

УДК 796.9

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Горбенко М.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті розглядаються особливості використання засобів лижної підготовки як виду рухової активності студентів. Обґрунтовано доцільність та необхідність лижної підготовки студентів на сучасному етапі, враховуючи її популярність та потенційні можливості. Узагальнено та доповнено рекомендації провідних фахівців щодо організації занять з лижної підготовки серед студентської молоді. Окреслено сучасні підходи з питань вдосконалення техніки пересування на лижах. Встановлено, що пересування на лижах широко використовується як спосіб активного відпочинку серед студентів, справляє позитивний вплив на нервову систему, покращує загальний стан організму, забезпечуючи високу розумову й фізичну працездатність студентів

Ключові слова: лижна підготовка, рухова активність, студент, пересування на лижах.

Постановка проблеми. Науковим, освітнім, економічним, культурним потенціалом України виступає студентська молодь. Особливістю цієї групи населення є не лише подібність вікових ознак, а й інтенсивне формування особистості, професійних умінь і навичок, відпрацювання стилю поведінки. Тому питання збереження та зміцнення здоров'я студентів – важлива освітня, економічна й соціальна проблема сус-

пільства. Численними науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я людини на 50% залежить від способу життя [8; 10]. Одним із найважливіших складників вважається оптимальна рухова активність [1]. Тому потрібно привести у відповідність спосіб життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні режими фізичних навантажень.

Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму.

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим компонентом освітнього процесу закладів різних рівнів акредитації. На думку науковців, засоби лижної підготовки здійснюють один із найбільш дієвих оздоровчих ефектів на організм студентів [2; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Г.П. Грибан (2014), оцінюючи стан здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання, та проаналізувавши динаміку показників їх фізичної підготовленості, зазначив, що в цілому, студентська молодь України має низький рівень фізичної підготовленості. Вже не один рік науковцями ведеться пошук шляхів оздоровлення молоді засобами фізичної культури та підвищенням рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Проведений аналіз наукових робіт В.Л. Волкова (2008), В.С. Гумений (2011) дозволив визначити нові напрями з фізичного виховання, які стосуються організаційних форм навчання студентів.

Факт існування тісного взаємозв'язку між станом здоров'ям і рівнем фізичної підготовленості молоді та організацією і методикою фізичного виховання підтверджується в працях В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова (1987), А.Г. Сухарева (1991), Тимошенка О.В. (2010), Анікєєва Д.М. (2012), Темченка В.О. (2015) та ін. Науковці пропонують авторські програми з використанням різноманітних засобів для покращення фізичної підготовленості та стану здоров'я серед яких не останнє місце посідають саме засоби лижної підготовки [2; 4; 11].

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

Мета статті – розкрити особливості лижної підготовки як засобу рухової активності студентів.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загально-біологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому й «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, роз-

вивається схильність до різних захворювань (Т.Ю. Круцевич, 2008). Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних можливостей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування (Т.Ю. Круцевич, 2008).

З огляду на невпинне зростання популярності й моди на гірськолижний спорт, а також беручи до уваги виняткові особливості – наявні унікальні природні ресурси і значну освоєність гірськолижного туризму – надзвичайно перспективно проводити заняття ще й на гірських лижах. Лижний спорт є ефективним засобом покращення здоров'я та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. У процесі занять із лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова, набувається обов'язковий мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять; лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування [2; 9; 11]. Під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість.

Лижна підготовка, як складова частина програми з фізичного виховання, має більш позитивний вплив на фізичний стан учнів, порівняно з іншими видами підготовки, а недостатня її вивченість указує на необхідність удосконалення методологічного підходу щодо готовності фахівців фізичної культури до уроку лижної підготовки [1].

У різному віці пересування на лижах широко використовується як спосіб активного відпочинку [4]. Прогулянки та походи на лижах в красивій лісовій і різноманітній за рельєфом місцевості дають величезне задоволення, естетичну насолоду, справляють позитивний вплив на нервову систему, покращують загальний стан організму, забезпечуючи високу розумову й фізичну працездатність.

На оздоровчому значенні лижної підготовки та її важливості на уроках акцентовано увагу в роботах таких дослідників: О. Ажиппо [1], Г. Шепеленко [12], А. Юнак [13] та ін., але лижна підготовка має деякі специфічні ознаки, пов'язані з тим, що вона проводиться на відкритому повітрі в холодний період, тому має детально вивчатись методика навчання пересуванню на лижах, оскільки в процесі руху на лижах задіяно багато груп м'язів ніг, рук, спини, живота та використовується травмо небезпечний інвентар (лижі, палиці). Це спонукає вивчати лижну підготовку багатогранно: враховуючи техніку пересування, підвідні та підготовчі вправи, техніку безпеки, дозування та контроль фізичних навантажень.

Досягнення спортивних результатів у лижних гонках значною мірою залежить від техніч-

ної підготовки лижника, уміння цілеспрямовано застосовувати сучасну техніку пересування на лижах у змінних умовах рельєфу місцевості при раціональному використанні фізичних і вольових якостей студента [3].

Удосконалення технічної майстерності у лижних гонках повинно відбуватись при глибокому розумінні тренерами й спортсменами сучасної раціональної техніки.

За останні роки характеристика лижної техніки змінилась науково-обґрунтованими роз'ясненнями всіх її складових частин [5]. Оволодіння найбільш раціональною, а значить і сучасною технікою ходів, переходів, підйомів і спусків можливе лише при постійно зростаючій тренуваності спортсмена та підвищенні його фізичних і вольових якостей. Але володіти даними якостями замало, треба ще вміти їх використовувати у важких умовах лижних гонок: сильно пересічена траса, погані умови ковзання.

Сучасна техніка лижника – це найбільш раціональні рухи, які дозволяють ефективно використовувати фізичні, вольові якості студента для досягнення найкращого результату на змаганнях.

Для підвищення ефективності методики вивчення техніки лижних ходів і скорочення часу на її засвоєння А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін [8] пропонують вправи, що виконують роль проміжних зв'язуючих ланок між імітаційними, підвідними й основними вправами на лижах. О.І. Камаєв і С.К. Камаєва [7] пропонують використовувати адаптивні методи навчання в комбінації із цілісним методом виконання вправ при навчанні техніці лижних ходів. Автори стверджують, що при цьому зберігається системна цілісність вправи, кількість дрібних рухів зменшується, у зв'язку із цим знижується число кроків навчання, як правило, скорочується тривалість навчання. Розробці методики формування знань і рухових навичок з лижної підготовки в майбутніх вчителів початкових класів присвячена робота Ю.В. Сак [10].

Важливою особливістю у погодженні рухів лижника є їх ритм. Порушення закономірного повторення рухів, яке має суворо послідовні часові і просторові характеристики, призводить до швидкої втоми. Хід повинен бути ритмічним, рухи чіткими, без зайвих пауз в окремих положеннях. Для загального погодження рухів у циклі ходу велике значення має різноіменність граничних моментів (кінцевих точок) роботи рук і ніг.

Техніка володіння лижами складається з техніки пересування на лижах або техніки ходів, техніки переходів із ходу на хід, техніки спусків та підйомів, техніки поворотів і гальмувань [11].

Навчання й удосконалення технічної майстерності лижників слід розглядати як єдиний педагогічний процес підготовки, спрямований на успішне оволодіння способами пересування на лижах, вміле їх використання в різних умовах зовнішнього середовища при раціональному використуванні фізичних і вольових якостей [4].

Навчання техніці пересування являє собою першочерговий етап підготовки лижника, враховуючи рівень його фізичного розвитку і вольову підготовку для забезпечення успішним оволодінням основними способами пересування. Процес удосконалення технічної майстернос-

ті лижника це не тільки подальший розвиток навичок, але й подальший розвиток необхідних фізичних якостей, без яких неможливо оволодіти на високому рівні технікою лижних гонок.

Важливою умовою оволодіння технікою лижних гонок є вміле використання різних способів пересування на лижах у різних умовах середовища. При організації навчання й удосконалення технічної майстерності лижника слід пам'ятати, що не буває постійних умов для проведення занять і змагань. Для оволодіння технікою способів пересування на лижах вибирається спеціальний район проведення занять. Краще всього, якщо цей район представляє собою ділянку різнохарактерної пересіченої місцевості. Виходячи з особливостей техніки окремих способів пересування необхідно скласти план району і визначити місце для занять у відповідності із завданнями навчання і удосконалення техніки. На місцевості і плані району слід намітити навчальні майданчики, навчальні і тренувальні схили, а також навчально-тренувальні траси.

Навчальні майданчики являють собою місця занять, де вивчаються елементи техніки лижних ходів, підготовчі і підвідні вправи, а також техніка лижних ходів у цілому. З цією метою підбираються захищені від вітру майданчики, одна сторона якого горизонтальна, а інша має схил 2-3 градуси. Лижня із схилом необхідна для вивчення ковзного кроку на лижах і його елементів, техніки одночасних ходів, техніки поперемих ходів і вивчення способів переходу з одного ходу на інший. Для оволодіння технікою ходів прокладаються навчальні лижні, які мають завершені криві у формі еліпса чи прямокутника із закругленими кутами: довжина лижні повинна бути такою, щоб між кожним учнем була відстань 8-10 м.

При заняттях з однаковою за статтю чи віком групою або з різною підготовкою слід прокласти дві паралельні лижні, з яких внутрішню використовувати для дівчат і менш підготовлених. В середині навчальної лижні прокладається лижня для викладача, на якій він показує техніку розучуваних способів пересування і керує групою.

Для оволодіння технікою підйомів, спусків і поворотів вибирають навчальні і тренувальні схили. Навчальні схили являють собою ділянки місцевості крутизною 8-10 градусів, які дозволяють виконувати повороти в русі в різні боки і закінчуються рівниною. Тренувальні схили мають крутизну 10-15 градусів. Слід пам'ятати, що кожному способу пересування необхідно вивчати спочатку на тому схилі, який за своїм профілем зручний для виконання. При заняттях на горі викладачу необхідно знаходитись більш до середини схилу, звідти вигідно керувати групою з метою виправлення помилок.

Висновки. Головним завданням фізичного виховання у ВЗО є покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, які за даними останніх досліджень, мають достатньо низький рівень. Лижна підготовка є ефективним засобом покращення здоров'я та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді, яку, на жаль, в наш час недостатньо застосовують.

Список літератури:

1. Ажиппо О.Ю. Зв'язок навчання лижній техніці з розвитком фізичних якостей / О.Ю. Ажиппо // Фізична культура в школі. – 2003. – № 7. – С. 11-14.
2. Бондаренко К.В. Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків : матеріали XI Всеукр. наук.-пр. конференції молодих учених з міжнародною участю "Проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України", (Суми, 28-29 квітня 2011 р.). – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2011. – Т. 1. – 418 с.
3. Бутин И.М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре : дисс. в виде научн. доклада на соискание учён. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бутин Игорь Михайлович. – Санкт-Петербург, 2002. – 84 с.
4. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» / В.В. Ворона. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. – 64 с.
5. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // Зб. наук. праць [Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка]. – Вип. 118. – Чернівці: ЧЕПУ, 2014. – С. 88-93.
6. Зайцев В.П. Nordic Walking – скандинавская ходьба / В.П. Зайцев, С.В. Манучурян, В.А. Андреев, И.А. Федяй, М.В. Юношева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII Международной научной конференции БГТУ имени В.Г. Шухова (26-27 апреля 2012 года). – Белгород, 2012. – 354 с.
7. Камаев О.И. Особенности использования компетентного подхода в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 37-39.
8. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основ іноваційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151-154.
9. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.
10. Сак Ю.В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов (в аспекте их педагогической деятельности) : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Сак ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2010. – 24 с.
11. Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Т.В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20 с.
12. Шепеленко Г.П. Лижний спорт : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання ін-тів, ун-тів, вчителів фіз. культури загальноосвітніх шкіл та інших навч. закладів / Г.П. Шепеленко. – Х.: Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.
13. Юнак А.П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках з лижної підготовки / А.П. Юнак // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г.Сковороди" : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 27. – С. 348-352.

Горбенко Н.И.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВИД
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****Аннотация**

В статье рассматриваются особенности использования средств лыжной подготовки как вида двигательной активности студентов. Обоснована целесообразность и необходимость лыжной подготовки студентов на современном этапе учитывая ее популярность и потенциальные возможности. Определены современные подходы по вопросам совершенствования техники передвижения на лыжах. Установлено, что передвижение на лыжах широко используется как способ активного отдыха среди студентов оказывая положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность студентов.

Ключевые слова: лыжная подготовка, двигательная активность, студент, передвижения на лыжах.

Gorbenko N.I.

SHEI «Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

LITTLE PREPARATION AS A MODE OF MUSCULAR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

Summary

The article considers the features of the use of ski training tools as a type of motor activity of students. The expediency and necessity of ski training of students at the present stage is substantiated considering its popularity and potential possibilities. Summarized and supplemented by the recommendations of leading specialists in organizing ski training among students. The modern approaches to the improvement of the technique of skiing are outlined. It is established that skiing is widely used as a way of active rest among students, has a positive effect on the nervous system, improves the general condition of the body, providing high mental and physical capacity of students

Keywords: ski training, motor activity, student, skiing.