качеств.

### SUMMARY

**V. Vorona.** The description of facilities of ski preparation and features of their use on lessons of physical culture at school.

*In the article description to facilities of ski preparation and their distributing on groups are given. The necessity of application of certain groups of exercises for the study of technique of ski movements and development of physical qualities of schoolchildren is grounded. The features of the use of facilities of ski preparation on the lessons of physical culture at school are certain.*

**Key words:** facilities of ski preparation, technique of ski movements, development of physical qualities.