

Марія Трояновська

ORCID 0000-0002-7676-8468

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри, педагогіки, психології та
методики фізичного виховання,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: masha.troyanovskaya@gmail.com

Микола Лазаренко

ORCID 0000-0003-3308-5154

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри, фізичного виховання та хореографії,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: lazarenko.nikolay@gmail.com

Катерина Лисенко

Старший вчитель з фізичного виховання ЗЗСО №33
(Чернігів, Україна) E-mail: lysenkokaty1979@gmail.com

Олег Лисенко

Студент факультету фізичного виховання,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: oleglysenko03@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З УЧНЯМИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті наведено результати теоретичного дослідження, що дозволило розкрити різні види проведення занять з лижної підготовки в позакласній роботі. Оскільки не в усіх школах є лижний інвентар, то більшість вчителів не проводить уроки з лижної підготовки. Але є вчителі, які проводять лижну підготовку в позакласній роботі навчання учнів. Адже найважливішими завданнями позакласної роботи є оздоровлення учнів, покращення фізичного розвитку, залучення до систематичних занять лижами в секції лижного спорту та до різних фізкультурно-масових заходів більшості школярів. Позакласні заняття на лижах організуються в різних формах із залученням найбільшої кількості школярів. Такі заняття будуть мотивувати школярів до здорового способу життя та сприятимуть загартовуванню їхнього організму, значно підвищуючи його опірність до різних захворювань.

Мета роботи полягає в теоретичному аналізі та розкритті видів проведення занять з лижної підготовки в позаурочній роботі навчання школярів в ЗЗСО.

Методологія. Для реалізації основних завдань дослідження використано теоретичні методи: порівняння, зіставлення та узагальнення.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному, поглибленому вивченні питання проведення позакласних занять із лижної підготовки, отримані результати використовувати для більш ефективного проведення різних видів занять із лижної підготовки.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що в школярів лижна підготовка повинна займати одне з провідних місць, адже пересування на лижах має всебічний вплив на організм школярів. Систематичні заняття лижною підготовкою сприяють фізичному розвитку школярів, особливо позитивно впливаючи на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, сила, спритність. У ході занять школярі набувають нових знань, умінь і навичок, пов'язаних із лижною підготовкою (вивчають теорію лижного спорту, особливості підготовки, гігієну занять фізичними вправами тощо).

Ключові слова: школярі, лижна підготовка, фізична культура, позакласна робота.

Постановка проблеми. *Актуальність роботи* зумовлена тим, що сьогодні досить гостро стоїть питання розвитку, зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді. Самоізоляція, дистанційний формат навчання привели до низької рухової активності, зниження мотивації до занять фізичної культурою та до погіршення психофізичного стану. Водночас соціально-економічні умови висувають високі вимоги до фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану молодого покоління. Тому дуже важливо звернути увагу на цілеспрямоване формування потреби молоді в здоровому та активному способі життя, адже людина, її життя та здоров'я є цінністю й одним із основним завдань у галузі спорту. Крім того, пріоритетним напрямком державної політики є зміцнення здоров'я населення, особливо учнів, які навчаються у ЗЗСО [1].

Науково доведено ефективність і значущість фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я, що у подальшому призводить до збільшення тривалості життя та покращення його якості (С. Г. Адирхаєв, В. К. Бальсевич, Е. Г. Буліч, М. М. Булатова, В. Ю. Волков, С. В. Гаркуша, С. С. Єрмаков, О. С. Куц, М. О. Носко, R. Bailey та ін.). Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку рухових якостей, необхідних у професійній діяльності, підвищують працездатність (О. А. Архіпов; В. Г. Бабій, Г. В. Безверхня; Л. П. Долженко; Г. Ю. Куртова, Ю. В. Козерук, С. В. Гаркуша, О. М. Буланов; S. N. Blair; R. Fisher, G. Bonus) та мають велике значення у фізичному вихованні школярів [6; 7].

Як відомо, одне з провідних місць за значенням для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнівської молоді займає лижна підготовка (І. М. Бутін, 2000; Б. М. Тимошенко, 2008). Пересування на лижах сприяє розвитку м'язової системи, органів дихання й кровообігу, підсилює обмін речовин в організмі. Заняття лижами розвивають силу, спритність, витривалість, сприяють вихованню сміливості, рішучості, кмітливості й уміння орієнтуватися на місцевості (С. М. Котляр, Т. В. Сидорова, 2012; А. М. Ратов, В. В. Ворона, 2016). Усе це робить лижну підготовку необхідною та ефективною для використання в системі урочних занять школярів [8; 9; 10].

У процесі занять із лижної підготовки до роботи залучається велика кількість груп м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова, набувається мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять; лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі рухові якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість [2; 8].

Питання застосування спортивної спрямованості лижної підготовки в інтересах удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті, а відомі спроби використання спортивного компонента лижної підготовки у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно-методичних рішень [4].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й педагогічної практики свідчать про відсутність конкретних теоретичних і практичних рекомендацій щодо застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання на основі лижної підготовки з урахуванням структури та напрямку навчально-тренувальних занять і вікових особливостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що у фізичному вихованні дітей лижна підготовка повинна займати одне з провідних місць. Пересування на лижах має всебічний вплив на організм дітей. Під час пересування по рівнинним ділянкам і пересіченій місцевості з подоланням підйомів і спусків до роботи залучаються всі основні групи м'язів ніг, рук і тулубу. Лижна підготовка позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну і нервову систему тих, хто нею займається. Систематичні заняття лижною підготовкою сприяють усебічному фізичному розвитку школярів, особливо позитивно впливаючи на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, сила, спритність [2; 5; 9].

Мета. Теоретично проаналізувати та розкрити види проведення занять з лижної підготовки в позакласній роботі школярів у ЗЗСО.

Методологія. Для реалізації основних завдань дослідження використано теоретичні методи: порівняння, зіставлення та узагальнення; методи математичної статистики.

Наукова новизна. Проаналізовано види занять для викладання лижної підготовки в позакласній роботі навчання школярів у ЗЗСО.

Результати дослідження. Навчальна робота з лижної підготовки проводиться за державною програмою у формі уроків і є варіативним модулем в школі. Оскільки не в усіх школах є лижний інвентар, то більшість вчителів не проводить уроки з лижної підготовки. Але є вчителі, які реалізують лижну підготовку в позакласній формі навчання школярів.

Позакласна робота з лижної підготовки організовується в школі або на лижній базі у вигляді секційних занять, різноманітних фізкультурно-масових заходів (прогулянок, туристичних походів, екскурсій і зимових свят), занять на лижах у групах подовженого дня, змагань із різних видів лижного спорту. Окрім цього, велике значення в позакласних заходах є самостійні заняття учнів (індивідуальні та групові) з виконання домашніх завдань до уроку або у вигляді активного відпочинку з друзями та батьками.

Найважливішими завданнями позакласної роботи є оздоровлення учнів, покращення фізичного розвитку, залучення до систематичних занять лижами в секції лижного спорту та різних фізкультурно-масових заходів більшості школярів. Навчальна робота з лижної підготовки і позашкільна робота з лижного спорту тісно взаємопов'язані і взаємно доповнюють одна одну в системі фізичного виховання школярів. Лижна підготовка є провідною, а позакласні заняття доповнюють та розширюють знання, вміння та навички, здобуті на уроці з лижної підготовки [8].

Водночас позакласна робота має велике прикладне значення і сприяє прищепленню інтересу до занять лижним спортом, поповненню рядів юних лижників і біатлоністів, які успішно займаються в ДЮСШ і досягають олімпійських вершин.

Позакласні заходи організовуються й проводяться вчителем фізичної культури із залученням класних керівників, спортивно-фізкультурного активу, організаторів позакласної роботи в школі, батьків. І хоч позакласна робота – це справа всього колективу вчителів школи, основне навантаження і відповідальність за якісне проведення заходу припадає на викладача фізичної культури.

Для педагога позакласне заняття з лижної підготовки проводиться в досить складних умовах (на пересіченій місцевості, в лісі, полі, горах), за часто змінюваних і не завжди сприятливих погодних умов [4; 5].

Учитель має проводити позакласне заняття так, щоб воно було цікавим, посилюючим і захоплюючим для кожного учня. Педагог повинен оперативно реагувати і вносити корективи або суттєві зміни до заняття у зв'язку з погодними, кліматичними чи іншими умовами, що виникли непередбачено. Відповідно слід гарантувати безпеку учнів, їх максимальну захищеність [4; 5].

Учителю необхідно:

- готуватися до позакласного заняття, продумувати план проведення та скласти план-конспект, усі підготовчі роботи рекомендується виконати до початку уроку;

- виховувати в учнів відповідальність та свідомість учинити учнів і навчатися самим, брати приклад з інших, аналізувати свої дії, ділитися власною думкою з іншими учнями, пропонувати інші методи занять, спонукаючи учнів до самостійності, виховуючи їх творчими особистостями, а не про дихання під час різних видів пересування, тобто та інформація, яка може бути перевірена на практиці, з урахуванням умов проведення лижної підготовки: температури повітря, сили вітру тощо;

- під час проведення заняття частіше використовувати ігровий метод, щоб підтримувати емоційний стан та зацікавленість учнів [4; 5].

Основні вимоги до будь-яких занять у системі позакласної роботи такі: забезпечити всебічний фізичний розвиток, оздоровлення та виховання підростаючого покоління усіма засобами і методами лижного спорту; підготувати учнів до високопродуктивної праці на благо нашої держави та до захисту Батьківщини.

Приватними завданнями позакласної роботи є виявлення та залучення до систематичних занять лижним спортом найбільш здібних юних лижників із учнів, які займаються в шкільних спортивних секціях; підготовка кваліфікованих спортсменів, інструкторів на загальній основі та суддів, надання методичної й практичної допомоги загальноосвітнім школам в організації позакласної роботи з лижної підготовки, з біатлону та підготовці фізкультурного активу школи.

Позаурочні форми навчання, окрім навчально-тренувальних занять в секції лижного спорту, в позакласній та позашкільній роботі винятково важливе значення для вирішення оздоровчих і виховних завдань мають різні фізкультурно-масові та спортивні заходи. У шкільних секціях лижного спорту займається досить обмежена кількість дітей, які виявили інтерес до занять лижним спортом.

Лижна підготовка – це тільки обов'язковий мінімум для всіх учнів. Тому в школах необхідно активніше пропагувати позакласні заняття та привертати увагу якомога більшої кількості школярів до різних фізкультурно-масових, спортивних заходів та інших форм занять на лижах. У ході позакласних занять на лижах вирішуються завдання подальшого розвитку рухових якостей, удосконалення техніки способів пересування на лижах, підвищення рівня загальної працездатності [4; 5].

Результати дослідження показали, що вирішення цих завдань протікає більш успішно ніж зазвичай, саме під час позакласних занять тому, що вони різноманітніші та емоційніші за формами, проходять в різних умовах і більш довготривалі за часом, ніж уроки з лижної підготовки. Особливо важливу роль відіграють ці форми занять в оздоровленні та загартовуванні учнів.

Варто наголосити, що отримані матеріали дослідження також виявили, що для більш ефективного результату позакласні заняття на лижах організовуються в найрізноманітніших формах, із залученням більшості школярів. До організаційно групових форм занять, перш за все, варто віднести спортивні змагання на лижах, ігри, різноманітні заходи, що входять до програми традиційних шкільних зимових свят. Сюди належать також екскурсії, квести та прогулянки на лижах, які проходять після уроків і у вихідні дні.

Велике значення має організація туристичної роботи на лижах. Зимовий туризм грає важливу роль в оздоровленні, загартовуванні учнів, у наданні їм прикладних навичок, а також у вихованні морально-вольових якостей школярів та у їх військово-патріотичному вихованні.

Організаційні групові заняття на лижах в школі найбільш масові і дозволяють залучити до них більшість дітей школи. Різні види занять проходять під керівництвом учителя фізичної культури, класних керівників, завучів з позакласної роботи в школі. Необхідно запрошувати до роботи вчителів з інших предметів. Це підвищує організованість учнів і дозволяє вчителям краще познайомитися з поведінкою і характером учнів поза стінами школи, особливо в умовах змагань, туристичних походів тощо. Крім того, спільна участь учителів і учнів у таких заходах зближує і дозволяє краще вирішувати питання в цілому [4; 5].

Доцільно також залучати до проведення таких занять, особливо у молодших класах, фізкультурний актив з числа учнів старших класів та юних лижників, які займаються в групах ДЮСШ, а у вихідні дні – батьків і адміністрацію школи. Ціннісним для загальної справи буде, якщо в позакласних заняттях школярів беруть участь відомі спортсмени лижники [3; 5].

Туристичні походи на лижах – дуже важлива форма організованих групових занять і водночас, порівнюючи з іншими заходами, одна з найскладніших за організацією та умовами проведення. Зимовий туризм проходить у складних зовнішніх умовах (морозна погода, температура, відсутність дороги, віддаленість від житла).

Під час педагогічної практики студенти-лижники факультету фізичного виховання проводять позакласні заняття з лижної підготовки, демонструють майстер-клас з техніки пересування на лижах як школярам, так і вчителям.

Такі заняття на лижах мають велике значення для учнів будь-якого віку та носять масовий, але, на жаль, переважно епізодичний характер. Крім того, за можливості, потрібно забезпечити учнів необхідним інвентарем у вихідні дні. Вчитель повинен пропагувати саме групові самостійні заняття, бо під час таких прогулянок легше опанувати ігри та розваги. Вони пройдуть цікавіше, ніж при індивідуальних заняттях. Водночас у випадку несподіваних подій (поломка лиж, отримання травм) у групі легше надати допомогу і доставити потерпілого додому, ніж не в групових заняттях. Тут виховується колективізм і взаємодопомога.

Враховуючи складність зимових прогулянок та погодні умови, вчитель має повсякчас роз'яснювати учням правила поведінки під час спусків, під час прогулянок, щоб уникнути травматизму, переконувати учнів у тому, що йти додому варто всім разом; ні в жодному разі не можна залишати одного учня в лісі, на річці, у великих скверах, особливо в кінці дня з наближенням темряви.

Групові самостійні заняття проводяться найчастіше у вихідні дні та на канікулах. На зимових канікулах такі вилазки та прогулянки на лижах можуть відбуватися кожного дня. У ході таких занять учні удосконалюють навички в способах пересування на лижах. Індивідуальні заняття з лижної підготовки і лижного спорту проводяться учнями за ініціативи вчителя як з метою виконання конкретних домашніх завдань, отриманих на уроці, так і для самостійного удосконалення техніки способів пересування на лижах. Такі заняття відіграють важливу роль в фізичному розвитку та оздоровленні учнів і є помітним доповненням до уроків з лижної підготовки в школі, кількість яких явно недостатня для забезпечення всебічного розвитку школярів [2].

Учні, які займаються в секції з лижного спорту, також повинні проводити додаткові індивідуальні тренування, зміст, обсяг та інтенсивність навантаження яких визначає тренер. Звичайно даються доступні для самостійного виконання завдання: рівномірні тренування, найпростіші повторення проходження відрізків для розвитку швидкості, удосконалення вивчених способів пересування на лижах тощо – те, що не вимагає постійного контролю з боку педагога. Велике значення в залученні школярів до позакласних занять має роз'яснювальна робота з батьками [4; 8].

Учителів, класному керівникові задовго до початку зимового сезону (краще це зробити на перших батьківських зборах) доречно переконати батьків у необхідності придбання для своїх дітей лижного інвентарю. Важливо роз'яснити батькам необхідність їх особистої участі в лижних прогулянках з дітьми. Бо власний приклад є найбільш дієвим засобом агітації та залучення дітей до систематичних занять на лижах. Спільні прогулянки, екскурсії з раннього дитинства, а надалі, можливо, і туристичні походи, змагання дітей та батьків, безсумнівно, прищеплюють стійкий інтерес до занять на лижах і будуть сприяти зміцненню та збереженню здоров'я на довгі роки.

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що у дітей лижна підготовка повинна займати одне з провідних місць, адже пересування на лижах має всебічний вплив на організм школярів. Систематичні заняття з лижної підготовки сприяють загальному фізичному розвитку школярів, особливо позитивно впливаючи на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, сила, спритність. У ході занять школярі набувають нових знань, вмінь і навичок, пов'язаних із лижним спортом (вивчають теорію лижного спорту, особливості підготовки, гігієну занять фізичними вправами тощо).

References

1. Жлобо Т.М., Трояновська М.М., Жлобо В.О. Ефективність застосування інноваційної здоров'ярозвивальної технології у фізичному вихованні студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 16(172). / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2022. С. 161–168.
Zhlobo, T.M., Troyanovska, M.M. & Zhlobo, V.O. (2022) Efektyvnist zastosuvannya innovatsiynoyi zdorovyarozvyvalnoyi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv [Effectiveness of innovative health

- development technology in physical education students]. *Visnik Nacional'nogo universitetu «Chernigivs'kij kolegium» imeni T.G. Shevchenka*. Vip. 16 (172) / Nac. un-t «Chern. kolegium» im. T.G. Shevchenka ; golov. red. M. O. Nosko. Chernigiv : NUCHK [in Ukrainian].
2. Lazarenko, M. & Troyanovska, M. Pedagogic control of schoolchildren fitness in skiing training with the help of posturography methods. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017; 01:36-40. doi: 10.15561/18189172. 2017.0106
 3. Lazarenko, M., Plisko, V., Troyanovska, M., Kozeruk, Y., Lysenko, L., Vaschenko, I. & Donec, I. (2017). Development of motor skills of students with the help of the training simulator «belts with rings». *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1147–1153. doi: 10.7752/jpes.2017.03176 Liakh, V. I. (2006).
 4. 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.
Lazarenko, M.H. & Troyanovs'ka, M.M. (2017) Formuvannya rukhovoykh umin' i navychok starshoklasnykiv u protsesi lyzhnoyi pidhotovky [Formation of motor abilities and skills of high school students in the process of ski training]. *Navch.-metod. posibnyk dlya stud. spets. «Fizychne vykhovannya», vykladachiv fizychnoyi kul'tury, treneriv-vykladachiv ta instruktoriv*. Chernihiv : CHNPU imeni T. H. Shevchenka [in Ukrainian].
 5. 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.
Lazarenko, M.H. (2019) Lyzhna pidhotovka starshoklasnykiv [Ski training for high school students]. *Navch.-metod. posib. dlya stud. spets. «Fizychne vykhovannya», vykladachiv fizychnoyi kul'tury, treneriv-vykladachiv ta instruktoriv: Nats. un-t «Chernihivs'kyu kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv [in Ukrainian].
 6. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою і спортом : дис... д-ра пед. наук : 13.00.09. Чернігів, 2003. 450 с.
Nosko, M. O. (2003) *Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom* [Theoretical and methodological foundations of motor function formation in young people during physical education and sports]: Doctor's thesis. 13.00.09. Chernihiv [in Ukrainian].
 7. Носко М. О., Архипов О.А., Носко Ю.М., Кужельний А.В., Дорошенко Д.В. Розвиток рухових якостей студентів засобами настільного тенісу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Vip. 16(172). / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2022. С. 215–222.
Nosko, M. O., Arkhypov, O.A., Nosko, YU.M., Kuzhel'nyy, A.V. & Doroshenko D.V. (2022) *Rozvytok rukhovoykh yakostey studentiv zasobamy nastil'noho tenisu* [Development of students movement skills by the means of table tennis]. *Visnik Nacional'nogo universitetu «Chernigivs'kij kolegium» imeni T.G. Shevchenka*. Nac. un-t «Chern. kolegium» im. T.G. Shevchenka ; golov. red. M. O. Nosko, 16 (172), 215–222 [in Ukrainian].
 8. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г., Пеньковець Д. В. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом біатлоністів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2013. Вип. 107, т. I. С. 334–338.
Trojanovs'ka, M. M., Lazarenko, M. H. & Pen'kovets', D. V. (2013) *Pedahohichni aspekty upravlinnya trenuval'num protsesom biatlonistiv starshoho shkil'noho viku* [Pedagogical aspects of managing the training process of biathletes of high school age]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Chernihiv. Issue 107. Vol. 1. pp. 334–338 [in Ukrainian].
 9. Трояновська М.М. Координаційні здібності дівчат в біатлоні під час стрільби стоячи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Чернігів, 2013. Випуск 107. Том II. С. 399-401.
Trojanovs'ka, M.M. (2013) *Koordinatsiyni zdibnosti divchat v biatloni pid chas stril'by stoyachy* [Coordination abilities of biathlon girls during standing shooting.]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Chernihiv. Issue 107. Vol. 2. pp. 399–401 [in Ukrainian].
 10. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г. Підвищення стрілецької підготовки біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2012. Вип. 98. С. 197–200.
Trojanovs'ka, M. M. & Lazarenko, M. H. (2012) *Pidvyshchennya strilets'koyi pidhotovky biatlonistiv z vykorystanniam komp'yuterno-elektronnoyi ustanovky* [Improving shooting training of biathletes using computer-electronic equipment]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Chernihiv. Issue 98. pp. 197–200 [in Ukrainian].

Maria Troianovska

ORCID 0000-0002-7676-8468

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and Methods of Physical Education,
Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: masha.trojanovskaya@gmail.com

Mykola Lazarenko

ORCID 0000-0003-3308-5154

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Department of Physical Education and Choreography
Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: lazarenko.nikolay@gmail.com

Catherine Lysenko

Senior teacher of Physical Education of the School №33
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: lysenkokaty1979@gmail.com

Oleg Lysenko

Student of the Faculty of Physical Education
Т.Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: oleglysenko03@gmail.com

THEORETICAL BASICS OF SKI TRAINING IN OUT-OF-CLASS WORK WITH PUPILS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION

The article presents the results of a theoretical study that allowed us to reveal different types of extracurricular ski training classes. Since not all schools have ski equipment, most teachers do not conduct ski lessons. But there are teachers who conduct ski training in an extracurricular way of teaching students. After all, the most important tasks of extracurricular work are the health of students, improvement of physical development, involvement of a larger number of schoolchildren in systematic skiing lessons in the skiing section and various mass physical activities. Extracurricular skiing lessons are organized in various forms involving the largest number of schoolchildren. Such classes will motivate and contribute to the hardening of the body of schoolchildren, significantly increasing its resistance to various diseases.

***The purpose of the work** is the theoretical analysis and disclosure of the types of ski training classes in the extracurricular form of education of schoolchildren in school.*

***Methodology.** To implement the main tasks of the research, theoretical methods were used: comparison, comparison and generalization.*

***The scientific novelty** of the study consists in the most in-depth study of extracurricular ski training for more effective conducting of various types of ski training.*

***Conclusions.** As a result of the analysis of literary sources, it was found that ski training for schoolchildren should occupy one of the leading places, because movement on skis has a comprehensive effect on the body of schoolchildren. Systematic lessons in ski training contribute to the physical development of schoolchildren, having a particularly positive effect on the development of motor qualities such as endurance, strength, and dexterity. In the course of classes, schoolchildren acquire new knowledge, abilities and skills related to skiing training (they study the theory of skiing, peculiarities of training, hygiene of physical exercises.).*

Keywords: schoolchildren, ski training, physical culture, extracurricular work.

Стаття надійшла до редакції: 03.04.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Жара Г.І.**