



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

5801 Методичні вказівки

до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни «**Теорія і методика лижних видів спорту**»
для здобувачів спеціальності 017 «*Фізична культура і спорт*»
очної форми здобуття вищої освіти



Суми
Сумський державний університет
2024

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика лижних видів спорту» / укладачі: А. Є. Сірик, С. А. Король, А. О. Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 93 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту НН МІ СумДУ

ВСТУП

«Теорія і методика лижних видів спорту» – обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми 017 «Фізична культура і спорт», основною метою якої є формування у здобувачів вищої освіти фундаментальних знань щодо організаційних, методичних та програмно-нормативних засад лижних видів спорту та розвиток у них професійної компетентності щодо методики навчання різних способів пересування на лижах.

Дедалі більшої популярності серед населення України набуває лижний спорт. Лижі використовують для відновлення в центрах реабілітації як засіб загальної фізичної підготовки у багатьох видах спорту, як елементи фізичної культури в закладах освіти. Саме тому актуальним є підготовка фахівців, здатних використовувати елементи лижної підготовки у своїй професійній діяльності.

Програма дисципліни передбачає засвоєння навчального матеріалу з дисципліни на лекційних і практичних заняттях, під час індивідуального консультування викладачем, самостійної роботи.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

- вміти забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здобути навички організації та проведення тренування з лижного спорту;
- супроводжувати участь спортсменів у змаганнях із лижних видів спорту;
- вміти проводити біомеханічний аналіз рухових дій особи, яка займається лижним спортом;
- вміти безперервно професійно розвиватися;
- вміти використовувати інформаційні та комунікаційні технології;
- здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні

педагогічні методи та прийоми;

- вміти застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- вміти розуміти ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

Методи навчання, що використовуються під час проведення практичних занять: командно-орієнтоване навчання (TBL), практико-орієнтоване навчання, самонавчання, електронне навчання. Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, що сприяють не лише розвитку рухових здібностей, а й стимулюють до творчої та наукової діяльності.

Упродовж вивчення дисципліни здобувачі набувають soft skills. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово формується під час лекційного, електронного та самостійного навчання. Крім того, ці методи навчання стимулюють також здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної сфери, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. Командно-орієнтоване і практико-орієнтоване навчання формує здатність бути критичним і самокритичним.

Методи підсумкового сумативного оцінювання:

- поточне оцінювання теоретичної та практичної підготовленості;

- підсумковий контроль: екзамен.

Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проекту (захист студентської наукової роботи, виступ на конференції, публікація тез доповіді), участі у спортивних заходах, суддівстві змагань.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № пор. | Тема | Кількість годин | |
|--------|---|-------------------|----------------------------------|
| | | практичні заняття | самостійне опрацювання матеріалу |
| 1. | Лижний спорт як навчальна та наукова дисципліна. Види лижного спорту. Профілактика травматизму під час занять лижними видами спорту | 4 | 10 |
| 2. | Історія розвитку лижних видів спорту. Стан лижного спорту в Україні | 4 | 10 |
| 3. | Загальні основи навчання в лижному спорті | 4 | 10 |
| 4. | Основи техніки класичних лижних ходів | 8 | 12 |
| 5. | Основи техніки ковзанярських лижних ходів | 6 | 10 |
| 6. | Аналіз системи підготовки в лижному спорті | 8 | 12 |
| 7. | Організація та методика проведення лижної підготовки в закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах | 8 | 12 |
| 8. | Змагальна діяльність у лижному спорті | 6 | 10 |
| Разом | | 48 | 86 |

ТЕМА 1
ЛИЖНИЙ СПОРТ ЯК НАВЧАЛЬНА ТА НАУКОВА
ДИСЦИПЛІНА. ВИДИ ЛИЖНОГО СПОРТУ.
ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
ЛИЖНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Практичне заняття 1

Тема «Вступ до дисципліни.

Характеристика лижних видів спорту»

Основні питання: *Вступ до дисципліни. Лижні види спорту: біатлон, лижні гонки, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, фрістайл, сноубординг, скіальпінізм. Види змагань та олімпійські дисципліни.*

Вступ до дисципліни. «Теорія і методика лижних видів спорту» – обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми «Фізична культура і спорт», основною метою якої є формування в здобувачів фундаментальних знань щодо організаційних, методичних та програмно-нормативних засад лижних видів спорту та розвиток у них професійної компетентності щодо методики навчання різним способам пересування на лижах.

Лижні види спорту: біатлон, лижні гонки, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, фрістайл, сноубординг, скіальпінізм.

Біатлон поєднує лижні гонки вільним стилем і стрільбу лежачи та стоячи на вогневих рубежах із малокаліберної гвинтівки.

До олімпійської програми включено такі *види змагань*:

- 1) індивідуальна гонка (чоловіки – 20 км, жінки – 15 км);
- 2) спринт (чоловіки – 10 км, жінки – 7,5 км);
- 3) гонка переслідування (чоловіки – 12,5 км, жінки – 10 км);
- 4) масстарт (чоловіки – 15 км, жінки – 12,5 км);
- 5) класична естафета (чоловіки – 4 км × 7,5 км, жінки – 4 км × 6 км);
- 6) змішана естафета (чоловіки, жінки – 4 км × 6 км).

Під егідою Міжнародного союзу біатлоністів (IBU) також проводяться інші дисципліни:

- одиночну змішану естафету;
- коротку індивідуальну гонку;
- масстарт для 60 учасників;
- суперспринт.

Лижні гонки – змагання на подолання встановленої дистанції на швидкість, рухаючись на бігових лижах і відштовхуючись лижними палицями.

Основні стилі пересування на лижах:

- класичний стиль;
- вільний стиль.

Змагання з лижних гонок проводять у різних дисциплінах класичним і вільним стилем по чергово.

Види змагань:

- 1) гонка з інтервальним стартом;
- 2) гонка з масовим стартом;
- 3) скіатлон;
- 4) персьют (гонка з переслідуванням);
- 5) індивідуальний спринт;
- 6) командний спринт;
- 7) естафетна гонка.

Гірськолижний спорт – спуск із гір на гірських лижах спеціальними трасами. Спортивний результат у гірськолижників визначають часом проходження встановленої траси в одній або двох спробах.

Види змагань:

- 1) швидкісний спуск;
- 2) гігантський слалом;
- 3) слалом;
- 4) супергігант;
- 5) комбінація;
- 6) командні змагання (змішані команди).

У програму Олімпійських ігор із гірськолижного спорту включено 11 видів змагань: п'ять серед чоловіків, п'ять серед

жінок і командні змагання. Усього розігрується 11 комплектів нагород.

Стрибки на лижах із трампліна – це зимова дисципліна, в якій стрибки на лижах виконуються зі спеціального трампліна на схилі гори. Стрибок оцінюють за дальністю та якістю виконання.

До олімпійської програми (з 2026 р.) входять дисципліни:

- 1) нормальний трамплін (чоловіки);
- 2) нормальний трамплін (жінки);
- 3) нормальний трамплін (змішані команди);
- 4) великий трамплін (чоловіки);
- 5) великий трамплін (жінки);
- 6) великий трамплін (командна першість, чоловіки);

Лижне двоборство включає стрибки на лижах із трампліна та лижну гонку вільним стилем.

До олімпійської програми входять *дисципліни*:

- 1) індивідуальна гонка (нормальний трамплін / лижна гонка – 10 км, чоловіки);
- 2) індивідуальна гонка (великий трамплін / лижна гонка – 10 км, чоловіки);
- 3) командний спринт (великий трамплін / лижна гонка 2 км × 7,5 км, чоловіки).

Разом розігрується 3 комплекти нагород (лише серед чоловіків).

Фристайл – вид лижного спорту, що узагальнює різноманітні дисципліни, в яких лижники змагаються не лише на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків.

Олімпійські дисципліни (з 2026 року):

- повітряна акробатика (чоловіки, жінки);
- могул (чоловіки, жінки);
- дуал-могул (чоловіки, жінки);
- скікрос (чоловіки, жінки);
- хафпайп (чоловіки, жінки);
- слоупстайл (чоловіки, жінки);
- бігейр (чоловіки, жінки);

– командні змагання з повітряної акробатики (змішані команди).

Сноубординг – вид спорту, що передбачає швидкісний спуск із гірського схилу, виконання акробатичних елементів на спеціальній трасі на сноуборді (монолижі).

Олімпійські дисципліни (з 2026 року):

- бігейр (чоловіки, жінки);
- паралельний гігантський слалом (чоловіки, жінки);
- слоупстайл (чоловіки, жінки);
- сноубордкрос (чоловіки, жінки);
- хафпайп (чоловіки, жінки);
- командний сноубордкрос (змішані команди).

До програми Зимових олімпійських ігор – 2026 увійшов також новий вид спорту – *скіальпінізм*.

Скіальпінізм – поєднання сходження на гірську вершину, що здійснюється частково на лижах, а частково лазінням за задалегідь обладнаним маршрутом та подальший спуск на лижах із вершини.

Олімпійські дисципліни (з 2026 року):

- спринт (чоловіки, жінки): швидкісна гонка на дистанцію близько 100 м, інтервальний старт із проміжком 20 с;
- індивідуальні змагання (чоловіки, жінки): дистанція приблизно 1 900 м, масстарт;
- змішана естафета.

Неолімпійські лижні види спорту: арчібіатлон (скіарт), скиджоринг, сноукайтинг, фрірайд, змагання на швидкість на гірських лижах та інші.

Практичне заняття 2

Тема «Техніка безпеки

під час занять лижною підготовкою»

Основні питання: *Травматизм у лижному спорті. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядження, одягу та взуття. Особиста гігієна лижника-гонщика. Техніка і заходи безпеки під час занять*

лижною підготовкою.

Травматизм у лижному спорті.

Доцільною є така класифікація причин виникнення спортивних травм у лижному спорті:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки в організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядження, одягу та взуття.
Правильний вибір місця занять має важливе значення для навчання пересуванню на лижах.

Навчальний майданчик – це місце, де проводяться заняття з навчання техніки пересування на лижах та її перевірки. Розмір майданчика повинен бути не менше ніж 40 м × 100 м. У середині майданчика або поруч із ним викладач прокладає окрему лижню для показу та демонстрації різних рухів та ходів загалом. Бажано, щоб одна половина майданчика була горизонтальною, а інша мала схил 3–4°. Лижня з таким ухилом потрібна для того, щоб вивчати ковзний, біговий крок і одночасні ходи.

Практичні заняття з лижної підготовки часто проводять за складних погодних умов і різних станів снігового покриву. Це потрібно враховувати, перш ніж виходити на лижню. Для попередження негативних наслідків низьких температур заняття з лижної підготовки в школі проводять у тиху погоду або за слабого вітру (зі швидкістю не більше ніж 1,5 м/с), за температури не нижче ніж –12 °С. Для студентів допустимою нормою є температурний режим не нижче ніж –20 °С. Оптимальним умовам відповідає безвітряна погода з температурою –2–10 °С.

Одяг лижника повинен бути теплим, не продуватися вітром, не обмежувати рухів. Сучасна форма лижників

складається з комбінезона, шапочки, спеціальної термобілизни, тонких вовняних носків, м'яких рукавичок.

Лижний інвентар підбирають індивідуально відповідно до зросту і ваги спортсмена: палиці повинні бути легкими, міцними і зручними, з петлею (темляком) для захоплення рукою, загостренням для упору й обмежувальним кільцем; поверхня лиж не повинна мати тріщин і сколів; кріплення повинні бути надійними.

Особиста гігієна лижника-гонщика

Особиста гігієна передбачає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. У лижників-гонщиків часто виникають хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів: тонзиліти, фарингіти, риніти, що пов'язано з тривалим інтенсивним диханням холодним повітрям. Їх гігієнічна профілактика полягає в постійному застосуванні комплексу гартування (миття ніг прохолодною водою перед сном, пиття холодної води, контрастний душ тощо). Щоб попередити травми, лижникам необхідно вдосконалювати технічну підготовку, а перед швидкісно-силовим навантаженням необхідно ретельно розігрівати м'язи.

Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою

Під час лижної підготовки можливі такі травми: переохолодження, обмороження, потертості ніг і рук, рідше обезводнення, сонячні опіки, забиття, ушкодження суглобів і зв'язок, простудні захворювання, переломи, поранення. Основні причини виникнення травм обумовлені, передусім, методичними прорахунками, помилками в організації і побудові заняття, недбалістю ставлення до екіпіровки, неналежною підготовкою лижного інвентарю. Важливо правильно підібрати лижний інвентар відповідно до антропометричних (зріст, вага) даних лижника і контролювати його якісний стан перед кожним заняттям. Необхідним є правильний вибір одягу для різних погодних умов з урахуванням тривалості заняття, а також використання захисних засобів у морозну, вітряну та сонячну погоду. Важливий оптимальний розмір лижного взуття, щоб черевика не тиснули і не були занадто вільними, і постійний

догляд за взуттям (своєчасне просушування, вихід на заняття лише в сухих черевиках).

На груповому лижному занятті необхідно дотримуватися організаційних правил:

1) місце проведення занять із лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення необхідно ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовленості учнів;

2) навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним каменів, пеньків, дерев, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни; на схилі не повинно бути обледенінь та оголених ділянок землі;

3) під час пересування лижними трасами різного за підготовленістю контингенту ставити на чолі колони менш підготовлених і обов'язково виділяти останнього з найбільш підготовлених лижників;

4) під час проведення занять у незнайомій для лижників місцевості, далеко від лижної бази (школи, житла) і особливо з наближенням темряви викладач (учитель, тренер, керівник) йде з місця заняття останнім;

5) за морозної погоди необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти вчителю про перші ознаки обмороження.

Проведення практичних занять зі здобувачами вимагає дотримання таких правил:

1) забороняється відвідувати практичні заняття з лижної підготовки в стані хвороби або в будь-якому іншому стані, здатному спричинити загальмованість реакції, погіршення координації рухів;

2) на занятті з лижної підготовки здобувач зобов'язаний бути в спортивній формі, що відповідає гігієнічним вимогам, погодним умовам та руховій діяльності (забороняється виходити на практичні заняття без рукавиць, без головних уборів або в хутряних шапках, шубах, дублянках тощо);

3) після отримання інвентарю необхідно контролювати гострі кінці лиж та лижних палиць, не створювати небезпечні

ситуації для тих, хто перебуває поруч (на лижній базі, під час переходу до навчального майданчика);

4) під час пересування на лижах студенти зобов'язані дотримуватися дистанції: на спусках – не менше ніж 30 метрів, на рівнині – не менше ніж 5 метрів і на підйомах – не менше ніж 2,5 метрів (мінімальний інтервал між студентами повинен становити не менше ніж 2 метри за будь-якого рельєфу траси);

5) подолання спусків виконують лише після ознайомлення з відповідними стійками, технікою виконання поворотів, гальмувань та способів безпечних падінь;

б) забороняється залишати практичне заняття без дозволу викладача;

7) у разі пошкодження лижі, палиці або кріплення студент зобов'язаний повідомити викладача, і після дозволу повертатися на лижну базу.

Під час проведення уроку з лижної підготовки в школі профілактика травматизму забезпечується: чіткою організацією занять та суворою дисципліною; правильно вибраним інвентарем, одягом та місцем занять; доступністю вправ та чітким виконанням завдань; урахуванням метеорологічних умов; умінням попереджувати травми і своєчасно надавати допомогу потерпілому.

Завдання для самостійної роботи до теми 1

Завдання 1. Дайте характеристику біатлону як виду спорту. Опишіть види змагань у біатлоні. Презентуйте дисципліни біатлону на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 2. Дайте характеристику лижних гонок як виду спорту. Опишіть види змагань у лижних гонках. Презентуйте дисципліни лижних гонок на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 3. Дайте характеристику гірськолижного спорту. Опишіть види змагань у гірськолижному спорті. Презентуйте дисципліни гірськолижного спорту на Зимових

олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 4. Дайте характеристику стрибків на лижах з трампліну як виду спорту. Опишіть види змагань у стрибках на лижах із трампліну. Презентуйте дисципліни стрибків на лижах із трампліну на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 5. Дайте характеристику лижного двоборства як виду спорту. Опишіть види змагань у лижному двоборстві. Презентуйте дисципліни лижного двоборства на зимових Олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 6. Дайте характеристику фристайлу як виду спорту. Опишіть види змагань у фристайлі. Презентуйте дисципліни фристайлу на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 7. Дайте характеристику сноубордингу як виду спорту. Опишіть види змагань у сноубордингу. Презентуйте дисципліни сноубордингу на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 8. Дайте характеристику скіальпінізму як виду спорту. Опишіть види змагань у скіальпінізмі. Презентуйте дисципліни скіальпінізму на Зимових олімпійських іграх 2026 року.

Завдання 9. Зробіть огляд неолімпійських видів лижного спорту.

Завдання 10. Назвіть основні причини травматизму на заняттях із лижної підготовки. Зазначте, якими профілактичними засобами можна їх уникнути.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.
4. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.
5. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.
6. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

ТЕМА 2

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ. СТАН ЛИЖНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Практичне заняття 3

Тема «Історичні аспекти розвитку лижних видів спорту»

Основні питання: *Стислі історичні відомості про виникнення лиж та їхнє використання. Організація та проведення перших змагань. Розвиток лижних видів спорту в Україні.*

Стислі історичні відомості про виникнення лиж та їхнє використання. Наскельні зображення перших лиж, виявлені на території Швеції і Норвегії, археологи відносять до кінця неоліту і початку нашої ери, тобто біля 2–3 тисяч років тому. Первісне використання лиж – для рішень господарських питань і

для полювання. Переважно первісні люди використовували снігоступи. Пересування на лижах різної довжини було тоді досить широко розвинене – на довгій лижі ковзали, короткою відштовхувалися. Снігоступи, або ступаючі лижі, також прийнято вважати першим винаходом первісної людини для зручної і швидкої ходьби глибоким снігом. Один із прадавніх типів ступаючих лиж мав форму кільця, середина якого перепліталася мотузками і кріпилася до взуття ременями. Надалі вдосконалені конструкції мали витягнуту, овальну форму. Згодом форму лиж постійно вдосконалювали.

Організація та проведення перших змагань. Перші повідомлення про використання лиж зі спортивною метою виявлені в країнах Скандинавії і належать до середньовічного періоду. За свідченням архієпископа О. Магнуса (1555 р.), регулярні змагання на лижах почали проводити в Лапландії (північ Скандинавії). Це були ігри та змагання під час народних свят. У XVI столітті за наказом Норвезького військового міністерства були сформовані лижні загони. Біг на лижах та інші справи застосовували для підготовки солдат до бойових дій.

У 1767 р. у Християнії, так на той час називали столицю Норвегії Осло, розроблено програму змагань на лижах для солдат, куди входили змагання на короткі дистанції в повній амуніції та зі зброєю, стрільба в ціль на спуску зі схилу, спуск зі схилу серед кущів. У програмі змагань було обумовлено, що в змаганнях могли брати участь усі бажаючі, не лише солдати, а й прості громадяни. Завдяки розвитку лижного спорту у військових частинах він почав поширюватися всією країною. У 1877 р. створюють клуб «Християнія», який почав проводити змагання лижників. Особливою популярністю користувалися змагання в Холменколлені, які проводять із 1888 року. З огляду на географічне положення лижний спорт у Норвегії почав культивуватися на пересіченій місцевості. Це призвело до того, що норвежці вигравали всі змагання у фінів, які на рівній місцевості тренувалися до 20-х років минулого століття.

Лижний спорт почав розвиватися і у Швеції. Популяризації лижного спорту в цій країні сприяли лижні

пробіги на 200 та 460 км, організовані популярним дослідником А. Норденшельдом. Перший лижний клуб був заснований у Стокгольмі в 1895 році. В інших країнах Західної Європи лижний спорт почав культивуватися значно пізніше. Кліматичні умови сприяли тут розвитку насамперед гірських видів спорту. В Австрії, Швейцарії, Італії, Франції та інших країнах лижні клуби були створені в кінці XIX століття.

У 1924 році на Міжнародному лижному конгресі була створена Міжнародна федерація лижного спорту (FIS). У тому самому році були проведені I Зимові олімпійські ігри в м. Шамоні (Франція). На цих Іграх паралельно відбувся і перший Чемпіонат світу з лижного спорту. У трьох видах лижного спорту брали участь лише чоловіки, і були розіграні 4 комплекти медалей: у лижних гонках на дистанції 18 і 50 км, стрибках на лижах із трампліну і в північному двоборстві (сучасна назва за міжнародною термінологією – «північна комбінація», в нашій країні прийнято називати «лижне двоборство»).

На першій олімпіаді нового століття – XIX Зимових олімпійських іграх в Солт-Лейк-Сіті (США, 2002 р.) лижна частина олімпійської програми збільшилася в 11 разів порівняно з Іграми 1924 р. і включала 44 дисципліни із семи видів лижного спорту: лижні гонки (з 1924 р.), стрибки на лижах із трампліну (з 1924 р.), лижне двоборство (з 1924 р.), гірськолижний спорт (з 1936 р.), біатлон (з 1960 р.), фрістайл (з 1992 р.), сноубординг (з 1998 р.). У Пекіні на XXIV Зимових олімпійських іграх (Китай, 2022 р.) спортсмени розіграли 327 медалей у 15 видах спорту, з них у лижних дисциплінах – 66 медалей у 7 видах.

Розвиток лижних видів спорту в Україні

Наші далекі предки з давніх часів використовували лижі як засіб пересування засніженою місцевістю. У документах XVI–XVII століття трапляється інформація про те, що населення теперішніх українських земель застосовувало лижі у військових походах. У літописах, що стосуються ранніх періодів Київської Русі, зазначається про застосування лиж у побуті українського населення та використання їх воїнами Володимира Мономаха. На кінець XIX – початок XX ст. на території сучасної України

почали створюватися секції з лижного спорту.

Перші офіційні змагання в Україні з лижних гонок були проведені в 1906 році на звання «Першого лижобігу міста Харкова». У 1909 році відбулися змагання у Києві. До 1910 року лижні змагання на трасах 250, 500 і більше метрів проводили переважно для чоловіків. У 1910–1912 роках відбулися «дамські перегони» для жінок на дистанціях від 250 м до однієї-двох верств. У східних областях України популярними були лижні гонки, а в західних, особливо в районі східних Карпат, розвивався гірськолижний спорт, стрибки з трампліну.

З 1916 року в Україні почали регулярно проводити змагання з лижних гонок на першість міст Києва, Харкова, Сум, Чернігова, Полтави та інших. Спортсмени-лижники поступово збільшували дистанції змагань. У перші роки радянської влади в Україні розгорнулася масова підготовка лижників. У 1927 році була проведена I Всеукраїнська зимова спартакіада. Лижні гонки проводили в Харкові на дистанціях 10 та 20 км для чоловіків і 5 км для жінок. У наступні роки регулярно почали проводити першості України.

У перші післявоєнні роки в Україні розгорнулася робота з організації лижних секцій та налагодження навчально-спортивної роботи у спортивних товариствах та навчальних закладах. З 1945 року регулярно розігрували особисто-командну першість України з лижного спорту, значно зросла кількість учасників серед дорослих та юних лижників.

У 1952 році було створено Федерацію лижного спорту України (ФЛСУ), її засновником та першим президентом був С. К. Фомін. Він очолював Федерацію з 1952 року до 1994 року. Міжнародне визнання ФЛСУ здобула в 1992 році. На конгресі Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) у Будапешті Україна стала 72-ю країною – дійсним членом FIS.

За часи незалежності України наші спортсмени брали участь у Зимових олімпійських іграх у Ліліхаммері (Норвегія), Нагано (Японія), Солт-Лейк-Сіті (США), Турині (Італія), Ванкувері (Канада), Сочі (Росія), Пхьончхані (Південна Корея), Пекіні (Китай) та чемпіонатах світу з лижних гонок, біатлону,

гірськолижного спорту, стрибків із трампліну, фрістайлу, лижного двоборства та сноубордінгу. На цих змаганнях українські спортсмени досягли значних успіхів, що сприяло визнанню України як лижної держави.

Практичне заняття 4

Тема «Історія лижного спорту в СумДУ»

Основні питання: *Розвиток лижного спорту в СФ ХІІІ. Кращі лижники та біатлоністи останніх років. Історія участі студентів СумДУ у Всесвітніх зимових універсиадах. Участь студентів СумДУ в Зимових олімпійських іграх.*

Розвиток лижного спорту в СФ ХІІІ

Лижний спорт у нашому університеті, на той час Сумському філіалі Харківського політехнічного факультету, почав розвиватися з кінця 60-х років ХХ ст. Першим тренером із лижного спорту був Олександр Андрійович Муреш. Започаткування традицій у цьому виді спорту пов'язано з такими іменами – Олександр Герман, Сергій Докашенко, Олександр Білявський, Олександр Удовенко, Сергій Климович. Останній в особистому заліку був срібним призером Чемпіонату Мінвузу України серед вищих навчальних закладів.

З приходом на кафедру Бойка Віталія Миколайовича в СФ ХІІІ почала діяти секція біатлону. Кращими біатлоністами на той час були Павло Салатенко, Василь Левченко, Сергій Рахманов, Володимир Галкін, Олександр Нікулін, Сергій Кобизьський, Микола Задорожний.

Початок 80-х років відзначається безумовним лідерством нашої команди на республіканських студентських змаганнях. Жіночу збірну представляли лижниці та біатлоністки – Валентина Кіптенко, Лідія Мельник, Тамара Сохань, Галина Воробей, Ірина Колодка, Антоніна Сокирка. Розвиток біатлону в цей час пов'язаний із відкриттям дитячо-юнацької спортивної школи «Політехнік», де під керівництвом тренера Болтова Олександра Васильовича Давиденко Микола стає чемпіоном VI Зимової спартакіади народів СРСР (1986 р.), Антоніна

Сокирка (Сірик) у 1985–1986 рр. тричі виборює золоті нагороди чемпіонату СРСР та стає багаторазовою чемпіонкою України з біатлону.

У кінці 80-х під керівництвом тренерів В. М. Бойка, В. Ф. Котова, А. Є. Сірик біатлоністи та лижники займали призові місця на обласних та республіканських змаганнях, на Чемпіонатах УРСР серед вищих навчальних закладів. З'являються нові імена – Ігор Шергін, Михайло Бірюков, Олександр Малюченко, Сергій Левченко, Андрій Кальченко, Анжела Разіна, Юлія Ковалевська.

З початку 2000-х рр. до університету приходять гідне поповнення – біатлоністи Андрій Черевко, Сергій Компанієць, Дмитро Євстигнєєв, Олександр Матвієнко, Антон Юнак, Світлана Рибачук, Тетяна Карпенко; лижники Олександр Скляр, Олександр Манойленко, Андрій Таран, Лариса Дудник.

У 2004 році команда лижників взяла участь у Чемпіонаті України серед студентів і з лижних гонок, який проводили в Харкові, і виборола бронзові нагороди загального заліку. Естафетні збірні чоловіків (О. Манойленко, О. Скляр, А. Черевко) та жінок (Л. Дудник, І. Юрко, С. Рибачук) стали також бронзовими призерами. Кращий результат в особистому заліку – III місце Олександра Скляра на дистанції 10 км класичним стилем, який на той час був членом молодіжної збірної України, багаторазовим Чемпіоном та призером України. З його іменем пов'язана і перша участь у міжнародних стартах – Європейському молодіжному олімпійському фестивалі.

Поряд із традиційними зимовими видами спорту наші лижники успішно випробовують себе в таких видах, як арчі-біатлон, поліатлон, спортивне орієнтування на лижах.

У 2005 році студент інженерного факультету Андрій Таран виборює бронзову нагороду Чемпіонату світу з арчі-біатлону в Італії. Цей результат можна вважати першим міжнародним успіхом студентів СумДУ. Біатлоніст Андрій Черевко стає багатократним Чемпіоном України з поліатлону.

Світлана Рибачук (Король) переходить з біатлону у спортивне орієнтування, стає багаторазовою чемпіонкою

України зі спортивного орієнтування на лижах, учасницею Чемпіонату світу (Швейцарія, 2005) та Чемпіонату Європи (Росія, 2006) – 6-те місце, виконує норматив майстра спорту України зі спортивного орієнтування.

Тісна співпраця з тренерським подружжям Віктором Михайловичем Шамрай та Наталією Василівною Шамрай з 2004 року приводить до університету гідне поповнення їхніх вихованців. Це Андрій Машко, Денис Деменко, Роман Рогоза, Тетяна Бацман, Марина Байдак. Усі вони впродовж навчання стають майстрами спорту України та виводять СумДУ на лідируючі позиції в лижних змаганнях. Згодом жіночу збірну поповнюють лижниця Ірина Радченко, біатлоністки Юлія Гіга, Катерина Дудченко.

У 2008 році до СумДУ на спеціальність «Журналістика» вступає перспективна біатлоністка Джима Юлія. З ім'ям Юлії пов'язані найвищі досягнення в біатлоні Сумського державного університету. Ще першокурсницею, у 2009 році на Чемпіонаті Європи з біатлону, який проводився в м. Уфа (Росія), Юлія посідає почесне III місце і стає бронзовим призером континентальної першості. Упродовж навчання Юлія Джима стає багаторазовою чемпіонкою Європи, переможницею етапів Кубка світу, срібною призеркою Чемпіонату світу 2013 року, олімпійською чемпіонкою 2014 року та отримує звання заслуженого майстра спорту України.

З 2014 року в Сумському державному університеті започаткована спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» із підготовки бакалаврів, магістрів і докторів філософії галузі фізичної культури і спорту. З відкриттям спеціальності до університету прийшли біатлоністи і лижники, які гідно представляли і представляють СумДУ на всеукраїнських і міжнародних аренах.

Кращі представники зимових видів спорту останніх років:

– біатлон: Євген Івченко, Кирило Сергієнко, Дмитро Ігнат'єв, Христина Ковальова, Анастасія Кузьменко, Богдан Цимбал, Вікторія Єрмакова, Дмитрій Грушак, Антон Дудченко, Валерія Мартиненко, Єва Мартиненко, Богдан Борковський,

Сергій Супрун, Владислав Чихарь, Ксенія Приходько;

– лижні гонки: Анастасія Борзаніца, Валерія Желєзна, Олексій Красовський, Вікторія Олех, Юлія Кроль, Дарина Ковальова, Дар'я Рубльова, Анастасія Торкіна, Михайло Назаров, Богдан Усик, Ілля Марченко, Дарина Мигаль, Міщенко Олег, Вікторія Мигаль, Дмитро Литвин.

Історія участі студентів Сумського державного університету у Всесвітніх зимових універсіадах бере початок з 2007 року. Вперше право бути у складі студентської національної збірної України з лижних гонок для нашого університету здобув Андрій Машко, який став учасником XXIII, XXIV та XXV Всесвітніх зимових універсіад (2007 р. – м. Турин, Італія; 2009 р. – м. Харбін, Китай; 2011 р. – м. Ерзерум, Туреччина). З 2011 року учасником XXVI, XXVII та XXVIII Всесвітніх зимових універсіад у лижних гонках стає Олексій Красовський (2013 р. – м. Трентіно, Італія; 2015 р. – м. Осрблі, Словачія; 2017 р. – м. Алмати, Казахстан) – кращий лижник СумДУ, багаторазовий чемпіон України, учасник чемпіонатів світу та зимових олімпіад.

У 2015 році магістрант факультету іноземної філології та соціальних комунікацій СумДУ Дмитро Русінов здобуває звання чемпіона XXVII Всесвітньої зимової універсіади в індивідуальній гонці на 20 км, отримує срібну медаль у гонці з масовим стартом на 15 км та у складі студентської національної збірної України посідає третє місце в змішаній естафетній гонці.

На XXVIII Всесвітній зимовій універсіаді (м. Алмати, Казахстан) Україна була представлена в 10 видах спорту з 59 спортсменами, які вибороли 9 медалей та посіли 10-те загальнокомандне місце серед 26 країн світу. Сумський державний університет представляли 4 учасники: в лижних гонках – магістрант факультету технічних систем та енергоефективних технологій Олексій Красовський і магістрантка навчально-наукового інституту права Вікторія Олех, у біатлоні – випускник факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Дмитро Русінов і магістрант Навчально-наукового інституту фінансів, економіки та менеджменту імені Олега Балацького Дмитро Ігнат'єв. Кращим особистим

показником став результат Олексія Красовського – 6-те місце у гонці класичним стилем із масовим стартом на 30 км. У лижній естафеті 4 км × 7,5 км Олексій у складі студентської збірної України був також 6-м. Кращим результатом можна вважати 5-те місце Вікторії Олех в естафеті 3 км × 5 км.

До медального заліку Всесвітніх зимових універсіад СумДУ повертається у 2023 році. Американський розіграш Зимової універсіади для України став першим із 2017 року. Турнір 2021 року у швейцарській Лозанні скасували через наслідки пандемії COVID-19, а Зимову універсіаду в російському Красноярську 2019 року «синьо-жовті» бойкотували.

XXX Всесвітню зимову універсіаду проводили в Лейк-Плесіді (США) 12–22 січня 2023 року. Українську команду представляли 61 спортсмен із 20 українських і 2 закордонних університетів (Польщі та США), серед них студенти СумДУ Дмитро Грушак (біатлон), Владислав Чихарь (біатлон) та магістрант Олег Міщенко (лижні гонки). Студент факультету технічних систем та енергоефективних технологій Дмитро Грушак виборов срібну медаль у гонці переслідування.

Участь студентів СумДУ у Зимових олімпійських іграх

Історія участі студентів СумДУ в Зимових олімпійських іграх починається у 2014 році з видатного досягнення. На XXII Зимових олімпійських іграх 2014 р. (м. Сочі, Росія) магістрантки факультету іноземної філології та соціальних комунікацій біатлоністки Юлія Джима, Віта та Валентина Семеренки здобули золоту олімпійську нагороду в естафетній гонці, а в спринті Віта Семеренко стала бронзовою медалісткою. Учасниками цієї Зимової олімпіади також були магістранти факультету іноземної філології та соціальних комунікацій Сергій Седнев (біатлон), Марія Панфілова (біатлон), студент факультету технічних систем та енергоефективних технологій Олексій Красовський (лижні гонки).

На XXIII Зимових олімпійських іграх 2018 р. (м. Пхьончхан, Південна Корея) Сумський державний університет був представлений 5 спортсменами: Віта та Валентина Семеренки, Юлія Джима, Артем Тищенко (усі –

біатлон), Олексій Красовський (лижні гонки).

Рекордною за кількістю була участь випускників СумДУ у XXIV Зимових олімпійських іграх 2022 р. (м. Пекін, Китай). Біатлон: Юлія Джима, Валентина Семеренко, Богдан Цимбал, Артем Тищенко. Лижні гонки: Олексій Красовський, Юлія Кроль, Марина Анцибор, Вікторія Олех, Дар'я Рубльова.

Завдання для самостійної роботи до теми 2

Завдання 1. Дайте стислі історичні відомості про виникнення лиж, їх використання зі спортивною метою, перші змагання на лижах зі стрільбою. Підготуйте презентацію за даною темою.

Завдання 2. Складіть хронологічну таблицю основних етапів становлення і розвитку лижних видів спорту: організація перших змагань, створення лижних клубів, міжнародних федерацій, включення до програми Зимових олімпійських ігор.

Завдання 3. Проаналізуйте виступи українських спортсменів на Зимових олімпійських іграх 1994–2022 років.

Завдання 4. Надайте огляд медальних досягнень українських спортсменів лижних видів спорту на етапах Кубка світу, чемпіонатах світу, чемпіонатах Європи. Проведіть дискусію: «Чи можна вважати успішними виступи українських представників лижних видів спорту на міжнародних аренах?»

Завдання 5. Проаналізуйте виступи українських спортсменів лижних видів спорту на Всесвітніх зимових Універсіадах.

Завдання 6. Підготуйте презентацію на тему «Кращі досягнення біатлоністів Сумського державного університету».

Завдання 7. Підготуйте презентацію на тему «Кращі досягнення лижників Сумського державного університету».

Завдання 8. Проаналізуйте участь спортсменів СумДУ у Всесвітніх зимових Універсіадах.

Завдання 9. Проаналізуйте участь спортсменів СумДУ в Зимових олімпійських іграх.

Завдання 10. Підготуйте доповідь стосовно стану лижного спорту в СумДУ, етапів його розвитку. Зазначте, чому в університеті став популярним слоган: «Від факела на логотипі – до олімпійського вогню!». Кого саме ви вважаєте «Спортивною гордістю університету»?

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.

3. Бріжатий О. В. Олімпійський вектор Сумського державного університету – 2015 / О. В. Бріжатий, В. М. Сергієнко, Ю. Б. Токарев. – Суми : СумДУ, 2015. – 88 с.

4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності – Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali.

5. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.

6. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

7. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

8. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

9. Сайт спортивного клубу СумДУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://sport.sumdu.edu.ua/index.php/ua/>.

ТЕМА 3

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Практичне заняття 5

Тема «Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках»

Основні питання: *Послідовність навчально-тренувального процесу: етапи навчання. Методи й принципи навчання. Підготовка лижного інвентарю. Лижні мастила та парафіни.*

Послідовність навчально-тренувального процесу

Для швидшого та якіснішого оволодіння способами пересування на лижах використовують різні прийоми, способи, підходи, які в комплексі складають методіку навчання як систему передавання знань, умінь, навичок.

У методиці навчання основ техніки пересування на лижах умовно виділяють три етапи навчання:

- 1) формування навички;
- 2) закріплення навички;
- 3) вдосконалення навички.

На першому етапі навчання – етапі формування навички здійснюється первинне оволодіння лижами і палицями як інвентарем, освоєння з незвичним сніговим середовищем, формується загальне уявлення про рух, що вивчається. Для цього етапу характерні надмірна скутість, неузгодженість, напруженість рухів, які є незвичними для учнів. Тому необхідно створити сприятливі умови для навчання, проводити заняття на

добре підготовлених навчальних майданчиках і схилах. Водночас із «відчуттям лиж і снігу» відбувається освоєння основного механізму в структурі способу пересування на лижах. Для успішного вирішення цих основних рухових завдань важливе значення мають якісний показ, грамотне пояснення, обов'язкове виправлення грубих помилок.

На другому етапі навчання – етапі закріплення навички відбувається уточнення елементів, зв'язок загальної координації роботи рук, ніг, тулуба в способі пересування. Цей етап значно триваліший, ніж перший. Важливо навчити учнів аналізувати свої рухи і виявляти помилки, домагатися усвідомленого виконання як окремих елементів, так і способу загалом. Приступаючи до вивчення нового руху, потрібно переконатися в правильності закріплення попереднього.

Третій етап навчання – етап удосконалення цілісної рухової навички здійснюється в різних природних умовах, включаючи і несприятливі, що дозволяє підвищувати стійкість навички до мінливих погодних факторів. Доведення навички до автоматизму, розвиток стійкого динамічного стереотипу зовні проявляється в раціональному виборі способу пересування на лижах, що відповідає рельєфу траси, стану снігового покриву, підготовленості лижні, тобто в підвищенні економічності рухів.

Усі *методи навчання* можна розділити на три групи: словесні, наочні і практичні. На різних етапах навчання їх застосовують у певних поєднаннях і співвідношеннях. На практиці для вирішення різноманітних рухових завдань словесні, наочні та практичні методи навчання використовують комплексно. Спочатку називають вправу і коротко, зрозуміло пояснюють механізм руху, акцентуючи увагу на основних елементах. Після цього показують цю вправу. У стислій формі послідовність навчання здійснюється за схемою: пояснення – показ – спроба виконання – виправлення помилок.

Для ефективного оволодіння технікою способів пересування на лижах необхідно керуватися загальнотеоретичними положеннями, специфічними закономірностями і розумно дотримуватися основних

дидактичних **принципів** навчання: свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

Підготовка лижного інвентарю.

Лижні мастила та парафіни

На етапі початкового навчання неправильно підібраний лижний інвентар, взуття, одяг іноді роблять неможливим вирішення поставлених завдань. На наступних етапах навчання (закріплення і вдосконалення) роль якості екіпіровки лижника зростає і є необхідною умовою для процесу вдосконалення технічної майстерності і набутих рухових якостей. До спорядження лижника відносять: лижі, лижні палиці, кріплення, взуття й одяг.

Погано підготовлені лижі також значно знижують ефективність заняття. Вибір лижного змащення залежить від багатьох факторів, основними з них вважають такі: температура повітря, стан і структура снігу, вологість повітря, стан лижні, рельєф місцевості, тривалість дистанції, підготовленість лижної траси та індивідуальні особливості лижника. *Парафіни* – мають властивості лише на покращання ковзання лиж. *Мазі* – забезпечують можливість відштовхуватися, попереджають «віддачу», тобто забезпечують зчеплення лиж зі снігом. Усі мазі й парафіни мають відповідний колір для певної температури повітря і стану снігу.

Практичне заняття 6

Тема «Способи пересувань у лижних гонках та їх технічна характеристика»

Основні питання: *Класифікація способів пересувань на лижах: лижні ходи, способи подолання спусків, підйомів, гальмування, повороти, способи переходів з одного ходу на інший.*

Лижні ходи поділяють на класичні та ковзанярські. А класичні й ковзанярські ходи класифікують залежно від роботи рук та кількості кроків у циклі ходу. За роботою рук лижні ходи бувають: поперемінні та одночасні. За кількістю кроків ходи бувають: безкрокові, однокрокові, двокрокові та чотирикрокові.

Класичні лижні ходи:

- 1) поперемінний двокроковий хід;
- 2) поперемінний чотирикроковий хід;
- 3) одночасний безкроковий хід;
- 4) одночасний однокроковий хід;
- 5) одночасний двокроковий хід.

Ковзанярські лижні ходи:

- 1) ковзанярський хід без відштовхування палицями (з махами і без махів рук);
- 2) поперемінний двокроковий хід;
- 3) одночасний напівковзанярський хід;
- 4) одночасний однокроковий хід;
- 5) одночасний двокроковий хід.

Способи переходу з одного ходу на інший. Перехід з одного ходу на інший – це важливий елемент техніки, що дозволяє під час гонки раціонально переходити з одного лижного ходу на інший. Виділяють такі способи:

- 1) з одночасних ходів на поперемінні: прямий перехід; перехід із прокатом; із вільними рухами рук;
- 2) з поперемінних ходів на одночасні: без кроку; з одним ковзним кроком.

Способи подолання спусків:

- 1) у високій стійці;
- 2) у середній стійці;
- 3) у низькій стійці;
- 4) у стійці відпочинку;
- 5) у стійках швидкісного спуску («болід», «ракета» тощо).

Усі стійки, які застосовують лижники під час спусків із гір, поділяються залежно від ступеня згинання ніг у колінних суглобах.

Способи подолання підйомів:

- 1) поперемінним двокроковим класичним із характерною для підйомів структурою рухів;
- 2) «ялинкою»;
- 3) «напів'ялинкою»;
- 4) «драбинкою».

Гальмування – це важливий аспект пересування на лижах, щоб знизити швидкість або зупинитися.

Способи гальмування:

- 1) плугом;
- 2) напівплугом або упором;
- 3) боковим зіскользуванням;
- 4) падінням;
- 5) за допомогою палиць.

Повороти поділяють на повороти в русі та повороти на місці. Повороти на місці використовують на рівній місцевості для підготовки до пересування в іншому напрямку. Повороти в русі використовують для зміни напрямку руху на спусках або на рівнині після спуску зі схилу.

Способи поворотів на місці:

- 1) переступанням (навколо п'ят лиж, навколо носків лиж);
- 2) стрибком (з опорою на палиці, без опори на палиці);
- 3) махом (вправо, вліво, через лижу назад, через лижу вперед).

Способи поворотів під час руху:

- 1) переступанням;
- 2) упором;
- 3) «плугом»;
- 4) на паралельних лижах.

Завдання для самостійної роботи до теми 3

Завдання 1. Назвіть етапи – періоди формування рухових навичок у методиці навчання основ техніки пересування на лижах. Розкрийте зміст і завдання кожного етапу.

Завдання 2. Дайте характеристику основних методів навчання. Назвіть основні дидактичні принципи навчання.

Завдання 3. Охарактеризуйте екіпіровку лижника-гонщика. Зробіть для себе уявний вибір лижного інвентарю та поясніть свій вибір.

Завдання 4. Перелічіть фактори, що впливають на вибір лижних мазей і парафінів. Розкрийте технологію змащування лиж для пересування класичним ходом.

Завдання 5. Назвіть ознаки, за якими класифікуються лижні ходи. Складіть схему класифікації способів пересування на лижах.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.

3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності – Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali.

4. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

5. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.

6. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

7. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

8. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

9. Сайт спортивного клубу СумДУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://sport.sumdu.edu.ua/index.php/ua/>.

ТЕМА 4

ОСНОВИ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНИХ ЛИЖНИХ ХОДІВ

Практичне заняття 7

Тема «Навчання техніки класичних ходів»

Основні питання: *Методика навчання одночасних класичних ходів. Методика навчання поперемінного двокрокового класичного ходу. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг.*

Методика навчання одночасного безкрокового ходу

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

1) імітацію техніки роботи одночасного безкрокового ходу без палиць, стоячи на місці (з вихідного положення закінченого поштовху);

2) імітацію техніки одночасного безкрокового ходу з палицями (кисті вдягнені в темляки), стоячи на місці;

3) з вихідного положення закінченого поштовху виконання одного циклу ковзання одночасним безкроковим ходом;

4) виконання одночасного безкрокового ходу загалом на навчальній лижні.

Вивчення цього ходу в поганих умовах ковзання недоцільно. Заняття необхідно проводити на схилі за полегшених умов: на добре підготовленій лижні, з твердою опорою на палиці. Довжина схилу залежить від умов ковзання та віку учнів.

Методика навчання одночасного однокрокового ходу

Під час виконання одночасного однокрокового ходу впродовж кожного ковзного кроку виконують одне відштовхування руками та один поштовх ногою (правою або лівою). Найкраще по чергово відштовхуватися і правою, і лівою ногою. Одночасний однокроковий класичний хід має два варіанти: швидкісний та основний. Треновані лижники віддають перевагу швидкісному різновиду ходу, тому що з його використанням досягається більша швидкість у пересуванні. Для недостатньо тренованих доступнішим є основний варіант, він менш виснажливий і ефективний на заняттях лижним спортом з оздоровчою метою. Відмінна ознака швидкісного варіанта: відштовхування ногою відбувається під час виведення рук вперед. В основному варіанті відштовхування ногою починають після закінчення виведення рук вперед.

Підготовчі вправи:

1) імітація техніки роботи одночасного однокрокового ходу без палиць, стоячи на місці (з вихідного положення закінченого поштовху);

2) імітація техніки одночасного однокрокового ходу з палицями, стоячи на місці;

3) з вихідного положення закінченого поштовху виконання одного циклу ковзання одночасним однокроковим ходом;

4) виконання одночасного однокрокового ходу загалом, у повній координації на навчальній лижні.

В ***одночасному двокроковому ході*** на кожен два кроки виконують одне відштовхування руками. Під час першого кроку роблять мах уперед руками, які згинають у ліктьових суглобах, щоб направити кільця палиць вперед, від себе. Завершуючи другий крок, розпочинають одночасний поштовх руками. Під час відштовхування руками махову ногу приставляють до опорної і починається ковзання на двох лижах.

Поштовх виконують у момент видиху, в момент випрямлення роблять вдих. Така ритмічність посилює відштовхування і покращує вентиляцію легенів.

Типові помилки під час вивчення одночасних ходів:

- у момент відштовхування палицями згинання ніг у колінних суглобах («присідання»);
- відсутність жорстокої системи в момент ставлення палиць на сніг;
- виведення палиць кільцями вперед;
- незакінчений поштовх палицями;
- під час виведення палиць вперед, кисті підіймаються вище від голови;
- широке постановлення палиць на опору і «провалення» тулуба між руками в момент поштовху;
- різке і надмірно високе відкидання рук назад-вгору після закінчення відштовхування.

Під час пояснення необхідно звернути особливу увагу учнів на повільне випрямлення тулуба, розслаблене виведення рук вперед і ставлення палиць на сніг під кутом 70° біля кріплення. Це дозволяє відразу почати ефективне відштовхування. Палиці ставлять на сніг активним рухом – «ударом», і дуже важливо відразу створити жорстку систему передавання зусиль відштовхування на лижі (руки – тулуб – ноги – лижі).

Методика навчання

поперемінного двокрокового класичного ходу

Поперемінний двокроковий хід є одним з основних серед класичних способів пересування. Його застосовують у різних умовах ковзання на рівнинних ділянках і на підйомах. Під час виконання цього ходу лижник ковзає почергово то на одній, то на іншій лижі, і так само на кожен крок відштовхується рукою, завжди різнойменною відносно поштовхової ноги, тобто загальна схема рухів рук і ніг максимально наближена до звичайної ходьби.

Для вивчення ковзного кроку застосовують такі підготовчі вправи:

- «самокат»: відштовхування однією лижою, ковзання на іншій (опорній) лижі; для виконання цієї вправи можна одну лижу зняти і відштовхуватися ногою без лижі;

- пересування ковзним кроком без палиць;
- пересування ковзним кроком, тулуб нахилений уперед, кисті на рівні колін, палиці впоперек лижні;
- пересування ковзним кроком, руки (палиці) за спиною;
- виконання ковзного кроку загалом.

Під час засвоєння поперемінного двокрокового класичного ходу найчастіше трапляються такі помилки:

1) двоопорне ковзання, у зв'язку з відсутністю стійкої рівноваги під час ковзання на одній лижі і передчасного поставлення махової ноги на опору;

2) занадто низька або дуже висока стійка, коли лижник пересувається на напівзігнутих або на прямих ногах;

3) незавершене відштовхування ногою, зігнутою в колінному і гомілковостопному суглобах, та випрямлення її лише після відриву від опори;

4) надмірне піднімання ноги вгору після закінчення поштовху;

5) мах ногою з виведенням уперед коліна, а не гомілки і стопи.

Помилки в роботі рук:

1) незавершене відштовхування рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі, і закінчення поштовху біля стегна;

2) поставлення палиці занадто зігнутою в ліктьовому суглобі рукою;

3) поставлення палиці далеко від лижні – широке поставлення;

4) зайве підняття руки під час маху вперед – вище за голову, а після закінчення відштовхування – назад вгору.

Практичне заняття 8

Тема «Навчання техніки подолання спусків, підйомів, виконання поворотів, гальмувань та переходів з одного ходу на інший»

Основні питання: *Технічна характеристика подолання спусків. Стійки на спусках. Технічна характеристика подолання*

підйомів. Способи виконання поворотів на лижах, їх технічна характеристика. Способи гальмування на лижах та їх технічна характеристика. Чинники, від яких залежить швидкість пересування на лижах.

Технічна характеристика подолання спусків

Технічно досконале проходження спусків дозволяє зберегти рівновагу та швидкість проходження траси, забезпечує управління лижами, зменшує силу опору зустрічного потоку повітря.

Залежно від ступеня згинання ніг у тазостегнових і колінних суглобах та кута нахилу тулуба, що приймаються лижником під час спуску стійки, умовно поділяють на високі, середні й низькі.

Стійки на спусках

Висока стійка характеризується незначним згинанням ніг у колінних суглобах (близько 150°) і майже однаковим кутом нахилу тулуба та гомілок. Водночас руки опущені та напівзігнуті в ліктьових суглобах, кисті розміщуються трохи попереду колін, палиці обов'язково тримають кільцями позаду тулуба.

Середня (основна) стійка забезпечує найменшу силу опору зустрічного потоку повітря за рахунок більшого згинання ніг у колінних суглобах (близько 130°) і нахилу тулуба майже паралельно схилу.

Для забезпечення високої швидкості положення тіла лижника в середній стійці створює умови для повноцінного відпочинку на спуску порівняно з іншими різновидами стійок.

Варіантом середньої стійки є стійка відпочинку, коли лижник трохи випрямляє ноги в колінах, збільшує нахил тулуба, спирається передпліччями на стегна і майже сполучає кисті рук. Таке положення створює сприятливі умови для зниження напруження м'язів тулуба, ніг і рук.

Низька стійка забезпечує проходження спуску з найбільшим згинанням ніг у колінних суглобах та збереженням нахилу тулуба паралельно схилу. Палиці притискають до тулуба та направляють кільцями назад. Таке положення лижника на схилі призводить до втоми м'язів ніг і є нестійким, тому низьку

стійку майже не використовують лижники-любителі.

Технічна характеристика подолання підйомів

На підйомах лижник потрапляє під додаткову, порівняно з рівнинними ділянками, дію сил, що гальмують рух. Залежно від зовнішніх умов використовують такі способи підйомів:

1) поперемінним двокроковим класичним із характерною для підйомів структурою рухів;

2) «ялинкою» (ця і нижче зазначена назви способів пов'язані із зовнішньою подібністю малюнка, що залишають лижі на снігу);

3) «напів'ялинкою»;

4) «драбинкою».

Зі збільшенням крутизни підйомів у структурі рухів відбуваються такі істотні зміни: скорочується, аж до повного виключення, ковзання на лижах; підвищується важливість зчеплення лиж із снігом; посилюється опора на палиці.

У навчанні найчастіше звертають увагу на такі, спеціальні лише для підйомів, рухові дії в лижних ходах:

– зменшення довжини кроку і підвищення частоти рухів;
– збільшення кута розведення передніх частин лиж у боки пропорційно крутизни підйому;

– триваліше, але менш завершене відштовхування руками;

– перехід на двоопорне ковзання і збільшення його тривалості;

– зменшення нахилу тулуба, що дозволяє, зокрема в класичному ході, виключити проковзування лижі.

Підйом «напів'ялинкою» виконують ступаючим кроком із характерним для цього руху різнойменним поєднанням роботи рук і ніг. Лижі розміщуються: одна – за напрямом руху, інша – під кутом, величина якого прямо залежить від крутизни підйому. «Напів'ялинкою» лижник долає підйом найчастіше тоді, коли зчеплення лиж зі снігом не дозволяє пересуватися на паралельних лижах.

Підйом «ялинкою» забезпечує надійне зчеплення лиж зі снігом і повноцінне відштовхування як ногами, так і руками.

Його використовують на крутих підйомах. Під час підйому «ялинкою» повністю відсутнє ковзання лиж. Як і в ковзанярських ходах, передні частини лиж розводять у боки під кутом 30–70°, залежно від крутизни схилу. Для надійнішого зчеплення зі снігом лижі закантовують на внутрішні ребра. Палиці на опорі ставлять обов'язково позаду лиж. У кожному кроці поштовхи ногою і рукою мають різнойменне поєднання, як за поперемінного ходу і звичайної ходьби.

Відомі два різновиди підйомів «ялинкою»: крокова (уповільнена) і стрибкова (прискорена). Крокову «ялинку» виконують ступаючим кроком. Їй віддають перевагу лижники-любители, для яких швидкісні показники не мають такого істотного значення, а відсутність проковзування лиж на підйомі і неквапливі махові рухи створюють відносно комфортні умови навіть на затяжних і досить крутих підйомах.

Принципова відмінність структури рухів у стрибковій «ялинці» проявляється після закінчення відштовхування ногою, коли лижник, спираючись лише на палицю, втрачає контакт із лижною і переходить у нетривалу безопорну фазу польоту. Такого елемента немає ні в одному зі способів пересування на лижах. Включення фази польоту до структури рухів дозволяє збільшити швидкість за рахунок підвищення частоти кроків.

Підйом «драбинкою» не використовують у спортивних змаганнях. Це єдиний можливий спосіб подолання крутих підйомів, не характерних для змагальних трас, але які часто трапляються на туристичних лижних маршрутах, у лижних походах, переходах, експедиціях.

Під час підйому «драбинкою» стають до схилу боком. Щоб виключити зісковзування, необхідно перенести вагу тіла на верхні канти лиж. З такого початкового положення пересуваються вгору схилом приставними кроками.

Способи виконання поворотів на лижах, їх технічна характеристика

Повороти на лижах під час руху застосовують для зміни напрямку руху. Залежно від крутизни схилу, кута повороту, швидкості пересування і стану снігового покриву найчастіше на

спуску використовують повороти переступанням, упором, «плугом» і на паралельних лижах.

Поворот під час руху *переступанням* використовують як на рівнинних ділянках, так і на спусках. Він є найефективнішим завдяки відсутності під час повороту гальмування, а за швидких відштовхувань можливе і збільшення швидкості. Поворот виконують переступанням ковзанярськими кроками у напрямі повороту за рахунок потужних відштовхувань зовнішньою лижею. Для збільшення швидкості в момент відштовхування зовнішньою лижею одночасно виконують поштовх палицями.

Поворот «*плугом*» виконують із положення «гальмування плугом». Не відриваючи лижі від опори, лижник поступово завантажує масою тіла зовнішню в повороті лижу, висуває її трохи вперед і за рахунок збільшення тиску на цю лижу змінює напрям руху.

Поворот під час руху упором («*напівплугом*») використовують на спусках, досягнувши високої швидкості. Зовнішня в повороті лижа займає положення, в якому задню частину лижі ставлять під кутом, закантовують, трохи завантажують масою тіла та обов'язково висувають трохи вперед.

Поворот на паралельних лижах має два різновиди. На віражах із добре прорізаною і накатаною лижнею, для повороту за напрямом лижного сліду необхідно завантажити частиною маси тіла внутрішню в повороті лижу, а також нахилити тулуб всередину повороту якнайбільше, коли швидкість висока і менший радіус. Швидке виконання цих рухових дій дозволяє уникнути виведення лижника з лижного сліду в протилежному напрямку відносно повороту. Кваліфіковані лижники на добре укатаному сніговому полотні використовують гірськолижну техніку повороту на паралельних лижах, основними елементами якої є імпульс обертання, розвантаження лиж, нахил тулуба всередину повороту і потім вперед.

Способи гальмувань застосовують на спусках, гальмують найчастіше з метою зниження високої швидкості, що розвивається на спуску, яка нерідко, особливо в лижників-

любителів, викликає страх і боязнь падіння.

Для зниження швидкості проходження спусків найчастіше використовують гальмування лижами – «плугом», упором і рідше бічним зісковзуванням, іноді гальмування палицями і зміною стійки спуску, як виняток – гальмування умисним падінням.

Гальмування «*плугом*» виконують обома лижами на прямих спусках із досить щільним сніговим покривом. Для цього лижник із ковзання на паралельних лижах плавно і симетрично розводить задні частини обох лиж у боки, ставить лижі на внутрішні ребра, рівномірно розподіляє масу тіла на обидві ноги, не допускаючи схрещування передніх частин лиж. Ступінь гальмування, аж до зупинки, прямо залежить від кута розведення лиж. Гальмування закінчується поверненням до ковзання на паралельних лижах.

Гальмування *упором* («напівплугом») виконують однією лижею для незначного зниження швидкості. Спочатку лижник переносить масу тіла на лижу, що йде за напрямом руху. Задню частину другої лижі відводить убік, ставить лижу під кутом і закантовує її на внутрішнє ребро, що гальмує просування. Ступінь зниження швидкості залежить від кута відведення гальмівної лижі убік, величини закантовки та завантаження її масою тіла. Щоб уникнути повороту, передні частини лиж повинні знаходитися на одному рівні. Гальмування припиняється поставленням гальмівної лижі паралельно прямій.

Бічне зісковзування – технічно найскладніший спосіб гальмування. Його застосовують на дуже крутих схилах. Лижі ставлять упоперек схилу, впираючися в нього верхніми кантами, як у підйомі «драбинкою». Поступово зменшуючи кут закантовки (кут між площиною лижі і схилом), виконують зісковзування.

Гальмування палицями використовують у тих випадках, коли немає можливості або нераціонально гальмувати лижами. Цей спосіб дозволяє лише трохи зменшити швидкість, наприклад, щоб уникнути наїзду на лижника, що спускається попереду. Для гальмування палиці різко притискають до снігу, обов'язково утримуючи їх кільцями назад і ближче до тулуба. Ефект гальмування залежить від величини і тривалості тиску на палиці.

Можливо, гальмування зміною стійки спуску за рахунок використання гальмівного ефекту сили опору зустрічного потоку повітря. Щоб навмисно зменшити швидкість на спуску, наприклад, перед поворотом або щоб уникнути наїзду на лижника, що пересувається попереду, приймають високу стійку спуску, іноді навіть із розведенням рук у боки.

Гальмування керованим падінням виправдане лише як крайній ступінь екстреної зупинки на спуску. Щоб уникнути розвороту або перевероту лижника, що часто призводить до травм, необхідно зігнути ноги, якнайшвидше поставити лижі уперек схилу, палиці міцно затиснути в руках і обов'язково тримати кільцями назад, щоб не наштотхнутися на них. Найбезпечніше падіння – на бік.

Технічна характеристика переходів з одного ходу на інший. Під час пересування на пересіченій місцевості лижникам доводиться здійснювати зміну ходів, залежно від рельєфу місцевості, а також за умови стомлення через одноманітність роботи, яке з'являється за тривалого пересування одним і тим самим ходом. Зміна ходів дозволяє більш рівномірно розподілити навантаження на основні групи м'язів, які беруть участь у роботі. Розрізняють декілька способів переходів:

- з одночасних ходів на поперемінні;
- з поперемінних ходів на одночасні.

Традиційно переходи з ходу на хід класифікують за кількістю проміжних ковзних кроків у цій руховій дії. Використовуючи цю ознаку, можна виділити три найпоширеніші на практиці різновиди переходів:

- без проміжного ковзного кроку;
- через один проміжний ковзний крок;
- через два проміжні ковзні кроки.

Найшвидша зміна одночасного класичного ходу на поперемінний досягається під час переходу через один проміжний крок. Після закінчення одночасного відштовхування палицями лижник поступово випрямляючи тулуб робить один ковзний крок, виконує при цьому мах однією рукою вперед і ставить палицю на опору. Друга палиця затримується ззаду.

Таким чином, уже після першого проміжного ковзного кроку створюються умови для подальшого пересування поперемінним ходом.

Тривалішим є перехід із поперемінного ходу на одночасний класичний через один проміжний ковзний крок. Він виконується з положення вільного ковзання. Затримуючи одну палицю попереду, лижник робить один проміжний крок, під час якого другу палицю махом виводить вперед і сполучає з першою. Після закінчення поштовху ногою палиці ставлять на опору. Під час одночасного відштовхування руками махову ногу приставляють до опорної, і лижник ковзає на двох лижах, що дозволяє йому потім пересуватися будь-яким одночасним ходом.

Практичні заняття 9–10

Тема «Удосконалення техніки класичних лижних ходів»

Основні питання: *Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення.*

Засоби навчання:

- 1) пересування класичними ходами з різною швидкістю на навчальній лижні;
- 2) те саме на пересіченій місцевості;
- 3) застосування класичних ходів у рухливих іграх на лижах;
- 4) змагальна діяльність.

Методичні вказівки: після засвоєння основної схеми ходу необхідно перейти до виправлення недоліків у техніці. У процесі вдосконалення техніки потрібно звертати увагу на правильне положення тулуба, на уміння тривало ковзати на одній лижі, на завершеності відштовхування ногами і лижними палицями.

Завдання для самостійної роботи до теми 4

Завдання 1. Перелічіть найпростіші вправи для оволодіння основами ковзного кроку. З яких вправ починається оволодіння способами пересування на лижах?

Завдання 2. Назвіть ознаки, за якими лижні ходи поділяють на класичні та ковзанярські та за якими виділяють групи попереми́нних і одночасних ходів. Як класифікують лижні ходи за кількістю кроків у циклі?

Завдання 3. Розкрийте умови застосування і структуру рухів в одночасних класичних ходах. Перелічіть типові помилки у роботі рук, ніг і тулуба під час засвоєння одночасних ходів.

Завдання 4. Розкрийте умови застосування і структуру рухів у попереми́нному двокроковому класичному ході. Перелічіть типові помилки у роботі рук, ніг і тулуба під час засвоєння попереми́нного двокрокового ходу.

Завдання 5. Охарактеризуйте умови застосування та структуру рухів у попереми́нному чотирикроковому класичному ході.

Завдання 6. За якими ознаками класифікують переходи у класичних лижних ходах? Розкрийте особливості рухів під час переходу з одночасного класичного ходу на попереми́нний через один проміжний крок, через два проміжних кроки.

Завдання 7. Виділіть характерні рухові дії під час переходу з попереми́нного класичного ходу на одночасний без проміжного ковзного кроку, через один проміжний ковзний крок.

Завдання 8. Перелічіть завдання, які вирішуються під час технічно досконалому проходженні спусків. Розкрийте характерні особливості високої, середньої (основної) та низької стійок спуску. Охарактеризуйте методику навчання стійок для спусків.

Завдання 9. Перелічіть способи підйомів. Охарактеризуйте структуру рухів у кожному із способів.

Завдання 10. Перелічіть способи гальмування. Виділіть основні рухові дії під час вивчення гальмування «пругом». Розкрийте структуру рухів у гальмуванні упором («напівпругом»). Як виконують і вивчають гальмування бічним зісковзуванням? Розкрийте умови застосування і механізм виконання гальмування палицями. У яких ситуаціях допускається гальмування падінням?

Завдання 11. Назвіть способи поворотів під час руху і послідовність опанування ними. Дайте характеристику умов використання і техніку виконання поворотів під час руху.

Завдання 12. На YouTube каналі Світової федерації лижного спорту оберіть короткий відеоогляд гонки класичним стилем та зробіть аналіз результатів і технічних дій лижників-гонщиків.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.
4. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.
5. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

6. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

7. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

8. Сайт спортивного клубу СумДУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://sport.sumdu.edu.ua/index.php/ua/>.

ТЕМА 5 ОСНОВИ ТЕХНІКИ КОВЗАНЯРСЬКИХ ЛИЖНИХ ХОДІВ

Практичні заняття 11–12

Тема «Навчання техніки ковзанярських ходів»

Основні питання: *Навчання техніки ковзанярського ходу без відштовхування палицями та поперемінного ковзанярського ходу. Навчання техніки одночасного двокрокового та одночасного однокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки ковзанярських лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок та їх виправлення.*

Навчання техніки ковзанярського ходу без відштовхування палицями

Ковзанярський хід без відштовхування руками застосовується для збільшення вже досягнутої високої швидкості на рівнинних ділянках, пологих спусках, під час розгону, коли будь-які поштовхові рухи руками дають гальмівний ефект. Активні дії ногами під час почергового відштовхування забезпечують зростання швидкості. Рухи в цьому ковзанярському лижному ході мають найбільшу зовнішню подібність із діями ковзаняра. Тулуб лижника постійно нахилений під кутом 35–45°, що дає можливість на високій швидкості зберегти більшу стійкість і зменшити опір зустрічного потоку повітря. Низька стійка впродовж усього циклу збільшує тривалість активного відштовхування ногою. Руки лижника здійснюють або розмашисті рухи вперед і назад, збільшуючи швидкість і не

допускаючи скручування тулуба, або притискаються до нього. Тому за ознакою розрізняють два варіанти ходу: з махами і без махів руками.

У ковзанярському ході з махами руками палиці утримуються на вису в максимально можливому горизонтальному положенні, обов'язково кільцями за тулубом. Активні махи руками вперед і назад поєднуються з роботою ніг у кожному кроці, як у звичайній ходьбі або бігу. Під час ковзанярського ходу без махів руками зігнуті перед грудьми руки притискають до тулуба палиці, які утримують у горизонтальному положенні кільцями за тулубом. Нерідко їх затискають під ліктями. Таке положення забезпечує зменшення сили опору повітря. Значно знижуються енерговитрати за рахунок відсутності активних махів руками, зменшення частоти рухів, збільшення довжини та часу ковзання. Тому цей варіант є більш економічним, але менш швидкісним щодо іншого різновиду даного ковзанярського ходу. В обох варіантах цикл ходу містить два рівноцінних за всіма параметрами ковзних ковзанярських кроки.

Спочатку вдосконалюють ковзанярський хід із махами руками, звертаючи увагу на закінченість поштовхів ковзним упором і на тривалість ковзання на опорній нозі. Починати вдосконалювати хід необхідно на пологому схилі (2–4°).

Для формування навички відштовхування ногою ковзним упором можна використовувати підвідні вправи:

1. Відставити одну лижу носком убік на внутрішній кант, ноги зігнуті в колінних суглобах. Багаторазове відштовхування однією ногою з ковзанням на іншій. Виконується на рівнині або пологому схилі.

2. Почергове відштовхування ногами з внутрішнього ребра лижі та перенесення маси тіла на іншу лижу під час спуску з пологого схилу з широко розставленими лижами.

3. Та сама вправа, але з підтягуванням поштовхової ноги до опорної після перенесення маси тіла.

4. Те саме, але з поступовим переходом до відведення носка поштовхової і ковзної лиж під невеликим кутом до

напрямку руху.

5. Подолання пологого підйому з енергійним відштовхуванням нижньої лижі з ребра.

6. Поворот переступанням на рівнині після спуску зі схилу.

7. Поворот переступанням на рівнині під час руху по колу в один, потім в інший бік.

8. Пересування ковзанярським ходом без палиць на пологому спуску, рівнині, короткому пологому підйомі.

Навчання техніки поперемінного ковзанярського ходу

Поперемінний двокроковий хід застосовують переважно початківці на крутих підйомах, на м'якій лижні і поганих умовах ковзання. Цикл ходу складається з двох ковзних кроків, у процесі яких лижник двічі по черзі (поперемінно) відштовхується руками. Цей хід інколи називають «ковзною ялинкою», оскільки він подібний до подолання підйому способом «ялинка». Розведення носків лиж у боки (кут між лижами) за поперемінного ковзанярського ходу становить 20–30°.

Залежно від крутості підйомів, темпу пересування, технічної майстерності лижника застосовують два варіанти поперемінного двокрокового ходу.

У першому варіанті закінчення відштовхування рукою збігається з початком відштовхування ногою, а частіше зусилля руки і ноги накладаються. У цьому варіанті швидкість підтримується за рахунок частоти кроків та скорочення ковзного кроку. Цей варіант ходу застосовують на крутих підйомах, за поганих умов ковзання та фізичної втоми, коли лижник не може достатньо сильно відштовхнутися.

У другому варіанті є фаза вільного одноопорного ковзання (після відштовхування рукою і перед відштовхуванням ногою).

Під час вивчення цього ходу можуть траплятися такі помилки:

- немає погодженості рухів у роботі рук і ніг;
- у момент виведення руки палиця виходить кільцем вперед;
- немає закінченого поштовху рукою;

– під час відштовхування поштовхова нога не кантується на внутрішнє ребро лижі.

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

Навчання техніки одночасного двокрокового ковзанярського ходу

Цикл ходу складається із двох ковзних ковзанярських кроків і одного відштовхування палицями. Перший і другий ковзні кроки нерівнозначні. Вони відрізняються довжиною, тривалістю і швидкістю виконання. Відштовхування палицями здебільшого припадає на другий крок. Цьому ходу властива асиметричність у координації рухів рук і ніг. Існує два варіанти ходу – правосторонній і лівосторонній. Відштовхування ногою починається до постановки палиць на сніг зігнутою в колінному суглобі ногою.

На відміну від одночасних класичних ходів у цьому ході палиці ставляться на сніг неодноразово, з несиметричним нахилом і неоднаковим згинанням рук у плечових і ліктьових суглобах. Симетричному розташуванню правої і лівої рук перешкоджає широко відведена в бік опорна лижа. Кисті рук на початку відштовхування займають різновисоке положення.

Кут розведення лиж на рівнинних ділянках становить 15–45° і визначається переважно швидкістю пересування, із збільшенням якої він зменшується. На підйомах кут збільшується і досягає 60–80° (залежно від крутизни схилу).

Навчання техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу

Одночасний однокроковий ковзанярський хід застосовують на рівнині, пологих підйомах і спусках, а також у стартовому розгоні, обгоні суперників, на фініші. Хід дає можливість розвивати й підтримувати високу швидкість, але вимагає високого рівня швидкісно-силової підготовки та координаційних здібностей.

Цикл ходу складається із двох ковзних кроків. Кожен крок завершується відштовхуванням ногою і палицями із подальшим

одноопорним ковзанням. Палиці ставлять на сніг одночасно під гострим кутом, із симетричним і нешироким положенням рук. Відштовхування починається раніше поставлення махової ноги на сніг. Лижка розміщена під кутом 15–20° до напрямку руху. Відштовхування палицями супроводжується нахилом тулуба, що змінюється за час відштовхування на 20–30°.

Завершуючи відштовхування палицями, лижник починає відштовхування ногою. Під час відштовхування лижою відбувається послідовне розгинання ноги в колінному і гомілковостопному суглобах. Початок випрямлення ноги майже завжди збігається з моментом відриву палиць. Рука і палиця утворюють пряму лінію. Крім розгинання ніг відбувається розгинання тулуба.

Після відриву лижі від снігу відбувається зміщення загального центру маси лижника в протилежний бік, у напрямку махової ноги. Лижник виводить палиці вперед, майже повністю випрямляє опорну ногу в колінному суглобі і розгинає тулуб. Стопа махової ноги підноситься до опорної на висоті не більше ніж 10–12 см над лижною. Поставлення палиць на сніг передують початок підсідання. Необхідно домагатися рівноцінності ковзних кроків як на лівій, так і на правій лижі.

У вивченні ковзанярських лижних ходів типовими вважаються такі помилки в роботі ніг:

- надмірне розведення передніх частин лиж у боки;
- відсутність переміщення маси тіла з однієї ноги на іншу;
- нестійка рівновага під час ковзання на одній нозі;
- завчасна постановка ковзної поверхні лижі на внутрішній кант;
- незавершений поштовх ногою, зігнутою в колінному суглобі;
- збій у ритмі пересування під час зміни поштовхової ноги;
- відсутність поєднання та узгодженості роботи ніг із рухами рук.

Типовими помилками в роботі рук і тулуба є:

- незавершений поштовх руками, зігнутими в ліктьових суглобах;
- занадто широке поставлення палиць на опору, а також надмірне згинання або, навпаки, випрямлення рук у ліктьових суглобах перед поставленням;
- зайве піднімання рук вгору перед початком відштовхування і після його закінчення;
- зайві поперечні переміщення тулуба з вираженими поворотами вправо і вліво;
- недостатня зміна кута нахилу тулуба у відштовхуванні руками;
- різке випрямлення тулуба після закінчення поштовху руками.

Практичне заняття 13
Тема «Тестування практичних навичок»

| № пор. | Вид випробовувань | Бал | | | | |
|--------|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Проходження навчальної дистанції (80–100 м) на лижах класичними та ковзанярськими ходами | * «5» | * «4» | * «3» | * «2» | * «1» |
| 2. | Гонка 2 км вільним (класичним) стилем (дівчата), хв та с | 12.00 | 13.30 | 15.00 | 16.30 | 18.00 |
| | Гонка 3 км вільним (класичним) стилем (юнаки), хв та с | 15.20 | 16.50 | 18.00 | 19.30 | 21.00 |

**За техніку виконання вправ пропонують такі критерії:*

«5» – студент виконує контрольну вправу правильно, впевнено, звично;

«4» – студент переважно правильно виконує контрольну вправу, проте проявляє деяку невпевненість, нечіткість у рухах, припускається однієї-двох незначних помилок;

«3» – студент виконує контрольну вправу переважно правильно, проте в його рухах спостерігається деяка скутість, іноді він збивається і починає все спочатку, припускаючи одну значну або дві незначні помилки;

«2» – структура рухів порушена, контрольна вправа виконують неправильно і навіть допускають дві-три значних і декілька незначних помилок;

«1» – студент показав повне незнання контрольної вправи (зокрема невміння виконувати основні способи пересування на лижах), але має уявлення про неї.

Завдання для самостійної роботи до теми 5

Завдання 1. Розкрийте зміст понять «класичний стиль» і «вільний стиль». Коли ковзанярські ходи отримали офіційне визнання? Перелічіть основні відмінності в механізмі рухів у ковзанярських ходах порівняно з класичними. Перелічіть ковзанярські лижні ходи відповідно до прийнятої термінології.

Завдання 2. Дайте характеристику рухів і природних умов, у яких використовується ковзанярський хід без відштовхування руками. Назвіть різновиди цього ходу.

Завдання 3. Розкрийте умови застосування і структуру рухів у поперемінному двокроковому ковзанярському ході. Перелічіть типові помилки в роботі рук, ніг і тулуба під час засвоєння поперемінного двокрокового ходу.

Завдання 4. Розкрийте умови застосування і структуру рухів в одночасних ковзанярських ходах. Перелічіть типові помилки в роботі рук, ніг і тулуба під час засвоєння одночасних ходів.

Завдання 5. За якими ознаками класифікують різновиди переходів у ковзанярських лижних ходах? Розкрийте особливості рухів під час переходу з одночасного двокрокового ходу на одночасний однокроковий, на поперемінний двокроковий.

Завдання 6. Виділіть типові помилки в роботі ніг, рук, тулуба під час засвоєння ковзанярських лижних ходів.

Завдання 7. На YouTube-каналі Світової федерації

лижного спорту оберіть короткий відеоогляд гонки вільним стилем та зробіть аналіз результатів і технічних дій лижників-гонщиків.

Завдання 8. На YouTube-каналі Світової федерації лижного спорту оберіть короткий відеоогляд гонки скіатлону та зробіть аналіз результатів і технічних дій лижників-гонщиків.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.

3. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

4. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.

5. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

6. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

7. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

ТЕМА 6 АНАЛІЗ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Практичне заняття 14

Тема «Основи загальної та спеціальної фізичної підготовки в лижному спорті. Засоби спортивної підготовки в лижному спорті»

Основні питання: *Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у лижних гонках залежно від їхнього віку, рівня підготовленості та індивідуальних можливостей. Стисла характеристика спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика. Основні, спеціальнопідготовчі та загальнопідготовчі засоби тренування.*

Стисла характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика

Загальна фізична підготовка лижника-гонщика має на меті підвищення загальної фізичної працездатності та підготовки організму до високих навантажень під час тренувань і змагань.

Основні аспекти фізичної підготовки в лижних гонках

Аеробна витривалість – здатність зберігати високий рівень фізичної активності впродовж тривалого часу. Тренування на аеробну витривалість можуть включати довгі тренувальні сеанси на лижах із низькою інтенсивністю, а також вправи на біговій доріжці, ергометрі або велотренажері.

Анаеробна витривалість – здатність зберігати високий рівень фізичної активності впродовж короткого часу. Тренування на анаеробну витривалість можуть включати інтервальну тренувальну програму з використанням різних інтервалів високої інтенсивності.

Силові якості – здатність розвивати максимальну силу м'язів, що дозволяє здійснювати максимальні зусилля на трасі. Тренування на силу можуть включати вправи з використанням вагового тренажерного обладнання, а також вправи з власною вагою.

Швидкісні якості – здатність розвивати максимальну швидкість на трасі. Тренування на швидкість можуть включати

вправи на активний розвиток м'язів та тренування з використанням різних типів обладнання, таких як бігові доріжки, велотренажери тощо.

Гнучкість – здатність розвивати м'язову гнучкість та зменшити ризик травм. Тренування на гнучкість можуть включати вправи на розтяжку м'язів стегна, спини, гомілки, плечей.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток специфічних рухових якостей і навичок, підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення органів і систем стосовно вимог обраного виду лижного спорту. Завданнями спеціальної фізичної підготовки є збільшення витривалості та швидкості пересування на лижах, підвищення стійкості на поворотах, покращання техніки проходження спусків у різних умовах (гірський рельєф, різні снігові покриття тощо), а також підвищення витривалості серцево-судинної та дихальної систем.

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, що впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Вправи, які використовують у підготовці лижників-гонщиків з урахуванням ступеня їх подібності за структурою рухів та впливом на організм з основними змагальними, прийнято поділяти на такі три групи:

1) основні вправи, що повністю відповідають специфіці рухово-функціональної дії, тобто власне змагання;

2) спеціальнопідготовчі вправи, що містять часткові ознаки схожості за структурою рухів і дією на організм, тобто близькі до змагань;

3) загальнопідготовчі, в яких практично відсутні специфічні для лижника-гонщика ознаки, передусім рухові дії.

До групи основних засобів входять усі способи пересування на лижах по трасах як із природним сніговим покривом, так і зі штучним снігом: лижні ходи, спуски, підйоми, повороти, гальмування, подолання нерівностей.

Групу спеціальнопідготовчих засобів складають імітаційні вправи на місці та в русі, з лижними палицями і без

них, зокрема на спеціальних лижних тренажерах; пересування на лижороллерах різної конструкції; крос із поєднанням крокової і стрибкової імітації на лижних трасах, рельєф яких повністю відповідає або максимально наближений до трас майбутніх лижних змагань, і передусім головних стартів.

Загальнопідготовчі засоби об'єднують увесь спектр загальноорозвивальних вправ як комплексної, так і вибіркової дії на конкретні групи м'язів. Використовують вправи з обтяженнями: набивними м'ячами, гантелями, гумовими і пружинними амортизаторами, з опором партнерів та інші; трудові процеси, спортивні ігри, кроспоходи (поєднання кросового бігу і звичайної ходьби або імітації лижних ходів із палицями), плавання, веслування, гірський велоспорт.

Практичне заняття 15

Тема «Методи тренування в лижному спорті»

Основні питання: *Методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний, коловий, ігровий. Особливості їх застосування в підготовці лижників-гонщиків.*

Рівномірний метод характеризується тривалим і безперервним виконанням циклічних вправ із відносно рівномірною інтенсивністю. Найчастіше рівномірний метод використовують для розвитку витривалості, виконуючи навантаження з невисокою інтенсивністю. Таким тренуванням віддають перевагу на ранніх етапах багаторічної підготовки. Цей метод є основним для використання на заняттях із лижного спорту з оздоровчою метою. У річному циклі рівномірні тренування переважають на початку підготовчого періоду для поступового підвищення працездатності, а також для відновлення техніки пересування на лижах на початку лижного сезону. У періоді змагання, особливо кваліфіковані лижники, цей метод нерідко використовують як засіб активного відпочинку після напружених змагань. Можливі рівномірні тренування з вищою, але обов'язково постійною інтенсивністю, що дозволяє на завершальному етапі багаторічної підготовки вирішувати різні

специфічні завдання.

Перемінний метод передбачає досить тривале виконання вправ із різною інтенсивністю, що плавно змінюється в усьому діапазоні від слабкої до максимальної, без суворого дозування поєднання навантажень і відпочинку. Перемінний метод дозволяє широко варіювати обсяг і характер тренувальної дії, відповідає специфіці рухово-функціональної діяльності лижника-гонщика. На усіх етапах багаторічної підготовки і впродовж річного циклу його використовують частіше за інші методи. Найпоширеніші перемінні тренування на пересіченій місцевості, коли початок і тривалість прискорень, їх розподіл у ході тренування визначаються рельєфом траси, тобто підйоми різної довжини і крутизни долають зазвичай із високою інтенсивністю, спуски використовують для відновлення і відпочинку, а рівнинні ділянки проходять із середньою інтенсивністю.

Повторний метод полягає в повторному виконанні прискорень із заданою, обов'язково високою або максимальною інтенсивністю та регламентованою тривалістю, наприклад 5 км x 1 км. Інтервал відпочинку між повтореннями найчастіше визначають за самопочуттям спортсмена, щоб наступне прискорення він міг виконувати саме із заданою інтенсивністю. Невиконання цієї умови проявляється в помітному зниженні швидкості, що є сигналом про закінчення повторного тренування. Дію на розвиток специфічних для лижника швидкісних якостей можна урізноманітнити зміною довжини відрізків прискорень.

Інтервальний метод характеризується багаторазовим повторенням відрізків дистанції з високою інтенсивністю, де строго регламентуються інтервали відпочинку між окремими прискореннями або їх серіями. Обов'язковий контроль за тривалістю інтервалів відпочинку – основна відмінність інтервального методу від повторного. На тренуванні цим методом кожен наступний відрізок прискорення найчастіше доводиться починати на фоні поступово наростаючого недовідновлення. Жорстким режимом інтервального тренування є режим, за якого інтервали роботи і відпочинку знаходяться у співвідношенні 1:1. Такий напружений тренувальний режим

необхідно використати епізодично і лише на завершальних етапах багаторічної підготовки.

Контрольний метод є засобом контролю за рівнем підготовленості і продуктивного управління тренувальним процесом упродовж річного циклу. Його використовують у процесі багаторічної підготовки, включаючи до комплексу контрольних вправ на ранніх етапах загальнопідготовчі, а зі зростанням кваліфікації – більш спеціалізовані вправи. У період, коли немає снігу, для юних лижників під час тренувань пропонують використовувати зазвичай біг на короткі й середні дистанції, віджимання і підтягування, багатоскоки та ін. До контрольних випробувань кваліфікованих спортсменів включають крос, крос з імітацією, пересування на лижороллерах. Проведення контрольних тренувань на стандартних трасах і дистанціях дає цінну інформацію про багаторічну динаміку різних сторін підготовленості.

Змагальний метод передбачає підготовчу спрямованість тренувань до змагань. Їх кількість необхідно регламентувати так, щоб змагальна практика не заважала, а була підпорядкована повноцінній підготовці до основних змагань. Змагальний метод дає найкращий тренувальний ефект, відіграє важливу роль у вдосконаленні техніки, тактики, набутті досвіду боротьби з суперниками в різноманітних, зокрема несприятливих погодних умовах, забезпечує розвиток спеціальних вольових якостей лижника. Для визначення оптимальної кількості змагань у річному циклі потрібно керуватися рівнем кваліфікації спортсмена.

Коловий метод – це застосування комплексу вправ, кожна з яких виконується на «станції» під час пересування лижника по колу. На кожній «станції» зазвичай регламентують тривалість навантаження, задають інтенсивність і встановлюють інтервал відпочинку. Часто підбирають комплекс вправ, спрямований переважно на розвиток конкретних рухових якостей, удосконалення способів пересування на лижах, вирішення інших ключових завдань підготовки. Коловий метод є ефективним у період підготовки, коли немає снігу, особливо для юних

лижників.

Ігровий метод передбачає застосування ігор, ігрових вправ, ігрових завдань, які підвищують емоційність заняття, збільшують інтерес, розвивають потребу і бажання подальшого вдосконалення. Ігрова форма організації заняття особливо потрібна в роботі з юними лижниками, оскільки тривале, досить монотонне пересування на лижах, особливо рівнинною місцевістю, викликає фізичну та психологічну втому.

Водночас у практиці роботи з лижниками-гонщиками використовуються різноманітні варіанти поєднання зазначених основних методів.

Практичне заняття 16

Тема «Види підготовки в лижному спорті та їх характеристики»

Основні питання: *Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовки, їх взаємозв'язок. Специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках.*

У процесі **фізичної підготовки** спортсменові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості, а також здібність до їх прояву в умовах змагань.

У **технічному вдосконаленні** такими завданнями є: створення потрібних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними уміннями і навичками, вдосконалення спортивної техніки за допомогою зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також освоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам діяльності змагання і функціональним можливостям спортсмена.

Тактичне вдосконалення припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників, розроблення оптимальних тактичних дій від старту до фінішу. Водночас необхідно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні

варіанти в тренувальних умовах моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від конкретних ситуацій, набувати спеціальних знань щодо техніки й тактики спорту.

У процесі *психологічної підготовки* виховуються й удосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції спортсмена, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навиків, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних із різними сторонами підготовленості, що досягається в процесі *інтегральної підготовки*. Розділення процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну) упорядковує уявлення щодо складових спортивної майстерності, дозволяє систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю та управління процесом спортивного вдосконалення. Водночас у тренувальній змагальній діяльності жодна із цих сторін не виявляється ізольовано; вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на кінцевий результат тренувальної або змагальної діяльності.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати *специфічні принципи підготовки спортсменів у лижних гонках*:

- 1) принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації;
- 2) принцип єдності загальної і спеціальної підготовки;
- 3) принцип безперервності тренувального процесу;

- 4) принцип єдності та поступовості збільшення навантаження;
- 5) принцип хвилеподібності і варіативності навантажень;
- 6) принцип циклічності процесу підготовки.

Практичне заняття 17

Тема «Характеристика багаторічної підготовки в лижних гонках»

Основні питання: *Загальні основи багаторічного тренування лижників-гонщиків. Етапи багаторічної підготовки в лижних гонках та їх завдання. Структура річного циклу тренувань.*

У процесі багаторічної підготовки здійснюється виховання, навчання і тренування, які є єдиним педагогічним процесом формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена, здатної досягати високих спортивних результатів. Відповідно до закономірностей вікового розвитку організму на кожному етапі вирішуються свої конкретні педагогічні завдання, тренувальні програми мають принципово різний зміст, обсяг навантажень, співвідношення засобів і методів підготовки.

У єдиному процесі багаторічної підготовки лижників-гонщиків умовно виділяють чотири етапи:

- 1) попередньої підготовки – 9–11 років;
- 2) початкової і поглибленої спортивної спеціалізації – 12–16 років;
- 3) спортивного вдосконалення – 17–19 років;
- 4) вищої спортивної майстерності – 20 років і старші.

На перших трьох етапах підготовки необхідно прищепити любов до занять лижними гонками, забезпечити зміцнення здоров'я юних лижників, оптимально розвинути їх рухові, функціональні, фізичні здібності в повній відповідності з біологічними закономірностями росту та розвитку організму, створити міцний фундамент різносторонньої техніко-тактичної і психологічної підготовленості, сформувати бійцівські якості та глибоку мотивацію до подальших багаторічних занять цим видом спорту на етапі вищої спортивної майстерності.

На четвертому (завершальному) етапі багаторічної підготовки вирішуються завдання спорту вищих досягнень. Основна мета тренування – досягнення результатів світового й олімпійського рівнів. Завершальною структурною одиницею на цьому етапі є 4-річний олімпійський цикл. За його планом готують лижників, які здатні досягати вищих результатів на найближчих Олімпійських іграх.

Уся тренувальна і змагальна діяльність лижника в процесі багаторічної підготовки спрямована на поступовий розвиток спортивної форми, яка впродовж річного циклу проходить через надбання, досягнення і збереження стану найвищої спортивної готовності в змагальному періоді. Згідно з прийнятим визначенням спортивна форма – це стан оптимальної готовності спортсмена до спортивних досягнень.

У структурі річного циклу тренувань лижника-гонщика традиційно виділяють три періоди (мезоцикли), які на ранніх етапах багаторічної підготовки мають приблизно таку тривалість:

- 1) підготовчий період: червень – середина грудня;
- 2) змагальний: середина грудня – середина березня;
- 3) перехідний період: середина березня – травень.

З підвищенням кваліфікації тривалість змагального періоду збільшується за рахунок скорочення підготовчого і перехідного.

Упродовж річного циклу тренувань підготовленість спортсменів поступово підвищується в підготовчому періоді, досягає вершини у змагальному і знижується в перехідному періоді. Інтегральним показником стану готовності до змагань є спортивний результат. За правильного планування спортивна форма повинна бути досягнута саме до основних змагань спортивного сезону, і кожен новий річний цикл повинен розпочинатися з високого початкового рівня підготовленості лижника.

Завдання для самостійної роботи до теми 6

Завдання 1. Дайте стислу характеристику загальної та спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика. Розкрийте їх

роль у засвоєнні елементів техніки лижних гонок.

Завдання 2. Дайте класифікацію засобів, які використовують у тренувальному процесі лижників-гонщиків. Назвіть вправи, які входять до кожної з груп тренувальних засобів.

Завдання 3. Охарактеризуйте методи тренування в лижному спорті та особливості їх застосування.

Завдання 4. Складіть план-конспект заняття підготовчого періоду за методом колового тренування.

Завдання 5. Складіть план-конспект заняття на лижах із використанням ігрового методу для групи попередньої підготовки.

Завдання 6. Назвіть види підготовки в лижному спорті та визначте їх взаємозв'язок. Сформулюйте специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках.

Завдання 7. Охарактеризуйте етапи багаторічного тренування в лижних гонках та визначте завдання кожного з етапів.

Завдання 8. Скільки періодів підготовки традиційно виділяють у структурі річного циклу тренувань і яка їх тривалість? Охарактеризуйте динаміку підготовленості спортсменів впродовж етапів річного циклу.

Завдання 9. Назвіть типи мікроциклів, які визначають їх тренувальну спрямованість. Складіть тижневий мікроцикл підготовчого періоду для груп початкової спортивної спеціалізації.

Завдання 10. Дайте рекомендації з планування вправ

різної спрямованості (виховання швидкісно-силових якостей, витривалості, вдосконалення техніки) у межах мікроциклу і тренувального заняття.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.

3. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посіб. / А. Бурла, А. Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.

4. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.

5. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

6. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.

7. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

8. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

9. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

ТЕМА 7

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Практичне заняття 18

Тема «Форми організації процесу навчання з лижної підготовки в закладах освіти»

Основні питання: *Форми роботи з лижної підготовки і лижного спорту. Методика навчання. Принципи навчання. Методи навчання: словесні, наочного впливу, практичні.*

Основні форми роботи з лижної підготовки і лижного спорту в загальноосвітніх навчальних закладах: навчальна робота з лижної підготовки, позакласна та позашкільна робота з лижного спорту.

Навчальну роботу з лижної підготовки проводять згідно з державними програмами у формі уроку.

Позакласну роботу з лижного спорту здійснюють у вигляді секційних занять, змагань із різних видів лижного спорту і різноманітних фізкультурно-масових заходів (прогулянок, екскурсій, туристичних походів на лижах і зимових свят).

Позашкільну роботу з лижного спорту з дітьми, підлітками і юнаками проводять у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), добровільних спортивних товариствах (ДСТ), школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спортивних клубах.

Одне з основних завдань навчання – формування рухових навичок. Методику навчання техніки пересування на лижах у різних видах лижного спорту визначають специфікою цих видів, але є і спільні завдання: доцільність та послідовність вивчення матеріалу, виховання умінь, навичок та пошук найкоротших шляхів оволодіння окремими елементами техніки.

Фізичне виховання в середніх спеціальних та вищих закладах освіти, включаючи слухачів військових навчальних закладів, здійснюють за відповідними державними програмами, в яких лижна підготовка є одним із розділів програми або подана

як вид рухової активності за вибором студента. Фізичне виховання здобувачі освіти здійснюють на обов'язкових, факультативних, секційних та самостійних заняттях.

Методика навчання – це система методів, методичних прийомів, форм організації занять під час вивчення конкретного способу пересування на лижах. Вона базується на найважливіших дидактичних принципах педагогіки: свідомості та активності, наочності, систематичності, доступності, міцності.

Принципи навчання – основа правильного формування навичок. Вони визначають хід викладання та вивчення відповідно до мети виховання і освіти, а також до закономірностей засвоєння знань, вироблення вмінь, навичок у лижників.

У навчальній роботі з лижного спорту та лижній підготовці використовують цілу низку методів і методичних прийомів, об'єднаних у три групи:

- словесні методи;
- методи наочного впливу (показ);
- практичні методи.

Словесні методи. У презентації теоретичних знань та в навчанні способам пересування на лижах широко використовують різні мовні методи: розповідь, описування, пояснення, бесіду, розбір, завдання, вказівки, лічбу і команду. Усі ці методи застосовують із метою створення у вихованців чіткого уявлення про форму рухів для розкриття їх змісту під час показу вправ і допомоги у виправленні помилок.

Методи наочного впливу (показ). Під час лижної підготовки з усіх методів даної групи найчастіше використовують метод показу всього способу пересування загалом або окремих його деталей. До засобів досягнення наочності відносять насамперед показ вправ викладачем або добре підготовленим учнем. Показ стає дійовим, якщо демонстрування руху добре видно всім лижникам, якщо його виконують технічно правильно, зразково, з необхідною швидкістю, силою, амплітудою, з розслабленням рухів.

Практичні методи. У лижному спорті застосовують дві основні різновидності практичного методу: цілісне і

розчленоване вивчення вправ. Ці методи тісно пов'язані між собою та взаємодоповнюють один одного.

Метод цілісного вивчення вправ успішно використовують для вивчення будь-яких способів пересування на лижах – від простих до найскладніших. Під час використання цього методу іноді доцільно проводити навчання в полегшених умовах. Наприклад, у разі засвоєння одночасних ходів можна дати виконання вправ під уклін за умови гарного ковзання.

Метод розчленованого вивчення необхідно використовувати під час вивчення більш складних за координацією способів пересування на лижах, якщо структура ходу дозволяє це зробити (наприклад, поперемінний двокроковий хід, поперемінний чотирикроковий хід). Водночас необхідно звернути увагу на вдосконалення та закріплення найбільш складних елементів. Якщо у виконанні ходу є помилки, необхідно перейти від цілісного методу до розчленованого та вивчити окремо елементи руху.

Практичне заняття 19

Тема «Урок як основна форма проведення лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти»

Основні питання: *Завдання, які вирішують на уроках із лижної підготовки. Типи уроків. Основні вимоги до проведення уроків із лижної підготовки.*

На уроках у школі вирішують основні освітні, виховні та оздоровчі завдання, передбачені програмами з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл загалом і розділом «Лижна підготовка» зокрема. Під час уроків із лижної підготовки всі ці завдання конкретизуються з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей школярів.

До кожного окремого уроку і до всього навчально-виховного процесу з лижної підготовки висувається ціла низка вимог. На кожному уроці лижної підготовки розв'язуються конкретні освітні, а також оздоровчі та виховні завдання. Якщо освітні завдання обов'язково плануються і точно формуються на кожен урок, то оздоровчі та виховні завдання зазвичай на кожен

урок не плануються. Виховання морально-вольових якостей, оздоровлення та загартовування школярів зазвичай здійснюють за допомогою всієї системи уроків лижної підготовки, позакласних заходів і застосуванням вправ з інших розділів, що включені до шкільної програми.

Кожен урок нерозривно пов'язаний із попереднім і наступним у єдину систему уроків із лижної підготовки, і водночас він є цілком самостійною і цілісною частиною навчальної роботи. Для вивчення простих ходів, поворотів під час руху та інших елементів відводиться кілька уроків, пов'язаних між собою. Оскільки кожен спосіб вимагає різного часу навчання, то зазвичай вивчення одного закінчується, іншого починається, а якогось третього ще триває. Під час планування цієї системи уроків необхідно враховувати взаємодію навичок.

Зміст, навантаження, методи навчання і розвитку фізичних якостей на уроці лижної підготовки завжди повинні відповідати програмному матеріалу, поставленим завданням, статі та віку школярів. Для вирішення конкретних завдань уроку вчитель повинен підібрати засоби (підвідні та спеціальні вправи), методи й методичні прийоми, які сприяли б швидшому й міцнішому оволодінню технікою способів пересування на лижах. Водночас необхідно завжди враховувати відповідність труднощів досліджуваного матеріалу рівню підготовленості школярів (як рухової, так і фізичної). Крім того, необхідно ретельно спланувати обсяг та інтенсивність навантаження, спрямованого на розвиток фізичних якостей засобами лижної підготовки, з урахуванням тих конкретних умов, у яких проводитимуться уроки.

Методика проведення і зміст уроку повинні завжди стимулювати активну діяльність учнів, спонукати до свідомого освоєння нового матеріалу. Під час планування навчальної роботи необхідно передбачити застосування методів і методичних прийомів, що активізують свідоме ставлення школярів до вивчення нового матеріалу та прояв самостійності. Для підвищення емоційності уроку необхідно широко включати елементи змагання, ігри та ігрові завдання.

Залежно від поставлених завдань виокремлюють такі типи уроків із лижної підготовки: вступні, навчальні, тренувальні, змішані та контрольні. Кожен із перелічених типів уроків відповідно до вікових особливостей учнів має свої характерні риси в структурі, прийомах організації та активізації учнів.

Вступні уроки проводять у кожному класі на початку занять із лижної підготовки. На вступних уроках учитель знайомить учнів зі змістом і вимогами розділу лижної підготовки в даному класі, повідомляє теоретичні відомості, передбачені програмою, водночас виявляє особливості класу та координаційну і фізичну готовність школярів до освоєння нового навчального матеріалу. Частина цих завдань вирішують під час бесіди в класі, однак перетворювати весь урок на теоретичне заняття недоцільно. Повідомлення теоретичних відомостей і розповідь про завдання лижної підготовки повинні бути максимально стислими і точними. Час, що залишився від вступної бесіди, необхідно використовувати на практичні заняття на лижах.

Мета навчальних уроків – вивчення нового матеріалу. Їх проводять переважно в початкових класах, значно рідше в 4–8-х класах, тому що на них, крім нового матеріалу, вже удосконалюють раніше вивчені способи пересування, а також вправи на розвиток фізичних якостей. У старших класах зміст нового матеріалу з лижної підготовки невеликий, тому навчальні уроки там не планують.

Тренувальні уроки найчастіше проводять у старших класах. У початкових школах такі уроки не проводять, а в середніх класах трапляються дуже рідко.

Змішані уроки передбачають різноманітні завдання: навчання, вдосконалення техніки способів пересування на лижах, розвитку фізичних якостей і поточного контролю за освоєнням учнями навчального матеріалу. В одному уроці можуть використовуватися різні засоби і методи навчання. Наприклад, можуть стояти такі завдання: вивчення нового способу повороту в русі та вдосконалення будь-якого ходу; вивчення нового ходу та розвиток швидкості пересування; удосконалення двох раніше

вивчених ходів та розвиток витривалості.

Контрольні уроки проводять із метою підбиття підсумків та обліку успішності. На цих уроках приймають навчальні нормативи з дистанцій. Оцінка за техніку виконання окремих способів пересування може бути виставлена як на контрольному уроці, так і під час інших уроків (поточний облік успішності). Підсумкову оцінку з лижної підготовки виставляють наприкінці чверті після приймання навчальних нормативів.

Залежно від завдань, типу уроку, умов і місця проведення, віку та підготовленості учнів тривалість окремих частин уроку може значно змінюватися. Під час проведення уроків лижної підготовки організаційні труднощі завжди більші, ніж за інших видів спорту. Навіть за зразкової організації багато часу йде на переодягання, отримання і здачу лиж, підганяння кріплень тощо. Тривалість уроку лижної підготовки в школі – 45 хв. У молодших і середніх класах здвоювати уроки (до 90 хв) не рекомендується.

Основні вимоги до проведення уроків із лижної підготовки

Програмою з фізичної культури і спорту висувають такі вимоги до проведення уроків із лижної підготовки, враховуючи особливі умови їх організації та проведення:

1) перед кожним уроком ставлять конкретні освітні, виховні та оздоровчі завдання; освітні завдання обов'язково планують і конкретно формулюють на кожному уроці; оздоровчі та виховні завдання вирішують загальною системою уроків лижної підготовки;

2) кожен урок повинен бути пов'язаний із попереднім і наступним, і в той самий час бути цілісним і завершеним; у плануванні навчальних уроків необхідно враховувати взаємодію навичок і максимально використовувати позитивне перенесення навички;

3) на уроці повинна бути забезпечена висока моторна щільність; чіткі команди викладача, підтримка дисципліни забезпечать високу продуктивність і активність учнів на заняттях;

4) динамічність уроку дозволяє забезпечити оптимальне за об'ємом та інтенсивністю навантаження на уроці з лижної

підготовки відповідно з віком і фізичною та технічною підготовленістю учнів;

5) висока емоційність проведення уроків сприяє підвищенню їх якості, що досягається включенням ігор та естафет на лижах, проведенням лижних гонок на місцевості з різним рельєфом тощо;

б) оптимальне поєднання індивідуальних і групових форм проведення уроку; під час вивчення нової вправи застосовують колективну форму навчання – фронтальний метод проведення уроку, в подальшому застосовують груповий (диференційний) та індивідуальний методи навчання.

Практичне заняття 20

Тема «Оволодіння навичками проведення уроку з лижної підготовки»

Основні питання: *Структура уроку з лижної підготовки. Об'єм та інтенсивність навантаження на уроці лижної підготовки. Підготовка вчителя до уроку. Контроль і облік успішності.*

Структура уроку фізичної культури постійна для будь-яких видів спорту: він складається з трьох частин – вступної, основної і заключної. Відмінністю уроків із лижної підготовки є необхідність додаткового часу на підготовку до уроку (переодягання, видання і підготовка лижного інвентарю), а також висока щільність уроку в зв'язку з низькими температурами проведення уроку.

Тривалість *вступної частини* уроку – 8–12 хв. Її завдання:

- організація дітей до уроку;
- психологічний настрій учнів до уроку з лижної підготовки;

- функціональна підготовка дитячого організму до більш високих навантажень.

Для їх вирішення використовують засоби навчання: шиккування з лижами, здавання рапорту, перекличка, оголошення завдань уроку, стройові вправи з лижами та на лижах,

пересування до місця занять, загальнорозвивальні вправи, підготовчі та імітаційні вправи.

Основна частина уроку триває 25–30 хв і має на меті:

- повторення вивченого матеріалу;
- вивчення техніки нового способу пересування на лижах;
- вдосконалення технічних дій, що вивчалася раніше;
- розвиток фізичних якостей.

Для вирішення поставлених завдань використовують усі основні засоби навчання і тренування: способи пересування на лижах, підготовчі вправи з лижами і без них, ігри та естафети. Навчання нових вправ завжди повинно вирішуватися на фоні оптимального збудження центральної нервової системи, тобто одразу після підготовчої частини або після повторення вивченого матеріалу. Однак дуже важливим є врахування позитивного перенесення навички під час вибору засобів навчання.

Заключна частина уроку триває 4–5 хв, завданнями якої є:

- забезпечити поступове зниження навантаження і плавний перехід від збудженого стану до спокійного;
- підбиття підсумків уроку.

Основні засоби, що використовуються для вирішення даних завдань: повільне пересування на лижах до школи, шиккування (в приміщенні), перекличка, оголошення позитивних оцінок, визначення типових помилок, надання домашнього завдання.

Обсяг та інтенсивність навантаження на уроці лижної підготовки відповідно впливають на ефективність навчального процесу. Недостатній об'єм та інтенсивність навантаження будуть стримувати розвиток функціональної підготовленості школярів, натомість, під час надмірного підвищення даних показників виникає небезпека перевантаження учнів. Загалом планування об'єму на інтенсивності навантаження на уроці залежить:

- від поставлених завдань уроку;
- від віку і статі учнів;

– від фізичної та технічної підготовленості школярів.

Навантаження впродовж уроку повинно розподілитися так, щоб на початку уроку і під час пересування з низькою інтенсивністю частота серцевих скорочень (ЧСС) була не вищою ніж 140 уд./хв, із середньою інтенсивністю – не вище ніж 160 уд./хв. За високої інтенсивності вона може бути 170–180 уд./хв, під час пауз відносного відпочинку або пересування зі зниженою швидкістю ЧСС повинна зменшуватися до 110–120 уд./хв.

Контроль та облік успішності. Успішне виконання будь-якого плану уроку можливе лише за умови регулярного і дієвого контролю та обліку усіх форм навчально-виховної роботи, а також тих змін, які відбуваються в результаті цієї роботи на рівні технічної і фізичної підготовленості й стану здоров'я учнів. Постійний облік успішності дозволяє вчителю скоротити або збільшити час, відведений на вивчення того чи іншого елемента або ходу загалом, використати нові, більш ефективні методи навчання. Систематичний облік успішності активізує діяльність учнів, стимулює їх до оволодіння технікою способів пересування на лижах, переліком теоретичних знань, виконанню тестів і нормативів.

У своїй роботі вчитель використовує три види контролю: попередній, поточний і підсумковий.

Практичне заняття 21

Тема «Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах»

Основні питання: *Основні форми навчально-тренувальної роботи. Етапи багаторічної підготовки в спортивних школах. Методи спортивної підготовки.*

Навчально-тренувальний процес у спортивних школах регламентується відповідними положеннями та актами законодавчого порядку, передбаченими для навчальних установ такого типу.

Навчально-тренувальні заняття з лижних гонок проводять у навчальних групах і відділеннях, які комплектують згідно з

Положенням про наповнення навчальних груп. У спортивних школах займатися лижними гонками можуть хлопчики й дівчатка з 7–9-річного віку, а також юнаки та дівчата, які не мають медичних протипоказань для занять спортом. Вступників зараховують до спортивної школи згідно з наказом директора школи на підставі їхньої особистої заяви та за рішення тренерської ради школи.

Основні форми навчально-тренувальної роботи:

- групові теоретичні та практичні заняття за розкладом;
- тренування за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;
- участь у складі збірних команд, а також самостійними колективами школи у спортивних змаганнях;
- участь у навчально-тренувальних зборах;
- проведення відновлювально-профілактичних заходів;
- перегляд навчальних кінофільмів, кінограм, відеозаписів;
- інструкторська та суддівська практика.

Навчально-тренувальну роботу у спортивних школах проводять згідно з планами, які складають на календарний навчальний рік, який починають із 1 вересня та триває він 52 тижні.

У планах навчально-тренувальної роботи передбачаються питання з теорії лижних гонок із погляду загальної характеристики та ролі цього олімпійського виду лижного спорту у фізичному вихованні. Повинні бути включені також теми практичних занять із підготовки до складання нормативних вимог, передбачених для кожної вікової групи вихованців спортивної школи.

Багаторічна підготовка лижників-гонщиків у спортивних школах поділяється на чотири етапи:

I етап – початкової підготовки: групи початкової підготовки 1–2-го років навчання; вік вихованців 7–10 років (групи можна комплектувати змішані, тому що до хлопчиків і дівчаток ставлять однакові вимоги);

II етап – попередньої базової підготовки: групи базової

підготовки 1–3-го та більше років навчання; вік юних спортсменів – 10–14 років;

III етап – спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої підготовки 1–2-го та більше років навчання; вік тих, хто займається, – 14–17 років;

IV етап – підготовки до вищих досягнень: групи підготовки до вищої спортивної майстерності; вік вихованців – 17 років і старші.

Основна мета підготовки лижників – досягнення високих результатів на чемпіонатах України, розіграшах Кубка України та Європи, чемпіонатах світу, на Всесвітніх зимових універсиадах, Зимових олімпійських іграх та Зимових юнацьких олімпійських іграх.

Завдання, які вирішують у навчально-тренувальних заняттях лижників-гонщиків:

- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей та можливостей морфофункціональних систем організму, які виконують значні фізичні навантаження;

- засвоєння, систематичне вдосконалення технічних навичок і тактичних дій у процесі тренувань та участі у змаганнях;

- забезпечення відповідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;

- виховання високих морально-вольових якостей;

- придбання теоретичних знань і практичного досвіду з метою досягнення високих спортивно-технічних результатів;

- комплексне вдосконалення та ефективне проявлення різних сторін підготовленості у ході змагальної діяльності.

Ефективність змагальної діяльності – одна з основних складових комплексного плану підготовки лижника-гонщика будь-якого рангу.

Засобами тренування спортсменів-лижників є фізичні вправи, які умовно поділяють на основні, спеціально-підготовчі та допоміжні, а також психолого-фізіологічні.

Максимальний ефект у багаторічній підготовці можна отримати лише за умов систематичного та комплексного

застосування всіх засобів спортивного тренування.

Методи спортивної підготовки – це засоби, прийоми роботи тренерів і спортсменів, за допомогою яких формуються потрібні рухові навички, знання, вміння, розвиваються та вдосконалюються рухові якості, властиві цьому виду лижного спорту.

Сучасна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті передбачає умовний розподіл методів спортивного тренування на три групи – словесні (мовні), наочні та практичні. До словесних відносять: розповідь, пояснення, бесіду, аналіз та обговорення, методичні та семінарські заняття.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи:

а) переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, рухових дій, володіння лижами під час пересування по засніженій місцевості (рівнині, пересіченій місцевості, а також на трасах, вкритих заміниками снігу);

б) використовуються на практичних тренувальних заняттях із метою цілеспрямованого розвинення окремих рухових якостей.

Крім того, у спортивній практиці лижників широко використовують ігровий та змагальний методи.

Для підвищення спортивної працездатності лижників-гонщиків використовують рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний та коловий методи тренування.

Завдання для самостійної роботи до теми 7

Завдання 1. Дайте стислу характеристику основних форм роботи з лижної підготовки і лижного спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, у середніх спеціальних та вищих закладах освіти.

Завдання 2. Охарактеризуйте методи навчання в лижному спорті та особливості їх застосування на практичних заняттях. Які методичні прийоми застосовує педагог для вирішення

конкретних завдань навчання?

Завдання 3. Назвіть типи уроків із лижної підготовки в закладах загальної середньої освіти. Охарактеризуйте подані типи уроків.

Завдання 4. Яка структура уроку з лижної підготовки? Охарактеризуйте призначення, зміст, тривалість кожної її частини.

Завдання 5. Ви вперше проводите урок у третьому класі. Які особливості дітей ви насамперед врахуєте під час підготовки до занять? Назвіть основні методичні прийоми і зазначте послідовність їх використання у навчанні способів пересування на лижах.

Завдання 6. Назвіть заходи профілактики травматизму під час занять із лижної підготовки зі школярами.

Завдання 7. Назвіть типові труднощі в діяльності учителя фізичної культури на уроках із лижної підготовки і способи їх подолання.

Завдання 8. Складіть план-конспект уроку з лижної підготовки для учнів 5–8 класів.

Завдання 9. Дайте характеристику основних форм навчально-тренувальної роботи в спортивних школах. На які етапи поділяється багаторічна підготовка лижників-гонщиків у дитячо-юнацьких спортивних школах?

Завдання 10. Зробіть аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з лижних гонок.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності – Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali.
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посіб. / А. Бурла, А. Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.
7. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.
8. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.
9. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

ТЕМА 8

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Практичні заняття 22–23

Тема «Класифікація змагань з лижних гонок. Планування змагань. Оволодіння навичками проведення змагань із лижних гонок»

Основні питання: *Завдання змагальної діяльності. Класифікація змагань. Планування змагань. Календарний план змагань. Положення про змагання. Підготовка та організація змагань. Вибір та підготовка місць змагань. Правила проведення змагань із лижних гонок. Суддівство змагань. Організація та проведення масових змагань.*

Змагання – це складова частина навчально-тренувального процесу, яка є відповідальним іспитом для спортсмена та тренера, підсумком напруженого періоду підготовки. Вони допомагають вирішити такі **завдання**:

- 1) перевірити стан навчально-тренувальної роботи в групах і виявити найкращих лижників;
- 2) визначити рівень підготовленості спортсменів в обраному виді лижного спорту;
- 3) підбити підсумки навчально-тренувальної роботи за визначений етап;
- 4) популяризувати лижний спорт і сприяти збільшенню кількості лижників.

Класифікація змагань. Залежно від цілі та завдань змагання розподіляють на:

- 1) чемпіонати – змагання серед дорослих спортсменів, на яких виявляється чемпіон (міста, області, країни та ін.);
- 2) першості – змагання спортсменів молодших і старших вікових груп;
- 3) відбіркові змагання – проводять із метою комплектування збірних команд;
- 4) контрольні змагання – проводять із метою контролю за рівнем підготовленості;

5) класифікаційні – основним їх завданням є виконання розрядних норм;

6) залікові змагання – проводять із метою виконання залікових нормативів навчальних програм;

7) масові старты – проводяться із метою залучення населення до регулярних занять лижним спортом;

8) показові змагання – основним завданням яких є популяризація нових видів лижного спорту, як доповнення до спортивних свят.

За формою організації розрізняють такі види змагань:

1) закриті змагання – проводяться лише для спортсменів одного колективу;

2) відкриті змагання – в яких беруть участь спортсмени з різних колективів і виборюють на рівних місця і призи;

3) матчеві зустрічі – проводять за попередньою домовленістю двох і більше команд;

4) заочні масові змагання – між школами, спортивними клубами у великих містах, областях або країнах. Наприклад, в один день у всій країні стартують одночасно всі учні 5–6-х класів у кожному місті, школі окремо, а переможці цих змагань трапляються наступного тижня на одному стадіоні для визначення найкращого.

За умовами заліку змагання можуть бути:

1) особисті – в яких визначаються лише місця кожному учаснику;

2) особисто-командні – в яких визначаються не лише особисті, а й командні результати учасників змагань;

3) командні – в яких визначаються лише місця командам.

Залежно від масштабу змагання поділяються на:

- районні;
- міські;
- обласні;
- республіканські;
- міжнародні.

Планування змагань. Календарний план змагань

Змагання з лижного спорту планують і проводять відповідно до календарного плану, положення та програми змагань. Календарний план змагань є основним документом, який визначає напрям і зміст спортивних змагань на кожен рік. Під час його складання за основу беруть календарний план міжнародних змагань із лижного спорту, складений МОК і Міжнародною федерацією лижного спорту (FIS). Усі інші календарні плани (обласні, регіональні, районні, міські та ін.) складають відповідно до республіканського календарного плану змагань із лижного спорту, а також ураховують контингент спортсменів певної кваліфікації свого колективу. Календарний план затверджують за 2–3 місяці до початку сезону.

Положення про змагання

Положення про змагання складають на основі календарного плану і правил змагань із виду лижного спорту і є основним документом, який регламентує умови і порядок проведення даного конкретного змагання. Його розробляє установа, яка проводить змагання, і розсилає всім організаціям-учасникам не пізніше ніж за 1 місяць до початку змагань (а для шкільних змагань – за 1 тиждень). Положення про змагання зимових видів спорту складається з таких розділів:

1. Цілі і завдання змагань – такі як підбиття підсумків роботи, виявлення сильніших колективів і спортсменів, популяризація лижного спорту, відбір команди для участі в змаганнях вищого рангу та ін.

2. Місце і терміни проведення – зазначається місто, район змагань, спортивна база, транспортні засоби до місця проведення гонок, терміни проведення змагань (дні та години початку змагань кожного дня).

3. Керівництво змаганням – зазначити організацію, яка проводить змагання, головного суддю, суддівську колегію, відповідальних за підготовку спортивної бази та інвентарю.

4. Учасники змагань – зазначити організації, які допускаються до участі в даних змаганнях, умови допуску учасників за віком, кваліфікацією, належністю до колективу,

товариства або відомства. Визначається кількісний склад учасників від кожної команди, перераховуються документи, необхідні для подання до мандатної комісії.

5. Програма за днями та умови проведення змагань – зазначити види лижного спорту й окремі дисципліни, які внесені до змагань за всіма віковими групами, дні та час їх проведення; розклад стартів. Змагання з лижних гонок доцільно розпочинати з більш коротких дистанцій, а довгі – планувати на останній день. Під час складання розкладу стартів необхідно враховувати умови проведення змагань, шляхи пересування учасників до місця стартів, довжину дистанції лижних гонок, кількість учасників. Найкраще розпочинати змагання об 11–12 годині, однак якщо передбачається зміна погодних умов, то можна змістити час старту на ранішній час. Змагання обов'язково повинні закінчуватися до настання сутінок.

6. Порядок визначення переможців – зазначити систему визначення переможця в командній першості і залікову кількість учасників в окремих видах лижного спорту.

7. Нагородження переможців особистої й командної першості – визначити порядок і види нагородження переможців і призерів змагань, кількість і якість подарунків.

8. Умови прийому учасників – зазначити терміни приїзду, порядок розміщення, харчування, термін перебування і на чий рахунок відносяться фінансові витрати.

9. Терміни і порядок подання заявок – зазначити терміни прийняття заявок і час проведення жеребкування. У заявці повинні бути зазначені: прізвище, ім'я та по-батькові кожного учасника команди, рік народження, спортивна кваліфікація, види програми, в яких він буде брати участь і віза (підпис) лікаря про допуск до змагань. Заявка повинна бути підписана керівником спортивної організації, тренером-викладачем і завірена печаткою.

Підготовка та організація змагань

Для проведення змагань створюють організаційний комітет, який починає працювати за 2–3 місяці до початку змагань (1 тиждень для шкільних змагань). До складу оргкомітету

входять представники державних і суспільних організацій міста, в якому проводять змагання, представники преси, телебачення і представник спорткомітету міста, а також головний суддя цих змагань. Оргкомітет створює суддівську колегію і такі комісії:

- господарську, що займається вибором і підготовкою місця змагань, прийомом і розміщенням учасників, доставкою їх до місця змагань, організацією харчування, забезпеченням технічними засобами та інвентарем, забезпеченням безпеки і громадського порядку в місцях проведення змагань і проживання учасників, створенням необхідних умов для глядачів та ін.;

- мандатну, яка перевіряє відповідність заявлених команд і учасників вимогам положення про змагання, розробляє програму і графік змагань, готує технічну документацію, проводить жеребкування і складає стартові протоколи на цій основі;

- агітаційно-масову – яка займається агітаційно-пропагандивною роботою до початку змагань, організовує рекламу і художнє оформлення місць змагань, розповсюджує квитки, готує афіші, концертні номери, грошові і призові лотереї, готує відкриття і закриття змагань, церемонії нагородження;

- медичну, яка забезпечує медико-санітарне обслуговування спортсменів на місці проживання і безпосередньо на змаганнях, готує пункт антидопінгового контролю.

У процесі підготовки оргкомітет двічі-тричі збирається на свої засідання, де обговорює виконання плану, хід підготовки та ухвалює відповідні рішення.

Вибір та підготовка місць змагань

Одним із найбільш складних та об'ємних розділів роботи оргкомітету і суддівської колегії є підготовка та обладнання місць змагань. Вибір і підготовку траси починають влітку. Траси лижних гонок повинні відповідати таким вимогам:

- достатня складність траси, щоб спортсмен під час її проходження міг продемонструвати весь арсенал техніки, тактики пересування на лижах, фізичну підготовку; долання траси повинно стати перевіркою кваліфікації лижника;

- складність траси повинна відповідати рівню змагань;
- найбільш складні підйоми не повинні знаходитися на перших 2–3 км, а найдовші спуски – на останніх кілометрах траси;
- недопустимі різкі зміни напрямку руху, небезпечні спуски;
- забороняється прокладати трасу через автошляхи, залізничні переїзди, замерзлі річки, озера й болота.

Траси лижних гонок прокладають від попередньо наміченого місця старту і фінішу, де обладнується стартове містечко. Майданчик стартового містечка повинен мати розміри 150 м × 50 м, огорожуватися розміткою, бар'єрами; місце старту і фінішу обладнують двосторонніми плакатами. Місце фінішу розміщують так, щоб на останніх 50 м не було спусків, поворотів і перешкод. Одночасно визначають місця для контролерів, пунктів харчування, медичної допомоги, розміщення зв'язківців.

У день змагань роблять останню розмітку траси, встановлюють прапорці й показники кілометражу. Підготовку траси закінчують за півгодини до початку першого старту. Складність траси повинна відповідати рівню підготовки учасників і масштабу змагань, але навіть найбільш складна траса повинна бути безпечною. На початок змагань вивішують детальну схему і профіль траси.

Головний суддя розпочинає змагання лише після того, як отримає від начальника дистанції повідомлення про готовність траси і суддів-контролерів на дистанції.

Правила проведення змагань з лижних гонок

1. Стартові протоколи на кожну дистанцію заповнює секретар суддівської колегії на основі жеребкування і вивішує на місці проведення змагань за 1 годину до старту.

2. Старт в індивідуальній гонці може бути одиночний або парний, проводиться через 15 або 30 секунд залежно від дисципліни та кількості учасників змагань (у кваліфікаційному турі спринтерської гонки віддають перевагу 15–20-секундним інтервалам).

3. Якщо один з учасників змагань запізнився на старт, то його час витримується вільним, а лижник може почати старт (після відмітки у секретаря), але його стартовий час залишиться протокольним.

4. Під час проведення масстарту та естафетних гонок (на першому етапі) всі учасники стартують одночасно і на перших 100 м дистанції забороняється пересування ковзанярськими ходами.

5. Фінішний час кожного учасника визначають різницею загального і стартового часу, заносять до особистої картки, яку здають до секретаріату.

6. Про сходження учасника змагань із дистанції представник команди повинен одразу повідомити старшого суддю на фініші.

7. Нагородження переможців проводять або одразу після гонки, або наступного дня.

Визначення переможців у командній першості може здійснюватися різними способами:

1. За найменшою сумою місць, які зайняли всі залікові учасники на всіх дистанціях. Таку систему застосовують на масових змаганнях, але її недоліком є те, що вона не дозволяє враховувати можливі розриви у часі в результатах учасників змагань.

2. За найбільшою сумою очок. Перше місце оцінюють кількістю очок, яка дорівнює числу залікових місць. За останнє залікове місце наховують одне очко.

3. За найменшою сумою часу, яка отримана від додавання часу всіх залікових учасників на окремій дистанції. А переможця за всією програмою змагань визначають за сумою місць (очок), які зайняла команда в окремих видах змагань. Ця система найбільш об'єктивна і стимулює досягнення високих спортивних результатів.

4. За таблицями оцінювання результатів лижних гонок. У таких таблицях усі результати на всіх дистанціях переведені в очки. Команду-переможця визначають за найбільшою сумою очок усіх залікових учасників. Може також застосовуватися

додатковий коефіцієнт для підвищення значущості більш складних дистанцій.

Суддівство змагань із лижних гонок

Кількісний склад суддівської колегії залежить від виду лижного спорту, масштабу змагань і кількості учасників змагань. Колегії суддів складаються з головної суддівської колегії та бригад суддів на окремих видах лижного спорту. До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники, головний секретар, начальники трас і трамплінів, а також створюють секретаріат та бригаду суддів-інформаторів, призначають заступників начальників трас, дикторів, начальників пунктів харчування. Головна суддівська колегія здійснює організаційну роботу і підготовку до дня відкриття змагань. Функціональні обов'язки кожного судді викладені у правилах змагань. За 1–2 дні до початку змагань проводять спільне засідання головної суддівської колегії з представниками команд, де відбувається жеребкування, повідомляють розпорядок стартів, готують суддівські документи (стартові протоколи, акти готовності трас тощо). На заключному етапі (під час підбиття підсумків) головний суддя разом із головним секретарем готують звіт про змагання, до якого входять:

- протоколи змагань, картки учасників, схеми трас, акти їх прийняття;
- технічні результати змагань;
- звіт головного секретаря;
- звіт заступника головного судді з медичного обслуговування.

Організація та проведення масових змагань

Мета проведення масових змагань – надання учасникам, які змагаються, можливості отримати задоволення від участі в змаганнях. У зв'язку з тим, що такі змагання привертають увагу учасників із різним рівнем підготовленості та фізичних можливостей, основною вимогою повинні бути коректна спортивна поведінка та виявлення пошани до інших учасників.

Учасники розподіляються за групами: за статтю та віком відповідно до результатів попередніх змагань або за датою

відправлення заявки. Відбір учасників може включати елітну стартову групу, склад якої базується на попередніх результатах або визначається оргкомітетом змагань.

Під час масових змагань учасник повинен пройти розмічену трасу від старту до фінішу з усіма контрольними пунктами, не приймаючи сторонньої допомоги; не заважати іншим учасникам змагань.

Практичне заняття 24

Тема «Тестування теоретичної підготовленості. Комп'ютерне тестування»

Зразки тестових питань

1. Перші повідомлення про використання лиж зі спортивною метою виявлені в:

- а) Китаї;
- б) Скандинавії;
- в) Північній Америці;
- г) Монголії.

2. У якому році створена Міжнародна федерація лижного спорту:

- а) 1924;
- б) 1936;
- в) 1952;
- г) 1968?

3. У якому році міжнародне визнання отримала Федерація лижного спорту України:

- а) 1952;
- б) 1986;
- в) 1992;
- г) 1994?

4. Хто був засновником та першим президентом Федерації лижного спорту України:

- а) В. Платонов;
- б) С. Фомін;
- в) В. Мулік;
- г) О. Батюк?

5. У якому році Україна як самостійна держава вперше брала участь у Зимових олімпійських іграх:

- а) 1992;
- б) 1994;
- в) 1998;
- г) 2002?

6. Назвіть види змагань у лижних гонках:

- а) гонка з інтервальним стартом;
- б) гонка з масовим стартом;
- в) скіатлон;
- г) поліатлон.

7. Біатлон поєднує:

- а) лижну гонку вільним стилем і стрільбу лежачи та стоячи на вогневих рубежах із малокаліберної гвинтівки;
- б) лижну гонку класичним стилем і стрільбу лежачи та стоячи на вогневих рубежах із малокаліберної гвинтівки;
- в) лижну гонку ковзанярським стилем і стрільбу лежачи та стоячи на вогневих рубежах із малокаліберної гвинтівки;
- г) лижну гонку вільним стилем і стрільбу стоячи на вогневих рубежах із малокаліберної гвинтівки?

8. Хто з цих спортсменок має золоту олімпійську нагороду:

- а) Віта Семеренко;
- б) Юлія Джима;
- в) Валентина Семеренко;
- г) Олена Підгрушна?

9. Лижні ходи класифікують на:

- а) класичні;
- б) вільні;
- в) ковзанярські;
- г) усі перелічені.

10. До спеціальнопідготовчих засобів спортивної підготовки в лижному спорті можна віднести:

- а) імітаційні вправи на місці та в русі;
- б) пересування на лижороллерах;
- в) кроспоходи;
- г) веслування.

11. Інтервальний метод тренування характеризується:

- а) безперервним виконанням циклічних вправ з невисокою інтенсивністю;
- б) виконанням прискорень з заданою, обов'язково високою або максимальною інтенсивністю та регламентованою тривалістю;
- в) повторенням відрізків дистанції з високою інтенсивністю зі строго регламентованими інтервалами відпочинку між окремими прискореннями або їх серіями;
- г) тривалим виконанням вправ із різною інтенсивністю, без суворого дозування навантаження і відпочинку.

12. У єдиному процесі багаторічної підготовки лижників-гонщиків умовно виділяють:

- а) 2 етапи;
- б) 3 етапи;
- в) 4 етапи;
- г) 6 етапів.

13. У структурі річного циклу тренувань лижника-гонщика є перехідний період. Традиційно це:

- а) червень – середина грудня;
- б) середина грудня – середина березня;
- в) середина березня – травень;
- г) вересень – листопад.

14. Об'єм та інтенсивність навантаження на уроці з лижної підготовки залежить:

- а) від віку і статі учнів;
- б) від фізичної та технічної підготовленості школярів;
- в) від погодних умов;
- г) від методичної підготовленості вчителя.

15. За умовами заліку змагання з лижних гонок можуть бути:

- а) особисті;
- б) особисто-командні;
- в) командні;
- г) товариські.

Завдання для самостійної роботи до теми 8

Завдання 1. Дайте класифікацію змагань із лижного спорту залежно від цілі та завдань, форми організації, за умовами заліку, згідно з масштабом змагань.

Завдання 2. Розкрийте особливості організації та проведення змагань різного рангу в лижних гонках.

Завдання 3. Охарактеризуйте види змагань із лижних гонок. Дайте характеристику понять «лижна траса» (чим відрізняється траса для класичного стилю від траси для вільного стилю), «лижна дистанція», «лижня». Розкрийте особливості підготовки трас.

Завдання 4. Назвіть основні документи з планування лижних змагань. Дайте характеристику календарного плану змагань. Перелічіть основні розділи Положення про змагання.

Завдання 5. Складіть іменну заявку на участь у лижних змаганнях від вашої навчальної групи. Заповніть картку учасника змагань.

Завдання 6. Надайте загальні вимоги до суддівства змагань 3-ї категорії.

Завдання 7. Перелічіть види стартів у змаганнях із лижних гонок. Що таке жеребкування учасників змагань та як його проводять?

Завдання 8. Охарактеризуйте визначення результатів у різних дисциплінах лижних гонок.

Завдання 9. Дайте рекомендації з організації та проведення масових змагань. Складіть Положення про першість Вашого інституту з лижних гонок.

Завдання 10. Знайдіть в Інтернеті інформацію про масові змагання з лижних гонок останнього зимового сезону та дайте характеристику цих змагань.

Список рекомендованого інформаційного та навчально-методичного забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / А. В. Казмірук, В. В. Ковцун, О. В. Зіньків та ін. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

2. Ворона В. В. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.

3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності –

Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali.

4. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посіб. / А. Бурла, А. Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.

5. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

6. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>.

7. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>.

8. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>.

9. Сайт Міжнародного союзу біатлоністів IBU [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlonworld.com/>.

Електронне навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять та самостійної роботи
з дисципліни «**Теорія і методика лижних видів спорту**»
для здобувачів спеціальності 017 «*Фізична культура і спорт*»
очної форми здобуття вищої освіти

Відповідальна за випуск Н. В. Петренко
Редакторка Н. З. Клочко
Комп'ютерне верстання А. Є. Сірик

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 5,41. Обл.-вид. арк. 5,22.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.