

Міністерство освіти і науки України
Харківська обласна рада
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
КРАСНОГРАДСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА «ЛИЖНИЙ ЗБІР»

Практикум

Харків

УДК 377.8:796.92(076.5)

Н15

Укладач:

Івахненко В. О., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, старший викладач Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Рецензенти:

Бойченко А. В., кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Богатирьова Л. В., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Н15 Івахненко В. О. Навчальна практика «Лижний збір»: практикум. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2021. 94 с.

Робота містить рекомендації укладено відповідно до робочої програми навчальної практики «Лижний збір» для здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Запропонований матеріал допоможе здобувачам освіти засвоїти теоретичні відомості щодо виконання стройових прийомів на лижах, техніку спусків та підйомів, аналіз та методику навчання різних лижних ходів, особливості організації та проведення змагань з лижних гонок.

Практикум призначений для здобувачів освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура) закладів фахової передвищої освіти під час проходження навчальної практики «Лижний збір».

УДК 377.8:796.92(076.5)

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

Харківської обласної ради

(протокол № __ від «__» _____ 2021 року)

© ХГПА, 2021

© Івахненко В. О.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Тема 1. Стройові прийоми на лижах та з лижами	9
1.1. Основні стройові прийоми	9
1.2. Переступання переступанням навколо п'яток лиж	12
1.3. Переступання переступанням навколо носків лиж	12
1.4. Махові повороти	13
1.5. Повороти стрибком	15
Тема 2. Повороти на лижах у русі	17
2.1. Поворот «переступанням»	17
2.2. Поворот «упором»	18
2.3. Поворот «плугом»	19
Тема 3. Підйоми на гору різними способами	21
3.1. Подолання підйомів на лижах	21
3.2. Підйом на гору ковзним кроком	21
3.3. Підйом на гору ступаючим кроком	22
3.4. Підйом на гору біговим кроком	22
3.5. Підйом «ялинкою»	24
3.6. Підйом «напівялинкою»	25
3.7. Підйом «драбинкою»	26
Тема 4. Гальмування різними способами	28
4.1. Гальмування «плугом»	28
4.2. Гальмування «упором»	29
4.3. Гальмування падінням	31
Тема 5. Техніка одночасних ходів	32
5.1. Одночасний безкроковий хід	32
5.2. Одночасний однокроковий хід (швидкісний варіант)	34
5.3. Одночасний однокроковий хід (основний варіант)	36
5.4. Одночасний двокроковий хід	38

Тема 6. Техніка поперемінного двокрокового ходу	40
Тема 7. Техніка поперемінного чотирикрокового ходу	46
Тема 8. Техніка ковзанярських ходів	49
8.1. Напівковзанярський хід	49
8.2. Одночасний двокроковий ковзанярський хід	52
8.3. Поперемінний ковзанярський хід	57
Тема 9. Організація та проведення змагань з лижних гонок	60
Тема 10. Суддівство змагань з лижних гонок	65
10.1. Склад суддівської колегії	65
10.2. Обов'язки головної суддівської колегії	65
Тема 11. Рухливі ігри, естафети та ігрові вправи для удосконалення технічних прийомів на лижах	75
ПІСЛЯМОВА	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	82
ДОДАТКИ	84
ДОДАТОК А Робоча програма навчальної практики «Лижний збір»	
ДОДАТОК Б План проходження навчальної практики «Лижний збір»	
ДОДАТОК В Заявка на участь у змаганнях з лижних гонок	

ПЕРЕДМОВА

Педагогічна практика є важливою частиною освітнього процесу в ході якої проходить безпосереднє поєднання і реалізація теоретичних знань, що отримують студенти на заняттях з їх практичною діяльністю в якості педагога. Це дозволяє закріпити і поглибити теоретичні знання та набуті вміння і навички необхідні для майбутньої роботи учителя фізичної культури.

Вирішення цих завдань актуалізує проблему підготовки професійно компетентних, інтелігентних та фахових педагогів, здатних відповідати за підготовку майбутніх поколінь до активної життєдіяльності [3].

Важливу роль у підготовці і розвитку здорової особистості відіграє фізичне виховання здобувачів фахової передвищої освіти. Саме в цьому віці закладається фундамент її дальшого загального фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формуються характер і навички.

У системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури важлива роль належить навчальній педагогічній практиці. Вона є органічною частиною освітнього процесу, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною майбутньою діяльністю у закладах загальної середньої освіти [13].

Під час навчальної практики здобувачі освіти – майбутні вчителі фізичної культури вчаться самостійно проводити фрагменти уроків фізичної культури, спортивно-масові заходи, змагання з лижних гонок.

Здобувачі освіти, під час проходження навчальної практики «Лижний збір» аналізують техніку навчання та виконання стройових прийомів з лижами та на лижах, оволодівають технікою виконання різних лижних ходів, вивчають методику навчання спусків та підйомів, проведення рухливих ігор та естафет на лижах та ведення суддівської документації.

Навчальне видання «Навчальна практика (Лижний збір)» розроблено відповідно робочої програми (ДОДАТОК А) освітньо-професійного рівня «фаховий молодший бакалавр».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувач освіти оволодіває:
Інтегральною компетентністю (ІК):

- здатністю до використання теоретичних та фундаментальних знань, умінь і навички для успішного розв’язування складних спеціалізованих задач та практичних проблем у процесі навчання, під час професійної діяльності;
- здатністю до розв’язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування знань теорій та методик відповідних наук.

Загальною компетентністю (ЗК):

- здатністю до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень;
- здатністю до навчання;
- здатністю здійснювати пошук та аналіз інформації з різних джерел;
- здатністю до забезпечення безпеки діяльності власної та інших учасників освітнього процесу;
- здатністю оперувати основними поняттями й термінами інформаційно-комунікативних технологій;
- умінням застосовувати знання в практичних ситуаціях;
- навичками використання інформаційних технологій;
- здатністю до ефективного спілкування рідною мовою, адаптації комунікативних дій до потреб ситуації;
- здатністю ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров’я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих.

Спеціальною (фаховою) компетентністю (ФК):

- здатністю до організації освітнього процесу через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками;
- здатністю використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту;
- здатністю використовувати під час навчання базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя;
- здатністю використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатністю здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу, фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури;
- здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.
- знання принципів навчання і виховання та використання їх у професійній діяльності.

Під час проходження навчальної практики «Лижний збір» здобувачі освіти закріплюють теоретичні знання, практичні уміння та навички, отримані при вивченні дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини», «Підвищення спортивної майстерності», навчаються проводити розваги, спортивні свята та змагання на лижах, здійснювати суддівство рухливих та естафет, навчаються організовувати і проводити лижні походи.

Головними завданнями навчальної практики є:

- ознайомлення здобувачів освіти з обладнанням лижної бази та підготовкою місць занять;
- оволодіння здобувачами освіти практичними вміннями ставити кріплення на лижі, наносити смолу та користуватися лижними мазями;
- закріплення навиків пересування на лижах різними способами;
- формування основних професійно-педагогічних навиків учителя фізичної культури;
- надання теоретичних знань та практичних умінь надання першої медичної допомоги при травмах.

Навчальне видання допоможе здобувачам освіти структуровано, змістовно оволодіти навчальним матеріалом при умові виконанні алгоритму дій:

- опрацювати та засвоїти теоретичний матеріал;
- відпрацювати навички під час практичного виконання різних технічних прийомів та елементів;
- визначити методичні прийоми навчання техніки та шляхи усунення помилок;
- отримати диференційовану оцінку згідно з критеріями оцінювання навчальної практики (ДОДАТОК А).

Робота можна послугувати здобувачам освіти для закріплення теоретичного матеріалу під час проходження навчальної практики «Лижний збір» спеціальності Середня освіта (Фізична культура) закладів фахової передвищої освіти.

Тема 1. Стройові прийоми на лижах та з лижами

1.1. Основні стройові прийоми

Стройові вправи є головним засобом організації здобувачів освіти під час занять та їхнього доцільного розміщення в залі й на спортивному майданчику. Поряд із цим стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють розвитку чуття ритму і формуванню правильної постави.

Навчаючи стройових вправ, викладач сам має чітко дотримуватися стройової постави й бути максимально підтягнутим. Під час вивчення стройових вправ застосовують різні методичні прийоми, одним із таких методичних прийомів є команда.

Стройові вправи виконують за командою, яку слід подавати голосно, чітко, виділяючи попередню й виконавчу частини. Попередня команда подається протяжно, виконавча команда подається після невеличкої паузи голосно, енергійно й уривчасто. Наприклад, у команді «Напра-во!» попередня частина «Напра-» і виконавча «-во», у команді «Кроком руш!» відповідно «Кроком» і «руш».

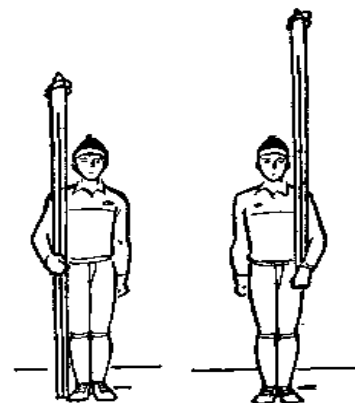
Стройові вправи можуть застосовуватися у будь якій частині заняття з лижної підготовки. У підготовчій частині заняття їх використовують для організації початку занять; в основній – для організованого переходу від одного виду вправ до іншого.

У заключній частині стройові вправи є гарним засобом, за допомогою якого можна зменшити навантаження, підготувати здобувачів освіти до наступної освітньої діяльності або організовано закінчити заняття.

Організація здобувачів освіти під час занять, їх дисципліна та якість освітнього процесу з лижної підготовки в цілому, залежить від чіткого перешикування, переходів і чіткого і швидкого виконання інших різних вправ з лижами і на лижах.

Шикування групи, ставання на лижі, всі перешикування, зупинки виконуються за єдиною загальноприйнятою командою.

Шикування виконується за командою «Ставай!» (Мал. 1.1). Під час цієї команди скріплені лижі становляться біля носка правої ноги скованими поверхностями вперед і тримаються з невеликим нахилом вперед правою рукою за вантажну поверхню [3].



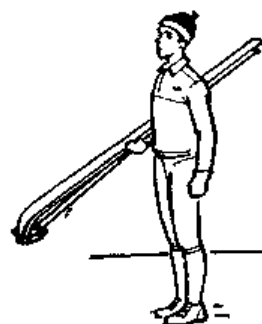
По команді «Рівняйся!» – лижі притискаються до плеча, голову повернути направо. По команді «Струнко!» – приймається стройова стійка: голова прямо, носки лиж злегка подаються вперед. По команді «Вільно!»

– ослабити одну ногу, приймається вільне положення. *Мал. 1.1 Шикування з лижами*

При пересуванні в пішому строю перенесення лиж може здійснюватись на плечі та під рукою (Мал. 1.2).

За командою «Лижі на Пле-че!» (виконується в два прийоми) – на «раз» – скріплені лижі піднімають правою рукою і кладуть на ліве плече сковзкими поверхностями вперед, підхоплюючи їх лівою рукою за нижні кінцівки; на «два» – опускають праву руку.

З положення «лижі на плечі» перехід в стройову стійку виконуються по команді «Лижі – до ноги!». За цією командою на «раз» – правою рукою беруть лижі вище кріплення, на «два» – опускають їх вниз, п'ятками до носка правої ноги,



одночасно притримуючи лівою рукою вище кисті правої: на «три» – поставити лижі: на сніг коло носка правої ноги і опустити ліву руку [4].

Мал.

1.2 Перенесення лиж

По команді «Лижі під руку!» (виконується в два прийоми) – на «раз» – взятися правою рукою біля кріплення, лівою зі сторони ковзної поверхні повернути лижі зліва направо (супінувати кистю) ковзними поверхностями в гору; на «два» – притиснути їх ліктем правої руки до боку і опустити ліву руку. Носки лиж утримувати на рівні колін.

По команді «Лижі до ноги!» – на «раз» – лівою рукою підтримують лижі знизу, вище кріплення і одночасно з правого, повертають їх справа наліво (пронувати кисть) униз, опускаємо їх біля носка правої ноги; на «два» – поставити лижі на сніг біля носка правої ноги, опустити ліву руку.

При тривалих пересуваннях палиці скріплюються з лижами, а на невелику відстань палиці несуть окремо, в іншій руці.

Лижі скріплюються по команді «Лижі скріпити!». Якщо скріплюють напівжорсткі або м'які, то треба продіти пряму лижу носком під ремінці кріплення і надіти палиці кільцями на носки лиж, просунувши їх теж під ремінці кріплення.

Якщо кріплення жорсткі, то скріпити їх цим способом неможливо. В цьому випадку для тривалої переноски лижі складуються ковзними поверхнями і зв'язують їх у носковій і п'ятковій частинах. Палиці продіваються під кріплення і кільця надіваються на носки лиж.

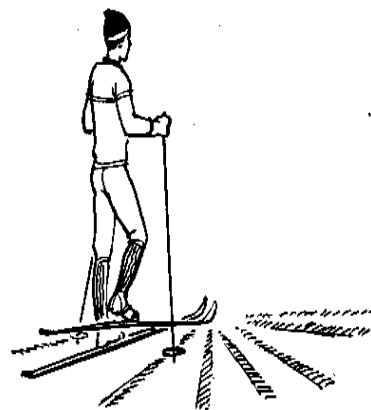
При шикуванні в одну шеренгу, колону по одному різні перешикування з лижами в руках виконуються звичайним способом – по командам стройового уставу: по команді «На пра-во!» – при попередній команді лижі відривають від снігу після виконання команди робиться поворот і лижі ставляться на сніг.

При необхідності класти лижі на сніг подається команда «Лижі покласти!». При шикуванні в одну шеренгу – на «раз» – роблять крок лівою ногою вперед, залишаючи п'ятки лиж і праву ногу на місці, кладуть лижі на сніг, на «два» –

повертаються у вихідне положення. При шикуванні в дві шеренги перша з них спочатку робить два кроки вперед, потім обидві шеренги одночасно кладуть лижі.

Для того, щоб узяти лижі, спочатку подається команда «До лижі!», а потім «Лижі узяти!». Виконуючи першу команду, учасники стають біля п'яток лиж зліва, по другій команді на «раз» – кроком з лівої; ноги вперед беруть лижі правою рукою за вантажну поверхню: на «два» – випрямляючись, приставляють ліву ногу, повертаючись у вихідне положення стройової стійки.

Перехід на лижі виконується після розмикання строю на необхідні інтервали і дистанцію команді «На лижі ставай!». Спочатку знімають палиці з лиж і втикають у сніг праворуч або кладуть кільцями назад, потім роз'єднують лижі і кладуть їх праворуч та ліворуч від себе. Після цього стають на лижі і прикріплюють їх до взуття, беруть палиці і приймають стройову стійку.



Стройова стійка на лижах виконується по команді «Струнко!», голова прямо, палиці стоять біля кріплень, верхні кінцівки палок трішки відводяться від себе. По команді «Рівняйсь!» голова повертається праворуч, верхні кінцівки палок підтягуються до грудей [7].

Для перешикування існують повороти, які виконують стоячи на місці, переступанням, махом, стрибком.

1.2. Поворот переступанням навколо п'яток лиж

Це найбільш поширені повороти, виконуються по команді «Переступанням навколо п'яток лиж – направо, наліво, кругом!».

При виконанні цього повороту, наприклад, наліво, треба перенести вагу тіла на праву ногу і підняти носок лівої лижі, відвести його бік, далі перенести вагу тіла на ліву лижу, приставляючи до неї праву. Одночасно за ногою переставляється

і однойменна палиця. Цей поворот виконується на рахунок 2, 4, 8, тобто на 90^0 , 180^0 , 360^0 (Мал. 1.3).

Мал. 1.3 Поворот переступанням навколо п'яток

1.3. Поворот переступання навколо носків лиж

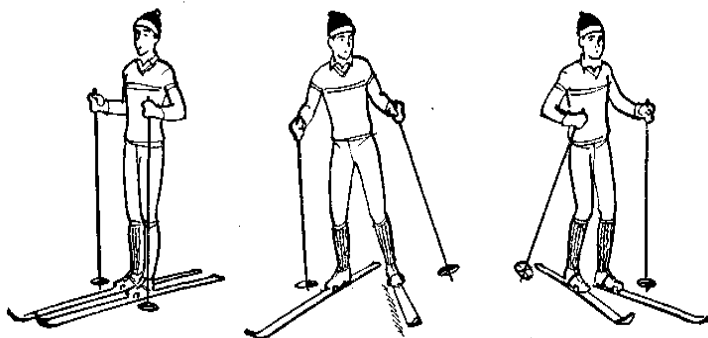
При виконанні цього повороту, наприклад, наліво, необхідно перенести вагу тіла на ліву ногу, підняти п'ятку правої лижі, відвести її вбік, далі перенести вагу тіла на праву лижу, приставляючи до неї ліву. Палиці переставляються одночасно з лижею. Виконується також на 45^0 , 90^0 , 180^0 (Мал. 1.4).

Мал.1.4 Переступання навколо носків лиж

Підготовчі вправи для закріплення стройових прийомів:

1. Перенесення ваги тіла з лижі на лижу.
2. Піднімання та опускання носків і п'яток лиж.
3. Піднімання та переставлення носків лиж вбік.
4. Піднімання носків лиж і розмахування носком вправо та вліво.
5. Піднімання зігнутої ноги з відривом п'ятки, потім носка лижі.
6. Піднімання зігнутої ноги, утримуючи її горизонтально.
7. Стрибки на місці з переносом ваги тіла з лижі на лижу.
8. Приставні кроки вбік.
9. Відведення прямої або злегка зігнутої ноги з лижею назад [9].

Всі перераховані вправи виконуються по декілька разів по черзі в правий та в лівий бік з опорою на палиці і без опори. Вони виконуються в усіляких сполученнях з поступовим збільшенням темпу рухів.



Важливе значення для оволодіння способами лижах має розвиток почуття рівноваги, для чого можна продовжувати час утримання лижі у висі.

Можна виконати ігрові завдання: хто краще намалює на снігу «віяло» (поворот на $45-90^\circ$) або «сніжинку» (поворот на 360°), переступанням в бік можна намалювати на снігу «гармошку».

Типові помилки під час виконання стройових вправ:

- відрив п'ятки або носка лижі від снігу;
- відрив каблука черевика від лижі;
- недостатнє перенесення ваги тіла з лижі на лижу;
- пересування на прямих ногах.



1.4. Махові повороти

Найпоширеніший з них – *це поворот махом – кругом*, тому він вивчається першим. При виконанні повороту дається команда «Махом правою – кругом!» [18].

При цьому вага тіла переноситься на ліву лижу, і на «раз» права лижа махом підіймається носком вгору – вбік і ставиться на сніг в протилежному напрямку; на рахунок «два» – повертаючись навкруги – закінчує поворот, приставляючи ліву лижу до правої (Мал. 1.5).

Аналогічним чином поворот виконується і в лівий бік.

Вивчення нього способу проходить успішно, але не слід забувати про опору на палиці при виконанні цього повороту. Це сприяє кращому зберігання рівноваги.

Мал 1.5 Поворот махом кругом

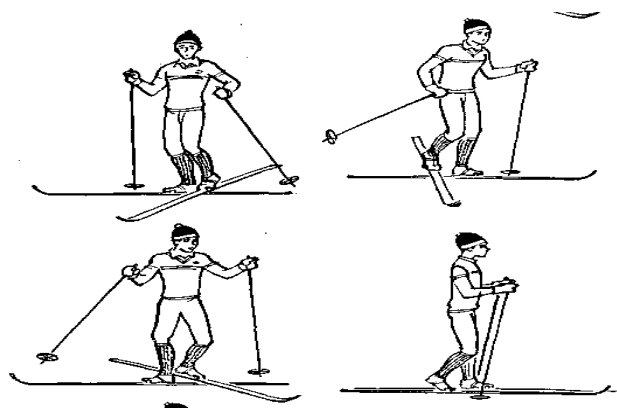
Другим вивчається поворот махом через лижу – вперед.

Виконується поворот по команді «Махом правою через лижу – вперед кругом!». Цей поворот виконується на рахунок «раз», «два», «три».

Вага тіла переноситься на ліву лижу і на «раз» – махом переносить праву лижу вперед через ліву, розвертаючись носком назад, ставить її в протилежному напрямку із зовнішньої сторони; на «два» – після переносу на неї вагу тіла, ліва лижа піднімається на носок; на рахунок «три» – лижа розвертається і ставиться на сніг поруч з правою лижею.

Вивчення цього повороту звичайно не викликає ніяких труднощів. Поворот вивчається в обидва боки (з правої та лівої лижі). Останнім вивчається поворот махом через лижу назад (*Мал. 1.6*)

Виконується на рахунок «раз», «два» по команді «Махом лівою (правою) через лижу – назад кру-гом!». Якщо поворот виконується в лівий бік, то вага тіла переноситься на праву лижу. На «раз» – махом лівою студент переносить ліву лижу назад через п'яткову частину правої лижі



Мал. 1.6 Поворот махом назад

і ставить її на сніг з зовнішньої сторони в протилежному напрямку. На рахунок «два» – вага тіла переноситься на праву лижу, а ліва махом вгору – вперед, приставляється до правої лижі. Гарна опора на палиці та своєчасне їх переставлення полегшує виконання цих поворотів і зберігає рівновагу. Слід пам'ятати, що при виконання усіх махових поворотів завжди повинно бути три точки опори [10].

1.5. Повороти стрибком

Для більш швидкого повороту в будь-якому напрямку використовуються повороти стрибком. Є два види цих поворотів – це поворот стрибком з опорою на палиці і поворот стрибком без опори на палиці. Поворот стрибком з опорою на палиці виконується по команді «Стрибком з опорою на палиці – напра-во –наліво!». При цьому палиці розводять до кінців лиж – при повороті направо ліву палицю ставлять біля носка лівої лижі, а праву – біля п'ятки правої лиж. Здобувач

освіти попередньо підсідає і закручує тулуб в бік, протилежний повороту. На «раз» – впираючись на палиці, студент робить стрибок і підтягнувши лижі вгору, ривком повертається в сторону повороту, на рахунок «два» – приземляється на сніг, злегка згинаючи ноги для амортизації (Мал. 1.7).

При вивченні цього повороту важливо вірно навчатись ставити палиці перед стрибком і добре на них обпертися при його виконанні.

Поворот стрибком без опори на палиці виконується аналогічно повороту з опорою на палиці. Команда дається так:

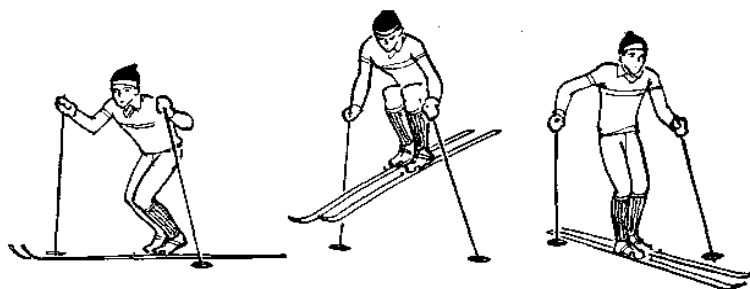
Мал. 1.7

Поворот стрибком

«Стрибок без опори на палиці налі-во, напра-во, кругом!».

Для початку руху на лижах подається команда «Група за направляючим, за мною справа, зліва по одному – руш!». Для змінений напрямлення руху подається команда «Праве (ліве) плече вперед – руш!». По цій команді направляючий зупиняється, виконує поворот переступанням до команди «Прямо!». решта – слідує за ним.

При тривалих зупинках по команді «Лижі скласти!» необхідно зняти палиці і верхні кінці скріпити петлями (темляками), ввіткнути в сніг, нижні кінці палиць при цьому розводяться в сторони для стійкості. Далі знімають лижі, з'єднують їх ковзкими поверхностями і кладуть носками на петлі (темляки) між палицями.



Методичні вказівки до вивчення стройових прийомів і подачі команд.

При проведенні занять з лижної підготовки викладач повинен використовувати стройові прийоми на кожному занятті. Ці команди виробляють увагу та дисциплінують, допомагають оволодіти навичками організації освітнього процесу та керування ним. Щоб здобувачі освіти вірно і чітко виконували стройові вправи та команди, викладач повинен перед і після виконання команди намітити орієнтири для

самоконтролю за виконанням. Частіше за все показ поєднується з поясненням, після чого стройові вправи виконують одночасно всі здобувачі освіти за командою викладача [15].

Типові помилки під час виконання поворотів:

- відрив п'ятки або носка лижі від снігу;
- відрив каблука черевика від лижі;
- недостатнє перенесення ваги тіла з лижі на лижу;
- однойменна робота рук та ніг;
- розведення лиж в різні сторони;
- пересування на прямих ногах.

Тема 2. Повороти на лижах у русі

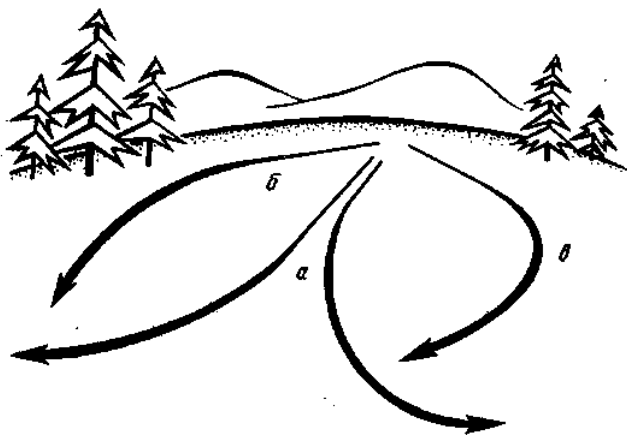
Всі повороти діляться за напрямком руху (*мал. 2.1*): *поворот до схилу (а); поворот від схилу (б); повний поворот (в).*

Для змінення напрямку руху застосовують різноманітні способи поворотів: переступанням, «плугом», упором, із упора і на паралельних лижах. Розглянемо техніку перших двох способів повороту, бо вони є основними для здобувачів освіти – в змаганнях, туризмі та під час прогулянок [13].

Мал. 2.1 Види поворотів

2.1. Поворот переступанням

Поворот «переступанням» – один з дієвих поворотів лижних гонок. Він застосовується як на схилі, так і на рівнинних відрізках після викочування зі схилу майже при будь-якому стані снігового покриву.

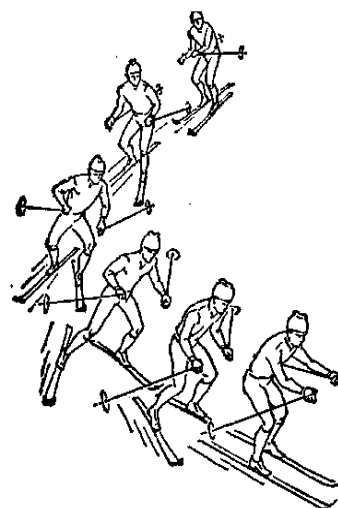


Поворот «переступанням» виконують як з внутрішньої, так із зовнішньої лижі. Поворот із зовнішньої лижі майже не використовується. Поворот з внутрішньої лижі – це один із способів повороту, що прискорює рухи.

Мал.

2.2 Поворот переступанням

При виконанні нього повороту ноги в колінних суглобах зігнуті і під час повороту не випрямляються. Для збільшення кута повороту подібні переступання необхідно виконувати декілька разів. Крім поштовху ногою, для збільшення швидкості використовують одночасне відштовхування палицями. (Мал. 2.2).



Методика навчання повороту «переступанням».

Вивчення повороту «переступанням» слід починати на рівнині з підготовчих вправ:

1. Імітація повороту, «переступанням» на кроках (навколо своєї осі вліво (вправо)).

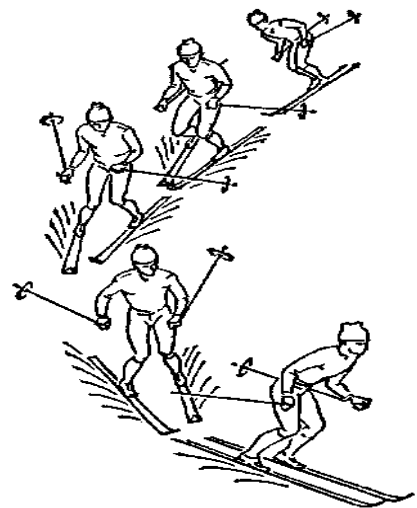
2. Імітація повороту стрибками (навколо своєї осі) вліво і вправо.
3. Виконання повороту ковзанням (навколо своєї осі) вліво, вправо.
4. Виконання повороту в одну сторону.
5. Виконання повороту і вліво, і вправо (зігзаг).
6. Виконання повороту на схилі в лівий і правий бік (зігзаг) [6].

Типові помилки під час повороту:

- виконання повороту на прямих ногах;
- вага тіла недостатньо переноситься на внутрішню лижу;
- під час відштовхування зовнішня лижа не кантується або слабо кантується;
- в момент повороту тулуб випрямляється.

2.2. Поворот «упором»

Виконується на схилах середньої крутизни, при неглибокому сніговому покриві і досить високій швидкості. Для виконання повороту, наприклад, в лівий бік, необхідно попередньо перенести вагу тіла на ліву ногу; праву лижу, вільну від ваги тіла, ставлять в положення «упора» – п'ятку лижі відводять вбік, носок лижі виводиться вперед на 10-15см і лижа кантується на внутрішнє ребро. Для виконання повороту вагу тіла необхідно частково перенести на лижу, яка знаходиться в «упорі» (праву). (мал. 2.3)



Мал. 2.3 Поворот «упором»

Методика навчання повороту «упором».

Здобувачі освіти досить легко засвоюють цей спосіб повороту. Спочатку виконуються імітаційні вправи на рівному місці:

1. Імітація відведення правої (лівої) ноги в положення «упора» з виведенням носка лижі на 10-15см вперед.
2. Те ж, з завантаженням ноги, яка виведена в «упор» вагою тіла.
3. Виконання повороту «упором» з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхування палицями на рівнині вправо (вліво).
4. Виконання повороту на пологих схилах в правій і лівій бік.
5. Виконання повороту на схилах середньої крутизни вправо і вліво [11].

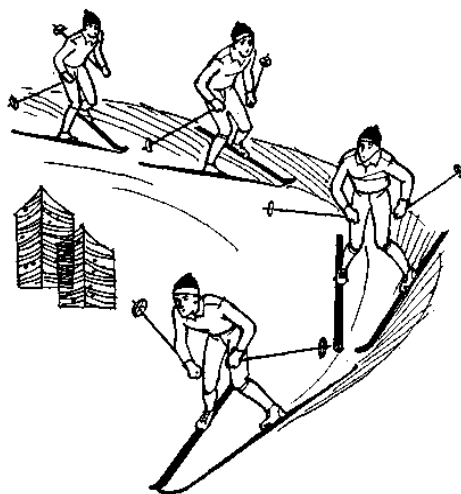
Типові помилки під час повороту:

- малий кут відведення п'ятки лижі;
- відсутнє або слабке кантування лижі;
- недостатньо висунутий вперед носок лижі;
- мало переноситься вага тіла на зовнішню лижу.

2.3. Поворот «плугом»

Застосовується на схилах середньої крутизни, на схилах з різним сніговим покривом.

Виконуючи поворот, лижник (приймає положення гальмування «плугом»). Щоб повернути вліво, лижник за рахунок незначного скручування тулуба вбік повороту та віддавленням ногою, протилежною повороту, тобто правою, виконує поворот в ліву сторону. Носки лиж повинні бути на одному рівні, руки знаходяться попереду тулуба, палиці кільцями назад. Якщо швидкість необхідно погасити, то під час повороту кантують лижі на внутрішні ребра (Мал. 2.4).



Мал. 2.4 Поворот «плугом»

Методика навчання повороту «плугом»

Вивчення повороту «плугом» здійснюється у відповідній послідовності. Спочатку слід повторити гальмування «плугом». Після показу і роз'яснення викладача здобувачі освіти виконують підготовчі вправи:

1. Стоячи на рівному місці – приймають положення «плуга» і імітують віддавлення ногою при повороті вліво, потім вправо.
2. Виконання повороту з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхувань палицями, спочатку в ліву сторону, а потім вправу.
3. Виконання повороту на пологому схилі в лівій, а потім в правий бік.
4. Виконання повороту на схилах середньої крутизни [11].

Для удосконалення техніки доцільно виконувати повороти, об'їжджаючи розставлені на схилі прапорці або палиці.

Типові помилки під час повороту:

- ноги розгинаються в колінних суглобах, а тулуб нахиляється вперед;
- широке положення носків лиж (в цьому випадку утруднюється виконання повороту);
- простежується значне бокове зісковзування;
- палиці виходять кільцями вперед.

Тема 3. Підйоми на гору різними способами

3.1. Подолання підйомів на лижах

При пересуванні на лижах по пересіченій місцевості здобувачам освіти приходится переборювати підйоми різної крутизни, довжини і рельєфу.

Під час лижних змагань найчастіше застосовують способи підйомів по лижні, які забезпечують високу швидкість пересування (ковзним, біговим і ступаючим кроком). Дуже рідко на коротких крутих підрізках траси при слабкій підготовці або невдало змащених лижах, здобувачі освіти змушені перейти на менш швидкі способи підйомів – «напівялинкою» і «ялинкою». Пересуваючись без лижні, досить часто використовують підйоми «ялинкою», «напівялинкою» та «драбинкою».

Вибір способу подолання підйомів залежить не тільки від їх крутизни. Важливу роль відіграють і інші фактори: становище лижні, зчеплення лиж зі снігом, фізична та технічна підготовленість здобувача освіти, ступінь його втомлення.

Підйоми долають прямо, навскоси, зигзагом. При підйомі на схил сили опору руху зростають. Чим крутіший підйом, тим менша сила тертя.

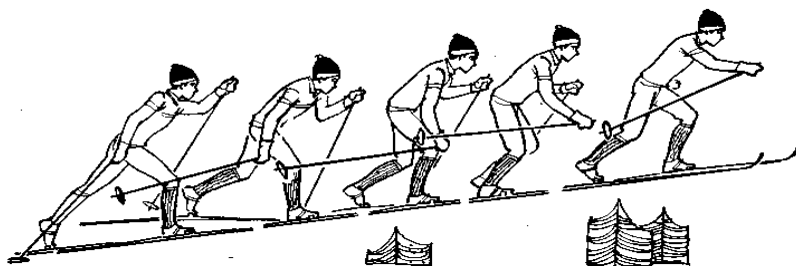
При підйомі ковзним кроком фаза ковзання і стояння лижі за часом приблизно рівні. При подоланні підйомів будь-яким способом велике значення має активна робота рук, що зменшує можливість зісковзування лиж при збільшенні крутизни підйомів [15].

3.2. Підйом в гору ковзним кроком

Порівняно з поперемінним двокроковим ходом при підйомі ковзним кроком збільшується нахил тулуба, зменшується довжина кроку, поштовх рукою

закінчується одночасно з відштовхуванням ногою. Зменшується амплітуда в роботі рук і ніг – вони виносяться вперед енергійним махом одразу ж після закінчення поштовхів «замах» майже відсутній.

При зупинці лижі здобувач освіти починає згинати опорну ногу в гомілковоступневому та колінному суглобах, а махова нога знаходиться позаду опорної. Лижі відштовхується до випаду. Стояння лижі до випаду – фаза, якої немає при ходьбі на рівнині. Щоб досягнути оптимальної високої швидкості при пересуванні ковзним кроком, треба не затягувати ковзання лижі при відштовхуванні рукою і максимально скоротити фазу стояння лижі до випаду (мал. 3.1).



Все це диктується необхідністю збільшити зчеплення лиж зі снігом і уникнути їх прослизання. З подальшим збільшенням крутизни підйому всі ці зміни в техніці, порівняно з поперемінним двокроковим ходом, те більш помітні [18].

Мал. 3.1 Підйом ковзним кроком

3.3. Підйом в гору ступаючим кроком

При пересуванні ступаючим кроком лижник по черзі відштовхується ногами і руками (права нога – ліва рука і навпаки).

Виключно велике значення тут мають швидкість випаду, енергійне відштовхування ступнею і палицею. По закінченні відштовхування однією ногою лижник відразу ж переносить масу тіла та іншу ногу. Лижі при цьому не ковзає. Лижник ставить палицю на сніг до закінчення відштовхування однойменною ногою і протилежною рукою (фази вільного ковзання немає). Таким чином, він одночасно впирається на обидві палиці. Для цього способу підйому характерна повна відсутність ковзання. Застосовують його, якщо крутизна підйому більша, ніж [7].

3.4. Підйом вгору біговим кроком

Застосовується на крутих підйомах (15° і більше). При цьому всі фази ковзання змінюються фазою польоту. З моменту ставлення палиці на сніг вага тіла переміщується на махову ногу. Потім йде стояння лижі до випаду. Добре підготовлений лижник починає випад одночасно з випрямленням опорної ноги, а іноді і раніше. Підйом долають на напівзігнутих в колінах ногах [4].

Методика навчання підйомів ковзним, ступаючим і біговим кроком.

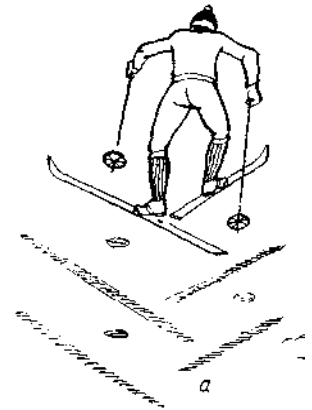
При вивченні цих способів підйомів вгору необхідно добре пояснити, показати техніку, підібрати і підготувати відповідні схили. Вивчення проходить спочатку на пологих підйомах (до 3°). Попередньо набравши швидкість на рівнинному відрізку, здобувачі освіти долають підйом довжиною 25-30м. Поступово, із засвоєнням техніки подолання підйому ковзним кроком, крутизна схилу збільшується до $5-6^\circ$. Але поспішати з подальшим збільшенням крутизни підйомів не слід до тих пір, поки здобувачі освіти міцно не засвоять техніку ковзного кроку. Передчасний перехід на більш круті схили утруднює засвоєння техніки їх подолання. Велику роль при цьому відіграє фізична підготовка, особливо рівень розвитку сили м'язів плечового поясу.

Надалі техніка подолання підйомів удосконалюється на пересіченій місцевості, підбираючи оптимальну довжину і частоту кроків.

Типові помилки під час виконання підйомів ковзним, ступаючим і біговим кроком:

- пересування на прямих ногах;
- тулуб нахилиється назад;
- широке положення носків лиж (в цьому випадку утруднюється виконання підйомів);
- однойменна робота рук та ніг;
- відрив лижи від снігової поверхні;
- недостатній виніс палиць вперед;
- слабе відштовхування палицями;

- широке виконання кроків;
- відсутність ковзання вперед;
- палиці виходять кільцями вперед.



3.5. Підйом «ялиною»

Назва цього способу походить від сліду на снігу, який залишає лижник і нагадує гілки ялинки (мал. 3.2). Застосовують його на досить крутих підйомах (до 35°), коли здобувач освіти не в змозі подолати підйом ступаючим кроком. Розведення носків і ставлення лиж на внутрішнє ребро збільшує зчеплення їх зі снігом запобігаючи скочуванню. Долаючи підйом цим способом, слід теж пересувається ступаючим кроком з розведеними носками лиж і ставить їх на ребро.

Мал. 3.2 Підйом «ялиною»

Важливе значення при підйомі «ялиною» має опора на палиці, які ставляться позаду лиж. Зі збільшенням крутизни схилу збільшується кут розведення лиж і нахил тулуба вперед, нахил лиж на внутрішні ребра. При пересуванні цим способом руки працюють різнойменно відносно ніг: одночасно з кроком правої ноги виноситься ліва палиця, з кроком лівої ноги – права палиця [14].

Методика навчання підйому «ялиною»

Цей спосіб підйому засвоюється досить швидко. Після роз'яснення та показу здобувачі освіти спочатку виконують підйом на пологому навчальному схилі, який не перевищує $5-10^\circ$. Після цього викладач повинен навчити підійматись «ялиною» на підйомах до 25° , а потім на підйомах до 35° .

Типові помилки під час виконання підйомів «ялиною»:

- виконання підйому на прямих ногах;
- недостатнє розведення носків лиж та їх кантування;

- слабка опора на палиці;
- вага тіла виходиться на ногах;
- палиця виходить кільцем вперед [15].

Всі ці помилки легко усунути після декількох повторень. Після того, як здобувачі освіти засвоїли техніку підйому, для удосконалення можна дати подолання підйому по глибокому снігу.



3.6. Підйом «напівялинкою»

Цей підйом застосовується при подоланні схилів навкіс і виконується таким чином: верхня лижа сковзає прямо в напрямі руху, а нижня відводиться носком вбік, паралельно схилу і ставиться на внутрішнє ребро. Палиці працюють так, як в поперемінному двокроковому ході, і виносяться вперед прямолінійно (кільцями назад). Довжина кроків при підйомі «напівялинкою» неоднакова: крок лижею, яка сковзає прямо, завжди довший, ніж лижею, яка відведена носком вбік протилежно підйому (Мал. 3.3).

Мал. 3.3. Підйом «напівялинкою»

При вивченні цього підйому важливо досягти у здобувачів освіти відмінного виконання опори на палиці. Це дозволить долати підйоми навіть середньої крутизни. *Методика навчання підйому «напівялинкою» така ж сама як і «ялинкою»:*

Цей спосіб підйому засвоюється досить швидко. Після роз'яснення та показу здобувачі освіти спочатку виконують підйом на пологому навчальному схилі, який не перевищує 5-10°. Після цього викладач повинен навчити підійматись «напівялинкою» на підйомах до 25°, а потім на підйомах до 35° [15].

Типові помилки під час виконання підйомів «напівялинкою»:

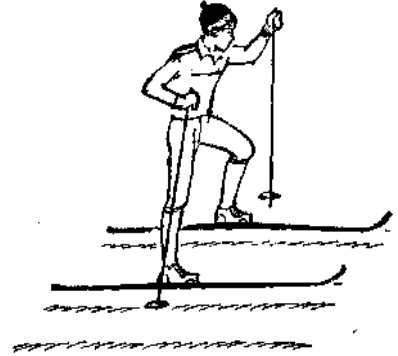
- виконання підйому на прямих ногах;
- недостатнє розведення носків лиж та їх кантування;
- слабка опора на палиці;
- вага тіла виходиться на ногах;

- однойменна робота рук та ніг;
- палиця виходить кільцем вперед.

Всі ці помилки легко усунути після декількох повторень. Після того, як здобувачі освіти засвоїли техніку підйому, для удосконалення можна дати подолання підйому по глибокому снігу.

3.7. Підйом «драбинкою»

Цей підйом застосовують на дуже крутих схилах (40°), при глибокому снігу, під час туристичних походів на лижах і прогулянках. На змаганнях цей підйом практично не використовується, бо такі відрізки дистанції, як правило, виключаються.



Виконується цей підйом з вихідного положення, яке приймається по команді «струнко». Щоб піднятися «драбинкою», треба стати лівим боком або правим боком до підйому, поставити лижі на верхні канти і підійматися приставними кроками.

Мал. 3.4 Підйом «драбинкою»

Якщо здобувач освіти долає підйом розвернувшись до нього правим боком, то він відводить праву палицю вбік і втикає її в сніг, в той час як права нога, згинаючись в колінному суглобі, підіймає лижу і приставляє її до правої палиці, слідом йде ліва нога і приставляє лижу до правої лижі і закінчує цикл ліва рука, яка приставляє палицю до лівої лижі. І знову все повторюється. Виконується цей підйом на рахунок «раз», «два», «три», «чотири», або під команду – «палка, лижа, лижа, палка» (Мал. 3.4).

Методика навчання підйому «драбинкою»

Особливих труднощів вивчення цього способу у здобувачів освіти не визиває. При більш ефективному засвоєнні цього підйому застосовують підготовчі вправи. Перш ніж вести здобувачів освіти на схили, викладач повинен переконатися, що всі оволоділи технікою підйому «драбинкою». Тому початкове навчання повинно проходити на рівнинній місцевості.

Підготовчі вправи:

1. Імітація техніки підйому «драбинкою» на рівнині – з вихідного положення, стоячи правим боком:

- на «раз» – відвести праву палицю і ввіткнути її на сніг і підняти праву лижу;
- на «два» – приставити праву лижу до правої палиці на зовнішнє ребро і підняти ліву лижу;
- на «три» – приставити ліву лижу до правої на внутрішнє ребро і підняти ліву палицю;
- на «чотири» – ввіткнути ліву палицю біля носка лівої ноги. Ноги в колінних суглобах повинні бути трішки зігнуті, гомілки нахилені в сторону підйому.

Цю вправу слід виконувати, як в лівий, так і в правий бік. Слідкувати, щоб кінці палиць втикались якомога ближче до кріплень лиж.

2. Виконання підйому «драбинкою» на пологих схилах (до 10°).

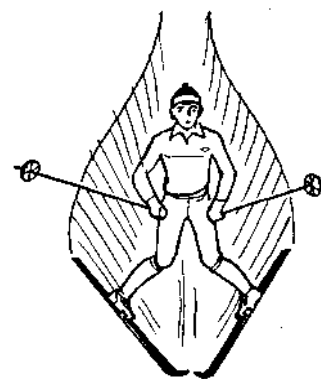
3. Виконання підйому «драбинкою» на схилах (до 20°).

Викладач повинен слідкувати за тим, щоб при підйомі «драбинкою» було завжди три точки опори. Тільки при виконанні усіх цих вимог здобувачі освіти зможуть підійматися вгору «драбинкою» під кутом (до 40°) [16].

Типові помилки під час виконання підйомів «драбинкою»:

- виконання підйому на прямих ногах;
- слабке кантування лиж;
- немає трьох точок опори;
- погана опора на палиці;
- лижі при підйомі перехресшуються (не паралельні одна одній);
- широке відведення і ставлення палиць від лиж.

Усунути ці помилки можна за рахунок багаторазових повторювань на навчальному схилі.



Тема 4. Гальмування різними способами

4.1. Гальмування «пługом»

Застосовується як на схилах різної крутизни, так і на викочуванні зі схилу при достатньо щільному сніговому покриву. Ковзаючи на паралельних лижах, лижник симетрично розводить вбік п'яткові частини лиж шляхом нажиму і одночасно зводять коліна та кантує лижі на внутрішні ребра (канти). Вага тіла повинна рівномірно розподілятися на обидві ноги. Щоб уникнути падіння, носки лиж не повинні перехрещуватись, наїжджаючи одна на одну. Чим більше кут розведення лиж, тим швидше можна знизити швидкість або у випадку необхідності зупинитися. Кисті рук знаходяться попереду на рівні поясу, палиці кільцями відведені назад.

(Мал. 4.1) Мал. 4.1 Гальмування «пługом»

Методика навчання гальмуванню «пługом»

Навчання цьому гальмуванню проводиться по загальноприйнятій схемі (розповідь–показ–пояснення), потім викладач дає здобувачам освіти цілий ряд підготовчих вправ:

1. Спочатку на рівному місці здобувачі освіти декілька разів приймають вихідне положення гальмування «пługом».

2. З основної стійки спуск стрибком з опорою на палиці, які ставляться кільцями на рівні носків лиж, приймають положення гальмування «плугом».

3. Те ж саме, тільки без опори на палиці.

4. Прийняти стійку гальмування «плугом» шляхом зісковзування, впираючись на палиці, як в 2-й вправі.

5. Те ж саме, тільки без опори на палиці.

6. Виконати гальмування «плугом» з 5-6 бігових кроків або відштовхувань палицями на рівнині [7].

Коли викладач переконується, що всі вірно оволоділи технікою гальмування на рівній місцевості, то веде їх на пологі схили. На схилі слід виконати підготовчу вправу «ліхтарик», яка дається для регулювання сили тиску на лижі шляхом розведення і зведення п'яток лиж. При спуску здобувачі освіти повинні звести і розвести п'яток лиж 3-5 разів.

Потім на схилах середньої крутизни – по черзі виконують гальмування «плугом» в цілому, приймаючи позу відразу ж після початку руху на вершині гори і зберігаючи це положення до кінця спуску або до зупинки.

Далі удосконалюють гальмування «плугом» на схилі, розміченому орієнтирами, які визначають частини схилу, де необхідно пройти без гальмування, а де з гальмуванням «плугом» до повної зупинки. Змінюючи ці відстані, можна ускладнити або полегшити завдання, в залежності від підготовленості здобувачів освіти. Потім виконання гальмування за командою викладача в указаному місці.

Типові помилки під час виконання гальмування «плугом»:

- гальмування виконується на прямих ногах;
- тулуб сильно нахиляється вперед;
- руки розводяться широко вбік і палиці виносяться кільцями вперед;
- перехрещення носків лиж;
- ведуться лижі плоско, не кантуються на ребра;
- нерівномірний тиск на обидві лижі, що приводить зміни напрямку руху;
- недостатнє розведення п'яток лиж.

4.2. Гальмування «упором»

Застосовується при спусках навскоси. Здобувач освіти переносить вагу тіла на верхню лижу, яка ковзає прямо, а нижню ставить в положення упору; п'ятка вбік, носки лиж утримуються на одному рівні, лижа закатована на внутрішнє ребро. Збільшення кута відведення і кантування лижі посилює гальмування.

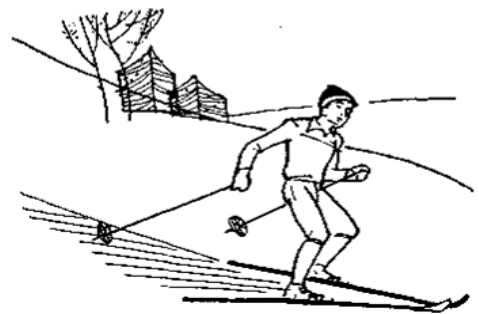
Мал. 4.2 Гальмування «упором»

Вага тіла протягом всього гальмування залишається на верхній лижі, яка ковзає прямо, навіть частковий перенос ваги тіла на лижу, яка знаходиться в «упорі», приводить до зміни напрямку руху. Руки знаходяться попереду тулуба, кисті на рівні поясу, палиці відведені кільцями назад. Іноді цей спосіб гальмування називають «напівплугом» (Мал. 4.2).

Методика навчання гальмуванню «упором».

Здобувачі освіти, які добре оволоділи гальмуванням «плугом», звичайно легко засвоюють гальмування «упором». При вивченні цього способу необхідно вивчити підготовчі вправи:

1. Імітація стійки гальмування «упором» шляхом відведення в упор правої лижі.
2. Те ж, лівою лижею.
3. Те ж, по чергово лівою і правою лижею.
4. Імітація стійки гальмування шляхом зісковзування правою лижею, потім лівою і по черзі.
5. Виконання гальмування «упором» з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхувань палицями на рівнині.
6. Виконання гальмування «упором» на пологому схилі навскоси з відведенням нижньої



лижі в «упор» і приставленням її до верхньої. При спуску виконати декілька разів відведення і приставлення лиж. Виконати цю вправу слід в один та другий бік.

7. Гальмування «упором» при спуску навскоси в цілому правим та лівим боком [5].

Типові помилки під час виконання гальмування «упором»:

- вага тіла розподіляється на обидві лижі;
- носок нижньої лижі виходить вперед;
- палиці виносяться кільцями вперед.

В подальшому здобувачі освіти повинні оволодіти гальмуванням «упором» в обидві сторони (з різних ніг) на схилах різної крутизни.

4.3. Гальмування падінням

Застосовується при необхідності екстреної зупинки, або при повороті, коли виникає небезпека наїзду на дерево (мал. 4.3).

Щоб гальмування падінням було безпечним, необхідно вміти надати і довести ці рухи до автоматизму, щоб не міркувати при падінні, як це робиться. Це сприяє зменшенню травматизму у здобувачів освіти під час занять, туристичних походах і прогулянках.

Методика навчання гальмуванню падінням.

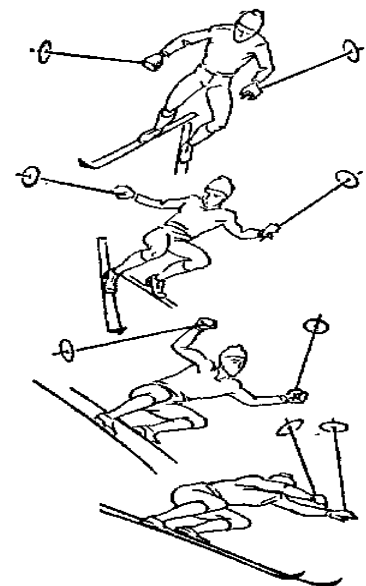
Перш, ніж вести здобувачів освіти на схили, слід виконати підготовчі вправи на рівнині:

1. Виконати гальмування падінням по елементам.
2. Імітація падіння на рівнині під команду

викладача.

3. Виконання гальмування на пологих схилах.

4. На схилах середньої крутизни.



Мал. 4.3 Гальмування падінням

Типові помилки під час виконання гальмування падінням:

- рух на прямих ногах;
- вага тіла перенесена вперед на носки;
- тулуб прямий;
- лижі не повернуті на ребра в бік падіння;
- кисті рук опущені;
- палиці повернуті кільцями вперед;
- після торкання тулубом снігу, кисті закриті і тримають палиці.

Тема 5. Техніка одночасних ходів

Класичні лижні ходи поділяються за способом відштовхування на поперемінні – відштовхування палицями поперемінне – та одночасні – відштовхування палицями одночасно. По кількості кроків виділяють: поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий.

5.1. Одночасний безкроковий хід

В цьому способі пересування досягається за рахунок одночасних поштовхів обома руками (*Мал. 5.1*). На виконання циклу – здобувач освіти витрачає 0,8-1,2 с. За цей час, в залежності від умов ковзання він долає 5-8 м. Середня швидкість рухів в циклі на рівнині 8,5 м/с. Темп пересування 50-75 циклів за 1 хв.

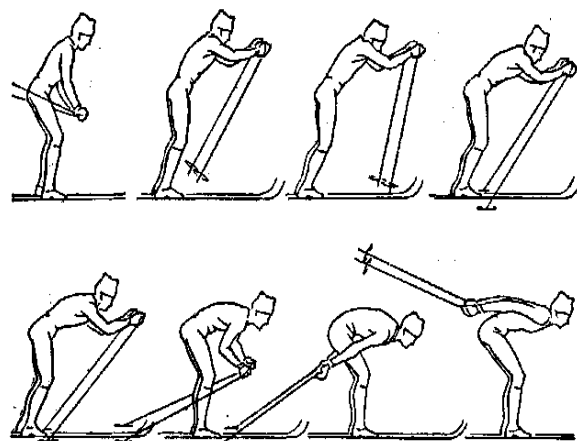
Одночасний безкроковий хід застосовують на рівнинних ділянках траси при відмінному ковзанні, при доброму – на пологих схилах, при поганому – на спусках середньої крутизни. Цей хід лежить в основі усіх одночасних ходів, здобувач освіти ковзає, стоячи на двох лижах, відштовхуючись одночасно обома руками [7].

Мал. 5.1 Одночасний безкроковий хід

В циклі ходу розрізняють дві фази:

I фаза – вільне ковзання на двох лижах. Починається в момент закінчення відштовхування палицями і закінчується в момент постановки палиць на сніг після їх виносу. В момент відриву палиць від снігу, руки і палиці витягують в пряму лінію, тулуб нахилено вперед до горизонтального положення, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, опора на каблуки.

Після закінчення поштовху руками, лижник ковзає на двох лижах, рівномірно розподіляючи на них вагу тіла; голова піднята трохи вгору, дивиться вперед. Далі лижник повільно випробовується і одночасно виносить руки вперед, палиці кільцями назад. Руки підіймаються не вище рівня очей, але не нижче рівня плечей. З цього положення починається підготовка до ставлення палиць на сніг – вага тіла переміщується вперед на носки, ноги злегка загнуті. Палиці ставляться на сніг під кутом (70°), трішки попереду кріплень і починається поштовх руками [19].



II фаза – одночасне відштовхування палицями. Починається з постановки палиць на сніг і закінчується в момент відриву палиць від снігу. Спочатку рухом тулуба вниз (навал), а потім, зберігаючи жорстку схему передачі зусиль – рука – тулуб – нога, посилити нажим на палиці. Коли кисті рук дійдуть до рівня колін, а тулуб до горизонтального положення, виконується закінчений поштовх руками, руки підіймаються до рівня спини і витягуються в пряму лінію. Після закінчення

поштовху здобувач освіти сковзає, зігнувшись на двох лижах по інерції. Цикл рухів повторюється.

Методика навчання одночасному безкроковому ходу

Техніка цього ходу досить проста, і вивчення проводиться цілісним методом. Однак, перед початком пересування по навчальному колу доцільно виконати підготовчі вправи:

1. Імітація техніки роботи одночасного безкрокового ходу без палиць, стоячі на місці – з В. П. закінченого поштовху здобувач освіти на «раз» – випрямляючись, виносять руки вперед; на «два» – виконують нахил тулуба вперед і відводять руки назад у вихідне положення.

2. Імітація техніки одночасного безкрокового ходу з палицями (кисті вдягнені в темляки), стоячи на місці, на «раз» – випрямляючись, виносять руки вперед, палиці кільцями назад (під кутом 70°), на «два» – виконують нахил тулуба вперед та імітують відштовхування палицями.

3. З вихідного положення – закінченого поштовху – виконують один цикл ковзання одночасним безкроковим ходом.

4. Виконання одночасного безкрокового ходу в цілому по лижні [7].

При поясненні слід звернути особливу увагу здобувачів освіти на повільне випрямлення тулуба, розслаблений виніс рук вперед і ставлення палиць на сніг під кутом 70° біля кріплення. Це дозволяє зразу почати ефективне відштовхування. Палиці ставлять на сніг активним рухом – «ударом», і дуже важливо зразу ж створити жорстку систему передачі зусиль відштовхування на лижі (руки–тулуб–ноги– лижі).

Вивчення цього ходу в поганих умовах ковзання недоцільно. Здобувачі освіти, у зв'язку з недостатнім рівнем розвитку сили м'язів плечового поясу, не можуть виконати повноцінний поштовх. І в цьому випадку уся їх увага буде зосереджена на силі відштовхування, а не на виконання технічно вірних рухів, що ускладнює навчання. Виключено вірний вихід – проводити навчання на схилі (в полегшених

умовах), на добре підготовленій лижні, з твердою опорою на палиці. Довжина схилу залежить від умов ковзання.

Типові помилки під час виконання одночасного безкрокового ходу:

- в момент відштовхування палицями недопустимо згинання ніг в колінних суглобах («присідання»), бо при цьому зусилля передається на лижі слабо;
- нема жорстокої системи при ставленні палиць на сніг;
- виніс палиць кільцями вперед;
- немає закінченого поштовху палицями;
- кисті рук не проходять на рівні колін (тулуб негоризонтальний);
- при виносі палиць вперед, кисті підіймаються вище голови.

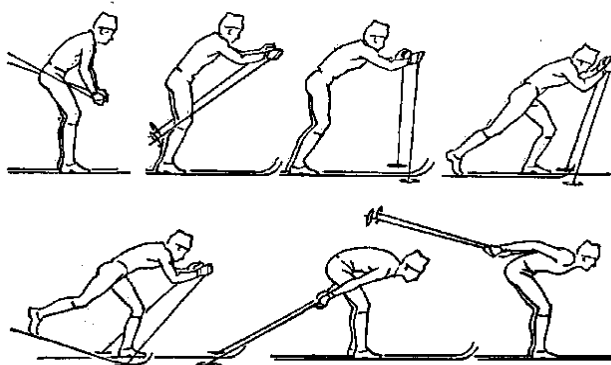
5.2. Одночасний однокроковий хід (швидкісний варіант)

Одночасний однокроковий хід (швидкісний варіант) є одним з основних, найбільш часто застосовуваних при пересуванні на лижах, оскільки дозволяє набрати за короткий час швидкість. Дуже часто його використовують на старті, тому його ще іноді називають стартовим варіантом (*Мал. 5.2*)

Мал. 5.2 Одночасний однокроковий хід

Частіше за все, хід використовується на рівнині при гарному ковзанні і при твердій опорі для палиць. З погіршенням умов ковзання його можна застосувати на пологих спусках [10].

Вихідне положення для виконання цього ходу – положення закінченого поштовху – здобувач освіти ковзає на двох лижах, тулуб нахилено вперед (горизонтально), руки відведені назад (за спину), ноги в колінних суглобах трішки зігнуті.



На рахунок «раз» – виконується повільно випрямлення тулуба з одночасним виносом рук вперед, палиці кільцями назад і крок правою (лівою) ногою.

На «два» – одночасний поштовх палицями і приставлений правої (лівої) ноги до опорної.

Цикл ходу складається з одного ковзного кроку та одного одночасного відштовхування палицями. В циклі ходу розрізняють шість фаз:

I Фаза – вільне ковзання на двох лижах до підсідання.

II Фаза – ковзання з підсіданням до моменту зупинки лижі.

III Фаза – випад з підсіданням до моменту початку випрямленню ноги в колінному суглобі.

IV Фаза – відштовхування з випрямленням поштовхової ноги в момент відриву лижі від снігу.

V Фаза – вільне ковзання на одній лижі до моменту постановки палиць на сніг.

VI Фаза – ковзання з відштовхуванням обома палицями одночасно до відриву палиць від снігу [11].

Методика навчання одночасному однокроковому ходу

Зважаючи на то, що в цьому ході робота рук і ніг одночасна, здобувачі освіти досить легко оволодівають координацією рухів цього ходу, але при вивченні його зустрічаються деякі специфічні труднощі. Оволодіти погодженістю рухів допомагають підготовчі вправи.

1. Імітація техніки одночасного однокрокового ходу (швидкісний варіант) без палиць, стоячи на місці – з положення закінченого поштовху, на «раз» – випрямляючись, необхідно одночасно винести руки, вперед (до рівня очей) і відвести праву (ліву) ногу назад; на «два» – приставити праву (ліву) ногу до опорної, виконати нахил тулуба вперед і відвести руки назад (за спину).

2. Імітація техніки ходу з палицями (кисті вдягнені в темляки), стоячі на місці. Виконується на рахунок «раз», «два», як і перша вправа. Слідкувати, щоб палиці не виходили кільцями вперед.

3. Імітація техніки ходу на кроках. Цю вправу можна виконувати як без палиць, так і з палицями. З вихідного положення (закінченого поштовху) на «раз» – виконати крок правою (лівою) ногою і одночасно винести руки вперед, палиці кільцями назад; на «два» з приставленням лівої (правої) ноги до опорної виконати одночасне відштовхування палицями.

4. Виконання ходу в цілому, пересуваючись по навчальному колу. Після засвоєння загальної схеми рухів переходять до удосконалення ходу – посилення відштовхування ногами і руками, продовження ковзного кроку [7].

Типові помилки під час виконання одночасного безкрокового ходу:

- в момент відштовхування палицями недопустимо згинання ніг в колійних суглобах («присідання»), бо при цьому зусилля передається на лижі слабо;
- немає жорстокої системи при ставленні палиць на сніг;
- виніс палиць кільцями вперед;
- немає закінченого поштовху палицями;
- кисті рук не проходять на рівні колін (тулуб негоризонтальний);
- при виносі палиць вперед, кисті підіймаються вище голови;
- неузгодженість рухів роботи рук і ніг;
- невміння студентів виконувати поштовх як лівою, так і правою ногами.

5.3. Одночасний однокроковий хід (основний варіант)

Цей хід належить до прогулянкового варіанту, бо швидкість його менша, ніж у швидкісному варіанті. Здобувачі освіти його на змаганнях не використовують. Застосовується він, в основному на рівнині. Цикл ходу такий же, як і в швидкісному варіанті – на один ковзний крок – одне одночасне відштовхування палицями. Але між ними є різниця яка пов'язана зі зміною погодженості ходів.

В основному варіант з вихідного положення (закінчений поштовх), на рахунок «раз» – руки, випрямляючись, виносять палиці кільцями вперед до початку поштовху ногою; на «два» – маятникоподібним рухом палиці рухаються кільцями

назад, і в цей час виконується поштовх правою (лівою) ногою; на «три» – ставлять палиці на сніг біля кріплень і починається відштовхування руками, права (ліва) нога приставляється до опорної [6].

Цей варіант більш економічний, бо частота рухів нижча, значить здобувач освіти витрачає менше сили і енергії при пересуванні цим варіантом ходу.

Методика навчання одночасному однокроковому ходу (основний варіант)

Вивчення цього ходу починається з показу та пояснення. Для більш ефективного вивчення техніки використовують підготовчі вправи:

1. Здобувачі освіти виконують маятникоподібні рухи палицями, стоячи на місці, руки винесені вперед, кінцівки палиць рухаються від кріплень до носків лиж і назад.

2. Імітація техніки роботи рук стоячи на місці з відштовхуванням палицями. З вихідного положення: на «раз» – виносять палиці кільцями вперед; на «два» – імітують відштовхування ними.

3. Імітація ходу на кроках. З вихідного положення на «раз» – виносять палиці кільцями вперед; на «два» – виконують крок правою (лівою) ногою, палиці кінцівками йдуть до кріплень; на «три» – приставляють праву (ліву) ногу до опорної, виконують нахил тулуба вперед і імітують відштовхування руками.

4. Виконання одночасного однокрокового ходу (основний варіант) в цілому, в повній координації на навчальній лижні [3].

Типові помилки під час виконання одночасного однокрокового ходу:

– в момент відштовхування палицями недопустимо згинання ніг в колійних суглобах («присідання»), бо при цьому зусилля передається на лижі слабо;

– немає жорстокої системи при ставленні палиць на сніг;

– виніс палиць кільцями вперед;

– немає закінченого поштовху палицями;

– кисті рук не проходять на рівні колін (тулуб негоризонтальний);

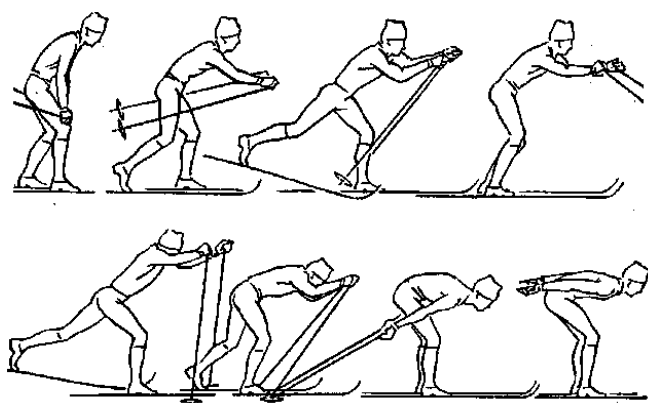
– при виносі палиць вперед, кисті підіймаються вище голови;

5.4. Одночасний двокроковий хід

Одночасний двокроковий хід використовується на рівнині при відмінних та добрих умовах ковзання і на пологих спусках при задовільному ковзанні. Хід дозволяє пересуватися з достатньо високою швидкістю, але поступається іншим одночасним ходам в роботі рук і ніг.

У здобувачів освіти він користується великою популярністю, особливо під час туристичних походів і на прогулянках. Завдяки наявності в циклі ходу двох ковзних кроків і тільки одного одночасною поштовху палицями, здобувачі освіти навіть з відносно слабким рівнем розвитку м'язів рук і плечового поясу, досягають досить високої швидкості при пересуванні. Цикл рухів цього ходу складається з двох ковзних кроків та одночасного поштовху руками [20].

Одночасний двокроковий хід виконується наступним чином (Мал. 4.3). Після закінчення одночасного поштовху руками лижник ковзає на двох лижах в зігнутому положенні (вихідне положення). В момент відриву палиць від снігу зразу ж починається випрямлення тулуба. Цей рух виконується плавно, але досить швидко. Далі слідом іде перший ковзний крок з одночасним виносом палиць кільцями вперед. Потім іде другий ковзний крок, в процесі якого палиці маятниковим рухом йдуть кільцями назад до рівня кріплень і готуються до ставлення на сніг. З приставлянням поштовхової ноги до опорної виконується ставлення палиць на сніг і енергійне відштовхування ними. Цикл знову повторюється.



Мал. 5.3 Одночасний двокроковий хід

При поясненні або показі цього ходу слід звернути увагу здобувачів освіти на такі деталі ходу, які важливі для досягнення і підтримання високої швидкості ковзання та економичності рухів:

- в момент прокату не допустиме різке випрямлення, оскільки це збільшує тиск лижі на сніг і скорочує довжину ковзання;
- палиці виносяться вперед м'яким, розслабленим маятникоподібним рухом з послідовним енергійним ставленням на сніг;
- тиск на палиці різко збільшується зразу ж після ставлення їх на сніг;
- недопустимо відкидати палиці назад-вгору після закінчення відштовхування.

Методика навчання одночасному двокроковому ходу

При вивченні нього ходу доцільно виконувати підготовчі вправи, щоб досягти злагодженої роботи рук і ніг.

1. Імітація одночасного двокрокового ходу на кроках, на «раз» – виконати крок правою ногою, палиці винести кільцями вперед, на «два» – крок лівою ногою, палиці повертаються в положення кільцями назад (до рівня кріплень); на «три» –приставляючи праву ногу до лівої (опорної), виконати імітацію відштовхування палицями.

2. Виконати в ковзанні один цикл цього ходу.

3. Виконання техніки одночасного двокрокового ходу в цілому по навчальному колу [14].

Подальше вивчення іде по шляху усунення помилок в циклі, а також удосконалення окремих елементів всього ходу в цілому.

Типові помилки під час виконання одночасного двокрокового ходу:

- немає жорстокої системи при ставленні палиць на сніг;
- виніс палиць кільцями вперед;
- немає закінченого поштовху палицями;
- зниження швидкості пересування;
- короткі кроки в циклі ходу;
- відсутнє сполучення відштовхування ногами і руками;
- незакінчений поштовх руками (до стегна);
- низька сила поштовху при «провалі» голови і тулуба між руками під час ставлення палиць на сніг і при відштовхуванні;

- широке розставлення палиць;
- надмірний нахил тулуба (нижче горизонталі) при відштовхуванні руками, відкидання рук з палицями в гору після закінчення поштовху.

Тема 6. Техніка поперемінного двокрокового ходу

Цикл руху в поперемінному двокроковому ході складається з двох ковзних кроків та двох поперемінних відштовхувань палицями. Поперемінний двокроковий хід має п'ять основних фаз циклу (Мал. 6.1).

І фаза – вільне ковзання

(Мал. 6.1, а-б). Головне завдання в цій фазі – зменшити можливу втрату швидкості і підготуватися до

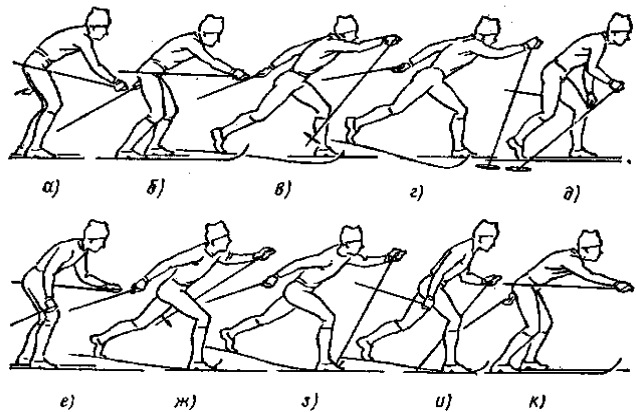
відштовхування палицею. В цій фазі важливо зменшити силу тертя лиж об сніг, дати відпочинок м'язам, не затягувати час ковзання.

Всі рухи в цій фазі виконують наступним чином. Після закінчено відштовхування ногою, здобувач освіти сковзає на іншій лижі. Обидві палиці і нога, яка закінчила поштовх, знаходяться в повітрі, не торкаючись опори.

Мал. 6.1 Поперемінний двокроковий хід

В цій фазі, не може ще збільшити швидкість, він сковзає за рахунок попередніх зусиль, використовуючи сили інерції. Для цього дуже важливо в кінці випаду досягти вертикального положення гомілки. Нахил гомілки, постановка лижі «ударом», переміщення різних частин тіла вгору та вниз під час вільного ковзання, високий, різкий мах ногою вгору після відштовхування приводить до збільшення інерційних сил, направлених униз, до збільшення тиску на лижі та гальмування [7].

Фаза вільного ковзання починається в момент відриву лижі від снігу і закінчується постановкою палиці на сніг. В вільному ковзанні опора на п'ятці ступні, гомілка опорної ноги під прямим кутом до лиж. Здобувач освіти виносить



палицю кистю (не вище очей) і активним, ударом ставить її, в тикаючи в сніг. Рука, яка закінчила поштовх, разом з палицею продовжує пряму лінію, кисть її знаходиться на рівні тазу, трохи позаду [4].

II фаза – ковзання з випрямленням опорної ноги (мал. 6.1, в-г). Головне завдання в цій фазі – збільшити швидкість ковзання. З цією метою важливо при відштовхуванні палицею включити в роботу потужніші м'язи тулуба, забезпечити жорстку передачу зусиль через палиці на ковзну лижу і підготуватися до підсиду на опорній нозі. Місце ставлення палиці загалом залежить від умов ковзання, при кращому ковзанні – більше вперед до кріплення лижі, в погіршених умовах – більше назад, ближче до взуття [18].

Під час цієї фази здобувач освіти енергійним нажимом на палицю з нахилом тулуба (навал) намагається збільшити або підтримати швидкість ковзної лижі. Опорна нога в цей час випрямляється, готуючись до наступного підсідання. Випрямлення опорної ноги в цій фазі створює сприятливі умови для виконання маху, який виконується більш випрямленою ногою. Збільшення довготривалості цієї фази також зменшує швидкість.

III фаза – ковзання з підсіданням (мал. 12, д-е). В цій фазі важливо зупинити ковзну лижу, прискорити виконання підсідання, забезпечити високу швидкість махових рухів рукою та ногою і прискорити переكات. Починається вона зі згинання опорної ноги в колінному суглобі і закінчується в момент зупинки лижі. Махова рука випрямлена, поштовхова трішки зігнута, а кисті рук майже на одному рівні, порівнялися одна з однією. В цій фазі різко збільшується швидкість виносу, махової ноги, причому вона виноситься вперед не коліном, а ступнею. Помилкою буде виконання маху коліном вперед, ногою. зігнутою більше, ніж вимагається. Маховий винос ноги в цій фазі починається з руху тазу вперед; його розміщення над ступнею до початку фази дозволяє виконати енергійний кидок тіла вперед. Тут же закладається успіх наступної вирішальної дії – випаду; від швидкості маху ногою залежить, як буде виконано випад в IV фазі.

IV фаза – випад з підсіданням (*мал. 6.1, ж-з*). В цій фазі головне – забезпечити максимальну швидкість випаду і завершити підсідання для ефективного закінчення відштовхування ногою. Починається з моменту зупинки ковзної лижі і закінчується початком випрямлення поштовхової ноги в колінному суглобі. Лижа махової ноги, ковзаючи вперед по снігу, починає поступово приймати на себе вагу тіла. Поштовхова нога, згинаючись в колінному суглобі, завершує підсідання, але продовжує розгинання в кульшовому суглобі (до вертикального положення).

V Фаза – відштовхування з випрямленням поштовхової ноги (*мал. 6.1, і-к*). Головне завдання фази – завершити відштовхування палицею і лижею, забезпечити швидкість руху махової ноги до кінця випаду і виконати відштовхування в напрямку «на зліт»

Починається рух з розгинання поштовхової ноги в колінному суглобі і закінчується початком відриву лижі від снігу. Здобувач освіти енергійно випрямляє поштовхову ногу, завершуючи випад і прискорений мах рукою, робить ривок тулубом вперед-вгору, закінчуючи відштовхування палицею, і переносить вагу на махову ногу, щоб зробити наступний ковзний крок на найбільшій швидкості – переходить на вільне ковзання на іншій нозі [7].

Всі викладені фази ковзного кроку, руху рук і тулуба в циклі взаємопов'язані і взаємообумовлені за часом та амплітудою і складають єдину систему рухів.

Методика навчання поперемінному двокроковому ходу

Поперемінний двокроковий хід є основним способом пересування, вивченню якого у закладах освіти приділяється основна увага. Цей хід застосовується при пересуванні на лижах в різноманітних умовах ковзання та рельєфу місцевості і має велике прикладне значення. Найбільш ефективний цей хід на рівнині при поганих і середніх умовах ковзання, на пологих підйомах (до 2 градусів) при будь-якому ковзанні, а також на підйомах великої крутизни (до 5 градусів) при хороших і відмінних умовах ковзання та зчеплення лиж зі снігом.

Для вивчення ковзного кроку застосовують такі підготовчі вправи:

1. «Самокат» – відштовхування однією лижею, ковзання на іншій (опорній) лижі. Для вивчення цієї вправи можна одну лижу (поштовху) знімати і відштовхуватись ногою без лижі.

2. Пересування ковзанярським ходом без палиць.

3. Пересування ковзним кроком, тулуб нахилений вперед, кисті на рівні колін, палиці уперек лижні.

4. Пересування ковзним кроком, руки (палиці) за спиною.

5. Виконання ковзного кроку в цілому [17].

Всі ці підготовчі вправи вирішують три основні завдання:

1) правильно підштовхуватись однією лижею;

2) переносити вагу тип з однієї лижі на іншу;

3) ковзати на одній лижі.

Оскільки поперемінний двокроковий хід належить до складних ходів, то при вивченні його прийнято поділяти на елементи:

1. Техніка рухів руками;

2. Сполучення техніки рухів рук і ніг.

Підготовчі вправи для вивчення техніки рухів руками

1. Імітація техніки роботи рук, без палиць, стоячи на місці. Прийняти стійку на напівзігнутих ногах, ступні паралельно на 10-15 см, вага тіла на передній частині ступні; праву (ліву) руку від вести назад, ліву праву-вперед, лікоть опущений вниз, кисть не вище рівня очей, долоні обох рук повернуті всередину, пальці напівзігнуті і руки розслаблені. Тулуб трохи нахилено вперед, з цього положення виконуються махові маятниковподібні вільні рухи руками.

2. Імітація техніки роботи рук, тримаючи палиці посередині, стоячи на місці. Вихідне положення таке ж, як в, першій вправі. Палиці дають здобувачам освіти для того, щоб вони самостійно могли себе контролювати. Якщо при імітації палиця переходить середню лінію тулуба, то руки працюють невірно (схрещено).

Завдання кожного – слідкувати за тим, щоб руки працювали уздовж тулуба, паралельно одна одній і не перехрещувались. Палиця повинна бути продовженням руки.

3. Імітація техніки роботи рук з палицями в цілому (кисті вдягнені в темляки). При виконанні цієї вправи слід звернути увагу на виніс палиці вперед та на завершене відштовхування. При цьому кисть поштовхової руки в момент закінченого відштовхування повинна бути розкрита, тоді палиця не буде підійматись вище голови. При відштовхуванні палиця утримується великим і вказівним пальцями, а не тримається в кулаці.

4. Ковзаючись на паралельних лижах, поперемінно відштовхуватись палицями – одна рука виносить палицю, інша в цей час виконує відштовхування. Цю вправу доцільно виконувати на схилі або на добре укоченій лижні.

Слід звернути увагу на виніс руки вперед, ставлення її на сніг, домагатись випрямлення рук у всіх суглобах, проводячи кисть далеко назад [19].

Підготовчі вправи для сполучення техніки рухів рук та ніг.

1. Пересування ковзним кроком без палиць.

2. Пересування ковзним кроком з палицями, тримаючи їх за середину (для самоконтролю). Виконуючи ці вправи, слід звернути увагу на одноопорне ковзання, на швидке перенесення ваги тіла на опорну ногу, на плавне завантаження опорної лижі, на нахил тулуба, інохідь. Завдання – як можна довше сковзати на одній лижі.

3. Вправа «волочучи палиці» застосовується для акцентованого закінчення поштовху. При виконанні цієї вправи здобувачі освіти виконують невеликі ковзні кроки, палиці волочуться по снігу. Винесення руки вперед незначне – до рівня поясу, рука розслаблена, кінець палиці втикається позаду черевиків. В цей момент рука напружується і виконує відштовхування. Рухаючись по навчальному колу, здобувачі освіти виконують тільки закінчений поштовх.

4. Біг на лижах з поступовим переходом на ковзання поперемінним двокроковим ходом. Виконується по цілині, на не укоченій галявині. Ця вправа дуже цінна для тих, хто не може скоординувати рухи рук і ніг (права нога – ліва рука і навпаки), тобто інохідь. Також цю вправу можна застосовувати для виховання впевненості та розвитку спритності.

5. Виконання поперемінного двокрокового ходу в повній координації, тобто в цілому по навчальній лижні [13].

Для кращого контролю за технікою доцільно розподілити здобувачів освіти на групи в залежності від ступеня володіння пересування на лижах. Для цього необхідно підготувати два навчальних кола. Більш слабкі – розташовуються по внутрішньому колу навчального майданчика, більш підготовлені пересуваються по зовнішній лижні. На навчальному колу викладач, як правило, не зупиняє всю групу, якщо не бачить грубих помилок у більшості, а обмежується зауваженнями на адресу окремих здобувачів. Вся група зупиняється тільки при невірному виконанні рухів декількома або при показі і поясненні нових вправ та рухів. При вивченні техніки необхідно послідовно акцентувати увагу на найважливіших елементах ходу.

Типові помилки під час виконання поперемінного двокрокового ходу:

- двоопорне ковзання;
- пересування на прямих ногах;
- інохідь – при відштовхуванні, наприклад, лівою ногою вперед виходить однойменна права нога і права рука;
- незакінчений поштовх палицею;
- «підстрибуючий хід» – вертикальне коливання;
- відведення ліктя вбік при винесенні та ставленні палиці на сніг;
- винесення палиці надто зігнутою рукою;
- надмірне вертикальне коливання тулуба;
- слабкий незакінчений поштовх ногою;
- активне згинання ноги назад-вгору після закінчення поштовху, невірне положення голови (опущена) тощо.

Оволодівши технікою і методикою навчання поперемінного двокрокового ходу, викладач повинен знаходити ці помилки, роз'яснити і вказати шляхи їх усунення.

Надалі при удосконаленні поперемінного двокрокового ходу в цілому необхідно звернути увагу на виконання таких основних вимог:

1. М'яке і поступове завантаження лижі з початку вільного ковзання; недопустиме ставлення лижі ударом і дуже довгий випад.

2. Махові рухи виконуються швидко і майже випрямленими ногою і рукою, починаються в момент ставлення протилежної палиці на сніг мах ногою посилюється поворотом таза.

3. Енергійне виконання підсідання перед відштовхуванням ногою, з одночасним посиленням натискування на палицю.

4. Посилене відштовхування палицею за рахунок збільшення нахилу тулуба (навал); жорстка передача зусиль на ковзну лижу; при закінченні відштовхування рукою, рука і палиця – одна пряма лінія [7].

Успішне оволодіння технікою поперемінного двокрокового ходу полегшить вивчення здобувачами освіти інших способів пересування на лижах. Основним елементом яких є ковзний крок.

Тема 7. Техніка поперемінного чотирикрокового ходу

Поперемінний чотирикроковий хід по своєму ритму досить складний. Цикл рухів в цьому ході складається з чотирьох ковзних кроків і двох поперемінних поштовхів палицями. На перші два кроки палиці по черзі виносяться вперед, а на останні два кроки – по черзі відштовхуються.

Найчастіше поперемінний чотирикроковий хід застосовується на рівнині та пологих підйомах при поганій опорі для палиць (глибокий рихлий сніг, при

пересуванні з рюкзаком в туристичних походах, прогулянках), коли ускладнене пересування поперемінним двокроковим ходом і одночасними ходами [18].

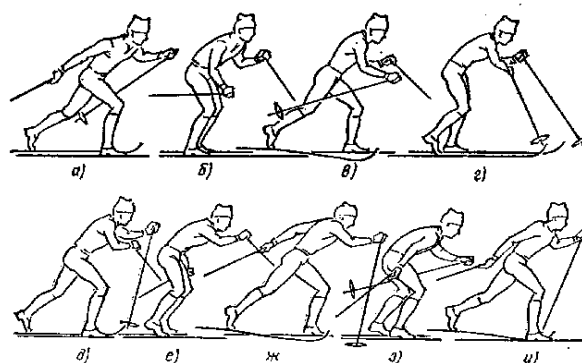
За координацією цей хід виявляється одним з найбільш складних. Однак всі основні елементи ходу (ковзання, відштовхування палицями і лижами) вже вивчені – при здвоєнні ковзного кроку та поперемінного двокрокового ходу. Ковзні кроки в цьому ході виконуються так, як і в поперемінному двокроковому ході, тому вивчати їх заново недоцільно. Необхідно тільки з'єднати роботу рук і ніг в новому ритмі. (Мал. 7.1).

Аналіз рухів в циклі цього ходу починається з вихідного положення – після відштовхування лівою ногою і правою рукою, лижник сковзає на правій лижі, ліва рука винесена вперед, палиця відведена кільцем назад.

Мал. 7.1 Поперемінний чотирикроковий хід

На «раз» – здобувач освіти проводить винос лівої палиці кільцем вперед і ковзає на правій лижі (мал. 7.1, а-б).

На «два» – виконує ковзання на лівій лижі, праву палицю виносить кільцем вперед. В цей момент обидві палиці зустрічаються на рівні носків лиж (мал.7.1, в-г).



На «три» – виконує ковзання на правій лижі, а ліва палиця йде маятникоподібно назад і готується до ставлення на сніг. Права палиця залишається попереду, кільцем вперед. Палиці приймають Л-образне положення. Цей момент можна назвати «перекрок» або «перекат» і його потрібно виконувати якомога швидше (мал. 7.1, д-е).

На «і» – виконує ковзання на лівій лижі, а ліва палиця продовжує рухатися назад і закінчує поштовх, права палиця починає рух назад і готується до ставлення на сніг (мал. 6.1, ж).

На «чотири» – здійснюється зміна положення рук і ніг. Здобувач освіти виконує ковзання на правій лижі, ліва палиця, закінчивши поштовх, виходить вперед

кільцем назад, а ліва нога і права рука закінчують відштовхування. Цикл рухів знову повторюється (*мал. 7.1, з-и*) [18].

Перші два кроки в цьому ході дещо коротші, бо вони не супроводжуються відштовхуванням палицями. Основною особливістю цього ходу є складна координація роботи рук і ніг.

Вивчення цього ходу починається зі зразкового показу на різних швидкостях і роз'яснення техніки. Якщо здобувачі освіти це зможуть після показу викладача виконати цей хід самостійно в цілому, то застосовують підготовчі вправи.

Підготовчі вправи для вивчення техніки рухів руками

1. Імітація техніки роботи рук, стоячи на місці. На «раз» – виніс лівої палиці кільцем вперед; на «два» – виніс правої палиці кінцем вперед; на «три» – поштовх лівою палицею; на «чотири» – поштовх правою палицею. Іноколи можна рухи супроводжувати командами: «Виніс!», «Виніс!», «Поштовх!», «Поштовх!». Рахунок і команди подаються в момент рухів кожної руки.

2. Імітація техніки роботи рук під час бігу. Ця вправа виконується при нешвидкому просуванні вперед (дрібнотливий біг). Здобувачі освіти повинні звертати увагу тільки на вірне виконання вправи руками. Цю вправу можна виконувати не знімаючи лижі, а можна і без лиж [18].

Навчивши виконувати ці вправи швидко, не задумуючись над кожним рухом, слід переходити до підготовчих вправ для сполучення техніки роботи рук і ніг.

Підготовчі вправи для сполучення техніки рухів рук і ніг

1. Імітація поперемінного чотирикрокового ходу на кроках: на «раз» – з кроком лівої ноги виноситься права палиця, кільцями вперед; на «два» – з кроком правої ноги виноситься ліва палиця, кільцями вперед; на «три» – з кроком лівої ноги, права палиця стає на сніг; на «і» – з кроком правої ноги права палиця відштовхується; на «чотири» – з кроком лівої ноги, виноситься права палиця (зміна положення).

2. Перехід з поперемінного двокрокового ходу на один цикл поперемінного чотирикрокового ходу.

3. Виконання поперемінного чотирикрокового ходу в цілому (в повній координації) [18].

Коли всі оволоділи повною координацією рухів в поперемінному чотирикроковому ході, можна приступати до його удосконалення на навчальній лижні з різноманітним рельєфом місцевості. При удосконаленні ходу в цілому звертається увага на посилення поштовхів руками та ногами і подовження ковзних кроків. Все це підвищує швидкість пересування.

Типові помилки під час виконання поперемінного чотирикрокового ходу:

- двоопорне ковзання;
- пересування на прямих ногах;
- інохідь – при відштовхуванні, наприклад, лівою ногою вперед виходить однойменна права нога і права рука;
- незакінчений поштовх палицею;
- «підстрибуючий хід» – вертикальне коливання;
- відведення ліктя вбік при винесенні та ставленні палиці на сніг;
- винесення палиці надто зігнутою рукою;
- надмірне вертикальне коливання тулуба;
- слабкий незакінчений поштовх ногою;
- активне згинання ноги назад-вгору після закінчення поштовху, невірне положення голови (опущена) тощо;
- пересування на прямих ногах;
- непрямолінійний напружений винос палиць і загальна скованість;
- непогодженість рухів рук і ніг та коротенькі «підбігаючи» кроки.

Усунення вказаних помилок відбувається по навчальному колі. Викладач зупиняє здобувачів, які роблять помилки, роз'яснює і показує вірні рухи. Інколи доцільно знову повернутись до розчленованого методу і рухів під рахунок.

Тема 8. Техніка ковзанярських ходів

Підходити до вивчення ковзанярських способів пересування на лижах слід після оволодіння основними класичними ходами: одночасним безкроковим, поперемінним двокроковим, одночасним однокроковим (швидкісний варіант) та одночасним двокроковим [20].

При вивченні ковзанярських ходів здобувачі освіти, засвоївши техніку класичних способів пересування, можуть застосовувати вміння відштовхуватися руками та узгоджувати дії виконуючи роботу руками та ногами.

Основна відміна ковзанярських ходів в тому, що лижник відштовхується ногами ковзним упором. Навчити такому відштовхуванню ногою – головне завдання викладача при розучуванні ковзанярських способів пересування.

8.1. Напівковзанярський хід

Один з найбільш ефективних способів пересування на лижах. Його використання дозволяє розвинути високу швидкість. Застосовується цей хід на рівнинних ділянках, пологих підйомах і спусках, при пересуванні по дузі. Для нього потрібна лижна колія, яка забезпечила би вірний напрямок ковзання здобувача освіти при ковзанярському відштовхуванні ногою.

Цикл ходу складається з одночасною відштовхування руками та ногою під кутом в напрямку руху і вільного одноопорного ковзання.

Аналіз рухів ходу доцільно починати з моменту закінчення відштовхування ногою. Принцип виділення фаз в циклі цього ходу складається з часових характеристик відштовхування ногами, руками та вільного ковзання.

Цикл напівковзанярського ходу складається з чотирьох фаз:

I Фаза – вільне одноопорне ковзання;

II Фаза – ковзання з виштовхуванням руками;

III Фаза – ковзання на двох лижах з одночасним відштовхуванням ногою та руками;

IV Фаза – ковзання на двох лижах з відштовхуванням ногою [18].

I Фаза – вільне одноопорне ковзання (на правій нозі). Починається вона з моменту закінчення відштовхування ногою і продовжується до постановки палиць на сніг.

В цій фазі слід прагнути плавно, майже повністю випрямити опорну ногу, зберігаючи незначний нахил тулуба, завершити підготовку до виконання основних робочих зусиль, направлених на збільшення швидкості пересування.

II Фаза – ковзання на правій лижі з відштовхуванням обома руками. Починається вона з моменту постановки палиць на сніг і закінчується ставленням лівої лижі на сніг. Здобувач освіти відштовхується руками завдяки активному нахилу тулуба, руки зберігають утримуюче положення, маховою ногою він робить випад вперед-вбік і ставить лижу на сніг до напрямку руху, п'ята лижі розташована перехресно, опорна права нога починає згинатися.

III Фаза – ковзання на двох лижах з відштовхуванням лівою ногою та руками. Починається вона з моменту ставлення лівої лижі на сніг і продовжується до відриву палиць. В цій фазі – відштовхування ногою принципово відрізняється від відштовхування не тільки в класичних, але і в усіх інших ковзанярських ходах, оскільки спочатку здобувач освіти не розгинає, а згинає поштовхову ногу. Тому необхідно розділити відштовхування ногою на дві півфази.

I Півфаза – ковзання на двох лижах з відштовхуванням лівою ногою, шляхом відведення її при згинанні в кульшовому колінному, гомілковоступневому суглобах з одночасним відштовхуванням руками [18].

II Півфаза – сковзання на двох лижах з відведенням і розгинанням поштовхової ноги і з відштовхуванням руками. В цей час здобувач освіти, закінчивши відштовхування руками, продовжує відштовхування відведенням лівої ноги і починає розгинання її у кульшовому суглобі. Опорна нога залишається зігнутою в колінному, кульшовому та гомілковоступневому суглобах і вага тіла перемішена на поштовхову ногу, тулуб нахилено вперед.

IV Фаза – ковзання на двох лижах з відштовхуванням, відведенням і розгинанням лівої ноги. Починається по закінченні відштовхування руками і закінчується відривом лижі від снігу.

В цій фазі відштовхування закінчується відведенням і активним розгинанням лівої ноги в кульшовому, колінному та гомілкоступневому суглобах при ковзанні лівої лижі на внутрішньому ребрі. Опорна нога в цей час залишається зігнутою. Тулуб починає плавно випрямлятися руки за інерцією продовжують розслаблені рухи назад-вгору [14].

Ефективність завершення відштовхування ногою залежить також від положення опорної ноги. Чим більше зігнута опорна нога, тим менше кут відштовхування і більша горизонтальна складова сила поштовху. М'язове напруження різко зростає в зв'язку з необхідністю втримувати вагу тіла на зігнутій опорній (правій) нозі. Це обумовлює вибір оптимального положення опорної ноги при відштовхуванні.

Аналіз техніки напівковзанярьського ходу показує складність взаємозв'язку рухів в циклі ходу. Висока майстерність володіння цим ходом обумовлюється доцільністю рухів, обґрунтованою, динамічною кінематичною і ритмічною структурою рухів, яка і забезпечує високу швидкість.

Методика навчання напівковзанярьському ходу

При значенні техніки напівковзанярьського ходу слід використовувати такі підготовчі вправи:

1. Імітація вихідного положення для початку виведення махової ноги вперед-вбік. Стоячи на місці, позначити ковзання на майже випрямленій, наприклад, лівій позі, тулуб злегка нахилити вперед, кисті рук підняті на рівні голови, черевик злегка зігнутої в колінному суглобі правої ноги підвести до лівого, а п'яткову частину правої лижі завести схресно над ковзною лижею.

2. Імітація техніки напівковзанярьського ходу шляхом відведення махової ноги вперед-вбік та повернення її у вихідне положення.

3. Імітація ходу зі згинанням махової (правої) ноги в кульшовому, колінному та гомілкоступневому суглобах при виведенні її вперед-вбік на випад і поступове перенесення частини ваги тіла з опорної ноги з імітуванням відштовхування руками.

4. З вихідного положення (вправа 1) активне відштовхування нижньою лижею при спусканні навскіс.

5. Напівковзанярський хід під схилом 2-3° на рівнині, в повільному темпі з активним відштовхуванням палицями [18].

При удосконаленні цього ходу в цілому використовують пересування з різною інтенсивністю зі схилу, на рівнині, на пологому підйомі. Можна чергувати ковзанярський хід і одночасний безкроковий хід при повторному проходженні відрізків 100-150 м зі змагальною швидкістю.

Типові помилки під час виконання напівковзанярського ходу:

- при відштовхуванні ногою здобувачі освіти не кантують лижу на внутрішнє ребро;
- своєчасно не переносять вагу тіла на поштовхову лижу;
- слабе відштовхування руками.

В програму зимових свят можна включити естафети і змагання на коротких відрізках при умові пересування ковзанярським ходом – це підвищує емоціональність і викликає цікавість. Ретельне підготувати коротку трасу для таких свят здобувачам освіти цілком по силі, це можна зробити без застосування машин.

8.2. Одночасний двокроковий ковзанярський хід

Одночасний двокроковий ковзанярський хід застосовується, переважно, при подоланні підйомів середньої крутизни, а також на рівних ділянках траси при середніх і поганих умовах ковзання, при відсутності лижної колії.

Рухи в циклі ходу доцільно аналізувати з моменту закінчення відштовхування ногою, після якого йде вільне одноопорне ковзання.

Цикл ходу складається з двох ковзних кроків і одночасного відштовхування руками [10].

Цикл одночасного двокрокового ходу ділиться на шість фаз, які визначають послідовність дій здобувача освіти при пересуванні по рівнині і подоланні підйомів різної крутизни.

Послідовність зусиль, прикладених на підйомах і рівнині, істотно відрізняються. Основна різниця в тому, що на рівнині після першого ковзного кроку іде вільне одноопорне ковзання (на початку другого кроку). Під час подолання підйому цієї фази немає, здобувач освіти починає відштовхування руками в кінці першого кроку, коли ще продовжується відштовхування ногою в першому кроці. Зі збільшенням крутизни підйому або погіршення умов ковзання, зусиль при відштовхуванні ногою і руками, як і в першому, так і в другому ковзному кроці, вимагається більше.

Необхідно зауважити, що на пологих підйомах при гарних умовах ковзання зусилля при відштовхуванні ногою і руками зростають за рахунок випередження руху однієї руки, на більш крутих підйомах при відштовхуванні ногою, слід підключити до роботи обидві руки.

В циклі одночасного двокрокового ходу, використовуваного на рівнині, розрізняють такі фази:

I Фаза – вільне одноопорне ковзання;

II Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою;

III Фаза – вільне одноопорне ковзання на правій лижі;

IV Фаза – ковзання з одночасним відштовхуванням руками;

V Фаза – ковзання з одночасним відштовхуванням руками і правою ногою;

VI Фаза – ковзання з відштовхуванням правою ногою [11].

I Фаза – Вільне одноопорне ковзання на лівій лижі. Починається з завершення відштовхування правою ногою і закінчується виведенням махової (правої) ноги вперед-вбік та початком розгинання лівої ноги.

Під час ковзання на плоско поставленій лижі, здобувач освіти плавно розгинає опорну ногу в колінному суглобі, тулуб випрямляється. Розгинання опорної ноги дозволяє значно зменшити статичне напруження м'язів цієї ноги при ковзанні.

Закінчивши поштовх правою ногою – згинає її в колінному суглобі і повільно підтягує до опорної ноги. Руки з положення ззаду починають виноситись вперед майже прямими.

Плавність підготовчих рухів сприяє зберіганню швидкості при вільному одноопорному ковзанні.

Виконавши підготовчі рухи, здобувач освіти переміщує масу тіла з положення ззаду-збоку відносно опори на передню частину ступні і групується, щоб ефективно відштовхнутися ногою [18].

II Фаза – одноопорне ковзання на лівій лижі з одночасним відштовхуванням лівою ногою. Починається з відведення махової (правої) ноги вперед-вбік і закінчується втиканням лівої палиці на сніг.

Після підготовчих рухів в попередній фазі відбуваються технічні дії, які сприяють збільшенню швидкості. Відштовхування проходить активно, із розгинанням лівої ноги в колінному і кульшовому суглобах. П'ятка ступні при цьому притиснула до лижі. Правою ногою здобувач виконує енергійний мах в перед з відведенням її вбік. Виніс лівої руки вперед-вгору і згинання її в ліктьовому суглобі під кутом, закінчується з втиканням палиці в сніг майже під прямим кутом. Права рука трішки відстає від лівої, продовжує рух вперед-вгору.

III Фаза – ковзання з відштовхуванням лівою ногою і руками. Починається з втикання лівої палиці в сніг і закінчується відривом лівої лижі від снігу.

На початку фази здобувач освіти сковзає на лівій лижі і відштовхується лівою ногою та рукою. На пологих підйомах ліва і права лижа одночасно ставиться на сніг.

В цій фазі – продовжується ковзання на лівій лижі, ліву ногу розгинається в колінному і кульшовому суглобах, потім у відштовхування підключається ступня, а п'ятка відривається від лижі. Кут ставлення лижі до напрямку руху на початку другого ковзного кроку – менше, ніж при першому кроці, тому напрямок руху лижі

ближче до основного напрямки руху. Відштовхування руками, яке в другому ковзному кроці ефективніше, дозволяє відштовхуватися ногою при ковзанні лижі під більш гострим кутом у напрямку руху [12].

Під час відштовхування лівою ногою та ставленням правої лижі на сніг, вага тіла поступово переміщується на махову (праву) ногу, зігнуту у колінному суглобі, вона стає опорною. З переміщенням ваги тіла з лівої (поштовхової) ноги на праву (опорну) виникають сприятливі умови для ефективного завершення відштовхування зменшується вертикальна сила відштовхування та знижується навантаження на м'язи, вага тіла утримується на поштовховій нозі, оскільки значна частина ваги тіла переноситься з поштовхової ноги на опорну і створює можливість швидкого відштовхування. Ставлячи праву палицю на сніг, здобувач освіти сковзає на двох лижах і відштовхується лівою ногою та одночасно обома руками [13].

IV Фаза – ковзання на правій лижі з одночасним відштовхуванням руками. Починається з відриву лівої лижі від снігу і закінчується виведенням махової (лівої) ноги вперед-вбік. Здобувач освіти продовжує активно нахилити тулуб і розгинати руки в плечових та ліктьових суглобах. При відштовхуванні руками він підсідає на опорній нозі, згинаючи її в колінному суглобі, тулуб нахилено під кутом відносно горизонту. Завдяки цьому зменшується тиск ваги тіла на ковзну лижу і полегшується відштовхування руками.

V Фаза – ковзання на правій лижі з відштовхуванням правою ногою і руками. Починається з виведення лівої ноги вперед-вбік і розгинання опорної (правої) ноги і закінчується відривом правої палиці від снігу.

При ковзанні на правій лижі, здобувач освіти активним рухом лівої ноги вперед-вбік починає відштовхуватися правою ногою, розгинаючи її в колінному та кульшовому суглобах, і закінчується відштовхуванням лівою рукою, далі ковзає на правій лижі, відштовхуючись правою ногою і правою рукою, і продовжує активний виніс-відведення лівої (махової) ноги. Ліва рука після відриву палиці від снігу рухається назад, а права рука закінчує відштовхування в цій фазі [18].

VI Фаза – ковзання і відштовхування правою ногою. Починається з відриву правої палиці від снігу і закінчується відривом правої лижі від снігу.

На початку фази здобувач освіти сковзає на правій лижі і відштовхується правою ногою, розгинаючи її в колінному та кульшовому суглобах. Тулуб починає випрямлятися. Продовжуючи винос – підведення лівої ноги, лижник ставить ліву лижу на сніг під кутом у напрямку руху, а руки його закінчують рухи назад-вгору. Потім рухається на двох лижах, відштовхуючись правою ногою.

Зі ставленням лівої лижі на сніг, вага тіла, при підштовхуванні правою ногою, поступово переміщується на ліву ногу. Відштовхування правою ногою завершується, при цьому вона розгинається в усіх суглобах. Положення опорної ноги при завершенні відштовхування майже не змінюється, а тулуб поступово випрямляється, майже прямі руки починають опускатися [1].

Кут відштовхування залежить від положення опорної ноги. Чим більше вона зігнута, тим менший кут відштовхування і тим більша горизонтальна складова сила поштовху, але і м'язове напруження збільшується. Утримання ваги тіла на зігнутій в оптимальних межах опорній нозі забезпечує ефективність відштовхування.

Складна послідовність зусиль в циклі цього ходу, не суміщення напрямків ковзання лиж з направленням рухів при ковзанярському ході вимагають більш високої технічної підготовленості здобувачів освіти, ніж при класичних способах пересування.

Методика навчання одночасному двокроковому ковзанярському ходу

Вивчення цього ходу слід починати з підготовчих вправ, які спочатку виконують на рівнині, а удосконалюються на пологих підйомах (2-8°).

1. Імітація одночасного двокрокового ходу без палиць, на кроках, без просування вперед (стоячи на місці). Вправа виконується на рахунок «раз-два». З вихідного положення, при якому зазначити ковзання на лівій позі, руки виведені назад за спину, тулуб нахилено вперед: на «раз» – здобувач освіти відводить носком вбік праву лижу, становлячи її на сніг, плавно переносить повністю вагу тіла на праву лижу і одночасно виносить руки вперед, кисті підняті до рівня очей. Вага

тіла повністю плавно переноситься знову на ліву лижу, тулуб нахилено вперед, руки, закінчивши поштовх, знаходяться за спиною.

2. Те ж саме, тільки з палицями. При виносі рук вперед слідкувати, щоб палиці були кільцями назад.

3. Імітація нього ходу на кроках без палиць. Виконується на рахунок «раз-два», як і перша вправа. З вихідного положення: на «раз» – виконується невеликий крок правою ногою вперед-вбік, переноситься вага тіла на цю лижу і одночасно виносить руки вперед; на «два» – виконується крок лівою ногою вперед-вбік, а імітується відштовхування руками.

4. Те ж саме, тільки з палицями.

5. Те ж саме, тільки стрибками.

6. Виконання одночасного двокрокового ходу в цілому (повній координації) на навчальному колі [1].

Для удосконалення цього ходу використовують пересування на підйомах різної крутизни (від 2 до 8°).

Типові помилки під час виконання одночасного двокрокового ковзанярського ходу :

- неузгодженість в роботі рук і ніг;
- палиці при виносі рук ідуть кільцями вперед;
- нема закінченого поштовху руками;
- вага тіла повністю не переноситься з однієї лижі на другу;
- при відштовхуванні ногою лижа не кантується на внутрішнє ребро.

8.3. Поперемінний ковзанярський хід

Поперемінний ковзанярський хід використовується на підйомах великої крутизни, а також при м'якій лижні і поганих умовах ковзання на менш крутих підйомах.

Цикл ходу складається з двох ковзних кроків, в процесі яких здобувач освіти двічі (поперемінно) відштовхується руками [18].

В залежності від крутизни підйомів, темпу пересування, технічної майстерності – використовують два варіанта поперемінного ковзанярського ходу.

В першому варіанті закінчене відштовхування рукою співпадає з початком відштовхування ногою, а частіше зусилля руки і ноги накладаються. При ньому варіанті швидкість підтримується за рахунок частоти кроків при укороченні ковзного кроку. Цей варіант ходу використовують на крутих підйомах, при поганих умовах, при фізичному втомленні.

В одному кроці ковзанярського ходу (перший варіант) можна виділити такі 4 фази:

- I Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням правою рукою;
- II Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою і правою рукою;
- III Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою;
- IV Фаза – сковзання на двох лижах з відштовхуванням лівою ногою і однойменною рукою [18].

В другому варіанті є фаза вільного одноопорного ковзання після відштовхування рукою і перед відштовхуванням ногою.

В другому варіанті розрізняють чотири фази ковзного кроку, істотно відмінні від фаз першого варіанту:

- I Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням правою рукою;
- II Фаза – вільне одноопорне ковзання на лівій лижі;
- III Фаза – одноопорне ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою;
- IV Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою і рукою [13].

I Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням правою рукою. Починається з відриву правої лижі від снігу і продовжується до виведення махової (правої) ноги вперед-вбік. Ковзання в цій фазі підтримується активним розгинанням правої руки в плечовому та ліктьовому суглобах, а також незначним нахилом тулуба.

Махову (праву) ногу разом з лижею підтягують до опорної ноги, поступово згинаючи в колінному суглобі. При цьому кут між лижею і напрямком руху не змінюється, п'ятка ступні підводиться до опорної ноги. Вага тіла, яка знаходиться на початку фази позаду-збоку від опори, при ковзанні переміщується на передню частину ступні, що дозволяє групуватися перед відштовхуванням ногою в наступній фазі.

II Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою і правою рукою. Починається з виведення махової (правої) ноги вперед-вбік і закінчується відривом палиці від опори.

В результаті активного руху махової (правої) ноги вперед-вбік ступні максимально зближуються, починається відштовхування лівою ногою, розгинаючи її спочатку в кульшовому суглобі. В цей же час закінчується відштовхування правою рукою, а ліва рука продовжується виноситися вперед.

III Фаза – ковзання на лівій лижі з відштовхуванням лівою ногою. Починається з відриву правої палиці від снігу і закінчується ставленням лівої палиці на сніг.

Продовжується відштовхування лівою ногою, розгинаючи її у кульшовому і колінному суглобах, тулуб випрямляється. В кінці цієї фази здобувач освіти ставить махову (праву) ногу на сніг під кутом до напрямку руху.

IV Фаза – ковзання на двох лижах з підштовхуванням лівою ногою і однойменною рукою. Починається з постановки палиці на сніг і закінчується відривом лівої лижі від снігу [18].

Поштовхову (ліву) ногу здобувач освіти продовжує розгинати в кульшовому та колінному суглобах, а розгинанням її в гомілкоступневому суглобі закінчується відштовхування. З закінченням відштовхування лівою ногою і відривом її від снігу починається другий ковзний крок в циклі ходу, рухи в якому ті ж, що в першому кроці.

Методика навчання поперемінному ковзанярському ходу

Поперемінний ковзанярський хід слід вивчати в цілому, і починати вивчення необхідно з імітаційних вправ:

1. Імітація поперемінного ковзанярського ходу на рахунок «раз-два» на кроках. З вихідного положення, при якому зазначено ковзання на лівій (правій) нозі, відведені вбік, друга нога підтягнута до опорної, носок лижі також розвернутий вбік, права (ліва) рука винесена вперед, ліва (права) знаходиться позаду, тулуб нахилений вперед. На «раз» – відштовхуватися лівою (правою) ногою і зробити крок вперед-вбік правою (лівою) ногою, поступово перенести на неї вагу тіла і одночасно з кроком імітувати відштовхування правою (лівою) рукою, винести ліву (праву) руку вперед. На «два» – зробити те ж саме, але з іншої ноги.

2. Імітація поперемінного ковзанярського ходу на кроках в підйомі від 3 до 6° «ялинка».

3. Подолання підйому від 8 до 12° з поперемінною роботою рук [18].

Для удосконалення цього ходу слід застосовувати пересування поперемінним ковзанярським ходом на підйомах різної крутизни.

Типові помилки під час виконання поперемінного ковзанярського ходу:

- немає погодженості рухів в роботі рук і ніг;
- при винесенні руки палиця виходить кільцем вперед;

Для усунення цих помилок слід повторити підготовчі вправи для цього ходу, ковзний крок без палиць та підйом «ялинкою».

Тема 9. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛИЖНИХ ГОНОК

Перед проведенням змагань із лижних гонок проводиться велика організаційна робота. Змагання є важливою складовою частиною освітнього процесу. Їх завданням є популяризація і стимулювання розвитку лижного спорту й залучення здобувачів освіти до постійних занять цим видом, підведення підсумків

фізкультурно-спортивної роботи, визначення кращих спортсменів, виконання розрядних вимог Єдиної спортивної класифікації і навчальних нормативів.

Добре організовані змагання розвивають у глядачів естетичні почуття, почуття краси людини і оточуючої її природи, викликають бажання стати також сильним, спритним, сміливим, викликають бажання до занять лижним спортом.

Щоб ці завдання були вирішені, то змагання повинні бути проведені організовано, чітко, святково, що потребує великої організаційної підготовки. У порівнянні з іншими видами спорту проведення змагань із лижних гонок має ряд особливостей:

Характер і види змагань

В залежності від масштабу й значимості всі змагання діляться на 3 групи.

1-ша група: всеукраїнські змагання; чемпіонати, кубки, молодіжні і юнацькі ігри; чемпіонати, кубки спортивних товариств, відомств, а також усі міжнародні змагання, які проводяться на території України.

2-га група: змагання окружних, районних, міських і обласних масштабів;

3-тя група: змагання у спортивних школах, спортивних клубах і колективах фізичної культури.

Змагання з лижних гонок можуть бути:

- особисті (визначаються результати й місце окремих учасників);
- особисто-командні (визначаються результати й місце окремих учасників і команд);
- командні (із врахуванням результатів та зайнятих місць окремими учасниками, визначається місце команди);
- масовими.

Характер і програма змагань визначаються положенням про дані змагання.

Організація, яка проводить змагання

1. Змагання з лижних гонок проводяться федераціями лижного спорту, Міністерством у справах сім'ї, молоді і спорту України, управліннями у справах молоді, фізичної культури та спорту, радами спортивних товариств і відомствами,

спортивними клубами й колективами фізичної культури у відповідності з календарним планом спортивних заходів.

2. Організація, яка проводить змагання, розробляє й складає Положення про змагання у відповідності із сучасними правилами. Визначає час, місце й умови їхнього проведення.

3. У випадку необхідності, тільки організація, яка проводить змагання, може внести в положення зміни або доповнення, змінити терміни й місце проведення змагань або зовсім відмінити їх, своєчасно повідомивши про це організації, які мають брати участь.

4. Організація, яка проводить змагання, комплектує разом із федерацією й президією колегії суддів, головну суддівську колегію і затверджує чисельний склад суддів згідно з даними правилами.

5. Організація, яка проводить змагання, зобов'язана:

а) організувати матеріально-технічне забезпечення змагань, підготовку лижних трас, представити інвентар та обладнання згідно з вимогами головної суддівської колегії (хронометри, номери учасників, схеми й профілі лижних трас, прапорці для розмітки дистанцій, засоби інформації, зв'язку і тощо), забезпечити медичне обслуговування;

б) виділити офіційним особам, членам журі, суддівській колегії, тренерам і спортсменам, технічному персоналу необхідні приміщення для роботи у процесі змагань, але з таким розрахунком, щоб вони не заважали спортсменам на старті й фініші;

в) визначити місця представникам радіо й телебачення, фотокореспондентів поза зоною старту й фінішу (але з хорошим її оглядом);

г) при проведенні змагань, що відносяться до 1-ї групи, опублікувати схеми й профілі дистанцій, а також вказати суми перепаду висот на трасах та різницю між найвищою й найнижчою точками кожної траси.

6. Усі питання про допуск до змагань учасників, пов'язані з визначенням приналежності спортсменів до тієї чи іншої команди, спортивного товариства, або

їхньої спортивної кваліфікації, вирішує тільки організація, яка затвердила положення про дані змагання (або затверджена нею мандатна комісія), до початку змагань.

7. Організація, яка проводить змагання, несе повну відповідальність за безпеку учасників і глядачів, організовує охорону порядку на спортивних спорудах і дистанціях, забезпечує необхідні профілактичні заходи попередження в особливо небезпечних місцях: на спусках, поворотах, при перетині доріг та інших складних ділянках траси.

Положення про змагання

1. Положення про змагання повинно відповідати сучасним правилам.

2. В положенні має бути вказано кількість і вік учасників змагань, склад команди, терміни, місце проведення, програма змагань, порядок визначення особистої й командної першості, нагородження, умови прийому й відшкодування витрат.

3. Положення про змагання має бути відіслано організаціям, які беруть участь, не пізніше ніж за три місяці до початку змагань.

1. Попередні заявки на участь у змаганнях спортивні організації подають в організацію, у визначені положенням терміни (ДОДАТОК В).

2. Поіменні друковані заявки на участь у змаганнях з ідентифікаційним кодом, домашньою адресою спортсменів, завірені круглою печаткою міського або обласного фізкультурного диспансеру, підписані керівником обласного управління, директором дитячої юнацької спортивною школою (ДЮСШ), поділ учасників за групами жеребкування мають бути представлені в секретаріат не пізніше ніж за дві години до початку жеребкування. Разом із поіменною друкованою заявкою подають заповнені (бажано в надрукованому вигляді) картки на всіх учасників по дистанціях у двох примірниках з обов'язковим зазначенням прізвища тренера учасника.

3. Організація, яка заявляє учасника на змагання, заявкою гарантує його стан здоров'я, фізичну й технічну підготовленість, а також страхування від небезпечних випадків і несе за це повну відповідальність.

При індивідуальних заявках учасник проводить страхування самостійно і своєю заявкою гарантує свою фізичну і технічну підготовленість.

Кількісний склад учасників, включених у заявку, повинен відповідати положенню змагань.

У заявку включаються також учасники, допущені організацією, яка проводить змагання, до участі у змаганнях на особисту першість.

4. На командних і особисто-командних змаганнях після жеребкування додаткові заявки можуть бути дозволені тільки в тому випадку, якщо основний учасник не може стартувати з поважної причини (травма, хвороба, підтверджена офіційним лікарем змагань).

Дозволити участь у змаганнях згідно з додатковою заявкою можуть журі змагань або головна суддівська колегія. Офіційно дозвіл передають у секретаріат не пізніше ніж за годину до початку змагань.

Якщо у процесі змагань виникає необхідність заміни учасників по програмі змагань, представник не пізніше ніж за годину до початку виду змагань подає головному секретареві перезаявку.

При додатковій заявці й перезаявці ново заявлений учасник стартує під номером вибулого.

5. Не дозволяється заявляти одних і тих же самих учасників більш ніж на одне змагання, яке проводиться в один той самий час.

6. Спортсмени, що не мають дозволу лікаря, до участі в змаганнях не допускаються. В окремих випадках лікар змагань може прийняти таке рішення після проведення додаткового обстеження і допустити спортсмена, але нести відповідальність за його здоров'я.

Медичне обслуговування змагань

1. Медичне обслуговування змагань передбачає:

а) організацію пунктів надання медичної допомоги учасникам;

б) забезпечення змагань санітарним транспортом і засобами евакуації з дистанції;

в) проведення контрольного огляду трас і оформлення акту прийому готовності спортивного об'єкту до проведення змагань;

г) забезпечення радіо-або телефонним зв'язком із пунктами медичної допомоги і лікарськими бригадами.

2. Про розташування пунктів медичної допомоги й місць розташування медичних працівників необхідно повідомити суддів, учасників, глядачів і представників команд, ці пункти мають бути позначені на схемах.

3. Медичні працівники, які обслуговують змагання, повинні мати яскраві відповідні знаки.

Старший лікар медичної бригади, який обслуговує змагання, одночасно є заступником директора змагань. Він керує роботою бригади, присутній на засіданнях головної суддівської колегії й нарадах представників, разом із начальником траси визначає місця харчування й надання медичної допомоги учасникам на трасах, повністю відповідає за всю роботу по медичному обслуговуванню змагань. Після закінчення змагань старший лікар подає директору змагань звіт про виконану роботу.

Тема 10. Суддівство змагань з лижних гонок

10.1. Склад суддівської колегії

1. Для проведення змагань призначається суддівська колегія.
2. Комплектується суддівська колегія організацією, яка проводить змагання, разом із президією колегії суддів відповідної категорії.
3. Керівництво роботою суддівської колегії здійснює головна суддівська колегія (ГСК).

Обслуговування трас

1. Заступник начальника трас – призначається на кожну дистанцію.
2. Помічники начальника трас, які мають права водія технічних засобів («Буран», ретрак) – кількість помічників залежить від кількості дистанцій; призначається на кожну дистанцію.
3. Контролери – кількість контролерів визначає ГСК залежно від профілю трас, але не менше однієї особи на 1 км дистанції.
4. Судді по стилю – кількість суддів по стилю визначається ГСК залежно від масштабу й характеру змагань.

Примітка. *Склад суддівських бригад може бути змінено рішенням ГСК залежно від умов і характеру змагань.*

10.2. Обов'язки головної суддівської колегії

Директор змагань:

- а) керує проведенням змагань у відповідності з даними правилами й положенням про змагання, очолює роботу суддівської колегії;
- б) здійснює контроль за підготовкою місця змагань у відповідності з регламентом, положенням і правилами змагань;
- в) визначає кількісний склад суддівських бригад і суддів з врахуванням масштабу та умов проведення даних змагань;

г) проводить засідання ГСК разом з представниками команд, на якому уточнює положення про змагання, допуск учасників і систему заліку, графік проведення змагань;

д) повідомляє про зміни й доповнення до положення, регламент і порядок проведення змагань;

е) після закінчення кожного дня змагань проводить засідання суддівської колегії з представниками команд, де розглядає підсумки дня, розбирає заяви і протести, затверджуються технічні результати;

ж) має право:

- змінити при необхідності розклад стартів;
- перервати або відкласти змагання, якщо виникли умови, які загрожують безпеці учасників, а також якщо не забезпечено медичне обслуговування;
- усунути від суддівства суддю, який здійснив грубу помилку або не виконує свої обов'язки; відмінити рішення судді, якщо впевнений у його помилці.

Головний суддя з технічних питань є першим заступником директора змагань.

У його відсутності виконує обов'язки директора змагань. На нього покладаються обов'язки організації роботи суддівських бригад, оснащення й обладнання стартового і фінішного містечка. Повністю відповідає за організацію технічного забезпечення змагань. Проводить нараду суддівських колегій і семінарські заняття.

Головний суддя по кадрах займається підбором і комплектуванням суддівських бригад.

Контролює явку і веде табель роботи суддів, займається акредитацією, забезпеченням суддів атрибутикою, готує розрахункові і фінансові документи. Вирішує питання транспортування суддів до місць змагань. Оцінює роботу суддів, узгоджує її із головним суддею з технічних питань і з старшими судьями бригад.

Головний суддя з інформації:

а) очолює службу інформації й проведення урочистих церемоніалів на змаганнях;

б) організовує інформацію для учасників, суддів, представників команд, тренерів, глядачів з використанням усіх засобів (радіо, стаціонарних та пересувних табло, інформаційних стендів);

в) координує роботу бригад інформації, нагородження і технічних засобів інформації;

г) спільно з представником організації, яка проводить змагання, організовує нагородження переможців і призерів змагань, а також церемоніали відкриття і закриття змагань;

д) організовує радіо-і телефонний зв'язок з контрольними пунктами на трасах, інформацію результатів проходження учасниками відрізків через радіоінформацію і табло;

е) координує роботу:

- радіоінформатора (диктора);
- групи табло і їх помічників;
- групи суддів, які працюють на інформаційних стендах;
- групи суддів на відрізках;
- зв'язківців;
- бригаду суддів по нагородженню;
- бригаду суддів технічних засобів інформації.

Підсумкова інформація особистих та командних результатів змагань видається згідно з матеріалами секретаріату.

Робота інформаторів крім повідомлення результатів змагань повинна бути спрямована на пропаганду лижного спорту.

Головний хронометрист:

а) призначається з числа найбільш досвідчених висококваліфікованих суддів;

б) відповідає за організацію хронометражу на змаганнях;

в) керує і координує роботу суддів, які займаються хронометражем (ручний хронометр, електрохронометр, хронометраж проміжного фінішу);

г) координує роботу стартера і хронометристів на фініші;

д) контролює своєчасне включення стартового електрогодинника і хронометрів;

е) завчасно отримує необхідну кількість хронометрів, перевіряє їх роботу, встановлює стартовий час і розподіляє по відповідних службах (бригадах суддів);

ж) під час змагань спостерігає за роботою і показниками часу на електрохронометрі та ручних хронометрах. У випадку розходження в показах часу застосовує необхідні заходи для їх усунення. У випадку несправності електрохронометрів переводить фіксацію результатів повністю на ручні хронометри. Слідкує за правильними показниками результатів на рухомому рядку фотофінішу та світловому табло.

Головний суддя по трасах (начальник трас):

а) керує роботою своєї бригади, несе відповідальність за вибір, точність виміру, підготовку обладнання трас у відповідності з правилами;

б) завчасно знайомиться з місцевістю, вибирає траси і готує їх, намічає розміщення контрольних пунктів, пунктів зв'язку, складає акти про вимір трас, схеми трас, їх профіль і подає відповідні документи директору змагань не пізніше ніж за два дні до початку змагань, організовує офіційний перегляд трас учасниками;

в) у день змагань із бригадою суддів забезпечує розмітку трас, розстановку вказівників і прокладання лижні, якщо вона не була зроблена завчасно або виникла необхідність у повторній прокладці; розставляє контролерів на пости; перевіряє знання ними обов'язків; забезпечує контрольними протоколами й засобами для надання першої медичної допомоги.

г) під час змагань спостерігає за станом лижні, розмітки, обладнання трас і вживає заходи для ліквідації недоліків. Він несе відповідальність за порядок на трасах під час гонок, наглядає за виконанням учасниками правил проходження дистанції.

д) зобов'язаний відразу вжити заходи для надання допомоги, якщо йому стане відомо про небезпечний випадок з кимось із учасників на трасі.

Якщо після закінчення змагань стане відомо, що хтось з учасників не фінішував і не повідомив, що зійшов з дистанції, начальник трас разом із представником команди зобов'язаний негайно вжити заходів для пошуку спортсмена.

Кожний із заступників начальника трас виконує таку ж роботу і користується тими ж правами на своїй трасі.

Помічники начальника трас використовують технічні засоби підготовки трас («Буран», ретрак) і працюють за вказівками начальника трас.

Бригада робітників на трасі працює за угодою, виконує весь об'єм роботи з підготовки дистанції.

Контролери.

Кожний контролер слідкує за правильністю проходження учасниками дистанції, фіксує порядок проходження, слідкує за дотриманням правил змагань. У випадку їх порушення одним з учасників відразу після змагань повідомляє в письмовому вигляді начальнику траси або його заступнику.

Суддя по стилю.

При проведенні змагань із лижних гонок класичним стилем призначаються судді по стилю. Кількість суддів й місце їх розташування на трасі визначають: директор змагань, технічний делегат та начальник траси.

Про місця розташування контрольних пунктів не повинні знати спортсмени, тренери та інші офіційні особи.

На кожний пункт контролю призначається по два судді, які розташовуються на відстані кількох метрів один від одного і фіксують порушення правил виду змагань, тобто використання ковзанярського ходу.

Після закінчення змагань про всі порушення правил виду змагань судді по стилю доповідають письмовою заявою головному судді з технічних питань.

Головний секретар:

- а) розподіляє обов'язки серед членів секретаріату, організовує їх роботу;

б) інструктує й контролює роботу бригади секретарів на окремих дистанціях і відрізках;

в) організовує прийом поіменних і технічних заявок спільно з комісією по допуску учасників;

г) організовує й проводить жеребкування, видає номери представникам та учасникам;

д) готує стартові протоколи, завчасно видає їх тренерам, представникам команд, готує робочі папки для суддівських бригад, вивішує протоколи на стенди;

е) після закінчення змагань визначає особисті й командні результати та подає їх на затвердження журі або ГСК, доповідає про результати на нараді представників;

ж) забезпечує швидке копіювання технічних результатів, комплектування папок із підсумковими матеріалами і вручає командам, які брали участь у змаганнях;

з) готує нагородні листи переможців і призерів змагань. Веде протокол засідання суддівської колегії.

Готує звіт головній суддівській колегії про проведення змагань.

Суддя по спорту:

- повинен бути чесним, суворо дотримуватися правил змагань, при уважному й доброзичливому ставленні до учасників вимагати від них виконання правил змагань і дисциплінованої поведінки;

- повинен у призначений термін з'явитись на місце збору, щоб ознайомитись з обов'язками, пройти інструктаж, отримати інвентар, документацію і підготуватись до роботи;

- повинен мати відповідний посаді розпізнавальний знак;

- зобов'язаний повідомити старшому судді про порушення учасниками правил змагань і норм поведінки;

- не має права покинути місце проведення змагань без рішення старшого судді бригади, в яку він входить, або директора змагань;

- не має права надавати допомогу учасникам, за винятком медичної;

– не має права бути учасником або представником організації на змаганнях, які він судить.

Секретаріат змагань

Секретаріат є складовою частиною суддівської колегії. Він збирає різноманітні дані, що стосуються проведення змагань, обробляє їх (дані), видає поточну і підсумкову інформацію про змагання.

Основним завданням секретаріату є:

1. Своєчасна підготовка всіх матеріалів, документів, необхідних для проведення змагань.
2. Точна і правильна фіксація особистих і командних результатів.
3. Своєчасне й систематичне інформування учасників, представників команд і глядачів про поточні результати змагання та хід командної боротьби.
4. Грамотне й кваліфіковане складання технічного звіту й додатку до нього.

Усю роботу секретаріату умовно можна розділити на три етапи:

- 1-й – підготовка до проведення змагань;
- 2-й – безпосереднє проведення змагань;
- 3-й – оформлення звітної документації по проведенню змагань.

Очолює роботу секретаріату головний секретар, при відсутності головного секретаря роботою секретаріату керує заступник головного секретаря.

Старший суддя на старті:

- а) організовує й керує роботою стартової бригади;
- б) перевіряє правильність обладнання, оформлення стартового містечка, зони маркірування лиж, підготовки учасників і лижні для розминки;
- в) відповідає за правильне застосування рекламних емблем на формі учасників, слідує за порядком у стартовому містечку;

г) слідкує за тим, щоб представники преси, радіо й телебачення, фотокореспонденти працювали у спеціально відведених місцях і не заважали роботі суддів, учасникам;

д) слідкує за роботою стартової апаратури і вживає оперативні заходи на випадок їхньої несправності.

Стартер:

а) повинен мати не менше двох хронометрів. Час старту стартер визначає по одному з них, інший є запасним. Хронометр стартового часу повинен працювати синхронно з хронометром на фініші;

б) старт дається наступним способом:

– при одиночному старті стартер знаходиться на лінії, збоку від учасника, за 10 сек. до старту попереджує: «Залишилось 10 секунд!», за 5 сек. до старту кладе руку на плече учасника або піднімає прапор до рівня його грудей і починає відлік часу: «5-4-3-2-1». Коли настає час старту, стартер дає команду «Руш!» і одночасно забирає руку з плеча учасника або піднімає прапор вперед-вверх. Аналогічні команди подаються при старті по годиннику зі звуковими сигналами;

– при загальному старті учасники шикуються на відстані 5 м від лінії старту, після шиккування дається команда «На старт!» і по готовності учасників – команда «Руш!»;

– у змаганнях команд (коли команди отримують один номер) учасники шикуються на стартовій лінії у потилицю один одному незалежно від кількості стартуючих. Порядок шиккування визначає керівник – тренер команди.

При загальному старті й старті естафет стартер знаходиться позаду учасників, бажано на підвищенні з таким розрахунком, щоб його добре було чути всім учасникам.

Секретар стартера:

а) знаходиться за розпорядженням стартера на лінії або поруч з помічником стартера;

б) завчасно отримує у головного секретаря стартові протоколи, перевіряє їх, про можливі зміни доповідає стартеру;

в) реєструє учасників, які стартують, і слідкує за часом старту;

г) фіксує фактичний час старту учасників, що запізнились;

д) після закінчення старту підраховує кількість учасників, які стартували, і повідомляє про це на фініш;

е) оформлює протокол старту і за підписом стартера та своїм передає його в секретаріат.

Помічник стартера:

а) розташовується у стартовому коридорі, в 10-15м від лінії старту;

б) перевіряє наявність маркірування лиж, відповідність інвентарю, костюмів, номерів і рекламної символіки вимогам теперішніх правил, організовує вихід учасників на старт;

в) у випадку порушення правил не допускає спортсмена на старт.

Судді по маркіруванні лиж:

а) суддя й секретар маркірування здійснює маркірування лиж та їх реєстрацію. Місце маркірування лиж і колір фарби повинні бути однаковими для всіх учасників змагань на даній дистанції, зручними для суддів і контролерів на дистанції;

б) суддя по маркіруванню повинен забезпечити зберігання маркірування на лижах при складних погодних умовах;

в) протокол маркірування зі старту передають на фініш судді, якій перевіряє маркірування;

г) після закінчення змагань суддя і секретар по маркіруванню звіряють протоколи перевірки маркірування лиж на фініші і передають перевірені й підписані протоколи в секретаріат;

д) суддя по маркіруванню лиж повинен перевірити «ростовку» лиж і палиць у спортсмена (розмір лиж повинен бути не нижче зросту спортсмена, розмір палиць – не вище зросту спортсмена).

Судді при учасниках.

Судді при учасниках знаходяться у розпорядженні директора змагань й головного судді з технічних питань і працюють згідно з їхніми розпорядженнями.

Старший суддя на фініші:

- а) організовує раціональну роботу бригад суддів на фініші і керує нею;
- б) контролює за другим контрольним хронометром роботу хронометриста й секретаря;
- в) після заповнення протоколів хронометражу й порядку приходу учасників, звіряє їх і передає у секретаріат;
- г) забезпечує готовність бригади до прийому учасників не пізніше ніж за 10хвилин до приходу їх на фініш;
- д) звільняє суддів бригади тільки після того, як фінішують всі учасники або коли йому стане відомо, що спортсмени, які не фінішували, зійшли з дистанції;
- е) організовує роботу суддів по контролю за маркіруванням і забезпечує порядок у контрольній зоні.

Суддя-фіксатор.

Суддя-фіксатор фінішу знаходиться на лінії фінішу, збоку від учасників, які фінішують, і фіксує момент пересічення учасниками лінії фінішу (гомількою ближчою до фінішу ноги) вигуком «Є!», або іншим умовним сигналом. Якщо одночасно фінішують два спортсмени чи більше, суддя фіксує момент фінішу вигуком «Є двоє», «Є троє»

Суддя порядку приходу.

Суддя порядку приходу знаходиться на лінії фінішу, збоку від учасників, які фінішують, реєструє порядок приходу їх до фінішу, називає секретареві судді порядок приходу, номери спортсменів при проходженні ними лінії фінішу.

Секретар судді порядку приходу.

Секретар судді порядку приходу знаходиться поруч із суддею на фініші і реєструє порядок приходу учасників. Оформлені і підписані протоколи він передає старшому судді на фініші.

Хронометрист:

а) для прийому учасників на фініші хронометрист повинен мати два хронометри. Час фінішу він визначає за одним, а другий є запасним;

б) до початку фінішу повинен переконатись, що його хронометри працюють синхронно з хронометрами стартера;

в) знаходиться збоку від фінішної лінії і визначає час фінішу гонщика за сигналом судді-фіксатора. При наближенні учасника до фінішу він називає час, що минув (години й хвилини), а після вигуку «Є!» – і секунди. Якщо з моменту фінішу попереднього учасника години й хвилини не змінились, їх можна не називати.

Секретар хронометриста.

Секретар хронометриста знаходиться поруч із хронометристом і реєструє час фінішу учасників. Оформлені і підписані хронометристом протоколи він передає старшому судді на фініші.

Примітка. *Якщо в записах результатів допущена помилка, секретар не стирає її, а закреслює, поруч записує правильний результат і завіряє його підписом у тому ж рядку.*

Тема 11. Рухливі ігри, естафети та ігрові вправи (завдання) для удосконалення технічних прийомів на лижах

Під час проходження навчальної практики «Лижний збір» здобувачами фахової передвищої освіти ігри та ігрові завдання застосовуються при навчанні і вдосконаленні техніки способів пересування на лижах та під час розвитку фізичних якостей.

Всі ігри та ігрові завдання на лижах в залежності від поставлених завдань можна умовно розділити на дві групи: ігри для навчання і вдосконалення техніки

способів пересування на лижах; ігри на розвиток фізичних якостей. Проте ігри та вправи з першої групи після їх міцного освоєння можуть бути використані і для розвитку фізичних якостей.

При вивченні та закріпленні навичок в техніці лижних ходів або окремих елементів і для розвитку рівноваги можна використовувати різноманітні ігрові вправи (завдання).

Ігрові вправи (завдання) для вивченні та закріпленні навичок в техніці лижних ходів:

1. У кого красивіше «сніжинка» (Поворот переступанням на місці на 360° навколо п'яток лиж).
2. Чиє віяло краще (Поворот переступанням на місці на 90° навколо п'ят і носків лиж).
3. Хто краще та довше виконає вправу «лелека» (Підняти зігнуту ногу і утримувати лижу горизонтально як можна довше).
4. Хто краще намалює «гармошку» (Переступанням в бік навколо носків і п'ят лиж).

Ігрові вправи-завдання з елементами змагань для вдосконалення техніки ковзного кроку:

1. З невеликого розбігу проїхати на одній лижі до повної зупинки. Вправа виконується по черзі на правій та лівій лижі (без втрати рівноваги).
2. Подолати з місця або з попереднього розбігу за 5 ковзних кроків найбільшу відстань.
3. Пройти без палиць ковзним кроком заданий відрізок з найменшою кількістю кроків. В залежності від підготовленості учнів довжина відрізка змінюється від 20 до 40 м.
4. Пройти ковзним кроком по лижні, розміченій прапорцями. Відстань: між ними – один повний ковзний крок.

Ігрові вправи (завдання) для удосконалення техніки спусків і поворотів:

1. Спуститися зі схилу в низькій стійці якомога далі.

2. Спуститися з гори удвох (утрьох), тримаючись за руки.
3. Під час спуску зібрати прапорці, розставлені по обидві сторони лижні.
4. Спуститися удвох на одних лижах.
5. «Сніговий біатлон» – під час спуску, не зупиняючись, попасти в ціль.
6. Під час спуску зі схилу пройти одні або декілька воріт, зроблених з палиць з верхньою перекладиною або у вигляді трикутника.
7. Те ж саме, випрямляючись між ворітьми.
8. Спуститися зі схилу на одній лижі (по черзі на правій та лівій).
9. Під час спуску переставити прапорці з однієї сторони лижні на іншу і навпаки (хто більше переставить прапорців, той і переміг).
10. Спуск із згинанням і випрямленням ніг в колінах.
11. Спуск з підніманням ноги.
12. Спуск із переступанням. На спуску прокладають три-чотири паралельні лижні на відстані 30-40 м одна від одної. Здобувачі освіти знаходяться на горі і по черзі спускаються по першій лижні, а потім способом переступання переходять до другої, третьої, четвертої. Далі необхідно повернутися з четвертої на першу лижню.
13. «Не збий палицю». На схилі гори розташовують лижні палиці на відстані 15-20м одна від одної. По черзі спускаються без палиць, обминаючи одну палицю зліва, другу вправа способом переступанням.
14. Спуск з підстрибуванням. На спуску в двох-трьох місцях уперек лижні кладуться лижні палиці або гілля, або креслять лінії, через які слід перестрибнути.

Рухливі ігри та естафети на лижах:

1. «Гонка с гандикапом»

Здобувачі освіти діляться на дві команди, в одну з них відбираються сильні лижники, в іншу – слабші. Прокладаються дві паралельні лижні по колу, дистанція зовнішньої лижні – 350 м, внутрішньої – 300 м. Більш слабка команда шикується

в колону по меншій лижні, а сильніша – по більшій. По сигналу обидві команди в повільному темпі починають рух паралельно одна одній не переганяючи суперника. По команді «Марш!» перші номери в колонах біжать одне коло в повну силу і шикуються позаду команди, далі другі, треті і тощо. Перемагає команда, останній гравець якої швидше приходить до фінішу.

2. «Естафета на лижах»

Групу ділять на три команди. Парні та непарні номери кожної команди стають один проти одного на відстані 80м. Перед ними відмічається лінія старту. По команді викладача всі парні номери вибігають на лижах вперед (обумовленим ходом) і перетинають протилежну лінію (з лівого боку від непарного номера своєї команди). Як тільки парний номер перетинає лінію, вперед вибігає наступний (непарний) номер. Виграє команда, яка раніше інших закінчить перебіжки.

3. «Шлях відкрито»

До квадратного шматка фанери розміром 50х50 см прибивають стійку висотою 1,5 м. Переносний щит слугує мішенню для метання сніжків.

Вибравши зручну для гри місцевість, найкраще з накатаною лижнею, приблизно 600-800 м. Кінцеві точки цієї відстані – старт і фініш.

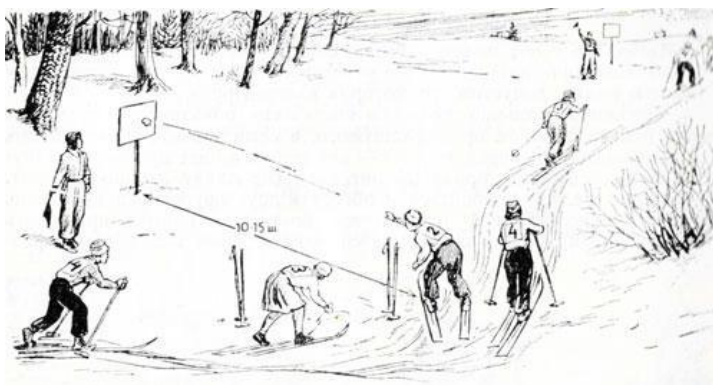
Всю дистанцію слід розділити на три приблизно рівних етапи. На кожному проміжному пункті на відстані від лижні у 10-15 кроків, укріпіть у снігу переносний щит.

На всіх пунктах, а також на фініші знаходяться по одному лінійному судді. Їхній обов'язок – слідкувати за дотриманням правил гри. У кожного має бути невеликий сигнальний прапорець.

Групу здобувачів освіти слід розбити на команди по 5-6 учасників.

За сигналом перші номери всіх команд одночасно беруть старт. Пройшовши на лижах перший етап, вони роблять зупинку. Кожен тут же ліпить сніжки і кидає їх в переносний щит (*Мал. 11.1*). Той, кому вдасться потрапити в мішень, продовжує

шлях до наступного проміжного пункту, а другий номер його команди тим самим отримує право покинути старт. Шлях для нього відкритий. Теж саме відбувається на інших етапах. Кожен раз, коли лижник, який виконав завдання, йде з проміжного



Мал.

11.1. Гра «Шлях відкрито»

пункту, лінійний суддя помахами прапорця сигналізує, якій команді відкритий шлях. Два рази махне прапорцем – значить, гравцю другої команди можна вирушати.

Перемагає команда, яка раніше за інших збереться на фініші.

4. «Спуск трійками»

Учасники діляться на трійки. На схилі гори розташовуються 3-4 команди на відстані 15-20 м одна від одної, учасники тримаються за руки (Мал. 11.2).

За сигналом, трійки починають виконувати спуск з гори. Перемагає команда, яка раніше інших виконає спуск з гори, учасники не впадуть і не роз'єднають руки до моменту спуску.



Мал. 11.2. Гра «Спуск трійками»

5. «Спуск потягом»

Учасники діляться на трійки. На схилі гори розташовуються 3-4 команди на відстані 15-20 м одна від одної, учасники розміщуються у колону (Мал. 11.3).

За сигналом, трійки починають виконувати спуск з гори. Перемагає команда, яка раніше інших виконає спуск з гори, учасники не впадуть і не роз'єднають руки до моменту спуску.



Мал. 11.3. Гра «Спуск потягом»

ПІСЛЯМОВА

Практика здобувачів фахової передвищої освіти – невід’ємна складова частина освітньо-професійної програми підготовки фахівців, основним завданням якої є якість практичної підготовки випускників за освітньо-професійним ступенем фаховий молодший бакалавр. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності.

Метою навчальної практики «Лижний збір» є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижної підготовки, необхідними для майбутньої викладацької, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності лижного спорту.

Даний вид практики передбачає підготовку кваліфікованих вчителів фізичної культури та оволодіння необхідними знаннями теорії та методики проведення занять з лижної підготовки, проведення навчально-тренувальних занять в секціях лижного спорту, колективах фізичної культури, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту.

Завдання практики полягає у забезпеченні здобувачів освіти теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання занять з лижної підготовки в освітніх закладах; отримання знань та формування умінь щодо організації освітнього процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Після проходження навчальної практики «Лижний збір» здобувачі освіти повинні володіти термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався, технічними прийомами і способами пересування на лижах, стройовими вправами з лижами

і на лижах; технічними прийомами гальмування в русі (переступанням, плугом, упором, навмисним падінням); поворотами в русі (переступанням, плугом, упором, на паралельних лижах); одночасним безкроковим ходом, одночасним однокроковим (основним і швидкісним), напівковзанярським та ковзанярським; – одночасним двохкроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правостороннім варіантами); – переходами з ходу на хід від одночасних до поперемінних і навпаки.

Зібраний теоретичний матеріал допоможе здобувачам освіти краще засвоїти практичні уміння набуті під час практики, визначити проблемні моменти навчання технічним прийомам, підібрати вправи для закріплення матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонишин І. І. Розвиток фізичних якостей в школі : навч. посіб. Київ : Наукова книга, 2015. 438 с.
2. Антонов О. Д. Лижний спорт – минуле і сучасність : підручник. Київ : Епос, 2014. 223 с.
3. Базилевич Н. О. Лижний спорт : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький : Ранок, 2010. 160 с.
4. Василик О. Д. Лижний спорт : навч. посіб. Київ: Поліграфкнига, 2008. 478 с.
5. Василишин О. М. Зимові види спорту : навч.-метод. посіб. Київ : Вища школа, 2010. 336 с.
6. Ворона В. В. Лижний спорт: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури : Суми СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 202 с.
7. Донченко М. О., Гордєєва Л. В. Зимові види спорту : навч. посіб. Дніпропетровськ : Пороги, 2009. 256 с.
8. Дудорова Л. Ю. Лижний спорт : метод. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2003. 124 с.
9. Завгородний В. П., Вознюк Г. Л., Словлиненко Т. С. Тренування з лижних видів спорту : навч. посіб. 2-е видання. Київ : АСК, 2010. 632 с.
10. Корнієнко В. В. Фізичні навантаження в лижному спорті : посіб. для вчителів. Київ : Спортивна книга, 2008. 116 с.
11. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. Тернопіль : ТДПУ, 2013. 98 с.

12. Ладика П. І. Лижний спорт : навч. посіб. для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль : ТДПУ, 2010. 130с.
13. Ляшенко Ю. І. Лижний спорт в сучасних умовах : навч. посіб. Київ : «Знання» КОО, 2012. 350 с.
14. Пеньковець В. І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 258 с.
15. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок : наказ Міністерства молоді та спорту України від 03.06.2019 № 2818. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/> (дата звернення 21.01.2021).
16. Ратов А. М. Теорія та методика лижного спорту: навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 188 с.
17. Романишин В. К Фізична підготовка лижників : навч.-метод. посіб. Київ : Спортивна книга, 2009. 446 с.
18. Романюк В. У. Тренування лижників-гонщиків. навч. посіб. Київ : Спортивна книга, 2008. 440 с.
19. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. 166 с.
20. Яковенко І. І. Фізичні тренування в лижному спорті : навч.-метод. посіб для студентів фізичного виховання. Київ : Епос, 2015. 420 с.
21. Яців Я. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Красноградський педагогічний фаховий коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

_____ Любов КОТЕЛЕВСЬКА

«11» січня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА

з навчальної практики

Лижний збір

Освітньо-професійний ступінь **фаховий молодший бакалавр**

Галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Кваліфікація **вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти**

Строк навчання **3 роки 9 місяців на основі базової загальної середньої освіти**

Форма навчання **денна**

Красноград
2021

Розробники:

Івахненко В. О., голова циклової комісії викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України» Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, старший викладач

Богатирьова Л. В., викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Бондаренко А. В., викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, старший викладач

Васютяк О. В., викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст другої категорії

Лук'янченко С. П., викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії викладачів
фізичного виховання, предмета «Захист України»

Протокол № 1 від «11» січня 2021 року

Голова циклової комісії _____ Вячеслав ІВАХНЕНКО

1. Загальні положення

Лижний збір для здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) проводиться на 2 курсі в 4 семестрі та 3 курсі в 6 семестрі по 1 тижню.

Лижний збір є важливим етапом професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Під час збору студенти закріплюють теоретичні знання, практичні уміння та навички, отримані при вивченні дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини», «Підвищення спортивної майстерності», навчаються проводити розваги, спортивні свята та змагання на лижах, здійснювати суддівство рухливих та естафет, навчаються організовувати і проводити лижні походи.

Збір проводиться в зимовий період.

Керівництво лижним збором здійснюється цикловою комісією викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України».

При повному виконанні плану студентам виставляється диференційований залік.

2 . Завдання «Лижного збору»

1. Ознайомити здобувачів освіти з обладнанням лижної бази та підготовкою

місць занять.

2. Навчити здобувачів освіти ставити кріплення на лижі, наносити смолу та користуватися лижними мазями.
3. Навчити використовувати теоретичні знання на практиці.
4. Закріпити навички пересування на лижах різними способами.
5. Формувати основні професійно-педагогічні навички учителя фізичної культури.
6. Надання знань забезпечення техніки безпеки при проведенні занять та спортивних змагань.
7. Організація та надання першої медичної допомоги при травмах.

3. Функції методистів практики

Керівництво лижного збору здійснюється цикловою комісією викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України».

Викладач-методист виконує наступні функції:

- знайомиться з програмою та завданнями лижного збору;
- оформлює документи, що регламентують проходження практики;
- бере участь в установчому інструктажі;
- проводить заняття відповідно розкладу, складеного головою циклової комісії викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України»;
- проводить консультації зі студентами з питань проходження і організації практики.

4. Права та обов'язки студентів-практикантів

Здобувачі освіти мають право:

- звертатися за методичною допомогою до завідувача практики і методиста;

Здобувачі освіти зобов'язані:

- виконувати всі види роботи, що передбачені програмою практики;

У випадку невиконання вимог програми практики здобувач освіти не допускається до заліку.

5. Основні вимоги для отримання заліку

1. Відвідування усіх запланованих програмою днів практики (якщо з тієї чи іншої причини студент не зміг пройти практику в групі, він повинен здати практичні завдання, що виконувались на пропущеному занятті).
2. Повне виконання програми практики.

6. Форми та методи контролю

В процесі проходження навчальної практики «Лижний збір» здійснюється поточний та підсумковий контроль виконання окремих розділів програми практики.

7. Індивідуальні завдання

1. Правила техніки безпеки під час проведення занять на лижах.
2. Вплив занять з лижної підготовки на розвиток організму здобувачів освіти.
3. Виступ українських спортсменів на світовій арені.
4. Лижні мазі та їх застосування.
5. Стройові вправи на місці з лижами та на лижах.
6. Класичні лижні ходи, їх характеристика.
7. Аналіз техніки одночасно безкрокового ходу.
8. Аналіз техніки одночасно однокрокового ходу.
9. Аналіз техніки одночасно двокрокового ходу.
10. Кількість суддів на етапах, та їх обов'язки.

11. Аналіз техніки поперемінного двокрокового кроку.
12. Аналіз техніки поперемінного чотирикрокового кроку.
13. Способи переходів з поперемінних ходів на одночасні.
14. Способи подолання підйомів, спусків та нерівностей на дистанції.
15. Підготовка та проведення ЗРВ на лижах та з лижами.
16. Старт у лижних гонках, обов'язки суддів. Визначення переможців.

8. Підведення підсумків практики

Диференційна оцінка з навчальної практики «Лижний збір» враховується нарівно з іншими оцінками, які характеризують успішність здобувача освіти.

Результати складання заліку з практики заносяться в екзаменаційну відомість, проставляються в заліковій книжці і в журнал обліку успішності.

9. Критерії оцінювання

Бали	Техніка лижних ходів
2 Низький	Здобувач освіти тільки уявляє структуру ходу, володіє технікою ходу на елементарному рівні засвоєння, відтворюючи окремі рухи.
3 Середній	Здобувач освіти виконує техніку ходу при наявності в циклі двох грубих помилок або двох-трьох незначних помилок.
Достатній	Здобувач освіти виконує техніку ходу з дотриманням структури ходу, але з однією-двома незначними помилками.
Високий	Здобувач освіти виконує техніку ходу без єдиної помилки.
Бали	Техніка спусків і підйомів
2 Низький	Здобувач освіти володіє технікою спусків і підйомів на рівні окремих фрагментів.

3 Середній	Здобувач освіти виконує техніку спуску та підйому з однією грубою помилкою або з двома-трьома незначними помилками.
4 Достатній	Здобувач освіти виконує техніку спусків та підйомів, але з однією-двома незначними помилками.
5 Високий	Здобувач освіти виконує техніку спусків та підйомів без єдиної помилки.
Бали	Техніка гальмування та повороту
2 Низький	Здобувач освіти володіє технікою гальмування та повороту на рівні окремих фрагментів.
3 Середній	Здобувач освіти виконує техніку гальмування та повороту з однією грубою помилкою або з двома-трьома незначними помилками.
4 Достатній	Здобувач освіти виконує техніку гальмування та повороту, але з однією-двома незначними помилками.
5 Високий	Здобувач освіти виконує техніку гальмування та повороту без єдиної помилки.

10. Рекомендована література

Базова

1. Концепція національно-патріотичного виховання молоді [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://osvita.ua/legislation/other/5397/>. – Назва з екрану.
2. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література. – 2003. – 424с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи затверджено наказом № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р
4. Печуркіна-Шумейко Л. Формування громадянськості підлітків засобами соціально-культурної діяльності / Л. Печуркіна-Шумейко [Електронний ресурс]

Режимдоступу:[http:// www.knukim.edu.ua/conferences2004proceedingspechurkina-shumeiko.htm](http://www.knukim.edu.ua/conferences2004proceedingspechurkina-shumeiko.htm). – Заголовок з екрану.

5. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: osvita.ua. – Заголовок з екрану.
6. Потанюк Л. М. Фізичне виховання як фактор цілісного формування особистості / Л. М. Потанюк // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2008. – № 1. – С. 83-89.
7. Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін: навч.-метод. посіб. / авт. кол.: І. Д. Бех, К. О. Журба, В. А. Киричок [та ін.]. – Київ : Педагогічна думка, 2017. – 240 с.
8. Ткачук В. М. Вікові особливості періодизації розвитку рухових здібностей школярів / В. М. Ткачук // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 1. – С. 41-44.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2007. – 406с.
10. Чупрій Л. В. Фізичне виховання в Україні: стан і перспективи [Електронний ресурс] / Л. В. Чупрій. – Режим доступу: http://sd.net.ua/2009/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_ctan__perspektivi.html
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272с.
12. Юрчишин І. А. Методика і організація проведення рухливих ігор у школі / І. А. Юрчишин // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 1. – С. 21-24

Допоміжна

1. Мамаєва О. В. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості // О. В. Мамаєва, Д. Ю. Мамаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №7. – С. 58-60.

2. Жевага С. І. Роль фізкультурної освіти у вихованні молоді / С. І. Жевага // Проблеми освіти №72. – С. 46-50.
3. Бех І. Д. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, Київ. Чорна. – Львів: Світ виховання, 2009. – 338с.
4. Бех І. Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1.
5. Максимюк С. П. Педагогіка: [навч. посіб.] / С. П. Максимюк. – Київ : Кондор, 2009. – 670 с.
6. Сичов С. О. Висвітлення класиками педагогіки цінностей фізичної культури у вихованні молодого покоління / С. О. Сичов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2009. – №1. – С. 24-31.
7. Сухомлинська О. В. Громадянське виховання: спадщина і сучасність / О.В.Сухомлинська [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.novadoba.org.ua/data/metod/suhoml.html>. – Заголовок з екрану.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=587832>
2. <http://www.pedahohikam.net/nerv-275.html>
3. <http://teacher.in.ua/navchalnipredmeti/fizichna-kultura>
4. http://osvita.ua/school/lessons_summary/education/38777/
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
7. http://osvita.ua/school/lessons_summary/initial/fizkkult.html
8. <http://fizraschep-school.jimdo.com/>
9. http://www.twirpx.com/files/#files_physical_training
10. <http://www.twirpx.com/files/anropology/>
11. <http://www.nehudlit.ru/journals/subcat-j37041.html>
12. <http://www.metod-kopilka.ru/logopediya.html>
13. <http://www.metod-kopilka.ru/fizkultura.html>
14. <https://viacheslavivakhnenko.blogspot.com>

15. <http://bogatirova.blogspot.com>
16. <https://bondarenkoalla273.blogspot.com/>
17. <http://sport-fizorg.blogspot.com>
18. <http://slukancenko.blogspot.com>

ДОДАТОК Б

ПЛАН

Проходження лижного збору на 6 семестрі

Дата	Зміст занять	Кількість годин
1 день	1. Ознайомлення з планом лижного збору. 2. Правила техніки безпеки під час занять на лижах. 3. Ознайомлення з вимогами студентів під час лижного збору. 4. Закріплення навичок стройової підготовки. 5. Методика навчання техніки поперемінного двокрокового ходу. 6. Проходження дистанції 3 км. 7. Рухливі ігри для учнів початкової ланки.	6 годин
2 день	1. Стройова підготовка. 2. Методика навчання техніки поперемінного двокрокового ходу. 3. Аналіз техніки одночасних ходів (однокроковий, двокроковий, безкроковий). 4. Проходження дистанції 3 км. 5. Спуски та підйоми на гору різними способами. 6. Рухливі ігри для здобувачів освіти 5-6 класів.	6 годин
3 день	1. Методика навчання поперемінного чотирикрокового ходу. 2. Аналіз техніки ковзанярського ходу. 3. Проходження дистанції 3 км. 4. Складання положення про змагання з лижних гонок. 5. Підготовка протоколів змагань. 6. Робота з секундоміром.	6 годин
4 день	1. Спуски та підйоми на гору різними способами. 2. Повороти на лижах на місці та в русі. 3. Проходження дистанції 3км. 4. Рухливі ігри на лижах для здобувачів освіти 7-9 класів.	6 годин
5 день	1. Перевірка готовності траси до змагань. 2. Підготовка місць «Старту» та «Фінішу». 3. Суддівство та участь у змаганнях з лижних гонок. 4. Контрольні нормативи з лижної підготовки: - проходження дистанції з урахуванням часу: * дівчата – 2км, * юнаки – 3км. 5. Аналіз організації та проведення змагань з лижних гонок.	6 годин

ДОДАТОК В

ЗАЯВКА НА УЧАСТЬ В ЗМАГАННЯХ З ЛИЖНИХ ГОНОК

Від _____

(назва організації)

Група учасників _____

(чоловіки, жінки, юнаки)

№ п / п	П .І. П .	Рі к н ар о д ж е н н я	Р о з р я д	Номер програми				Під пис лік аря і йог о печ атк а
				3км	5км	10км	Естафе та 3х3км	
1.								
2.								
3.								

Представник організації _____

(ініціали, прізвище)

Згідно даного заявочного листу допускаю _____ чоловік

Не допускаю

1. _____

3. _____

2. _____

4. _____

М.П. медичної установи

Лікар_____

(підпис)

Тренер_____

(ініціали, прізвище)

М.П. організації

Навчальне видання

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА «ЛИЖНИЙ ЗБІР»

Укладач

Івахненко Вячеслав Олександрович

