

## **Ефективність використання методики побудови занять із лижної підготовки юних туристів-лижників**

*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сьогодні склалася стійка система щодо методик навчання із залученням цілісного, роздільного та комбінованого (цілісно-роздільного) методів [8; 15; 19]. Поряд із цим за останнє десятиріччя проведено дослідження, у яких розглядається питання щодо поєднання навчання з розвитком рухів, які забезпечують їх виконання [6; 10; 18]. У лижному спорті існує низка наукових праць, у яких висвітлено питання застосування спеціальних вправ під час навчання [7; 13; 17], у тому числі й у системі урочних занять школярів середніх та старших класів [3; 9] і студентської молоді [14]. Найбільш поширеним методом навчання пересування на лижах є цілісно-роздільний [1; 4; 5; 11]. Навчання пересування на лижах за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою пересування в цілому, далі – роздільне вивчення окремих елементів техніки й знову вивчення, але вже на більш високому якісному рівні, техніки пересування в цілому на базі отриманого досвіду.

Під час походу турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху на лижах – гальмуванням, поворотами та подоланням перешкод. У лижному поході доводиться пересуватися переважно сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима [2; 12; 16].

Водночас дослідження, які б передбачали визначення найбільш ефективної методики навчання рухів на лижах молодших школярів, котрі займаються спортивно-оздоровчим туризмом, з урахуванням специфіки лижного туристського походу (лижним ходом, гальмуванням, поворотам, подоланням перешкод) і в обмежений час навчання (короткочасний сніжний покрив), є актуальним дослідженням.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014–2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації – 0114U000366).

**Завдання роботи** – визначити найбільш ефективну методику побудови занять із лижної підготовки юних туристів – лижників молодших класів.

**Методи та організація дослідження.** Для визначення найбільш ефективних методів засвоєння елементів техніки лижного спорту проведено дворічні дослідження зі школярами 3–4-х класів. Молодших школярів розділено на контрольну й експериментальну групи по 16 учнів у кожній. Основна мета досліджень – засвоєння класичних лижних ходів (поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового, однокрокового й двокрокового) і подолання спусків із застосуванням гальмувань та поворотів, що використовуються під час подолання дистанції.

У контрольній групі застосовували цілісний метод засвоєння техніки лижного спорту (розповідь, показ і виконання), в експериментальній – методику із використанням випереджувального ефекту, яка передбачала визначення рухових якостей, необхідних для виконання окремих елементів техніки, підведення їхнього рівня до необхідного й у подальшому – застосування комплексного засвоєння елементів техніки та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Потрібно зазначити, що молодші школярі 1–2-го класів за час наявності сніжного покриву декілька разів здійснювали лижні прогулянки, під час яких не звертали увагу на техніку, а прагнули засвоїти відчуття довжини лиж, зціплення лиж зі снігом та сковзання. На початок дослідження (3 клас) діти обох груп однаково засвоїли ці дії.

Водночас відомо, що для виконання техніки лижних ходів необхідний достатній рівень фізичних якостей (силових – м'язи тулуба, верхніх і нижніх кінцівок), особливо це стосується туристів-лижників, які мають рухатися з вантажем. Тому в 3 класі в експериментальній групі виявлено рівень фізичних якостей, необхідних для туристів-лижників, розвитку яких приділено основну увагу, тобто здійснювався випереджальний ефект (спочатку – розвиток фізичних якостей для подальшого засвоєння техніки лижних ходів).

Зазначене дало змогу в подальшому (у 4 класі) мати силовий потенціал для виконання лижних рухів (у тому числі й поворотів у русі, гальмувань і подолання різних нерівностей, підйомів та спусків) і застосовувати поєднання формування елементів техніки й розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання.

За два роки (3–4 класи) молодші школярі провели однакову кількість занять (по 10 тривалістю 45 хв). Крім цього, у безсніжні місяці в дітей експериментальної групи під час інших занять застосовувались окремі імітаційні вправи лижних ходів, гальмувань і поворотів.

Авторську методику засвоєння лижної техніки використано під час підготовки експериментальної групи (на рис. 1).



Рис. 1. Основи застосування випереджального ефекту й комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей

На початку експерименту достовірної різниці між технікою виконання поперемінного двокрокового й одночасного двокрокового ходів (що були взяті для контролю) не виявлено (оцінку техніки здійснювали за 10-бальною системою) [7]. У якості експертів залучено трьох викладачів кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, котрі мають науковий ступінь кандидата наук із фізичного виховання й спорту.

Проведені 10 занять у 3-му класі дали змогу покращити техніку виконання поперемінного й одночасного двокрокових класичних ходів у групах, що досліджувалися (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів до та після однорічного експерименту ( $n_1=n_2=16$ ), балів (за 10-бальною шкалою)**

№ з/п	Показник		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	Поперемінний двокроковий класичний хід, кількість балів	вихідні	4,4±0,10	4,5±0,11	0,67	>0,05
		після року	4,8±0,12	4,9±0,12	0,59	>0,05
		t; p	t=2,51; p<0,05	t=2,50; p<0,05		
2	Одночасний двокроковий класичний хід, кількість балів	вихідні	4,2±0,09	4,1±0,08	0,83	>0,05
		після року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		t; p	t=2,99; p<0,01	t=3,08; p<0,01		

Як свідчать отримані результати, виконання техніки лижних ходів в обох групах достовірно покращилося (у контрольній – на 0,4 бала –  $t=2,5$ ;  $p<0,05$  та  $t=2,99$ ;  $p<0,01$ ; в експериментальній – на 0,4 бала –  $t=2,50$ ;  $p<0,05$  і  $t=3,08$ ;  $p<0,01$ ).

Водночас суттєвої різниці в оцінці техніки між групами, як у поперемінному двокроковому ході, так і в одночасному двокроковому ході, не отримано ( $p>0,05$ ), що свідчить про однакове формування вміння їх виконувати.

За другий рік занять лижною підготовкою виконання техніки ходів, що досліджувалися, засвідчено подальше їх покращення (табл. 2).

Так, у контрольній групі виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу оцінено експертами більш ніж на 0,3 бала ( $t=1,77$ ;  $p>0,05$ ) відносно показників попереднього оцінювання, а відносно вихідних даних – на 0,7 бала ( $t=4,49$ ;  $p<0,001$ ). Техніка виконання одночасного двокрокового класичного лижного ходу дітьми із контрольної групи покращилася на 0,6 бала ( $t=3,85$ ;  $p<0,001$ ) відносно показників однорічних занять та 1,0 бал ( $t=6,67$ ;  $p<0,001$ ) – відносно вихідних даних.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів після другого року (4 клас) дослідження ( $n_1=n_2=16$ ), балів (за 10-бальною шкалою)**

№ з/п	Показник		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	Поперемінний двокроковий класичний хід, кількість балів	після 1 року	4,8±0,12	4,9±0,11	0,59	>0,05
		після 2 року	5,1±0,12	5,5±0,11	2,50	<0,05
		t; p	t=1,77; p>0,05	t=3,75; p<0,001		
2	Одночасний двокроковий класичний хід, кількість балів	після 1 року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		після 2 року	5,2±0,12	5,7±0,12	2,96	<0,01
		t; p	t=3,85; p<0,001	t=7,69; p<0,001		

Виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу дітьми експериментальної групи за другий рік занять покращилося, порівняно з попереднім, на 0,6 ( $t=3,75$ ;  $p<0,001$ ) та на

1,0 ( $t=6,41$ ;  $p<0,001$ ) бал, порівняно з початком досліджень. Одночасний двокроковий класичний хід експертами оцінено більше ніж на 1,2 бала ( $t=7,69$ ;  $p<0,001$ ) відносно показників після першого року занять і на 1,6 бала ( $t=11,11$ ;  $p<0,001$ ) – за весь час навчання.

Потрібно також відзначити: якщо після занять першого року не простежено достовірної різниці між показниками засвоєння техніки лижних ходів груп, що досліджувалися, то за час тренування на другому році отримано достовірно кращі результати оцінювання техніки експериментальної групи – у попереминому двокроковому ході – на 0,4 бала ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ), в одночасному двокроковому ході – на 0,5 бала ( $t=2,96$ ;  $p<0,01$ ).

Техніка виконання лижних ходів і їх використання, а також подолання спусків і підйомів, нерівностей, виконання поворотів у русі й гальмування суттєво впливають на час подолання дистанції, у зв'язку з чим проведено контрольні змагання на дистанції 1000 м із використанням усього арсеналу техніки лижного спорту.

Змагання проводили після 10 занять першого й другого років туристської лижної підготовки на одній і тій самій дистанції при однакових погодних умовах.

Як свідчать результати змагань (табл. 3), після 10 занять першого року лижної підготовки достовірної ( $p>0,05$ ) різниці, як і у виконанні техніки лижних ходів, між групами, що досліджувалися, не виявлено.

Таблиця 3

Результати змагань на дистанції 1000 м юних туристів-лижників 9–10 років у процесі дворічних досліджень ( $n_1=n_2=16$ ), с

№ з/п	Етап	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	Після першого року занять, с	3621,0±12,10	3626,0±12,31	0,29	>0,05
2	Після другого року занять, с	3582,0±12,01	3541,0±11,10	2,51	<0,05
	Оцінка достовірності	$t=2,29$ ; $p<0,05$	$t=5,13$ ; $p<0,001$		

Поряд із цим за час занять на другий рік разом із покращенням техніки лижних ходів і, як виявили змагання, техніки подолання спусків та підйомів і проходження поворотів, діти експериментальної групи показали кращі результати в гонці на 1000 м. Так, середньогруповий результат представників контрольної групи становив 3582,0 с, у той час як в експериментальній він менший на 41,0 с ( $t=2,51$ ;  $p<0,05$ ).

**Висновки.** Отримані результати свідчать про те, що методика, яка застосовувалася в експериментальній групі навчання, у якій спочатку (на заняттях першого року – 3 клас) здійснювався випереджальний розвиток рухових якостей, необхідних для виконання техніки лижного спорту, а потім (на заняттях другого року – 4 клас) застосовували комплексне засвоєння техніки лижного спорту й розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання, уможливило більшою мірою сформуванню навички застосування лижної техніки, які й проявилися під час контрольних змагань на дистанції 1000 м.

**Перспективою подальших досліджень** вважаємо виявлення ефективності використання занять із плавання юних туристів-водників.

#### Джерела та література

- Ажиппо О. Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / О. Ю. Ажиппо. – Львів, 2001. – 22 с.
- Булашев А. Я. Спортивный туризм : учебник / А. Я. Булашев. – Харьков : ХГАФК, 2009. – 332 с.
- Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Ворона. – Х., 2014. – 20 с.
- Евстратов В. Д. Техника лыжных ходов / В. Д. Евстратов, Г. Б. Чукардин, Б. И. Сергеев // Лыжный спорт. – М. : ФиС, 1989. – С. 67–78.
- Камаев О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев. – Харьков : ХаГИФК, 1999. – 172 с.
- Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / С. С. Коваль. – Х., 2010. – 20 с.

7. Котляр С. М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1–2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С. М. Котляр, В. В. Мулик, Т. В. Сидорова. – Х. : ХДАФК, 2013. – 75 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення, 2008. – 367 с.
9. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М. Г. Лазаренко. – Чернігів, 2015. – 20 с.
10. Лобода В. С. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років / В. С. Лобода, В. В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – №3(19). – С. 354–358.
11. Мулик В. В. Система багаторічного спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта) : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт / В. В. Мулик. – Киев, 2001. – 40 с.
12. Мулик К. В. Основи спортивного туризму : [навч. посіб.] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Х. : Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
13. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебник / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.
14. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т. В. Сидорова. – Х., 2010. – 20 с.
15. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш учеб. заведений физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
16. Топорков О. М. Спеціальна передпідготовка туристів-лижників 30–40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Топорков. – Х., 2014. – 20 с.
17. Фомин С. К. Специальные упражнения лыжника / С. К. Фомин. – Киев : Здоровья, 1988. – 110 с.
18. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7–9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – Вип. 1. – С. 71–74.
19. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн. / Б. М. Шиян. – Богдан, 2001. – 272 с.

#### Анотації

*У статті визначено ефективність використання методики побудови занять із лижної підготовки юних туристів-лижників. У дослідженні брали участь молодші школярі 3–4-х класів, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 16 учнів у кожній. У контрольній групі застосовували цілісний метод засвоєння техніки лижного спорту (розповідь, показ і виконання), в експериментальній – методику із випереджальним ефектом, яка передбачала визначення рухових якостей, необхідних для виконання окремих елементів техніки, підведення їхнього рівня до необхідного та в подальшому – застосування комплексного засвоєння елементів техніки й розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання. Отримані результати свідчать про те, що методика, яка застосовувалась в експериментальній групі навчання, у цілому дала змогу більшою мірою сформувати навички застосування лижної техніки.*

**Ключові слова:** лижна підготовка, юні туристи-лижники.

**Екатерина Мулик, Вячеслав Мулик. Эффективность использования методики построения занятий по лыжной подготовке юных туристов-лыжников.** В статье определена эффективность использования методики построения занятий по лыжной подготовке юных туристов-лыжников. В исследовании принимали участие младшие школьники 3–4-х классов, которые были распределены на контрольную и экспериментальную группы по 16 учеников в каждой. В контрольной группе применялся целостный метод освоения техники лыжного спорта (рассказ, показ и исполнение), в экспериментальной – методика с применением опережающего эффекта, которая предусматривала определение двигательных качеств, необходимых для выполнения отдельных элементов техники, подведение их уровня до необходимого и в дальнейшем – применение комплексного освоения элементов техники и развитие двигательных качеств, обеспечивающих их выполнение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что методика, применяемая в экспериментальной группе обучения, в целом позволила в большей степени сформировать навыки использования лыжной техники.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, юные туристы-лыжники.

**Kateryna Mulyk, Vyacheslav Mulyk. Effectiveness of Usage of Formation Methodology of Training in ski Preparation of Young Tourists-skiers.** In the article it is defined the effectiveness of usage of formation methodology

*for trainings in ski preparation of young tourists–skiers. Pupils of the 3rd and the 4th classes took part in the research, they were divided into a control and experimental groups, 16 pupils in each group. In the control group it was applied the holistic method of technique mastering of ski sport (description, show and performance), in the experimental — the methodology with the usage of prior effect which foresaw defining of motor qualities necessary for performance of certain technique elements, rising of their level to the necessary, and in the future applying of complex mastering of the technique elements and development and motor qualities that secure its performance. The obtained results prove that the methodology applied in the experimental group in the whole allowed formation of skills of applying of ski technique.*

**Key words:** *ski preparation, young tourists-skiers.*