

УДК 796.9

Юнак А. П., Індик П. М.

## ТЕХНОЛОГІЇ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Лижна підготовка є ефективним здоров'язбережувальним засобом, доступним для багатьох регіонів України. Для якісного проведення лижної підготовки в школі вчитель повинен мати знання і навички методики навчання лижних ходів, техніки безпеки, дозування навантаження, використовувати інтерактивні методики навчання.*

*Нами розроблено та апробовано технології лижної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Результати тестування ефективності розроблених технологій показали позитивний результат теоретичних знань і практичних навичок студентів.*

**Ключові слова:** лижна підготовка, здоров'язбереження, технології лижної підготовки, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Лижна підготовка повинна посідати одне з основних місць у впровадженні здоров'яформувальних технологій. Вона сприяє розвитку фізичної сили, витривалості, спритності та координації, несе загальнооздоровчу та загальнорозвивальну дію, що важливо для дітей шкільного віку [1].

У завпровадженні лижної підготовки в школі рівень професійної підготовки вчителів фізичного виховання повинен відповідати високим вимогам і сприяти грамотному виконанню шкільної програми з лижної підготовки, сприяти збереженню, розвитку і відновленню здоров'я школярів [2]. Таким чином, одним із важливих питань професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є навчання його здоров'язбережувальним технологіям лижної підготовки, які сприятимуть формуванню здорової і гармонійно розвиненої особистості учня [4]. Учитель фізичної культури повинен чітко знати і розуміти основні аспекти техніки безпеки та дозування фізичного навантаження на уроках лижної підготовки, орієнтуватися в групах ризиків для здоров'я учнів шляхом правильної організації спортивно-масової роботи [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій літературі є багато досліджень, присвячених техніці лижного спорту (О. Камаєва, 2001; Т. Сидорова, 2010) та оздоровчому впливу занять лижною підготовкою (В. Ворона, 2014; І. Замятіна, 2012).

Проведений аналіз наукових робіт (В. Л. Волков, 2008; В. С. Гумений, 2011) дозволив визначити нові напрями з фізичного виховання майбутніх фахівців, які стосуються організаційних форм навчання студентів. Однак, сучасна система організації навчально-виховного процесу майбутніх учителів фізичної культури не забезпечує повною мірою студентів необхідним рівнем знань та практичних навичок лижної підготовки, що потребує створення відповідних технологій реалізації означеного процесу [6].

**Формулювання мети роботи.** У нашій роботі цілями була розробка та впровадження технологій лижної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання, також перевірка їх ефективності.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати стан готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до проведення уроку лижної підготовки в школі.

2. Розробити та впровадити у навчальний процес майбутніх фахівців фізичного виховання технології лижної підготовки.

3. Перевірити ефективність технологій лижної підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Необхідною педагогічною умовою лижної підготовки майбутнього фахівця є запровадження педагогічних технологій лижної підготовки у систему фізичного виховання. Лижна підготовка, як складова частина програми з фізичного виховання, має більш позитивний вплив на фізичний стан учнів, порівняно з іншими видами підготовки, а недостатня її вивченість указує на необхідність удосконалення методологічного підходу щодо готовності фахівців фізичної культури до уроку лижної підготовки.

На оздоровчому значенні лижної підготовки та її важливості на уроках акцентовано увагу в роботах таких дослідників: О. Ажиппо [1], Г. Шепеленко [5], А. Юнак [7] та ін., але лижна підготовка має деякі специфічні ознаки, пов'язані з тим, що вона проводиться на відкритому повітрі в холодний період, тому має детально вивчатись методика навчання пересуванню на лижах, оскільки в процесі руху на лижах задіяно багато груп м'язів ніг, рук, спини, живота та використовується травмонебезпечний інвентар (лижі, палиці). Це спонукає вивчати лижну підготовку багатогранно: враховуючи техніку пересування, підвідні та підготовчі вправи, техніку безпеки, дозування та контроль фізичних навантажень.

Нами було проаналізовано навчальні програми дисципліни "Теорія і методика викладання лижного спорту" у Глухівському національному педагогічному університеті імені О. Довженка, Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Шевченка, Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. Виявлено, що у процесі вивчення лижної підготовки у названих навчальних закладах фізкультурного спрямування основна частина матеріалу пов'язана з вивченням лижних ходів. Залишається поза увагою питання формування знань, умінь та навичок щодо безпечного вивчення лижних ходів, а саме методика підбору підвідних та підготовчих вправ; травмо-профілактичної підготовки вчителя; дотримання техніки безпеки на заняттях при проведенні уроків фізичної культури; методики дозування фізичних навантажень; здійснення медико-біологічного контролю, самоконтролю; а також сучасного уявлення про можливість використання інформаційно-комунікативних технологій у системі фізичного виховання учнів тощо.

Виходячи з даних теоретико-методичних положень, нами було запропоновано впровадити до навчального процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури тематичні модульні методики навчання лижних ходів відповідно до вікових особливостей дітей; дозування та контроль фізичних навантажень; травмопрофілактичну підготовку; методику проведення ігор та естафет без зміни кількості навчальних годин за рахунок удосконалення змісту робочої навчальної програми дисципліни "Теорія і методика викладання лижного спорту".

Процес навчання студентів експериментальної групи супроводжувався впровадженням комплексу навчально-методичних матеріалів, до якого увійшли: навчальні посібники "Педагогічні технології та методики збереження здоров'я на уроках фізичної культури"; матеріали з посібника "Лижна підготовка школярів"; навчальні програми з дисциплін "Лижний спорт".

Для поглибленого вивчення лижної підготовки в школі до початку впровадження технологій лижної підготовки для студентів та викладачів профільних дисциплін було організовано тренінг, підготовлений проблемною науковою групою.

До та після впровадження експериментальної методики нами було проведено зрізи знань студентів, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Результати тестування студентів Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка спеціальності "Фізична культура"

Критерій оцінки	Кількість правильних відповідей %				
	ЕГ до проведення експерименту		ЕГ після проведення експерименту		Приріст знань %
	%	±	%	±	
Загальна кількість вірних відповідей	39,17	5,45	74,78	4,94	35,61
Техніка безпеки	47,7	5,02	75,8	4,88	28,1
Дозування та контроль навантаження	37,5	5,41	83,11	4,26	45,61
Методика викладання	32,11	5,22	65,45	5,41	33,34
Облаштування місць занять			71,68	5,13	
Підбір підготовчих та спеціальних вправ	41	5,49	74,54	4,96	33,54
Ігри та естафети	31,22	5,18	91,77	3,31	60,55
Техніка проходження поворотів	32,26	5,22	50,83	5,69	28,67
Техніка подолання спусків	27,53	4,99	34,81	5,42	7,28
Техніка гальмування	35,18	5,5	69,48	5,23	34,26
Техніка перемінних ходів	30,86	5,16	69,69	5,23	38,85
Техніка одночасних ходів	33,57	5,28	54,42	5,67	20,85

Перевірити отримані дані на практиці ми можемо під час проходження практики студентами в школі. Тому важливим етапом нашого дослідження була деталізація шкільних програм з фізичного виховання, системний аналіз яких дозволив нам розробити та запропонувати "Експериментальну навчальну програму з лижної підготовки школярів".

Матеріал програми, який подано за загальною схемою, дає можливість використовувати програму для якісної підготовки студентів спеціальності "Фізична культура" до планування і проведення уроків з лижної підготовки в школі.

Уроки, заняття в гуртках та секціях за нормативною базою навчально-виховного процесу в школі викладаються тільки вчителями фізичної культури (або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію). З огляду на це Програмою передбачалося, що її реалізацію може забезпечити особа, підготовлена до фахової діяльності, у тому числі й студент-практикант, який проходить практику на робочому місці вчителя фізичної культури.

До програми було включено такі розділи: I – перелік обов'язкових для вивчення фізичних вправ, або їх базових елементів; II–III розділи містять підготовчі та ввідні вправи; IV – обґрунтування здоров'язбережувальних технологій; V – критерії дозування та контролю фізичних навантажень; VI – методичні рекомендації щодо змісту та структури навчальних занять з лижної підготовки за принципом наступності вивчення вправ та реалізації техніки їх виконання.

Проведення уроків за розробленою програмою допомогло дітям у вивченні пересування на лижах. Проведення ігор та естафет на лижах сприяло підвищенню емоційності навчальних занять.

Для перевірки ефективності розробленої методики до проходження практики та після її закінчення нами було проведене тестування дітей, яке показало, що високий рівень зацікавленості є у 43,8 % учнів – показник зріс на 32,9 %, у 48,2 % – середній рівень зацікавленості, показник зріс на 25,4 % у 7,4 % учнів нижчий середнього рівень зацікавленості і лише у 0,6 % рівень інтересу – нижче середнього (рис 1).

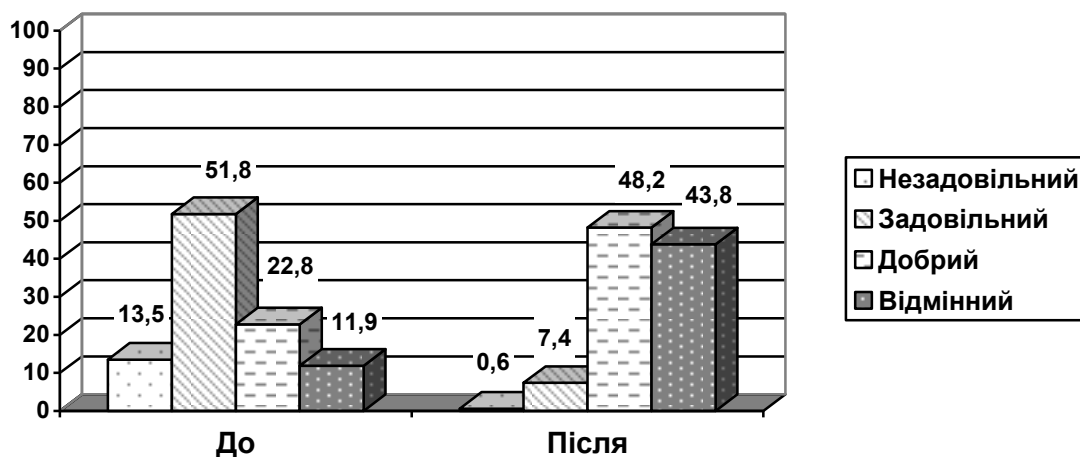


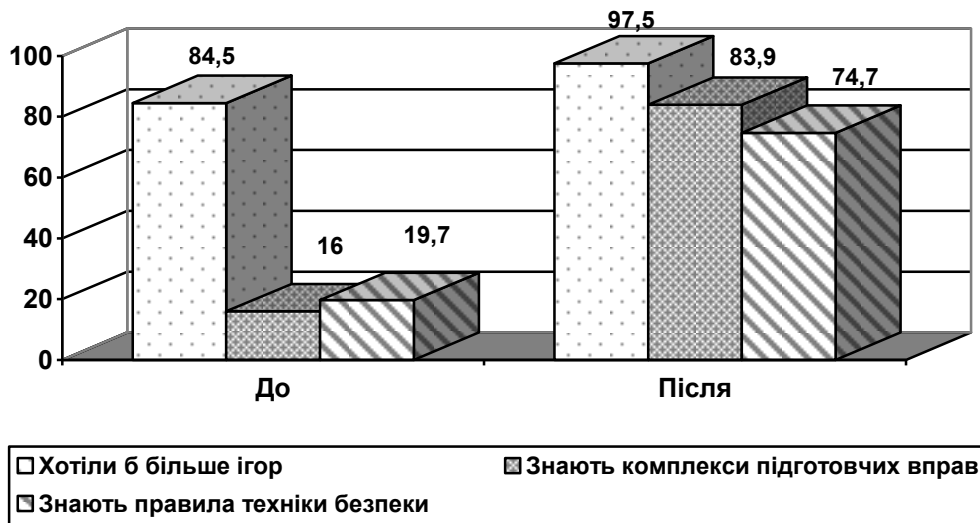
Рис. 1. Рівні зацікавленості учнів лижною підготовкою

Можемо бачити, що рівень зацікавленості лижною підготовкою, починаючи з середнього до високого, змінився з 34,7 % до початку експерименту до 92 % після експерименту. Приріст склав 57,3 %. У 14-ти учнів з'явилося лижне спорядження вдома. 35,1 % учнів, а це на 17,1 % більше, ніж на попередньому етапі тестування, займаються лижами в позаурочний час. Ще 60,4 % учнів хотіли б займатись, цей показник зріс на 36,4 %. За час проходження педагогічної практики студентами виявлено, що у 7 учнів були забори і у одного розтягнення. Пропускали уроки 12,9 % дітей, і це на 22,9 % менше, ніж до впровадження методики (рис 2).



Рис. 2. Рівні мотивації дітей до занять лижною підготовкою

Побажання до збільшення кількості ігор на уроках лижної підготовки виявили 97,5 % дітей. Знають комплекси підготовчих вправ 83,9 % дітей. Правила техніки безпеки можуть розповісти 74,7 % опитуваних (рис. 3).



**Рис. 3. Рівні знань учнів з техніки безпеки у процесі застосування ігор на уроках лижної підготовки**

Важливим етапом експериментального дослідження було визначення толерантності до фізичного навантаження школярів на уроках лижної підготовки. Тест виконано на велоергометрі за допомогою обладнання "Кардіо+". Група дітей, протестованих нами, склала 70 чоловік. Після контрольного тестування ми отримали такі результати (таблиця 2).

Таблиця 2

**Толерантність до фізичного навантаження у дітей 5-11 класів**

Толерантність \ Класи	Низька, %		Нижча за середню, %		Середня, %		Вища за середню, %		Висока, %	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
5	10		30	20	50	60	10	20		
6	10	10	40	20	50	60		10		
7	20	10	50	40	30	50				
8	20		60	30	30	50		20		
9	30	10	50	20	10	50	10	10		10
10	20		60	20	10	50		20	10	10
11	30	20	50	30	10	40	10	10		
Загальна кількість дітей	20	7,14	48,57	25,71	27,14	50	4,28	11,42	1,42	2,85

Отже після впровадження експериментальної методики лижної підготовки, можемо бачити позитивні зрушення в стані здоров'я учнів. Якщо до початку експерименту низький рівень толерантності виявлено у 20 % дітей, то на даному етапі тестування показник складає 7,14 % учнів. Рівень толерантності нижче середнього від 48,57 % зменшився до 25,71 %. Після впровадження методики середній рівень толерантності склав 50 % у порівнянні з 27,14 % при першому тестуванні. Менш значні зрушення відбулись у дітей з рівнем толерантності вище середнього – 4,28 % при першому тестуванні проти 11,42 % при контрольному. Дітей з високою толерантністю виявилось 2,85 %, тоді як при першому тестуванні – 1,42 %. Результати, отримані нами, підтвердили висновки вчених про те, що лижна підготовка позитивно впливає на стан серцево-судинної системи організму учнів та сприяє оздоровленню.

**Висновки.** Результати, представлені у нашій роботі, доводять, що застосування традиційних та запропонованих у дослідженні педагогічних технологій лижної підготовки сприяє створенню належних умов для глибокого та повного засвоєння студентом навчального матеріалу на основі системного застосування знань у процесі одночасного вирішення навчальних і професійних проблем, синтезу знань з різних дисциплін, інтенсифікації навчальної діяльності, розвитку здатності студентів аналізувати

інформацію та педагогічні ситуації, підвищення комунікативної активності студентів, формування зацікавленості й емоційно-ціннісного ставлення до навчальної і професійної діяльності.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Перспективами подальших досліджень є вдосконалення розроблених технологій за рахунок розроблення ігрових методик навчання студентів, прискореного вивчення лижних ходів, використання мобільних пристроїв в навчанні студентів.

### Використані джерела

1. Ажиппо О. Ю. Зв'язок навчання лижній техніці з розвитком фізичних якостей / О. Ю. Ажиппо // Фізична культура в школі. – 2003. – № 7. – С. 11-14.
2. Бутин И. М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре : дисс. в виде научн. доклада на соискание учён. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бутин Игорь Михайлович. – Санкт-Петербург, 2002. – 84 с.
3. Бондаренко К. В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків : матеріали XI Всеукр. наук.-пр. конференції молодих учених з міжнародною участю "Проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України", (Суми, 28–29 квітня 2011 р.). – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – 418 с.
4. Брижата І. А. Впровадження технологій травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / І. А. Брижата // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 2008. – С. 36-40.
5. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання ін-тів, ун-тів, вчителів фіз. культури загальноосвітніх шкіл та інших навч. закладів / Г. П. Шепеленко. – Х. : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.
6. Юнак А. П. Технология безопасного проведения урока лыжной подготовки / А. П. Юнак // Наука и школа. – 2013. – № 6. – С. 134-140.
7. Юнак А. П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження здоров'я-збережувальних технологій на уроках з лижної підготовки / А. П. Юнак // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди" : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 27. – С. 348–352.

*Yunak A. P., Indyk P. M.*

### SKI TRAINING TECHNOLOGY OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION

*Ski training is an effective health saving mean, accessible to many regions of Ukraine. For qualitative ski training at school, a teacher should have knowledge and skills of teaching methods of ski moves, safety prevention, dosing of physical activities, and interactive methods of teaching. We have analyzed the curriculum of the discipline "Theory and Methods of skiing teaching" at four higher educational institutions. It was revealed that issues like selection of methods of connecting and training exercises; injuries prevention grounding; compliance with safety during the class; methods of physical activity dosing; implementation of medical and biological control, self-control; informational and communicational technologies in physical education of students and others are ignored. We have introduced themed modular teaching methods of ski moves according to the age characteristics of children into the educational process of training of future physical education teachers; dosing and monitoring of physical activity; injuries-prevention training; methodology of games and relays conduction. We have developed and implemented "Experimental curriculum of ski training for students" in the educational process. Material of this program enables the use of a program for qualitative training of students of specialty "Physical Education" for planning and preparing of the ski lessons at school. The program included six sections: I – mandatory list for the study of physical exercises or their basic elements; selections II and III contain introductory and preparatory exercises; IV – justification of health saving technologies; V – criteria for dosing and physical activities control; VI – guidance on the content and structure of ski training lessons on the principle of continuity of studying of the exercises and implementation techniques for their performance. Lessons performed according to the developed program helped children in learning skiing. Games and relay races on skis have contributed to emotionality of training sessions. After the experiment, we received the students' control tests results that showed the gain of theoretical indicators as growth of interest in ski training and improving the response of the cardiovascular system to physical exercises among secondary schools students.*

**Key words:** *ski training, health saving, technologies of ski training, physical education.*

*Стаття надійшла до редакції 13.02.2017 р.*