



ЛИЖНИЙ ЗБІР



Міністерство освіти і науки України
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Лижний збір

Методичні рекомендації
для здобувачів фахової передвищої і вищої освіти
освітньо-професійних програм
Середня освіта (Фізична культура) і Фізична культура і спорт (Фітнес)

Харків
2024

УДК 378.091.33-027.22:796.92(072)

Н 15

Укладачі:

Чалий В.Ю. – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Місяк Ю.В. – завідувач навчально-виробничої практики Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Бойченко А. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення.

Рецензенти:

Суровов О. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Алексєєва Н. В. – учитель фізичної культури вищої категорії комунального закладу «Харківська гімназія № 120 Харківської міської ради».

Н 15 Лижний збір : метод. рекомендації / уклад.: В. Ю. Чалий, Ю.В. Місяк, А. В. Бойченко – Харків. 2024. – 92 с.

У методичних рекомендаціях уміщено загальні положення про проходження практики «Лижний збір», очікувані результати після проходження практики, зміст практики, критерії оцінювання результатів практики, зразки оформлення документації.

Видання рекомендоване для здобувачів фахової передвищої і вищої освіти першого бакалаврського рівня спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) і 017 Фізична культура і спорт та викладачів ЗВО.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Протокол № 6 від 11 січня 2024 року)

УДК 38.091.33-027.22:379.81(072)

© КЗ «ХГПА», 2024

© Чалий В.Ю., Місяк Ю.В.,

Бойченко А. В. 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Мета та завдання практики.....	5
2. Очікувані результати після проходження практики.....	8
3. Організація та керівництво практикою.....	18
4. Зміст практики.....	21
5. Критерії та норми оцінювання результатів практики.....	31
6. Методичні поради щодо техніки пересування на лижах під час самостійного виконання в умовах дистанційного навчання.....	35
ПІСЛЯМОВА.....	67
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА.....	68
ДОДАТКИ.....	69

ПЕРЕДМОВА

Практика «Лижний збір» є органічною частиною освітнього процесу, основним етапом підготовки висококваліфікованих спеціалістів, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною діяльністю. За своїм змістом ця практика має сприяти поглибленому вивченню професійної діяльності вчителя фізичної культури на основі засвоєних здобувачем фахової передвищої і вищої освіти теоретичних знань із дисциплін психолого-педагогічного циклу, фахових дисциплін та методик їх навчання, сформованих знань, умінь і навичок з виховної роботи.

Під час практики здобувачі фахової передвищої і вищої освіти формують вміння та навички опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до чинних навчальних програм. Заняття лижним спортом спрямовані на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки. Відбувається забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки здобувачів з питань організації лижного спорту, опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками, рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки. Практика спрямована на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки.

Накопичення зазначених теоретичних знань і практичних навичок організації заходів із лижного спорту впливає на розвиток свідомості, розумових якостей майбутнього спеціаліста фізичної культури і спорту, розширює його світогляд. Водночас, вони мають неоціненне практичне значення, адже науково узагальнені теоретичні знання дають можливість у виборі найбільш ефективних, раціональних способів, форм і методів у кожному конкретному випадку педагогічної практики з лижного спорту.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ

Опис практики

для здобувачів фахової передвищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика практики
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:
		2-й
		Семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи – 60	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	4-й
		Аудиторна робота
		30 год.
		Самостійна робота
		60 год.
		Вид контролю: залік

Опис практики

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика практики
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна
Загальна кількість годин – 180	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:
		1-2-й
		Семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 60 самостійної – 30	Освітній ступінь: бакалавр	2, 4-й
		Аудиторна робота
		90 год.
		Самостійна робота
		90 год.
		Вид контролю: залік

Опис практики

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика практики
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		1-й
		Семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 60 самостійної роботи – 30	Освітній ступінь: бакалавр	2-й
		Аудиторна робота
		60 год.
		Самостійна робота
		30 год.
		Вид контролю: залік

Практика «Лижний збір» орієнтована на узагальнення спеціальних туристичних та загальних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання та спорту, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних дисциплін. Методичні рекомендації розроблені з урахуванням змісту компонентів освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Практика «Лижний збір» орієнтує фахівця на засвоєння знань, умінь та навичок оволодіння ним сучасною методикою навчання і тренування, технікою виконання вправ з лижного спорту, спроможного організувати і проводити заняття та змагання з лижного спорту.

Метою практики «Лижний збір» є опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до існуючих навчальних програм. Заняття лижним спортом спрямовані на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки.

Завдання практики передбачає підготовку фахівців, які володіють глибокими знаннями, а також базовими й професійними компетентностями в галузі фізичної культури та спорту, що направлені на здобуття здобувачем

фахової передвищої і вищої освіти знань, умінь і навичок щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту; організації та проведення змагань з лижного спорту; використання лижного спорту під час аудиторної й позааудиторної роботи в закладах освіти. Під час практики здобувачі фахової передвищої і вищої освіти повинні набути теоретичні і практичні знання, удосконалити фахові компетентності, необхідні для викладання лижного спорту в закладах освіти; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі фахової передвищої і вищої освіти повинні:

знати:

- способи перезування на лижах;
- лижні ходи (перешкоди долати);
- доцільні способи долання ділянок на лижах;
- лижну та гірськолижну техніку пересування на лижах;
- подолання перешкод на лижах;
- техніку безпеки;

вміти:

- працювати із спеціальним спорядженням;
- виконувати техніку долання підйомів, спусків, поворотів та гальмування;
- виконувати техніку лижних ходів, та способів пересування на лижах;
- виконати контрольні нормативи.

2. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

Практика «Лижний збір» спрямована на формування у здобувачів фахової передфахової передвищої і вищої освіти таких компетентностей і результатів навчання:

2.1. Очікувані результати після проходження практики для здобувачів фахової передвищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі загальної середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в школі.

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

ЗК-2. Здатністю вдосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального вдосконалення своєї особистості.

ЗК-4. Здатністю вільно використовувати українську та іноземну мови як засоби ділового спілкування.

ЗК-5. Здатністю використовувати на практиці навички та вміння вирішення виробничих завдань в управлінні учнівським колективом, впливати на формування цілей дітей, впливати на соціально-психологічний клімат в колективі, оцінювати якість результатів діяльності.

ЗК-6. Здатністю надавати особистим прикладом позитивний вплив на оточуючих з точки зору дотримання норм і рекомендацій здорового способу життя.

ЗК-10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

ЗК-11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя .

СК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

СК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

СК-3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

СК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

СК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії.

СК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

СК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

СК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку в освітніх закладах, позакласну спортивно-масову роботу.

СК-11. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

СК-12. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибрати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

СК-13. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

Вивчення курсу спрямоване на досягнення таких програмових результатів навчання:

ПРН 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 3. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 6. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури і спорту.

ПРН 7. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН 12. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації на практиці.

ПРН 14. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними

технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 15. Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту, вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН 16. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури.

ПРН 17. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів та складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРН 18. Здатний дотримуватися етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками, створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

ПРН 21. Забезпечує рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічних особливостей.

ПРН 22. Здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів.

2.2. Очікувані результати після проходження практики

для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі загальної середньої освіти, що передбачає застосування теорій

та методик освітніх наук педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в школі.

ЗК-1. Здатність вдосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального вдосконалення своєї особистості.

ЗК-2. Готовність до самостійного навчання новим методам дослідження, до зміни наукового та наукововиробничого профілю своєї професійної діяльності, до зміни соціокультурних та соціальних умов діяльності.

ЗК-3. Здатність вільно використовувати українську та іноземну мови як засоби ділового спілкування.

ЗК-4. Здатність використовувати на практиці навички та вміння вирішення виробничих завдань в управлінні учнівським колективом, впливати на формування цілей дітей, впливати на соціально-психологічний клімат в колективі, оцінювати якість результатів діяльності.

ЗК-5. Здатність надавати особистим прикладом позитивний вплив на оточуючих з точки зору дотримання норм і рекомендацій здорового способу життя.

ЗК-6. Здатність самостійно здобувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання та вміння, у тому числі в нових галузях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності, розширювати і поглиблювати свій науковий світогляд.

ЗК-7. Здатність і готовність застосовувати знання про сучасні методи навчання і виховання, проводити педагогічні експерименти, оцінювати результати досліджень.

ЗК-8. Здатність аналізувати, синтезувати і критично резюмувати інформацію.

ЗК-9. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку

рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

ФК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медикобіологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методик та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку в освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу.

ФК-11. Здатність виховувати в учнів соціально- особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-12. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибрати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-13. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у тому числі за допомогою інформаційнокомунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК-14. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді, літніх дитячих оздоровчих таборах.

ФК-15. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

ФК-16. Здатність оволодівати сучасними навчальними Інтернет-платформами, створювати на їх базі свої програми для навчання учнів.

ФК-17. Здатність організовувати секційні заняття з учнями різного віку з різних видів спорту, планувати та організовувати тренувальний процес, вести документацію.

Вивчення курсу спрямоване на досягнення таких програмових результатів навчання:

ПРН 1. Знати та вміти застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіти засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 3. Знати, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН 4. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН 5. Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 7. Знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН 8. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 13. Спроможний розвивати педагогічну думку, використовувати методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРН 14. Володіти педагогічними, медикобіологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміти самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 16. Вміти визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури.

ПРН 18. Вміти швидко опановувати роботу на нових інтернет-платформах, створювати на їх базі свої навчальні курси, контролювати навчальний процес під час дистанційного навчання.

ПРН 20. Здатний дотримуватися етичних норм, формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками, створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціальнокультурно-економічного контексту.

ПРН 21. Володіти прийомами формування через засоби масової інформації громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактор забезпечення здоров'я, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і

співробітництва.

ПРН 22. Володіти основами професійної культури при підготовці та редагуванні текстів державною мовою зі спеціальності та предметної спеціалізації.

ПРН 23. Забезпечувати рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічних особливостей.

ПРН 24. Здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів.

2.3. Очікувані результати після проходження практики

для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК8. Навички використання інформаційних й комунікаційних технологій.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, зокрема фітнесу.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ФК16. Здатність до розуміння особливостей професійної діяльності у сфері фітнесу.

Вивчення курсу спрямоване на досягнення таких програмових результатів навчання:

РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ПРАКТИКОЮ

Практика розпочинається після завершення літньої екзаменаційної сесії з настановчої конференції під час якої здобувачів фахової передфахової передвищої і вищої освіти ознайомлюють з місцем і термінами проходження практики «Лижний збір» та викладачами-керівниками практики. Практику протягом тижня проходять здобувачі фахової передфахової передвищої і вищої освіти 2 року навчання. Підготовка до практики відбувається в процесі вивчення психолого-педагогічних і спортивного спрямування освітніх компонентів.

На настановчій конференції здобувачів фахової передфахової передвищої і вищої освіти зорієнтовують на те, що практика передбачає кілька етапів:

Організаційний етап:

1. Наставочна конференція (в дистанційній формі за умов воєнного стану).

Ознайомлення зі змістом та завданнями в період практики.

2. Ознайомлення з порядком ведення документації.

Основний етап:

1. Обов'язкове відвідування практики здобувачами фахової передвищої і вищої освіти кожного дня.

2. Навчання відповідно до таких тем:

Тема 1. Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню.

Стійка лижника. Гірськолижна стійка лижника. Висока, середня та низька стійка лижника. Використання стійок лижника під час долання різних ділянок дистанцій (підйом, пологі ділянки, спуски) в трасовому та поза трасовому катанні. Долання підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, плугом, поворот із упора на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах. Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць. Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні. Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в

Україні. Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм. Техніка пересування на гірських лижах. Техніка пересування на скі-турах.

Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами.

Техніка пересування на лижах . Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час поза трасового катання. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах в туризмі. Техніка подолання перешкод у лижному туризмі.

Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами.

Техніка одночасного безкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного двокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного трьохкрокового лижного ходу. Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Забезпечення безпеки під час організації біваків та при подоланні перешкод.

Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.

Техніка одночасного одно крокового лижного ходу. Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. Використання лижних ходів у спортивному орієнтуванні. Техніка долаття перешкод на лижах та без лиж. Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування. Обладнання та спорядження для лижного туризму.

Тема 5. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму.

Організація безпеки під час проведення змагань з лижного туризму
Забезпечення безпеки під час організації біваків та при подоланні перешкод

Навчально-тренувальні змагання з лижного Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Організація пошуково-рятувальних робіт під час лижного походу. Транспортування потерплого. Орієнтування на місцевістю за легендою. Особливості організації змагань на дистанціях з лижного туризму (лижне орієнтування, пошуково-рятувальний).

Підсумковий етап:

1. Оформлення звітної документації.
2. Підсумкова конференція.

4. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

В умовах карантину або воєнного стану практика може проходити з використанням дистанційних технологій навчання:

Етапи проведення практики «Лижний збір» із використанням дистанційних технологій навчання:

1. На першому етапі викладачі-керівники практики проводять настановчу конференцію в системі Zoom або Google Meet (або іншій за домовленістю зі здобувачами фахової передвищої і вищої освіти і з врахуванням забезпечення населених пунктів, де відбувається практика, якісним інтернетом), під час якої здобувачі фахової передвищої і вищої освіти ознайомлюються зі змістом і особливостями проходження практики;

2. На другому етапі практиканти дистанційно за допомогою наочних методів ознайомлюються з технікою безпеки; технікою лижного спорту, її визначеннями і поняттями; одночасними класичними ходами; навперемінними класичними ходами; Стройовими вправами і поворотами на місці; гальмування в русі; поворотами в русі; навичками планування та обліку роботи з лижної підготовки та лижного спорту – видами планування; технікою вільного ковзання, ковзання з виштовхуванням руками, ковзання з виштовхуванням ногами; циклами ходів, застосування, довжину, тривалість, швидкість, темп, час відштовхування рукою і ногою; технікою ковзання з відштовхуванням рукою і ковзання з відштовхування ногою; технікою переходів від одночасних до навперемінних – з прокатом прямий і без поштовху однієї палицею; навичками проведення окремих частин і уроку в цілому з лижної підготовки в школі з дітьми різних вікових груп.

3. На третьому етапі здобувачі фахової передвищої і вищої освіти виконують завдання, які отримали через технічні електронні засоби навчання (Zoom або Google Meet, Google Classroom, Telegram, Viber тощо);

4. На четвертому етапі здобувачі фахової передвищої і вищої освіти надсилають виконане завдання в Google Classroom, Telegram, Viber або на електронні адреси викладачів-керівників практики, аналізують і виправляють помилки (за наявності);

5. На п'ятому етапі здобувач фахової передвищої і вищої освіти працюють над оформленням звітної документації з практики та надсилають спочатку на електронні адреси викладачів-керівників практики;

6. На шостому етапі викладачі-керівники практики проводять звітну конференцію в системі Zoom або Google Meet (або інші), під час якої здобувачі фахової передвищої і вищої освіти презентують свої звіти та діляться враженнями про проходження практики.

Базовою платформою для комунікації керівника практики від кафедри зі здобувачами фахової передвищої і вищої освіти є використання дистанційних технологій навчання (Zoom або Google Meet, Google Classroom, Telegram, Viber, мобільні телефони, електронні адреси, тощо).

Уся актуальна інформація розміщується на сайті кафедри. Якщо за технічних причин доступ до Zoom або Google Meet, Google Classroom є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу vadarsi7@gmail.com. У листі обов'язково необхідно зазначити прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Обов'язки викладача-керівника практики за умов дистанційного навчання:

1. Попередньо налагодити зі здобувачами фахової передвищої і вищої освіти зв'язок через систему Zoom або Google Meet, Google Classroom, Telegram, Viber, мобільні телефони, електронні адреси, тощо, визначитися із загальнодоступною платформою для відеозв'язку під час проведення практики.

2. Підготувати систему завдань, що передбачають роботу з читання топографічних та спортивних карт.

3. Організувати дистанційну роботу так, щоб мета та завдання практики були реалізовані, відповідні компетентності формувалися.

4. Вчасно провести настановчу та підсумкову конференції.

5. Впродовж всього терміну практики знаходитися на телефонному зв'язку, мати можливість поспілкуватися через Zoom або Google Meet, Google Classroom, Telegram, Viber, мобільні телефони, електронні адреси, тощо, доступні здобувачам

фахової передвищої і вищої освіти інші канали комунікації, проконсультувати з питань, що можуть виникнути у процесі проходження практики.

6. Відповідно до графіку у визначений час проводити робочі відеоконференції. На прохання здобувачів фахової передфахової передвищої і вищої освіти виходити на відеозв'язок в інший робочий час.

7. Упродовж практики перевіряти проміжні результати роботи практикантів, надіслані через Zoom або Google Meet, Google Classroom, Telegram, Viber, мобільні телефони, електронні адреси, тощо та надавати відповідні поради за результатами перевірки.

8. Провести підсумкову конференцію у режимі відеоконференції.

9. Вчасно оцінити результати практики.

Обов'язки здобувачів фахової передфахової передвищої і вищої освіти під час практики, що проводиться в умовах карантину або гібридної форми навчання:

1. Постійно повідомляти про стан свого здоров'я викладача-керівника практики.

2. Вчасно виконувати всі завдання, отримані від викладача-керівника практики.

3. Вчасно повідомляти викладача-керівника практики про можливість дистанційного спілкування, доступ до інтернету, забезпеченість необхідним обладнанням для дистанційного проведення практики.

4. Постійно бути на зв'язку із викладачем-керівником практики.

5. Брати участь у настановчій та підсумковій конференціях.

6. Вчасно підключатися до всіх планових відеозустрічей.

7. Вчасно надати результати виконання завдань та у відеорежимі взяти участь у підсумковій конференції.

Академічна доброчесність. Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.

**Зміст проходження навчальної практики
«Лижний збір»
із використанням технологій дистанційного навчання
для здобувачів фахової передвищої освіти**

№ з/п	Дата	Час	Тема	Кіл-ть год.
1.			Настановча конференція щодо організації практики з використанням дистанційних технологій.	2
			Ознайомлення з програмою практики.	2
			Загальне ознайомлення з технікою безпеки під час проходження практики і катання на лижах.	2
2.			Техніка додання підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню.	2
			Техніка пересування попереми́нними лижними ходами.	2
			Техніка пересування одночасними лижними ходами.	2
3.			Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.	2
			Удосконалення в техніці лижних ходів, методи , принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	2
			Типові помилки в техніці напереми́нних ходів і шляхи їх усунення у відштовхуванні – ногою, рукою, у махових рухах ногою, рукою, у рухах тулуба. Володіти технікою напереми́нних ходів	2
4.			Техніка гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням	2
			Техніка поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах	2
5.			Техніка переходів від одночасних до напереми́нних – з прокатом прямий і без поштовху однієї палицею.	2
			Планування змагань на дистанціях з лижного спорту	2
			Звітна конференція	2
УСЬОГО:				30

**Зміст проходження навчальної практики
«Лижний збір»
із використанням технологій дистанційного навчання
для здобувачів вищої освіти**

№ з/п	Дата	Час	Тема	Кіл-ть год.
1.			Настановча конференція щодо організації практики з використанням дистанційних технологій.	2
			Ознайомлення з програмою практики.	2
			Загальне ознайомлення з технікою безпеки під час проходження практики і катання на лижах.	2
2.			Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмуванню.	4
			Техніка пересування попереми́нними лижними ходами.	2
3.			Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.	2
			Удосконалення в техніці лижних ходів, методи , принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	4
4.			Круглий стіл «Лижний інвентар, його зберігання та догляд за ним»	4
			Техніка навперемінних ходів.	2
5.			Техніка гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням.	4
			Техніка переходів від одночасних до навперемінних – з прокатом прямий і без поштовху однієї палицею.	2
6.			Техніка поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах	4
			Планування змагань на дистанціях з лижного спорту.	2
7.			Просторові, часові, просторово-часові, ритмічні, динамічні характеристики техніки пересування на лижах	4
			Методи навчання імітації лижних ходів із палицями	2
8.			Типові помилки в техніці навперемінних ходів і шляхи їх усунення у відштовхуванні – ногою, рукою, у махових рухах ногою, рукою, у рухах тулуба.	4
			Аналіз техніки попереми́нного двокрокового ходу. Ковзний крок, його періоди і фази	2
9.			Аналіз техніки одночасних ходів. Одночасний поштовх палками. Робота ніг у циклі одночасних ходів.	4
			Аналіз техніки попереми́нного чотирьохкрокового ходу. Злагода рухів у циклі ходу	2
10.			Порівняльна характеристика попереми́нних і одночасних ходів. Способи переходу з ходу на хід	4
			Аналіз техніки ковзанярських ходів.	2
11.			Аналіз техніки спусків, підйомів, гальмувань, поворотів на лижах у русі і на місці	4
			Круглий стіл «Причини травматизму та заходи для запобігання».	2
12.			Розробка сценарію змагань із лижного спорту.	2
			Звітна конференція	4
УСЬОГО:				60

№ з/п		Дата	Час	Тема	Кіл-ть год.
1.				Настановча конференція щодо організації практики з використанням дистанційних технологій.	2
				Ознайомлення з програмою практики.	2
				Загальне ознайомлення з технікою безпеки під час проходження практики і катання на лижах.	2
2.				Основні вимоги до підготовки місць заняття і організації навчання.	4
				Особливості організації та методики навчання техніці лижних ходів.	2
3.				Навчання способів подолання спусків, підйомів і нерівностей.	2
				Круглий стіл «Використання лижної підготовки в оздоровленні різних груп населення».	4
4.				Формування рухових навичок під час заняття з лижного спорту.	4
				Навчання класичних і конькових лижних ходів	2
5.				Схема оволодіння складними руховими навичками пересування на лижах.	4
				Методика навчання окремим способам пересування на лижах.	2
6.				Техніка поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах	4
				Планування змагань на дистанціях з лижного спорту.	2
7.				Вивчення поворотів при спуску зі схилів. Вивчення способів гальмування лижами. Удосконалення спусків в основній, високій, низькій стійках. Повторення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції.	4
				Підготовка навчальної лижні. Загальнорозвиваючі вправи. вправи для розвитку фізичних якостей. Стройові вправи з лижами. Скріпленні і перенесення лиж. Пересування з лижами в строю до місця занять.	2
8.				Лижні мазі та парафіни, їх якості й застосування. Вибір лижних мазей у залежності від погоди, стану снігу, лижні, рельєфу місцевості й індивідуальних особливостей лижника. Способи змащення лиж.	4
				Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу та одночасного однокрокового ходу. Вдосконалення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції.	2
9.				Науковий івент «Класифікація спортивних споруд для занять лижним спортом. Вибір місця для лижних баз і вимоги до них. Лижні стадіони й	4

				траси».	
				Вивчення і удосконалення техніки способів пересування на лижах в різних умовах ковзання, стану лижні і рельєфу місцевості.	2
10.				Класифікація змагань в залежності від масштабу, мети, форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників.	4
				Планування змагань. Календарний план змагань і вимоги до його складання.	2
11.				Тактика проходження дистанції в лижних гонках в залежності від умов ковзання і рельєфу місцевості. Удосконалення поворотів при спусках зі схилів та способів гальмування. Тренування на дистанції.	4
				Круглий стіл «Методичні поради до самостійного оволодіння основами техніки пересування на лижах».	2
12.				Розробка сценарію змагань із лижного спорту.	2
				Звітна конференція	4
УСЬОГО:					60

Завдання щодо самостійного опрацювання:

1. Підготувати доповіді на вибір:
 - Тема 1. Історія виникнення лижного спорту.
 - Тема 2. Різновиди лижних видів спорту.
 - Тема 3. Основи техніки лижного спорту.
 - Тема 4. Основи навчання в лижному спорті.
 - Тема 5. Підготовка вчителя до уроків з лижної підготовки.
 - Тема 6. Основи методики тренування в лижному спорті.
 - Тема 7. Лижний інвентар і догляд за ним.
 - Тема 8. Організація і проведення змагань з лижних перегонів та лижному туризму.
2. Визначити й записати комплекс ЗРВ для підготовки катання на лижах.
3. Законспектувати основні правила змагань з різних видів лижного спорту.
4. Визначити основні відмінності лижної підготовки і лижного спорту.
5. Дати характеристику виступам українських лижників на зимових Олімпійських іграх.
6. Проаналізувати різні види місць занять лижною підготовкою та визначити найкращі способи розміщення учнів на них.
7. Спорядження лижника-гонщика.
8. Розглянути фазовий склад техніки класичних лижних ходів на

кінограмах найкращих лижників світу.

9. Замалювати техніку підйомів та спусків з гір, поворотів на місці та в русі, гальмувань.

10. Вивчити підготовчі вправи для ознайомлення з технікою конькових лижних ходів.

11. Визначати послідовність навчання під час застосування ціліснорозчленованого методу.

12. Обрати правильну послідовність вивчення техніки окремих способів пересування на лижах.

13. Дати характеристику кожному з трьох етапів навчання.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

1. Розробити календарний план змагань з лижного спорту для здобувачів загальної середньої освіти.

2. Розробити положення про змагання з лижних змагань.

3. Розробити й презентувати режим і харчування лижника у процесі тренувань.

4. Підібрати засоби попередження до кожної з причин травматизму учнів на заняттях лижною підготовкою.

Оформлення результатів практики

Узагальнені та правильно оформлені матеріали необхідно подати викладачеві-керівникові практики для перевірки. Результати будуть оголошені на спеціально призначеній звітній конференції щодо проходження практики.

Звіт про проходження практики повинен містити:

1. Титульну сторінку, оформлену згідно з вимогами (Див. Додаток А).
2. Звіт за результатами проходження практики:
 - вступ (містить мету та завдання практики);
 - самозвіт про виконання індивідуального плану практики;
 - висновки (з зазначенням труднощів, що виникали під час проходження практики та особливо вдалих моментів, самоаналізом набутих під час практики знань, умінь та навичок, пропозицій та побажань щодо організації практики).
 - додатки, які ілюструють проходження практики (фото, відеоматеріали тощо).
3. Відеодемонстрації правильної техніки і виконання контрольних нормативів фізичної, технічної підготовленості записаних на електронних носіях (диск *CD-R 52X*).
4. Виконані завдання самостійної роботи.
5. Сценарій змагання із лижного спорту.
6. Розробку-конспект проходження одноденного лижного походу.
7. Виконане та оформлене індивідуальне навчально-дослідне завдання за результатами практики.

Підбиття підсумків практики

У кінці практики здобувачі фахової передвищої і вищої освіти виступають на звітній конференції. До визначеного терміну вони повинні подати керівникові практики звіт. Під час захисту практики студент повинен протягом 10 хв

доповісти про особливості проведення одноденного походу, продемонструвати на презентації практичні елементи.

Здобувача фахової передвищої і вищої освіти, що не виконав програму практики й отримав незадовільну оцінку під час складання заліку, скеровують на практику вдруге в період канікул або відраховують із закладу фахової передвищої і вищої освіти.

Керівники практики інформують адміністрацію ЗВО щодо фактичних термінів початку і закінчення практики, складу груп студентів, стану охорони праці та інших питань організації і проведення практики.

5. КРИТЕРІЙ ТА НОРМИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИКИ

Контроль успішності здобувачів фахової передвищої та вищої освіти.

Шкала оцінювання практики за семестр (ECTS та національна):

Оцінка за накопичувальною бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно
1-34	F	

Кількість балів, які може отримати студент впродовж практики 100 і складається з:

- 1) усних відповідей під час практики в обсязі опанованого матеріалу;
- 2) демонстрації правильної техніки і виконання контрольних нормативів фізичної, технічної підготовленості;
- 3) виконання завдань самостійної роботи;
- 4) змагання із техніки лижного спорту:
 - оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості студентів;
 - оцінка практичного виконання студентом техніки з урахуванням спортивного результату.
- 5) проходження одноденного лижного походу.

Шкала оцінювання практичного виконання технічних елементів:

Оцінка в балах (за 10 бальною шкалою)	Критерії оцінювання
0	Технічний елемент не виконано зовсім.
1 – 3	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок.
4 – 6	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання вправи.
7 – 8	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки.
9 – 10	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно.

**Примітка:* під час введення дистанційного навчання здобувачів фахової передвищої і вищої освіти в особливих умовах замість виконання контрольних залікових нормативів виконують практичне індивідуальне завдання з лижної підготовки.

Розподіл балів при рейтинговій системі оцінювання за видами практичної діяльності:

Проходження практики						
Теоретична підготовка до походу	Практична підготовка до лижних змагань	Проходження одноденного лижного походу	Практичне виконання технічних елементів:	Самостійна робота/ ІНДЗ	Захист практики	Разом
15	15	25	25	10	10	100

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А («відмінно») (90–100): здобувач фахової передвищої і вищої освіти виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь здобувача фахової передвищої і вищої освіти повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова здобувача фахової передвищої і вищої освіти грамотна.

Оцінка В («добре») (82–89): здобувач фахової передвищої і вищої освіти виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь здобувача фахової передвищої і вищої освіти в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С («добре») (74–81): здобувач фахової передвищої і вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка D («задовільно») (64–73): здобувач фахової передвищої і вищої освіти фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти власну думку.

Оцінка E («задовільно») (60–63): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; загалом недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

Оцінка FX (35-59) (з можливістю повторного складання): здобувач фахової передвищої і вищої освіти не має мінімально достатніх знань із освітнього компоненту; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F («незадовільно») (1–34) (з обов'язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань із освітнього компоненту; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

6. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ ПІД ЧАС САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Перед початком практичної роботи пересування на лижах ознайомтеся із коротким навчальним відео:



Класифікація способів пересування на лижах

Усі способи пересування на лижах в залежності від цілей, умов їх застосування і способів виконання поділяються на такі групи:

- стройові вправи з лижами і на лижах,
- лижні ходи, переходи з ходу на хід,
- стійки спусків,
- способи підйомів, повороти на місці і в русі ,
- способи гальмувань,
- стрибки на лижах з трампліна,
- прикладні вправи на лижах,
- подолання нерівностей при спуску.

Лижні ходи використовуються для пересування по рівнині і по пересіченій місцевості і відрізняються один від одного за варіантами роботи рук, кількості кроків в циклі ходу.

За першою ознакою ходи поділяються:

- на поперемінні;
- одночасні.

У поперемінних ходах відштовхування руками виконується по черзі, в одночасних ходах поштовх виконується двома руками в один і той же час.

За другою ознакою ходи поділяються:

- на безкрокові – пересування відбувається тільки за рахунок відштовхування палицями, без руху ніг;
- однокрокового – в циклі ходу тільки один ковзний крок і поштовх палицями;
- двокрокові – в циклі ходу два ковзних кроку;
- трьокрокові – в циклі ходу три ковзних кроку;
- чотирикрокові – в циклі ходу чотири ковзних кроку.

Зазначені дві ознаки і визначають класифікацію всіх лижних ходів, застосовуваних у лижних гонках: попеременний двухшажний, попеременний чотирикроковий, одночасний бесшажний, одночасний двокроковий, одночасний трехшажний. Розрізняють два варіанти одночасного однокрокового ходу: основний і швидкісний. Останній варіант ходу іноді називають стартовим. Крім цього, одночасний трехшажний хід має два різновиди – з одночасним і попеременним виносом палиць.

За останні роки все ширше став застосовуватися найсильнішими лижниками коньковий хід, який за певних умов (гарне ковзання й досить твердо укочений сніг) дозволяє розвинути високу швидкість. Цей хід не є новинкою, але в минуле час він використовувався як прикладне або підводяще вправу до повороту переступанням або іноді на дуже пологих спусках з одночасними поштовхами палиць. Поява пластикових лиж, поліпшення ковзання і більш якісна підготовка лижні розширили діапазон його застосування. Відмінне володіння технікою цього ходу дозволяє найсильнішим лижникам-гонщикам при певних умовах розвивати високу швидкість пересування, вище, ніж при застосуванні «класичних» лижних ходів.

Розрізняють такі конькові лижні ходи:

- без відштовхування руками (з махами рук і без махів руками);
- із відштовхуванням руками – попеременні;
- одночасні (навіконьковий, однокрокового і двокроковий).

Лижники повинні досконало володіти всім арсеналом лижної техніки, що забезпечить високу швидкість і безпеку пересування на лижах в будь-яких різноманітних умовах рельєфу місцевості і ковзання. Лижник вибирає той чи інший хід і залежно від умов ковзання й зчеплення лиж зі снігом, рельєфу місцевості, рівня фізичної підготовленості, стану лижні і опори для палиць.

Застосовуються такі стійки:

- основна (середня);
- висока;
- низька.

Зазначені стійки в залежності від розташування проєкції ОЦТ на опорі мають наступні різновиди: основна, передня і задня.

Основна (середня) стійка найбільш універсальна, тому вона отримала найбільше розповсюдження. Ця стійка стійка, невтомливо і зручна для виконання поворотів і подолання нерівностей схилу. В основній стійці в залежності від умов спуску, при зміні на схилі умов ковзання легко перемістити ОЦТ вперед або назад, а також прийняти більш високу або низьку стійку.

По ширині ведення лиж при спуску розрізняють нормальну, широку і низьку стійки, можливий також спуск у випаді. У лижних гонках застосовуються і різні спеціальні види стійок: «аеродинамічна», стійка «відпочинку»; крім цього, в гірськолижному спорті використовують основну стійку, «яйце», «болід», «ракету». Всі зазначені стійки застосовуються при прямому спуску зі схилів різної крутизни та рельєфу, більша частина з них використовується і при спуску навскіс. У цьому випадку лижник розташований боком до схилу. Це призводить до зміни пози і характеру ведення лиж по снігу, що дозволяє уникнути зісковзування лиж вниз по схилу.

При підйомі застосовуються такі способи їх подолання:

- ковзанярським і наступальним кроком (поперемінними ходами);
- «ялинкою»;
- «напівялинка»;
- «драбинкою».

Усі зазначені способи можуть бути використані при подоланні підйомів в прямому напрямку, навскіс або зигзагом. Вибір способів пересування в підйоми залежить від крутизни схилу, умов ковзання й зчеплення лиж зі снігом, технічної та фізичної підготовленості лижника-гонщика, а також від якості підготовки лижні і глибини снігового покриву (в туристських походах). У лижних гонках для подолання підйомів найчастіше застосовується попі ремінний двокроковий хід. При хорошому ковзанні і на підйомах малої крутизни попеременний двокроковий хід по техніці мало чим відрізняється від пересування по рівному ділянці, але із збільшенням крутизни (до 4-12°) в характеристиках рухів з'являються помітні зміни.

При збільшенні крутизни підйомів (до 13-15°) лижники зазвичай долають їх ковзанярським бігом, а з подальшим збільшенням крутизни підйому переходять на ступає крок. На вибір способу подолання підйомів роблять вплив не тільки їх крутизна, але значною мірою зчеплення лиж зі снігом.

Повороти на місці в основному застосовуються на рівнині для підготовки до пересування в новому напрямку, але можуть бути використані з тією ж метою на підйомах і спусках, при зупинках.

Відомі три групи поворотів на місці:

- ✓ повороти переступанням – навколо п'ят або шкарпеток лиж;
- ✓ повороти махом направо кругом;
- ✓ наліво кругом, то ж через лижу вперед або назад;
- ✓ повороти стрибком – із опорою і без опори на палки.

Повороти в русі служать для зміни напрямку при спусках або на рівній ділянці після спуску зі схилу і класифікуються за способом виконання. Відомі такі повороти в русі: повороти переступанням – із внутрішньої лижні, із зовнішньої лижні; повороти рулюванням – упором, «плугом», «ножицями», випадом; повороти махом – із упору, із «плуга», на паралельних лижах. Однак не всі з перерахованих поворотів застосовуються однаково часто. Вибір поворотів залежить від крутизни та рельєфу схилу, стану і щільності снігу та завдань, які стоять перед лижником при спуску з поворотами.

Повороти в русі класифікуються і по відношенню до напрямку спуску до

схилу:

- поворот до схилу зі спуску прямо;
- поворот до схилу зі спуску навскіс;
- поворот від схилу зі спуску навскіс;
- повний поворот зі спуску навскіс у узвіз навскіс в іншому напрямку (спочатку поворот від схилу , потім до схилу).

Можуть бути виконані і зв'язані повороти – серія поворотів один за іншим вправо і вліво, коли кінець попереднього повороту є початком наступного в іншу сторону. Дуги сполучених поворотів плавно переходять одна в іншу.

Способи гальмувань застосовуються з метою зниження швидкості або повної зупинки лижника при ковзанні по схилу або на рівній ділянці після спуску. Гальмування виконуються лижами шляхом зміни їх положення по відношенню до схилу (кантування) і напрямку руху (розведення лиж або поворот) з метою збільшення опору снігу.

Застосовуються такі способи гальмувань:

- упором;
- «плугом»;
- боковим ковзанням.

У виняткових випадках при несподіваній появі перешкод, коли гальмівний шлях при гальмуванні лижами занадто великий, застосовується гальмування падінням. Цей спосіб деколи є єдиним можливим прийомом для швидкої зупинки з метою уникнення наїзду на перешкоду і можливого отримання травм. Також винятком є гальмування палицями. Вони застосовуються, коли інші способи гальмування неможливі через зовнішніх умов.

Стройові вправи на лижах і з лижами застосовуються на початку заняття при пересуванні, а також при перебудуваннях на навчальному колі з метою організації учнів або зміни напрямку руху. Всі ці вправи виконуються на підставі стройового статуту.

Прикладні вправи включають подолання штучних перешкод – огорожі, стінок, траншей, а також бойові прийоми – метання гранат, виготовлення для стрільби з лижами і на лижах, переповзання, перебіжки і буксирування лижників. Стрибки на лижах з штучних трамплінів різної потужності є одним з видів лижного спорту. Однак при пересуванні по пересіченій місцевості на спусках і навіть на трасах гірськолижних змагань спортсмени вдаються до стрибків на лижах з метою збереження рівноваги або подолання нерівностей схилу.

Лижна акробатика за останні роки завойовує все більшу популярність серед любителів лиж. У цьому виді застосовуються різні повороти і обертання при спусках, стрибки з особливих трамплінів і сальто під час стрибків. Всі ці вправи виконуються на спеціальному лижному інвентарі.

Техніка пересування на лижах

Основою всіх лижних ходів (крім безкрокового) є ковзанярський крок. Правильне виконання цього елемента в чому забезпечує високу швидкість пересування на лижах. Природно, істотну роль в збільшенні швидкості грають відштовхування палицями і рухи тулубом, особливо при одночасних ходах. Крім ковзного кроку, при пересуванні на лижах (першочергово при подоланні підйомів) застосовується біговий крок (ковзанярський біг). У біговому кроці фаза ковзання невелика, частота рухів висока – лижник майже переходить на біг з можливою невеликою фазою польоту; при цьому спостерігається і опора на палицю. При пересуванні на лижах по глибокому снігу або в підйом використовується і ступає крок (без фази ковзання). Довжина ступаючого кроку дорівнює довжині випаду. Ковзний крок складається з ковзання і випаду, довжина його дорівнює сумі довжин ковзання і випаду. У бесшажном ході випад відсутня і довжина циклу дорівнює довжині ковзання.

Техніка поперемінних ходів

Поперемінний двокроковий хід

Поперемінний двокроковий хід є основним способом пересування. Він дуже часто застосовується при пересуванні на лижах в різноманітних умовах ковзання і рельєфу місцевості і має велике прикладне значення. Найбільш ефективний цей

хід на рівнині при поганих і середніх умовах ковзання, на пологих підйомах (до 2°) при будь-якому ковзанні, а також на підйомах великої крутизни (до 5°) при хороших і відмінних умовах ковзання й зчеплення лиж зі снігом.

У цикл рухів поперемінного двокрокового ходу входять два ковзних кроку і супроводжувальні їх поштовхи різнойменними палицями. Хід виконується наступним чином (Рис. 1):

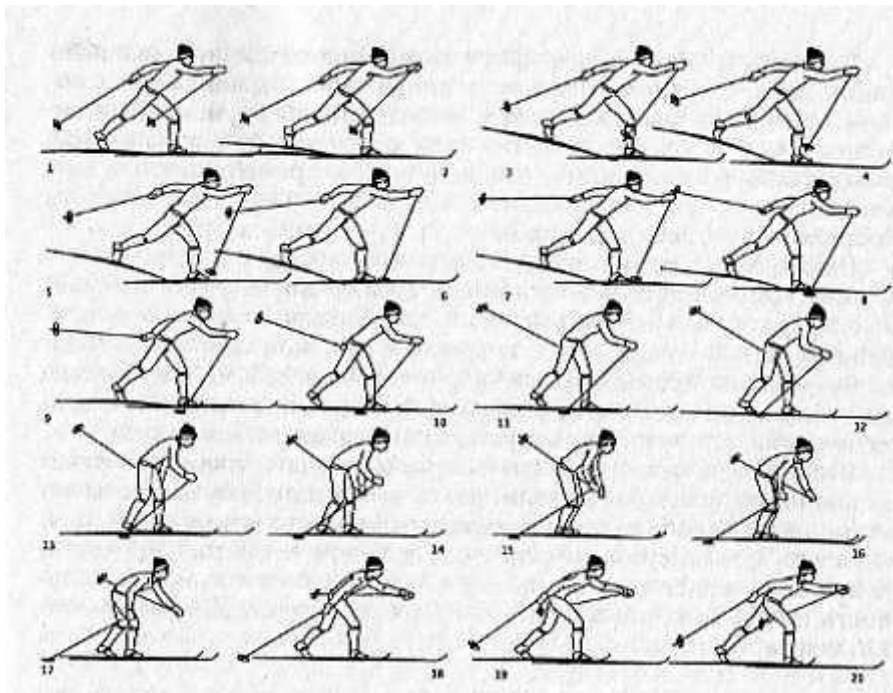


Рис.1. Цикл рухів поперемінного двокрокового ходу входять два ковзних кроку і супроводжувальні їх поштовхи різнойменними палицями

1. Початок першої фази вільного ковзання. Закінчено поштовх правою ногою, лижа відривається від снігу. Лижник переходить до одноопорного ковзання на лівій лижі, гомілку лівої ноги в момент закінчення поштовху правою і початку ковзання знаходиться у вертикальному положенні. Поштовх спрямований по прямій лінії – тулуб і права нога. Права рука виносить палицю вперед.

2-3. Ковзання на лівій лижі, права нога розслаблена і рухається назад-вгору, трохи згинаючись в колінному суглобі. Гомілка опорної ноги і раніше вертикальна. Права рука продовжує винос палиці, ліва розслаблена і трохи відкидається за інерцією назад. Кут нахилу тулуба не змінюється.

4-6. Триває одноопорне ковзання на лівій. Після відштовхування правою ногою опорна ліва злегка випрямляє, починається рух тулуба «на зліт». Права нога злегка зігнута в колінному суглобі, розслаблена і знаходиться в крайньому задньому положенні, що створює гарні умови для подальшого махового виносу її вперед. Права рука виводить нижній кінець палиці вперед, а ліва, розслаблена, знаходиться в крайньому задньому положенні.

Вільне ковзання закінчено, початок махового виносу правої ноги вперед. Права палиця ставиться на сніг, а ліва починає вноситися вперед.

Початок поштовху майже випрямленою правою рукою. Палка знаходиться під кутом – це дозволяє відразу почати ефективно відштовхування. Тривають винос лівої палиці вперед, випрямлення опорної ноги в колінному суглобі і махових винос правої ноги вперед.

Ковзання з опорою на палицю. У першій фазі відштовхування права рука, згинаючись в ліктьовому суглобі, підсилює поштовх, ліва енергійно вносить вперед. Незважаючи на випрямлення опорної ноги, внаслідок сильного натиску правою рукою на палицю тиск на опорну лижу не збільшується, а може навіть зменшуватися, що сприяє підтримці швидкості. Починається нахил тулуба вперед.

Момент закінчення ковзання з випрямленням ноги – опорна нога майже повністю випрямляється, махова наближається до неї, а лижа опускається на сніг. Створюється жорстка опора: система «рука-тулуб-опорна нога». Із метою попередження раннього перекаату таз вперед не виводиться. Тулуб максимально нахилений вперед. Зменшується кут відштовхування правою рукою, що значно збільшує горизонтальну складову силу поштовху, продовжується винос вперед лівою палиці.

Права нога порівнялася з лівої, почалося відштовхування з розгинанням в тазостегновому суглобі. Зменшується кут, згинання ноги в коліні – момент присідання. Права рука продовжує відштовхування (у цей час зусилля на палицю максимальне), ліва енергійним рухом вносить вперед. Так виводиться вперед і одночасно починається поступова завантаження махової ноги.

Триває відштовхування лівою ногою з випрямленням в колінному суглобі і завантаження махової ноги. Права рука закінчує поштовх, а ліва винесена вперед.

Триває поштовх лівою ногою. Права рука після закінчення поштовху, розслаблена за інерцією, відкидається назад.

Закінчено поштовх ногою, його напрямок по лінії гомілки-стегно-тулуб викликає рух тіла вперед-назад і збереження швидкості руху у фазі одноопорного ковзання. Закінчена половина циклу. У другій його частині всі рухи рук і ніг повторюються в такій же послідовності, і закінчується весь цикл ходу.

Поперемінний двокроковий хід, незважаючи на звичну (як при ходьбі без лиж) перехресну координацію, досить складний і вимагає значної кількості часу на його освоєння. Наявність фази ковзання, необхідність координувати по часу роботу рук і ніг, зміна ритму руху при подоланні підйомів створюють певні труднощі в оволодінні цим ходом.

Поперемінний хід

Поперемінний чотирьокроковий хід по своєму ритму досить складний. Цикл рухів у цьому ході складається з почергових чотирьох кроків і двох поперемінних поштовхів палицями на два останніх кроку. Винос палиць перед відштовхуванням виконується по черзі на перші два кроки в циклі ходу. При пересуванні по рівнині лижник проходить за цикл до 8-10 м при середній швидкості 4-6 м/с. Найчастіше поперемінний чотирикроковий хід застосовується на рівнині і пологих підйомах при поганій опорі для ціпків (при русі з рюкзаком в туристських походах), коли пересування поперемінним двокроковим ходом і одночасними ходами ускладнене. Інколи кваліфіковані лижники застосовують цей хід для подолання зтяжних підйомів, чергуючи цикли ходу з поперемінним двокроковим ходом. Однак за останні роки найсильніші лижники стали рідше застосовувати цей хід під час змагань, так як він поступається за швидкістю іншим ходам.

Із координації цей спосіб пересування є одним з найскладніших.

Ковзанярські кроки виконуються так само, як і в попереми́нним двокроковим, але останні два кроки в циклі ходу дещо довше, ніж перші; цьому допомагають відштовхування палицями.

Цикл рухів в попереми́нному чотирихкроковому ході виконується наступним чином (Рис. 2.) :

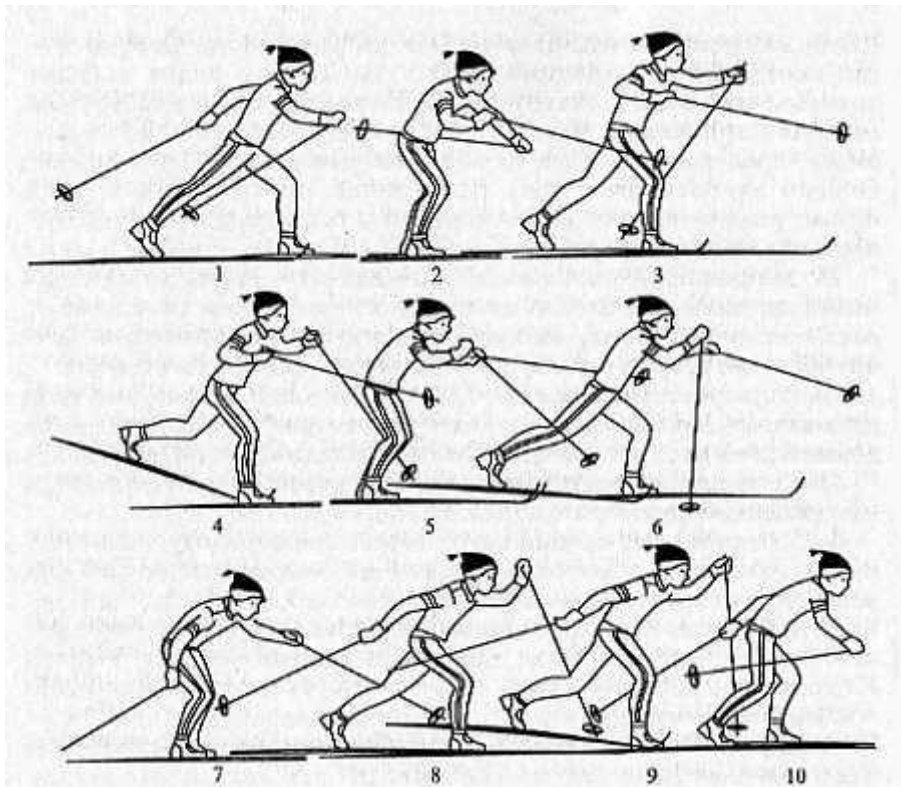


Рис. 2. Цикл рухів в попереми́нному чотирихкроковому ході виконується наступним чином

1. На перший крок правою ногою ліва закінчила відштовхування, вперед виноситься ліва рука з палицею (кільцями назад). Лижник переходить до ковзання на правій лижі.

2-3. На другий крок (лівою ногою) вперед виноситься права рука з палицею кільцем назад, а ліва виводиться кільцем уперед. Характерним для цього ходу є швидкісне положення палок в той момент.

4. У момент ковзання на лівій лижі права палиця виводиться кільцем вперед.

5-6. З третім кроком циклу (правою ногою) на сніг для відштовхування ставиться ліва палиця.

7. Початок кроку лівою ногою і закінчення поштовху лівою рукою.

8-9. Із останнім кроком лівою ногою права палиця ставиться на сніг і права рука виконує відштовхування.

10. Закінчено поштовх правою рукою, починаються крок правою ногою і винос лівої руки з палицею.

Цикл рухів повторюється.

Основною особливістю ходу є складна координація в роботі рук і ніг, значно повільніший (у порівнянні з поперемінним двокроковим ходом) винос палиць уперед. Кожна палиця виноситься вперед на три ковзних кроку і виконує поштовх на один крок, помітно випереджаючи поштовх ногою.

Техніка одночасних ходів

Основним елементом одночасних ходів є одночасне відштовхування палицями. Цей елемент загальний для всіх ходів, і зручніше його аналізувати на прикладі одночасного бесшажного ходу. Крім того, слід розглянути й інші загальні вимоги до техніки одночасних ходів.

У одночасному без кроковому ході ноги активно у поштовху не беруть участь, але їх положення відіграє важливу роль у створенні сприятливих умов для передачі зусиль від рук через тулуб до ковзної лижі. Важливо, як і при змінному двухшажного, створити жорстку систему «руки-тулуб-ноги». Одночасне відштовхування в цьому ході починається з моменту постановки палиць на сніг. Руки виносять палиці вперед, кисті рук не вище плечових суглобів, кільця палиць ззаду кистей. Рухом тулуба (нахил уперед) і рук палиці сильним ударом встромляються в сніг.

У першій частині поштовху відбувається нахил тулуба вперед, одночасно руки згинаються в ліктьових суглобах. У середній частині відштовхування, коли згинання рук досягає максимуму (кут у ліктьових суглобах близько 90°), доцільно злегка нахилити гомілки назад до 70 ° (стопа трохи вислизають вперед). У момент «закріплення» ніг в даному положенні створюється жорстка система і лижник

максимально підсилює натиск на палиці. Триває нахил тулуба вперед до горизонтального положення, руки розгинаються в ліктьових суглобах, кисті проходять нижче колін. Максимальне зусилля на палиці припадає на момент закінчення нахилу тулуба і вертикальне положення рук. Поштовх закінчується повним розгинанням рук у ліктьових суглобах і приведенням кистей в променезап'ясткових – рука і палиця утворюють пряму лінію. Після закінчення поштовху палицями лижник ковзає на двох лижах у зігнутому положенні (тулуб горизонтально). Маса тіла рівномірно розподілена на дві лижі. Руки після поштовху спочатку по інерції розслаблено піднімаються вгору, але не вище спини.

Потім починається винесення рук. Рух виконується випрямленими руками вниз-вперед-вгору, одночасно повільно зменшується нахил тулуба. Не рекомендується затягувати ковзання на двох лижах. Значне зниження швидкості ковзання не дозволяє підтримувати рівномірну і високу швидкість пересування одночасними ходами і веде до зайвої витраті сил.

На рівнині при гарних умовах ковзання кваліфіковані лижники просуваються вперед за цикл ходу до 8 м. Середня швидкість пересування на рівнині може досягати 9 м/с.

У одночасному бесшажном та інших ходах важливо не тільки набрати, але і головне – значно не знизити швидкість ковзання під час прокату на двох лижах. Інакше всі зусилля спортсмена при відштовхуванні пропадуть даремно і приведуть до великої витраті сил. Зниження швидкості ковзання в циклі ходу буває пов'язано з двома факторами: із збільшенням тиску на сніг силами інерції частин тіла, виникаючими, як правило, при зайвих рухах, а також із збільшенням сили опору зустрічного потоку повітря.

Необхідно уникнути різних зайвих вертикальних рухів, зокрема: відкидання рук із палицями після поштовху нагору; різкого випрямлення тулуба в кінці і відразу після закінчення відштовхування палицями; подальшого різкого нахилу тулуба після закінчення поштовху; різкого випрямлення тулуба, особливо на початку вільного ковзання; згинання ніг в колінах (присідання); різкого

випрямлення ніг в кінці і відразу після відштовхування; нахилу гомілок вперед в першій половині відштовхування. Усі ці дії або погіршують умови відштовхування або викликають посилення тиску на лижі і через це збільшення тертя. Так, відкидання рук назад-вгору після поштовху в одночасному ході збільшує динамічні опорні реакції до 30-40 кг. Крім того, випрямлення тулуба підвищує лобове опір повітря, що також впливає на швидкість ковзання, особливо при зустрічному вітрі.

При пересуванні іншими ходами (однокрокового і двокроковим) одночасний поштовх палицями виконується аналогічним способом, але він пов'язаний з фазами ковзного кроку. Вимоги до виконання фаз ковзного кроку такі ж, як і при змінному двухшажного ході. Різниця полягає в тому, що фази пов'язані з одночасним виносом і поштовхом палицями, але по довжині і тривалості вони відрізняються від викладених при аналізі ковзного кроку.

Одночасний безкроковий хід

Одночасний безкроковий хід застосовується при відмінному ковзанні і з твердою опорою для ціпків на рівнині, при гарному ковзанні – на пологих спусках, при поганому – на спусках середньої крутості. Крім цього, його доцільно застосовувати на розкатаних і льодистих ділянках лижні, коли спроба зробити крок може призвести до втрати рівноваги, а пересування в таких умовах ковзання можливо тільки за рахунок одночасного відштовхування палицями.

Одночасний безкроковий хід виконується наступним чином :

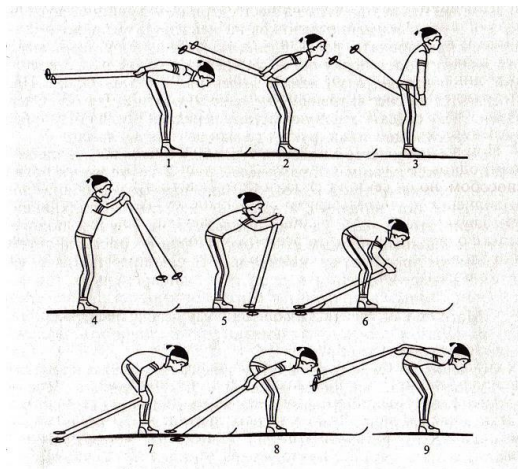


Рис. 3. Одночасний безкроковий хід

1. Після закінчення поштовху руками лижник ковзає, зігнувшись на двох лижах, голова трохи піднята (Рис.3.).

Після закінчення поштовху руками лижник ковзає на лижах. Повільно випрямляючись, виводить палиці вперед. Попередньо перенісши вагу тіла на ліву ногу, лижник виконує поштовх лівою ногою одночасно з постановкою палиць на сніг. У момент закінчення поштовху ногою починається відштовхування руками, яке виконується так само, як і в інших одночасних ходах.

5-6. Лижник ковзає на правій лижі, продовжуючи поштовх руками. Ліва нога активним маховим рухом виноситься вперед і приставляється до опорної в момент закінчення поштовху руками.

7. Поштовх руками закінчений, лижник ковзає на двох лижах.

Цикл рухів повторюється.

Одночасний двокроковий хід

Одночасний двокроковий хід застосовується на рівнині при відмінних і добрих умовах ковзання і на пологих спусках при задовільному ковзанні. Хід дозволяє пересуватися з досить високою швидкістю, хоча він і поступається за цим показником одночасного однокрокового; тому найсильніші лижники застосовують його мало. У лижників-новачків він користується більшою популярністю, особливо в туристських походах і на прогулянках. Хід вимагає твердої опори для палиць. Завдяки наявності в циклі ходу двох ковзних кроків і тільки одного одночасного поштовху палицями навіть лижники-новачки з відносно слабким рівнем розвитку м'язів рук і плечового пояса досягають досить високої швидкості при пересуванні на підготовчій лижні. Цикл рухів ходу складається з двох ковзних кроків і одночасного поштовху руками на другий крок. Кваліфіковані лижники за один цикл проходять на лижні від 8 до 11 м із середньою швидкістю 5-7 м/с. Одночасний двокроковий хід виконується наступним чином (Рис.4.) :

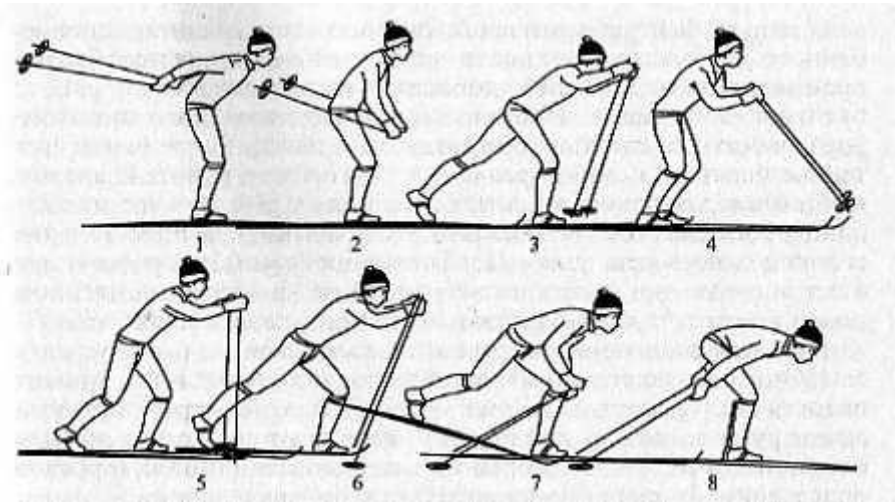


Рис.4. Одночасний двокроковий хід

1. Після закінчення одночасного поштовху руками лижник сковзає на двох лижах у зігнутому положенні і, повільно випрямляючи, починає виносити палиці вперед.

2-3. Зосередивши масу тіла на лівій нозі, після попереднього невеликого присідання лижник робить крок правою вперед, продовжуючи винос ціпків. Після закінчення поштовху лівою ногою починається ковзання на правій.

4-5. Попередньо перенісши масу тіла на праву лижу й виконавши присідання, лижник відштовхується правою ногою; палки в цей час виводяться кільцями вперед і ставляться на сніг.

У момент закінчення поштовху ногою палиці виносять уперед (під гострим кутом вперед) і починається відштовхування руками.

Триває відштовхування руками і ковзання на лівій лижі. У цей час права нога безперервним маховим рухом виноситься вперед.

Із закінченням поштовху руками права нога приставляється до опорної і починається ковзання на двох лижах. Деякий час лижник пасивно сковзає на двох лижах, використовуючи набрану швидкість.

Потім цикл рухів повторюється.

При переході з попеременного двокрокового ходу на одночасний найбільш доцільно застосовувати перехід без кроку (найбільш швидкий) і перехід через один крок.

При переході від одночасного ходу до поперемінного двокрокового найбільш доцільно застосовувати прямий перехід (Рис.5.):

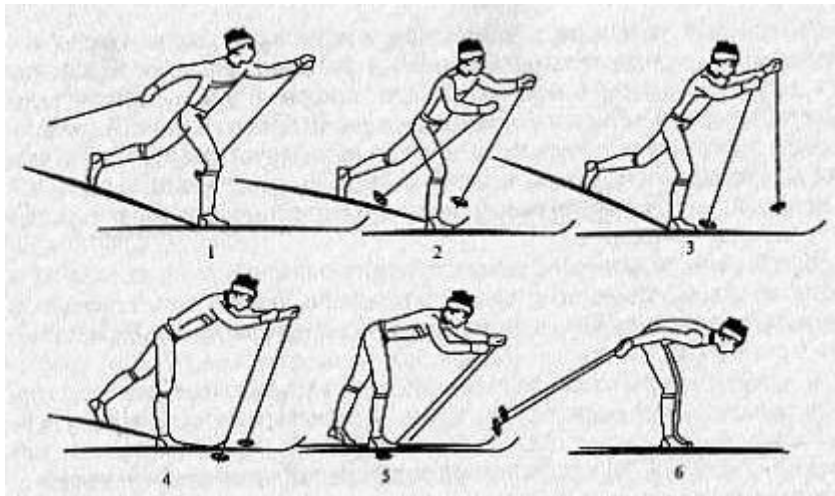


Рис. 5. Перехід від одночасного ходу до поперемінного двокрокового

Після закінчення одночасного поштовху руками лижник повільно випрямляється і виносить палиці вперед (Рис.6.).

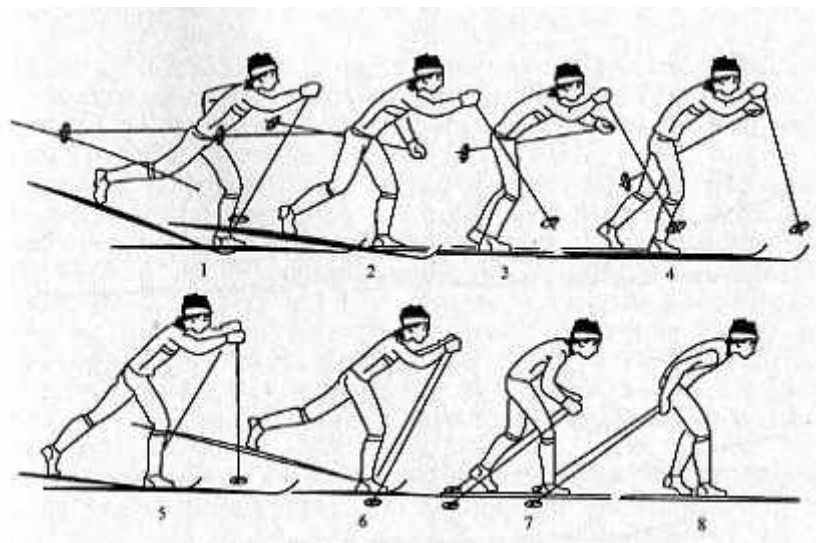


Рис. 6. Закінчення одночасного поштовху руками

Продовжуючи ковзати на двох лижах, лижник, переносячи вагу тіла на праву ногу, готується до поштовху (Рис.7.).

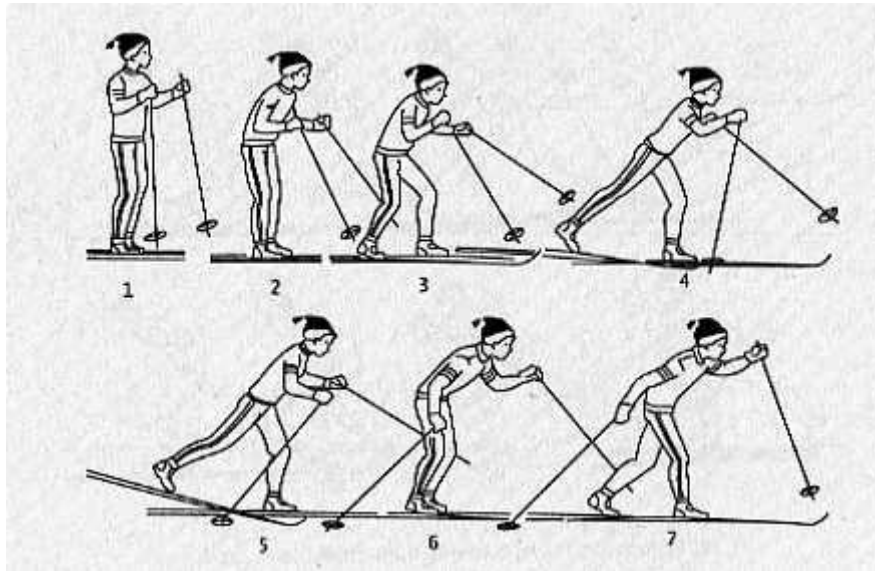


Рис. 7. Підготовка до поштовху

Із кроком лівої і поштовхом правою ногою права палиця підготовлена до постановки на сніг, а ліва продовжує виводитися кільцем вперед.

Після закінчення поштовху правою ногою лижник ковзає на лівій лижі, права палиця ставиться на сніг, продовжується винос лівої палиці кільцем вперед. Продовження ковзання на лівій лижі, початок відштовхування правою рукою, махового виносу правої ноги вперед. Права рука закінчує поштовх, ліва палиця опускається і підготовлена для постановки на сніг, ліва нога в положенні підседа перед заключною фазою відштовхування.

Права рука закінчила поштовх (рука і палиця становлять пряму лінію), ліва нога закінчує відштовхування, ліва рука підготовлена до постановки на сніг. У наступний момент із поштовхом лівої руки лижник переходить на попеременний двокроковий хід.

Прямий перехід застосовується, як правило, при переході від одночасного однокрокового (основний варіант) або від одночасного бесшажного до попеременному двухшажному, але може з успіхом використовуватися і в інших випадках.

Способи подолання підйомів на лижах

При пересуванні на лижах по пересіченій місцевості спортсменам-лижникам, туристам і школярам під час прогулянок доводиться долати підйоми

різної крутизни, довжини і рельєфу. Під час навчання і змагань із лижних гонок використовуються в основному способи підйомів по лижні, що забезпечують високу швидкість пересування (ковзаючим біговим і наступальним кроком). У дуже рідкісних випадках на коротких крутих ділянках траси при слабкій підготовці або невдалої мастилі спортсмени вимушено переходять на менш швидкі способи підйомів – «напівялинкою» і «ялинкою». Туристи і студенти під час прогулянок, при пересуванні без лижні, як і раніше досить часто користуються підйомами «полуелочкой», «ялинкою» і навіть «драбинкою».

Вибір способу подолання підйомів залежить не тільки від їх крутизни; важливу роль грають і інші чинники: зчеплення лиж зі снігом, фізична і технічна підготовленість лижника, ступінь його стомлення в даний момент і стан лижні. При сприятливому збігу обставин кваліфіковані лижники долають підйоми крутизною до 5° поперемінним двокроковим ходом, не знижуючи змагальної швидкості. В інших менш сприятливих умовах навіть на більш пологих схилах доводиться переходити на способи подолання підйомів ковзаючим, біговим і наступальним кроком.

У всіх цих способах немає фази вільного ковзання і фази ковзання з випрямленням ноги. При підйомі ковзаючим кроком фази ковзання і стояння лижі за часом приблизно рівні. При подоланні підйомів будь-яким способом велике значення має активна робота рук, що зменшує можливість прослизання лиж при збільшенні крутизни підйомів. У порівнянні з поперемінним двокроковим ходом при підйомі ковзанням збільшується нахил тулуба, зменшується довжина кроку, поштовх рукою закінчується одночасно з відштовхуванням ногою. Зменшується амплітуда в роботі рук і ніг – вони виносяться вперед енергійним маховим рухом відразу після закінчення поштовхів, «замах» майже відсутня. Період роботи (відштовхування) однією рукою нашаровується на поштовх іншою рукою, тому із збільшенням крутизни підйому опора палицями стає безперервною. З подальшим збільшенням крутизни підйому всі ці зміни в техніці у порівнянні з поперемінним двокроковим ходом ще помітніші (Рис.8.).

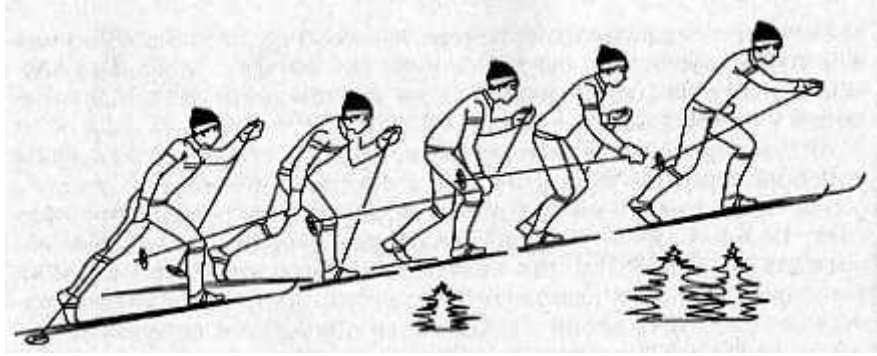


Рис.8. Відштовхування однією рукою нашаровується на поштовх іншою рукою

Усе це зумовлено необхідністю збільшити зчеплення лиж зі снігом і уникнути їх прослизання. Збільшується і кут відштовхування ногою, що вимагає більш активної роботи рук. Палка ставиться на сніг під кутом близько $65-75^\circ$. Відштовхування ногою стає тривалішим. Вільна нога виконує махове рух в період поштовху іншою ногою. При винесенні ноги вперед неприпустимо «вслизання» стопи, оскільки це викликає стопорящее положення і ускладнює виконання перекаату, що, в свою чергу, викликає інші порушення техніки.

Підйом ковзанярським кроком вивчається зі здобувачами освіти спочатку на пологих підйомах (до 3°) на добре підготовленій лижні. Попередньо набравши швидкість на рівній ділянці, школярі долають відрізок підйому довжиною 25-30 м. Поступово з освоєнням техніки подолання підйому ковзанярським кроком крутизна схилу збільшується до $5-6^\circ$. Але поспішати з подальшим збільшенням крутизни підйомів не слід до тих пір, поки школярі міцно не освоють техніку ковзного кроку. Передчасний перехід на більш круті схили утрудняє у школярів освоєння техніки їх подолання. Велику роль при цьому відіграє фізична підготовка, особливо рівень розвитку сили м'язів плечового пояса.

Підйом біговим кроком застосовується на схилах середньої крутизни, а при поганому ковзанні – і на більш пологих підйомах. Перехід на цей спосіб подолання підйому залежить і від інших факторів. При цьому спостерігається значне скорочення часу ковзання, що може призвести до тимчасового переходу на біг з фазою польоту. У цьому способі довжина випаду в 3-4 рази більше довжини

ковзання. Махові рухи і присідання виконуються швидко, що дозволяє підтримувати досить високий темп руху. В цілому спосіб схожий на біг на напівзігнутих ногах при збереженні багатьох деталей підйому ковзанярським кроком.

Підйом наступальним кроком (Рис.9.) застосовується в умовах, коли ковзання неможливо або недоцільно (через великий витрати сил). Це пов'язано насамперед із збільшенням крутизни підйомів, але і умови зчеплення лиж зі снігом відіграють важливу роль. Особливе значення тут мають швидкість випаду, енергійне відштовхування стопою і палицею.



Рис. 9. Підйом наступальним кроком

Підйом «напів ялинкою» (Рис.10.) застосовується при подоланні схилів навскіс і виконується наступним чином. Верхня лижа ковзає прямо по напрямку руху, а нижня відводиться носком у бік і ставиться на внутрішнє ребро. Палки працюють так само, як і при поперемінному двокроковому ході (з перехресною координацією), і виносяться вперед прямолінійно. Важливо домогтися у школярів хорошою опори на палки. Це дозволить подолати підйоми навіть середньої крутизни. Довжина кроків при підйомі «полуелочкой» неоднакова: крок лижі, ковзної прямо, завжди довша, ніж лижі, відведеної носком у бік. Цей спосіб може застосовувати і при прямому підйомі.

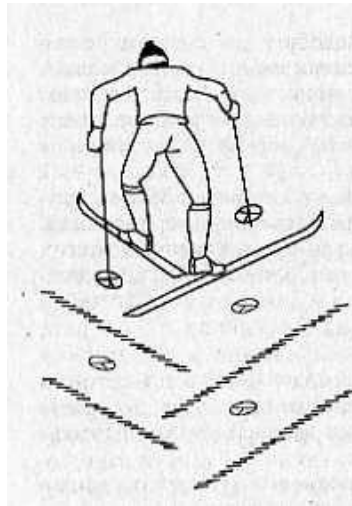


Рис. 10. Підйом «напів ялинкою»

Підйом «ялинкою» (Рис.11.) застосовується на досить крутих схилах (до 35°), коли школярі не в змозі подолати підйом наступальним кроком. Розведення шкарпеток і постановка лиж на внутрішнє ребро значно збільшують зчеплення їх з снігом і запобігають скочуванню. Назва цього способу походить від сліду на снігу, який залишає лижник, і нагадує гілки ялинки.

Лижник, долаючи підйом цим способом, також пересувається наступальним кроком з розведенням шкарпеток лиж і постановкою їх на ребро. Важливе значення при цьому способі підйому має опора на палиці, які ставляться ззаду лиж. Зі збільшенням крутизни схилу збільшуються кут розведення лиж і нахил тулуба вперед. При пересуванні цим способом можуть бути різні варіанти роботи рук: одночасно з лижею виносяться однойменна або протилежна (різнойменні) палиця.



Рис. 11. Підйом ялинкою

Стійки спусків

Успішне оволодіння технікою спусків дозволяє швидко і безпечно пересуватися по пересіченій місцевості під час прогулянок, туристичних походів і змагань з лижних гонок. Максимальна швидкість руху на схилі багато в чому залежить від стійки спуску. Великий вплив роблять крутизна і довжина схилу, умови ковзання і якість інвентарю.

Найбільш часто застосовується при спусках основна (середня) стійка (Рис.12.). Вона найменш стомлююча і дозволяє виконати при спуску будь-які інші прийоми (гальмування, повороти). При прямому спуску в основній стійці лижі розставлені на 10-15 см одна від одної, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений вперед, руки опущені і кілька виведені вперед, палиці (обов'язково кільцями назад) не стосуються схилу. Для збільшення стійкості одну ногу висувають вперед на 10-20 см. Основна стійка забезпечує найбільшу стійкість при спуску.

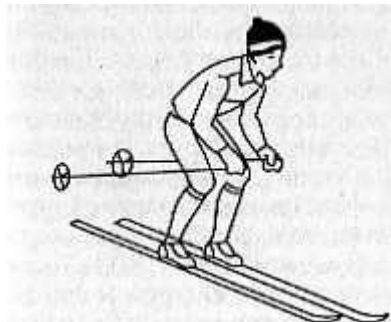


Рис.12. Основна (середня) стійка

Низька стійка (Рис.13.) застосовується на прямих, рівних і відкритих схилах, коли потрібно розвинути максимальну швидкість спуску. У цьому положенні коліна сильно зігнуті, тулуб нахилений і подано вперед, руки витягнуті також вперед, лікті опущені і притиснуті. Лижник в цій стійці приймає достатньо обтічне положення і значно знижує лобовий опір. На високій швидкості деякі невірні рухи або положення можуть помітно заважати досягненню максимальної швидкості для даних умов.

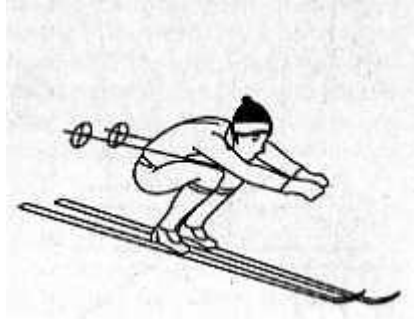


Рис.13. Низька стійка

Так, навіть відведення ліктів в сторону при певних умовах знижує швидкість спуску до 5-10%. Однак тривале застосування дуже низькою стійки в лижних гонках не завжди доцільно. З одного боку, це знижує стійкість, оскільки погіршуються можливості для амортизації нерівностей схилу, а також немає необхідного відпочинку для м'язів ніг. Це не дозволить після спуску продовжувати енергійну боротьбу на трасі лижних гонок.

Висока стійка (Рис.14.) застосовується для тимчасового зменшення швидкості спуску за рахунок збільшення опору зустрічного потоку повітря. Для більшого гальмування слід ще випрямитися і розвести руки в сторони. Іноді цю стійку застосовують для відпочинку або кращого перегляду незнайомого схилу на початку спуску. Тривало спускатися у високій стійці недоцільно: надто велика втрата швидкості, та й подолання нерівностей схилу теж ускладнене.



Рис.14. Висока стійка

Стійка відпочинку (Рис.15.) застосовується на достатньо довгому і рівному схилі. Вона дозволяє дати деякий відпочинок м'язам ніг і спини. З цією

метою лижник декілька випрямляє ноги, нахиляється вперед і спирається передпліччями на стегна. Це забезпечує менший опір повітря, ніж в основній стійці, а умови для відпочинку і відновлення дихання краще; однак стійкість у разі наїзду на нерівності дещо гірше.



Рис. 15. Стійка відпочинку

Повороти в русі

Повороти при спусках зі схилів застосовуються для зміни напрямку руху. Існує кілька способів поворотів: в залежності від завдань, що стоять перед лижником, – під час змагань, у туризмі або на прогулянках; умов руху – швидкості ковзання, крутизни та рельєфу схилу, стану снігу, інвентарю та дуги повороту; особливостей способу виконання повороту та ін

Поворот переступанням – один із найпоширеніших у лижних гонках. Він застосовується як на схилі, так і на рівній ділянці після викочування. Існує два види поворотів – переступанням з внутрішньою і із зовнішнього лижі. Поворот переступанням з внутрішньої лижі найбільш поширений. Він застосовується при пересуванні на лижах по пересіченій місцевості. Цей поворот дозволяє змінити напрямок руху, не тільки не втрачаючи швидкості, але в деяких випадках навіть збільшуючи її за рахунок відштовхування зовнішньої лижею. Він виконується таким чином: спускаючись по схилу в основній стійці, лижник переносить все тіло на зовнішню лижу, а внутрішню, розвантажені від ваги тіла, відводить носком у бік і, переносячи на неї вагу тіла, енергійно відштовхується зовнішньої лижею, попередньо закантовивая її на внутрішнє ребро. Потім зовнішня лижа швидким рухом приставляється до внутрішньої. Для збільшення кута повороту необхідні подібні переступання виконати кілька разів. Крім поштовху ногою для

збільшення швидкості застосовують одночасне відштовхування палицями. При збільшенні швидкості спуску кут відведення лижі зменшується, а частота переступання збільшується.

Інший різновид – поворот переступанням із зовнішньої лижі застосовується значно рідше і частіше всього при спуску з невисокою швидкістю. При цьому повороті тяжкість тіла переноситься на внутрішню лижу, а зовнішня відставляється п'ятою убік і, переносячи на неї вагу тіла, лижник приставляє внутрішню палицю до зовнішньої. Потім всі рухи повторюються. Обидва повороти обов'язково слід вивчати в обидві сторони, поступово крутизна схилу і швидкість спуску збільшуються, а радіус повороту зменшується. Потім необхідно домагатися впевненого оволодіння поворотом з прямого спуску в спуск навскіс і навпаки, а також з спуску навскіс в одну сторону в спуск навскіс в іншу (Рис.16.).

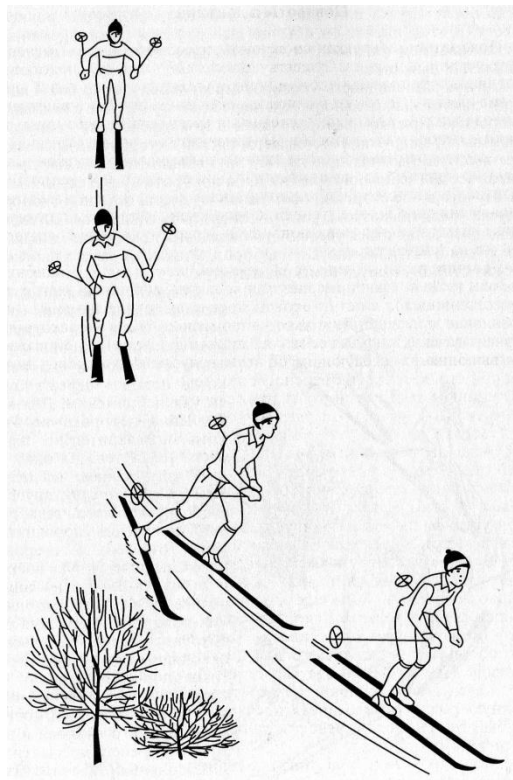


Рис.16. Поворот переступанням із зовнішньої лижі

Поворот упором (Рис. 17.) виконується на схилах середньої крутизни при неглибокому сніжному покриві і досить високій швидкості, коли поворот переступанням вже непридатний. Для виконання повороту необхідно попередньо перенести масу тіла на одну з лиж (внутрішню по відношенню до повороту);

іншу, вільну від маси тіла, ставлять в положення упору: п'ята лижі відведена в сторону, носок виводиться трохи вперед і лижа канта на внутрішнє ребро. Для виконання повороту масу тіла необхідно перенести на лижу, що знаходиться в упорі. Крутизна повороту залежить від кута відведення п'яти лижі, кута кантування лижі, стану сніжного покриву і величини переносу маси тіла

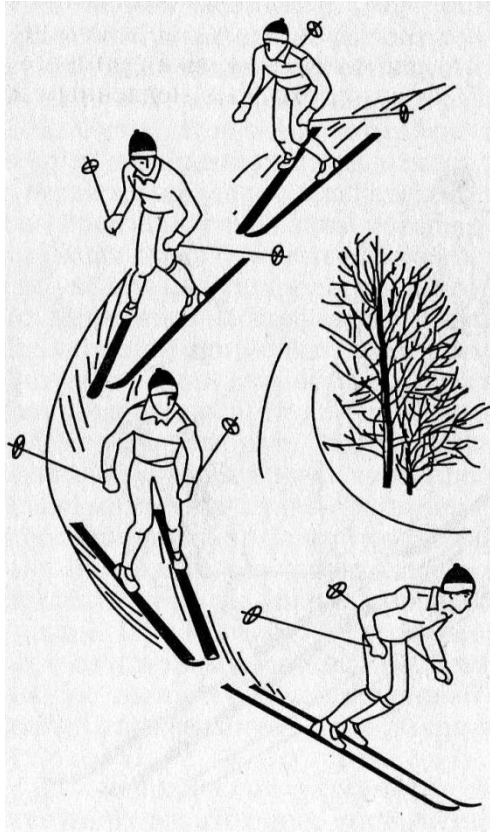


Рис.17. Поворот упором

Поворот «плугом» (Рис.18.) застосовується на схилах середньої крутизни з м'яким неглибоким сніговим покривом на невеликій швидкості, і, якщо є необхідність, в процесі повороту можна погасити зайву швидкість. Для початку повороту лижник приймає положення «плуга»; потім, поставивши зовнішню лижу на внутрішнє ребро і трохи виводячи її вперед, переносить на неї масу тіла (для повороту вліво завантажується права лижа і навпаки). Лижник рухається по дузі повороту, поки зберігається прийняте положення. Залежно від швидкості спуску і величини перешкод змінюється і швидкість руху лижника при зміні глибини стійки. Завантажувати лижу необхідно повільним і плавним рухом, відводячи тулуб у бік, протилежний повороту, і злегка закручуючи його в бік

повороту. Більша відведення п'яти лижі в бік, постановка лижі крутіше на ребро і збільшення завантаження вагою викликають зменшення радіусу повороту.

Поворот «плугом» широко застосовується в туристських походах, на прогулянках і при русі з вантажем. У лижних гонках застосовується вкрай рідко, так як значно знижує швидкість руху.

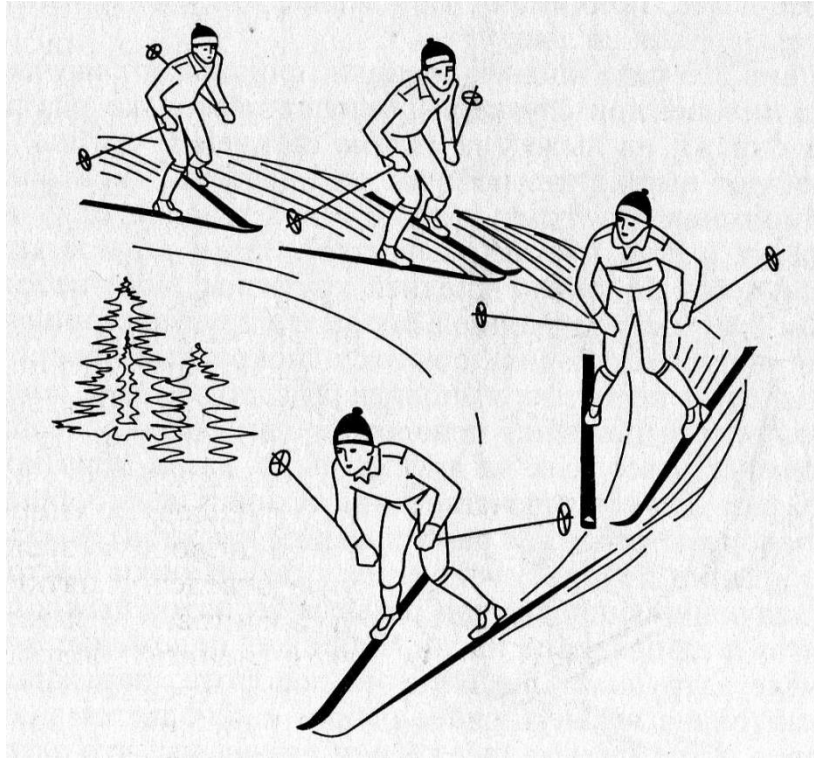


Рис. 18. Поворот «плугом»

Поворот із упору є одним з найпоширеніших – він широко застосовується в лижних гонках, туристських походах і на прогулянках. Його використовують і гірськолижники в проходженні трас, але там його виконання має свою специфіку. У порівнянні з поворотами (упором і «плугом») поворот з упору виконується на високій швидкості і майже її не знижує. Він може бути виконаний на схилах практично будь-якої крутизни при наявності достатнього розгону для набору швидкості. Поворот виконується наступним чином. Набравши швидкість в основний стійці, лижник злегка присідає і переносить вагу тіла на внутрішню (по відношенню до повороту) лижу, одночасно виконує попереднє закручування (замах) тулуба, виводячи вперед внутрішнє плече. Зовнішню лижу, звільнену від маси тіла, низьким ковзаючим рухом (або навіть по повітрю) відводить п'ятою

убік і ставить у короткочасне положення упору. Потім, злегка випрямляючи, швидким пружним рухом, відштовхнувшись лише ребром внутрішньої лижі, переносить масу тіла на зовнішню лижу, одночасно виводячи таз уперед-усередину повороту.

Перенесення тазу повинен бути виконаний швидко кидком на зовнішню лижу. Внутрішня лижа негайно приставляється (підбивав рухом) до зовнішньої і трохи висувається вперед. Одночасно з кидком тіла зовнішня лижа канта на внутрішнє ребро. Цими рухами забезпечується вхід в поворот. Далі, при русі по дузі лижник злегка згинає коліна, продовжує зберігати вагу тіла здебільшого на зовнішній лижі. При повороті лижі утримуються паралельно один до одного.

Ковзаючи по дузі повороту, лижник приймає характерне положення: внутрішнє стегно і таз кілька переміщуються до центру повороту, а внутрішнє плече розгортається назовні. Для того щоб закінчити поворот, необхідно рівномірно розподілити масу тіла на обидві лижі при русі прямо вниз по схилу і прийняти основну стійку. Якщо поворот закінчується в напрямку спуску навскіс, то лижі повністю не раскантовиваються. Характерним для цього повороту є виконання рухів (згинання-розгинання-згинання) ногами для полегшення тиску лижі на сніг, що сприяє входженню в поворот. Крім цього, дуже важливо всі рухи виконати швидко і злитно, особливо перенос маси тіла і приведення внутрішньої лижі до зовнішньої; тривалість упору дуже мала.

Поворот на паралельних лижах є одним з найшвидших і тому часто застосовується в лижних гонках та гірськолижному спорті. Якщо лижник проходить віраж на добре підготовленій лижні, то він виконує поворот на паралельних лижах без особливих зусиль. Лижня сама «веде» спортсмена по повороту; важливо тільки збільшити нахил тіла всередину повороту з тим, щоб протистояти виникає при цьому відцентровій силі. Інакше лижник може вилетіти з лижні та віражу під дією відцентрових сил в бік, протилежний повороту.

Поворот на паралельних лижах виконується на схилі або просіці без лижні (на битій снігу) наступним чином. Спускаючись в основний стійці, лижник при розгоні кілька згинає ноги і слідом за цим відразу випростується з п оследующей

«блокуванням» в колінних, гомілковостопних і тазостегнових суглобах у момент зупинки після випрямлення. У такий момент значно зменшується тиск лиж на сніг («полегшення») і лижник входить у поворот, виштовхуючи лижі п'ятами вбік; цьому допомагає активне обертання тулуба назустріч руху пяток (контрвращеніє). Далі, увійшовши в поворот, лижник при русі по дузі відразу ставить лижі на внутрішні ребра, а маса тіла більше переноситься на зовнішню лижу, внутрішня лижа висунута трохи вперед.

Поворот «ножицями» (Рис.19.) виконується на високій швидкості. Із основної стійки лижник переносить вагу тіла на зовнішню лижу, а внутрішню трохи висуває вперед і канта на зовнішнє ребро, одночасно нахиляючи тулуб всередину повороту. Зовнішня лижа ковзає по снігу всією площиною. Вага тіла переноситься на внутрішню лижу, і лижник входить в поворот. У такому положенні спортсмен рухається по дузі на високій швидкості.

Для виходу з повороту і подальшого руху по прямій лижник підтягує зовнішню лижу до внутрішньої. Загальна схема навчання повороту «ножицями» мало чим відрізняється від інших (пояснення, показ, імітація рухів на місцях). Потім виконується поворот в цілому на добре укотив схилі, але з м'яким верхнім шаром. Головне при виконанні даного повороту – жорстке утримання внутрішньої лижі на зовнішньому ребрі за рахунок відведення коліна в бік і перенесення на неї ваги тіла.

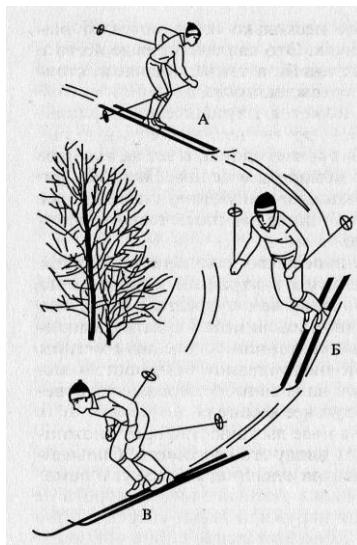


Рис. 19. Поворот «ножицями»

Способи гальмувань

Гальмування при спусках – це вимушена міра для зниження швидкості. Зазвичай спортсмени-лижники проходять трасу без гальмувань. До гальмувань доводиться вдаватися у разі появи несподіваної перешкоди, падіння йде попереду учасника, перешкоди глядачів, через погану підготовку траси або при недостатньому рівні підготовленості спортсмена.

Гальмування «плугом» (Рис.20.) застосовується на спусках різної крутизни, у туристичних походах і на прогулянках. Це найбільш дієвий спосіб, який дозволяє значно знизити швидкість на схилі або навіть зупинитися, але в лижних гонках застосовується рідко – найсильніші лижники практично його не використовують. Гальмування «плугом» виконується наступним чином. При спуску в основній стійці лижник пружинисто розпрямляє ноги в колінах і, злегка «підкинув» тіло вгору (полегшивши тиск на п'яти лиж), сильним натиском, ковзаючим рухом розводить лижі п'ятами в бік. Лижі стають на внутрішні ребра (канти лиж), а шкарпетки їх залишаються разом; коліна зводяться разом, вага тіла розподілена рівномірно на обидві лижі, а тулуб злегка відхиляється назад, і руки приймають положення, як при спуску в основній стійці. Збільшення кута розведення лиж і постановка їх більше на ребра значно підсилюють гальмування.

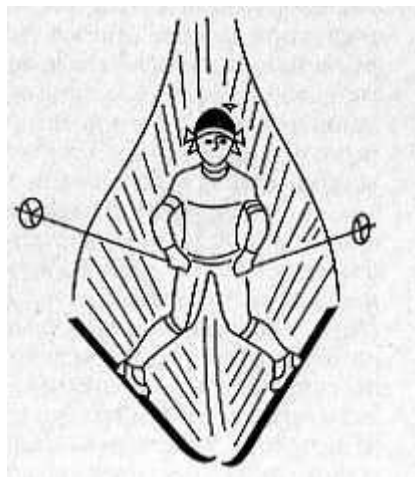


Рис.20. Гальмування «плугом»

Гальмування упором (Рис. 21.) найчастіше застосовується при спуску навскіс. Лижник переносить вагу тіла на верхню (ковзаючу прямо) лижу, а нижню ставить в положення упору: п'ята в сторону, шкарпетки утримуються разом, лижа

закантована на внутрішнє ребро. Збільшення кута відведення та кантування лижі підсилює гальмування. Маса тіла протягом усього гальмування залишається на лижі, ковзної прямо (верхній), хоча частковий перенос маси тіла на лижу, що знаходиться в упорі, призведе до зміни напрямку руху, тобто до повороту упором. Іноді цей спосіб називають гальмуванням «напівплугом».

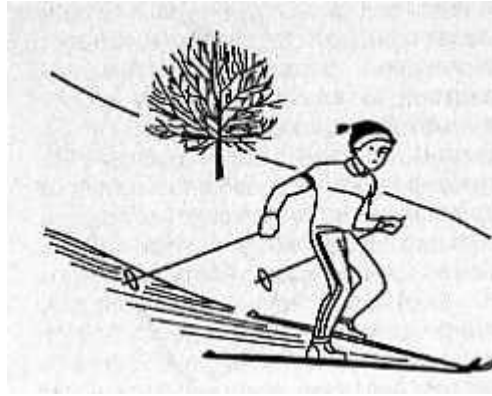


Рис. 21. Гальмування упором

Гальмування боковим ковзанням (розворотом лиж) застосовується, коли спортсмену необхідно зупинитися і спуститися далі по схилу, домагаючись бічного ковзання за рахунок розкантовки лиж. Гальмування виконується наступним чином. При спуску навскіс лижник злегка присідає, потім досить різким поштовхом вперед випрямляється, знімаючи навантаження з лиж, ставить їх понад плоско і бічним рухом гомілковостопних суглобів виводить п'яти лиж в сторону. Допомагають цьому зустрічне обертальний рух тулуба і плечей, а також додаткова опора на палицю. Після виведення задників лиж у бік величина гальмуючого зусилля залежить від кута кантування лиж: для різкого гальмування або навіть повної зупинки необхідно поставити лижі поперек схилу і круто на ребро.

При русі по схилу на великій швидкості при несподівано з'явилися перешкоди виникає деколи необхідність різко загальмувати або навіть зупинитися. Якщо відстань до перешкоди занадто мало, єдиний спосіб запобігти зіткненню – навмисне падіння. Кероване падіння зменшить можливість отримання травм і дозволить швидко піднятися і продовжити рух. Перед падінням необхідно присісти, а потім падати (м'яко «завалившись») назад в сторону – на стегно і на бік. Одночасно лижі слід розгорнути поперек схилу. Руки з

палицями краще розкидати вгору по схилу. Із цього положення, сідаючи, а потім, спираючись на палиці, легко встати і, розгорнувши лижі, вниз по схилу продовжити рух.

У тому випадку, якщо при падінні лижі виявилися перехрещені, необхідно, перевернувшись на спину, підняти ноги вгору і привести лижі в нормальне положення. Потім знову перевернутися на бік (лижі поперек схилу) і встати. У виняткових випадках, коли гальмування лижами неможливо (в туристичному поході, на прогулянці – при глибокому сніжному покриві), а падіння недоцільно, лижники можуть застосувати гальмування палицями (однієї збоку, двома збоку, двома між лиж). Ці способи допоможуть трохи знизити швидкість в разі виникнення непередбачених обставин. У лижних гонках такі способи гальмування не застосовуються.

ПІСЛЯМОВА

Практика «Лижний збір» – важлива ланка між теоретичною та практичною підготовкою здобувачів фахової передвищої і вищої освіти до здійснення професійної діяльності в закладах освіти. Усе 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 загальної середньої освіти. Саме тому актуальним є підготовка фахівців здатних використовувати елементи лижної підготовки у своїй професійній діяльності.

Відпрацювання практичних навичок під час практики спирається на теоретичні знання, здобуті під час вивчення теоретичних курсів спортивного і психолого-педагогічного спрямування.

Методичні рекомендації щодо проходження практики «Лижний збір» покликані допомогти систематизувати, закріпити, розширити теоретичні й практичні знання зі спеціальності; ознайомитися з історією лижного спорту; причинами виникнення травматизму та заходами його попередження; класифікацією способів пересування на лижах. Майбутні фахівці оволодіють технікою лижних ходів, а саме поперемінного двокрокового ходу, одночасного безкрокового, одночасного однокрокового та одночасного двокрокового ходів. Також вивчають стійки спусків, способи долання підйомів на лижах, долання нерівностей на схилі, способи гальмування, повороти в русі. Усі здобуті знання та навички здобувачі фахової передвищої і вищої освіти зможуть упроваджувати в подальшому у власній професійній діяльності.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту: методичні настанови. Харків : 2018. 63 с.
2. Ворона В.В., Ратов А.М.. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
3. Пеньковець В. І., Пеньковець Д. В Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.
4. Чалий В. Ю. Техніка безпеки під час занять фізичними вправами для студентів педагогічних закладів фахової передвищої і вищої освіти : Методичні настанови. Харків : ХГПА, 2018. 50 с.
5. Яців Я. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.

Електронні ресурси:

- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017р. №2145-VIII, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
- Закон України «Про фахову передвищу освіту» від 06.06.2019 № 2745-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text>
- Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал) <http://www.tmfv.com.ua/>
- Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
- Федерація лижного спорту України <https://www.sfu.org.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЗВІТ

проходження практики
«Лижний збір»
здобувача фахової передвищої і вищої освіти ____ ф групи
ПІБ

Харків

202_

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЖУРНАЛ

**реєстрації первинного цільового інструктажу
з правил техніки безпеки та поведінки (ПТБП)
під час проходження практики
«Лижний збір»
здобувачів фахової передвищої і вищої освіти 21 ф групи**

Розпочато «_____»_____20_____р. Закінчено «___»_____20___р.

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яку інструктують	Дата проведення інструктажу	Група	Назва інструктажу, назва інструкції	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яку інструктують
1	2	3	4	5	6	7	8
1.				ПТБП			
2.				ПТБП			
3.				ПТБП			
4.				ПТБП			
5.				ПТБП			
6.				ПТБП			
7.				ПТБП			
8.				ПТБП			
9.				ПТБП			
10.				ПТБП			
11.				ПТБП			
12.				ПТБП			
13.				ПТБП			
14.				ПТБП			
15.				ПТБП			
16.				ПТБП			
17.				ПТБП			
18.				ПТБП			
19.				ПТБП			
20.				ПТБП			
21.				ПТБП			
22.				ПТБП			
23.				ПТБП			
24.				ПТБП			
25.				ПТБП			
26.				ПТБП			
27.				ПТБП			
28.				ПТБП			
29.				ПТБП			
30.				ПТБП			

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Вертикальний кут відштовхування – кут, який визначається лінією відштовхування та проекцією її на сніг, вимірюється по лінії штовхальної ноги, тулуба та лінії поверхні снігу.

Горизонтальний кут відштовхування – кут, який визначається проекцією лінії відштовхування та лінією основного напрямку руху лижника, вимірюється по сліду лижі (має місце лише в конькових ходах).

Довжина циклу – (в метрах) відстань, яку подолав лижник за один цикл, вимірюється між слідами від відштовхування правої (лівої) палиці.

Змагання – це складова частина учбово-тренувального процесу, яка є відповідальним іспитом для спортсмена та тренера, підсумком напруженого періоду підготовки.

Лижна підготовка – це обов'язковий розділ фізичного виховання в усіх навчальних закладах та в Армії, який є дієвим фактором підвищення загальної працездатності, зміцнення здоров'я та активним відпочинком населення.

Лижний спорт – це зимовий вид спорту, який включає в себе декілька самостійних видів спорту: лижні гонки, біатлон, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоєборство, гірськолижний спорт, фрістайл, сноубординг.

Методи навчання – це шляхи і способи навчальної роботи, за допомогою яких педагог передає свої знання учням.

Методика навчання – це система методів, методичних прийомів, форм організації занять під час вивчення конкретного способу пересування на лижах.

Методичні прийоми навчання – це способи впливу на учнів, які застосовує педагог. Вони використовуються під час рішення конкретних завдань.

Опорна нога – нога, яка несе на собі основну частину ваги лижника.

Переносна нога – нога, яка виконує маховий рух, спрямований на підготовку до прийому ваги тіла лижника на неї.

Психологічна підготовка – це спрямований процес комплексного розвитку психічних функцій, властивостей та якостей особистості спортсмена, які необхідні йому для досягнення успіху в спортивній діяльності.

Ритм руху – закономірне чергування елементів руху, які строго визначені за часом і характером зусиль. Руховою навичкою називається вміння виконувати рухову дію автоматично, не зосереджуючи на ній увагу. В основі формування рухових навичок лежить умовно-рефлекторна діяльність людини.

Середня швидкість руху – (м/сек) відношення довжини циклу до його тривалості.

Спортивне тренування – це багаторічний процес, спрямований на вдосконалення функцій та систем організму, на формування рухових навичок та фізичних якостей спортсменів для досягнення ними високих спортивних результатів.

Тактична підготовка – це процес навчання та вдосконалення вміння проводити змагання, мистецтво змагатися.

Темп руху – (цикл/сек) частота рухів за одиницю часу.

Техніка пересування на лижах – це найбільш доцільна для конкретних умов структура рухів, що забезпечує при максимальній економічності високий спортивний результат.

Тривалість циклу – (в секундах) час, протягом якого виконуються рухи одного циклу.

Урок – провідна форма фізичного виховання в школі, а також є зв'язком між всіма формами фізичного виховання школярів.

Фізична підготовка – це процес розвитку фізичних здібностей, які необхідні в спортивній діяльності.

Цикл рухів – рухи частин тіла лижника, послідовно виконав які, він повертається у вихідне положення.

Штовхальна нога – опорна нога, яка виконує відштовхування.

Методичні основи вдосконалення силової підготовки лижників-гонщиків

Величина опору в долаючому і змішаному режимах роботи м'язів передбачала 85–90%, а в уступаючому режимі – від 90–100% до 120–140% від індивідуального максимуму в долаючому режимі роботи тих самих м'язів.

В одному підході вправу в уступаючому режимі з обтяженням 90–100% здійснювали 1–2 повторення в темпі 6–8 с, а за обтяження понад 100% – 1 повторення в темпі 4–6 с. Одне тренувальне завдання для кожної групи м'язів включало від 2–3 до 4–5 підходів.

На занятті вправи з максимальним обтяженням виконувалися на початку основної частини (у стані оптимальної працездатності), заняття проводилися 2–3 рази на тиждень.

1. Методика розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором (методом ізометричних напружень). Ізометричні вправи та самоопір з метою розвитку максимальної сили виконувалися з напруженням 70–100% від максимального (на загальнопідготовчому етапі 70–80%). Оптимальна тривалість одноразового напруження становила 4–10 с, враховуючи, що чим вище напруження і нижчий рівень тренуваності, тим воно повинно бути менш тривалим і навпаки. У першій половині напруження (2–4 с) зусилля плавно зростало до запланованого, а потім утримувалося на цьому рівні до кінця вправи.

В одному підході виконувалося 4–6 напружень з інтервалами пасивного відпочинку 1–2 хв., під час яких максимально розслабляють м'язи. У серії здійснювалося 2–3 підходи через 4–6 хв. комбінованого або активного відпочинку. Загальний обсяг ізометричних напружень на тренувальному занятті становив до 15 хв.

Протягом тижня ізометричні вправи можуть застосовувалися на 3–4 заняттях. Нами враховувалося, що більшого ефекту в розвитку максимальної сили

можна досягти, якщо у тренувальному процесі поєднувати вправи ізометричного і динамічного характеру.

Таким чином, на загально-підготовчому етапі річної підготовки нами враховувалося, що в силовій підготовці юних лижників доцільно застосовувати вправи, спрямовані на переважний розвиток вдосконалення міжм'язової координації та м'язової маси.

2. Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкої сили, нами ураховувалися чинники, що її зумовлюють. Це насамперед лабільність ЦНС, реактивність м'язів та міжм'язова координація. Зважаючи на це, найефективнішими засобами є вправи: – з обтяженням масою предметів та масою власного тіла; – з подоланням опору навколишнього середовища; – з комбінованим обтяженням; – на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконувалися переважно методами комбінованої і інтервальної вправи, включаючи змагальні і ігрові вправи. Величина обтяжень становила 30–80% від максимальної сили, а швидкість і частота рухів – 60–100% у тій самій вправі. Тривалість безперервного виконання тренувального завдання була такою, щоб швидкість, частота та амплітуда рухів не зменшувалися.

У середньому оптимальна тривалість вправи за швидкості або частоти рухів 85- 100% становила 7–8 с. У вправах з інтенсивністю 65-90% вона була від 8–10 до 18–22 с. Наприклад, у бігу з обтяженнями (залежно від швидкості) довжина тренувальних відрізків становила від 15–30 до 80–150 м, а в ациклічних вправах із повторним подоланням опору предметів – від 6–8 до 25–30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 4–6 до 15–30 відштовхувань підряд. В одній серії без суттєвого зниження працездатності конкретну вправу виконували від 3–4 до 5–6 разів.

Критерієм якості виконання вправи слугує збереження запланованої швидкості (чи частоти) та амплітуди рухових дій за відповідного обтяження в кожному підході. Оптимальний активний інтервал відпочинку між вправами і серіями – комбінований (до відновлення пульсу 91– 130 уд/хв). На окремому

занятті ці вправи використовувалися на початку основної частини, а на суміжних заняттях не частіше 2–3 разів на тиждень.

3. Під час виконання вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості м'язів, кількість серій може бути більшою, застосовувалися вправи для різних груп м'язів. Засобами вдосконалення вибухової сили були вправи: – з обтяженням масою предметів; – у швидких (вибухових) ізометричних напруженнях – балістичного характеру (метання, стрибки); – з комбінованим обтяженням масою власного тіла плюс маса предметів. Величина обтяження складала від 20–30% до 70–80% від максимального у цій вправі.

Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10, а за тривалістю 5–10 с. Під час використання обтяжень та ізометричних вправ застосовувався метод інтервальної вправи; змагальними і ігровим методами - стрибки і метання. Темп рухових дій – 70–100% з конкретним обтяженням з акцентом на якнайшвидше виконання робочої (долаючої) фази рухової дії.

Тривалість активного відпочинку до відновлення пульсу здійснювалося на рівні 90–130 уд/хв. Під час відпочинку виконувалися вправи на відновлення дихання, розслаблення, помірне розтягування, що на 10–15% прискорює відновлення працездатності та посилює тренувальний ефект. При цьому враховувалося комплексне поєднання динамічних (2–3 підходи) і ізометричних (1–2 підходи) вправ.

Зразки документації змагань із лижних гонок

Форма 1

Заявка на участь у змаганнях із лижних гонок (найменування змагань)
(найменування організації) (чоловіки, жінки, юнаки тощо)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Спортивна кваліфікація	Товариство	Тренер	Віза та печатка лікаря
1.						
2.						

Керівник організації _____

Тренер - представник команди _____

Допущено до змагань _____

Лікар _____

М.П. організації (установи), яка направляє на змагання.

М.П. лікарської установи диспансеру, яка направляє на змагання.

Лижні гонки – правила.

У лижних гонках все дуже просто: вони представляють собою біг на лижах - на конкретну дистанцію, по підготовленій трасі. Беруть участь в змаганнях категорії спортсменів, яких визначають за віком, статтю, кваліфікації, іншим ознакам. Це - циклічний вид спорту.

Дисципліни змагань.

Олімпійськими дисциплінами змагань є 5 км, 10 км, 20 км і естафета 4 x 5 км для жінок і 15 км, 30 км, 50 км і естафета 4x 10 км. для чоловіків.

Вся траса розмічається прапорцями одного кольору. Дистанції 30 і 50 км в більшості випадків долають в декілька кіл.

У гонках на дистанціях понад 30 км має бути встановлено два пункти обслуговування. Перепад висот між найнижчою і найвищою ділянкою траси повинен складати у жінок не більше 100 м в гонці на 5 км і 150 м в гонці на 10 км.

У чоловіків - не більше 200 м в гонці на 10 км, 250 м в гонці на 15 км і на всіх довших дистанціях. При глибокому снігу організатори прокладають, окрім основної лижні, лижню для палиць. При старті в естафетних гонках лижні використовуються в тій кількості, в якій виходять команди на змагання.

Приблизно після 100 м ці окремі лижні переходять в основну лижню. Для кожного змагання готується схема траси, на якій позначені перепади висот і протяжність підйомів.

Змагаються в гонках двома основними стилями пересування: класичним і вільним.

Класичний - найстаріший, початковий стиль бігу. Лижник біжить по задалегідь підготовленій лижні. Бігти можна поперемінним і одночасним ходом.

Вільний стиль - тут все ясно з назви. Лижник самостійно вирішує, яким способом йому бігти до фінішу. На практиці вільний часто стає синонімом ковзанярського ходу, оскільки той має суттєву перевагу в швидкості пересування від класичного. Миттєво популярним ковзанярський хід став в 1981 році, після того, як фін Паулі Синтонен вперше спробував так бігти - і здобув перемогу на 55-кілометровій гонці.

Перебіг змагань.

У лижних гонках старт відбувається роздільно з інтервалом не менше 30 сек. Стартуючи учасники діляться на 4 групи відповідно до результатів. Група 1 з найбільш сильними гонщиками стартує в кінці стартового протоколу в тактично сприятливіших умовах.

Починаючи з Олімпійських ігор 1976 р. відновлений прямий порядок номерів стартуючих груп, тобто від 1-ої до 4-ої, на відміну від зворотного порядку, який існував раніше. Сильною вважається 4-я група (тобто остання, яка раніше була під № 1), проте часто це не зовсім так, оскільки розподіл гонщиків

однієї команди по групах відбувається відповідно до тактичних міркувань тренера.

Порядок усередині групи визначається жеребкуванням. Лише у естафетах і масових гонках дається загальний старт. Якщо не враховувати обгін, лижню не можна покидати. Лише при вимозі учасника який наздогнав іншого «Лижню!» той, що попереду повинен відійти убік і поступитися лижнею.

В гонці можна поміняти одну лижу або палиці. Для контролю за зміною лиж суддівська колегія перед стартом маркірує лижі. Час на фініші реєструється або вручну, або електронно і дається з десятима секунд. Зміна етапів в естафеті відбувається на обмеженому відрізку дистанції за допомогою торкання рукою.

Як проходять лижні гонки.

На сьогоднішній день лижний спорт включає шість основних напрямів змагань:

- змагання з роздільним стартом

Суть поміщена в назві - лижники у такому виді змагань стартують не всі разом, а через інтервали часу, у визначеній послідовності. Інтервали можуть складати 15 секунд, 30 секунд і хвилину, найбільш поширений середній варіант – 30 секунд. Порядок старту може визначатися жеребкуванням, а може і рейтингом спортсменів (найслабкіші - попереду). Допускається і парний роздільний старт. Час гонщика визначається просто: «час фінішу мінус час старту»;

- змагання з масовим стартом

У цьому виді змагань всі лижники стартують одночасно. Цікаво, що чим вище рейтинг лижника, тим вигідніше його позиція на старті;

- гонки переслідування (пасьют)

Вельми азартний і видовищний різновид лижних гонок. Ці змагання складаються з декількох етапів, при цьому стартова позиція лижників на всіх етапах, окрім першого, залежить від результату, показаного спортсменами на попередніх. Зазвичай в лижних гонках пасьют складається з двох етапів: на першому спортсменам запропоновано бігти класичним стилем, а на другому - вільним.

Гонки переслідування діляться на гонки з перервою і без перерви. Перші проводять зазвичай в два дні, рідше - і через декілька годин (в цьому випадку практикується роздільний старт, друга гонка починається з гандикапом, співпадаючим з відставанням слабкого, причому сильніший стартує першим). Гонку переслідування без перерви називають дуатлоном. Вона, як правило, починається із загального старту. Завершивши першу половину дистанції, лижники міняють лижі і йдуть другу частину гонки вже іншим стилем. Підсумковий результат - фінішний час спортсмена;

- естафети

На естафети зазвичай виставляються команди, що складаються з чотирьох чоловік (зустрічається рідше, але можливі і три спортсмени). Естафета ділиться на етапи, перші два з яких потрібно пройти класикою, а два що залишилися - вільним стилем. Стартують в естафеті масово, розташування лижників на старті визначається жеребкуванням, або рейтингом лижників (перевагу отримують кращі).

Естафета вважається переданою, якщо спортсмен торкнувся долонею будь-якої частини наступного учасника естафети по команді, причому обоє повинні знаходитися в спеціальній зоні передачі естафети. Підсумок гонки вираховується просто: з фінішного часу останнього учасника мінусується стартове попереднього.

- індивідуальний спринт

Перед змаганнями в цьому виді лижних гонок обов'язкове проведення кваліфікаційних забігів. Проходять вони у вигляді роздільних стартів. Вже відібрані лижники біжать у фінальних спринтах, з мас-стартом. У фінальному забігу не можуть брати участь більше 30 лижників.

Відбіркові змагання включають чвертьфінал, півфінали і, фінали В і А. Фінал В проводиться для бігунів, що не пройшли у фінал А;

- командний спринт

Тут лижники біжать як в естафеті, але команди складаються з двох спортсменів, що по черзі міняють один одного. Кожен проходить 3-6 кіл траси.

Якщо команд-учасниць багато, організуються два півфінали. У командному спринті стартують масово, а підсумок розраховується по правилах естафети.

Суддівство та правила змагань з лижних гонок і біатлону

Організаційна робота по проведенню змагань

Організація змагань включає матеріально-технічне забезпечення, прийом і розташування учасників, їх харчування й відправку до місця проживання, підготовку місць змагань, забезпечення засобами інформації, організація культурного відпочинку, зустрічей з уболівальниками, екскурсії і т. ін. Для здійснення комплексу заходів по організації, підготовці і проведенню масштабних змагань (Національні чемпіонати і першості, спартакіади, міжнародні змагання) організація, що проводить змагання, створює організаційний комітет, а при проведенні інших змагань – робочі групи. Для співпраці залучаються представники державних і громадських організацій, спонсори, заслужені ветерани спорту, представники преси, телебачення. В організаційній роботі по проведенню змагань обов'язково беруть участь представник обласного держдепартаменту спорту, який відповідає за їх проведення і директор змагань. Діяльність кожного члена оргкомітету здійснюється згідно розробленого плану заходів по організації і проведенню змагань.

Перелік заходів передбачає: вибір і підготовку місць змагань і інвентарю; вимір і прокладку лижних трас; підготовку снігоходів-ретраків та забезпечення їх паливно-мастильними матеріалами, транспорту для зустрічі учасників і доставки їх до місця змагань; прийом, розташування, організацію харчування учасників і суддів; розробку програми і графіка змагань; підготовку технічної документації, афіш, квитків учасників і програми змагань; призів, медалей і дипломів для нагородження переможців; виготовлення нагрудних номерів; забезпечення технічними засобами і копіювальною технікою; організацію медико-санітарного обслуговування, пункту антидопінгового контролю; підготовку спортивних споруд; забезпечення безпеки і громадського порядку в місцях проведення змагань і мешкання учасників, офіційних осіб і журналістів; забезпечення пожежної безпеки, безпеки дорожнього руху у місті і місцях передбачених для відвідування учасниками, офіційними особами; підготовку радіо і телевізійних каналів для трансляції; можливість використання особами, які беруть участь у змаганнях, різними засобами зв'язку; забезпечення внутрішньою відеоінформацією визначеного контингенту суддів і офіційних осіб змагань; експлуатацію інформаційно-обчислювального центру, абонементного пункту прес-центру і комплексу суддівсько-інформаційної апаратури; організацію парадів відкриття і закриття змагань та показових виступів; створення необхідних умов для глядачів (трибуни, буфети, інформація); проведення агітаційно-

інформаційної роботи до початку змагань, організацію реклами і художнього оформлення місць змагань; при платних змаганнях – розповсюдження квитків.

При оргкомітеті створюються спеціальні комісії, на які покладено реалізацію заходів по кожному розділу плану з призначенням конкретного виконавця і визначенням терміну виконання. Оргкомітет розпочинає свою роботу за 1-3 місяці до початку змагань. У процесі підготовки оргкомітет 2-3 рази збирається на свої засідання, де обговорює виконання плану, хід підготовки і приймає відповідне рішення.

Позитивний вплив на глядачів-уболівальників та учасників змагань із лижних гонок і біатлону можливий лише при добре організованих змаганнях і вмільому суддівстві.

Суддівство та правила змагань

1. Для проведення змагань призначається суддівська колегія.
2. Комплектується суддівська колегія організацією, яка проводить змагання, разом із Федерацією лижного спорту України та Президією колегії суддів відповідної території.

Склад суддівської колегії, чол.	Група змагання			Примітка
	1-а	2-а	3-а	
Директорат:				
Директор змагань	1	1	1	
Технічний делегат	1	-	-	
Заступник директора з технічного забезпечення	1	1	-	
Заступник директора по кадрах	1	1	-	
Головний секретар	1	1	1	
Головний хронометрист	1	-	-	
Головний суддя з інформації	1	1	-	
Головний суддя по трасах	1	1	-	
Головний суддя з медичного обслуговування	1	1	1	
Старт:				
Старший суддя на старті	1	-	-	
Стартер	1	1	1	

Помічник стартера	1	1	-	
Секретар стартера	1	1	1	
Суддя з маркірування лиж	1	1	-	
Секретар із маркірування лиж	1	1	-	
Суддя при учасниках	1	1	-	
Фініш:				
Старший суддя на фініші	1	1	1	
Суддя-фіксатор	1	1	1	
Хронометрист	1	1	1	
Секретар хронометриста	1	1	1	
Суддя порядку приходу	1	1	1	
Секретар судді порядку приходу	1	1	1	
Суддя на фініші	3	2	1	
Суддя з маркірування лиж	1	1	-	
Суддя на електрохронометражі	4	4	-	
Секретаріат:				
Заступник головного секретаря	1	Ї	-	
Секретар прес-служби	1	1	-	
Секретар журі	1	-	-	
Секретар	4	4	2	
Нагородження:				
Старший суддя	1	1	1	
Суддя	2	1	-	
Інформація:				
Старший суддя на відрізках	1	1	-	
Бригада суддів на відрізках	2	1	-	
Радіоінформатори	2	1	1	
Судді на екранах	2	1	-	
Судді на контрольних пунктах, на трасі	3	2		
Усього:	50	40	16	

Орієнтовний зміст тренувального заняття з лижниками

Завдання: 1. Переважне розвинення окремих фізичних якостей або комплексна спрямованість.

2. Оволодіння або удосконалення елементів техніки чи тактики лижних гонок під час пересування по сильнопересіченій місцевості.

Частина заняття	Зміст заняття	Навантаження		Організаційні та методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
I (підготовча)	1. Пояснення завдання, методів тренування. 2. Розминка: вправи із ЗФП і СФП; пересування на лижах.	До	Мала та середня Середня	Перевірка технічного стану лижного інвентарю та спорядження. Інструктаж щодо виконання конкретних тренувальних завдань. У складі групи, команди
		3-5 хв.		
		8-10 хв. 2-3 км		
II (основна)	Виховання спеціальної витривалості, удосконалення техніки пересування на лижах в умовах сильнопересіченої місцевості.	20 км 3 них: 6-8 км 2-3 км	Значна Середня	У складі групи, команди. Метод тренування - перемінний. Звертати увагу на техніку подолання підйомів і спусків, а також техніку виконання лижних ходів
III (заключна)	1. Поступове зниження напруженості у виконанні навантаження: пересування на лижах; вправи із ЗФП і СФП. 2. Зауваження щодо виконання тренувального завдання	3-5 км	Мала Мала	У складі групи, команди. Метод тренування - рівномірний Пересування по слабопересіченій місцевості Виконання вправ на розслаблення, гнучкість м'язів
		8-10 хв.		
		3 хв.		

У підготовчій частині (розминка) проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка вихованців до виконання навантажень основної частини

заняття. Використовуються загальнопідготовчі вправи, що сприяє активізації діяльності основних функціональних систем організму.

В основній частині заняття вирішуються його провідні завдання. Її тривалість залежить від обсягу тренувальних вправ, методів тренування, а також спрямованості заняття.

У заключній частині заняття для приведення організму спортсменів до стану, якомога ближчого до вихідного (доробочого), інтенсивність тренувальної роботи поступово знижують.

Типи занять:

навчальні - пов'язані із засвоєнням елементів техніки пересування на лижах. Особливо широко застосовуються на початку багаторічної підготовки (в групах початкової підготовки);

тренувальні - скеровані на розвинення фізичних якостей, загальної та спеціальної функціональної підготовленості;

навчально-тренувальні - поєднують удосконалення техніки пересування на лижах, вправ СФП лижника з розвиненням рухових якостей та спеціальної функціональної підготовленості;

відновлювальні - стимулюють процес відновлення після тренувальних навантажень у попередніх заняттях, сприяють адаптаційним реакціям. Посідають істотне місце у підготовці до головних змагань та після великих тренувальних і змагальних навантажень;

модельні - будуються відповідно до програми і регламенту наступних змагань. Проводяться безпосередньо у період підготовки до змагань;

контрольні - передбачають контроль за процесом підготовки, оцінку рівня розвитку окремих фізичних якостей, спеціальної функціональної підготовленості. Плануються на усіх етапах річного макроциклу підготовки.

Форми організації занять:

індивідуальна - спортсмен отримує завдання і виконує його самостійно;

фронтальна - група чи команда лижників водночас виконують однакові вправи. Основна форма організації тренування лижників у спортивній школі;

станційно-колова - вихованці виконують вправи на обладнаних “станціях” у спортзалах, що мають лижні тренажерні пристрої та прилади для розвинення спеціальних якостей (сили, швидкості, силової витривалості).

Мікроцикл - серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість тренувальних мікроциклів у лижних гонках коливається від 3-4 до 12-15 днів.

У тренуванні юних лижників-гонщиків поширений 7-денний мікроцикл, який співпадає з календарним тижнем та узгоджується з розпорядком дня у загальноосвітній школі та вузах.

У підготовці лижників-гонщиків розрізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли.

Утягувальний мікроцикл має місце на початку кожного етапу підготовчого періоду. Характеризується невисокими обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження (особливо в червні-липні). Йому передує відновлювальний мікроцикл.

Ударний мікроцикл застосовується переважно в роботі з лижниками вищої спортивної майстерності для стимуляції розвитку та адаптації функціональних систем організму до високих тренувальних навантажень. Характеризується великим сумарним обсягом і високою інтенсивністю роботи.

Підвідні тренувальні мікроцикли дозволяють моделювати умови майбутніх змагань як за величиною фізичного навантаження (перевищують їх значною мірою), так і за супутніми чинниками.

Змагальні тренувальні мікроцикли повністю моделюють умови та програму майбутніх змагань, а також відновлювальні заходи (психологічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні тощо).

Відновлювальні мікроцикли передбачають значне зниження обсягу та інтенсивності навантаження, загального психічного напруження при виконанні вправ, поєднання фізичних навантажень та відновлювальних заходів.

Методика чергування мікроциклів у мезоциклі підготовки юних лижників-гонщиків залежить від низки чинників і перш за все від здатності їхнього організму протистояти стомленню та відновлюватися після виконаного фізичного навантаження в одному занятті та від кумулятивного ефекту кількох тренувальних занять.

Певне чергування навантажень і відпочинку може призвести до реакції трьох типів: максимального зростання тренуваності; незначного зростання тренуваності або повної його відсутності; перевтомлення.

Реакція першого типу характерна для поєднання великих, середніх і малих тренувальних навантажень визначеної спрямованості, а також відпочинку та змагань. Другий тип реакції спостерігається, коли в тренувальному процесі переважають великі фізичні навантаження. Виникає кумулятивний ефект недовідновлення і, як наслідок, небезпечний стан «перетренуваності» – третій тип реакції. Тому сучасна методика тренування спортсменів-лижників передбачає застосування фізичних навантажень спеціальної спрямованості у фазі суперкомпенсації. Якщо навантаження виконується із значним інтервалом після попереднього, руховий потенціал не змінюється, якщо ж воно припадає на фазу суперкомпенсації, відмічається приріст останнього.

Зміст тренування на етапах підготовки

I - етап початкової підготовки:

- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму, різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
- початкова технічна підготовка по розділах програми – засвоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів з лижних гонок;
- спеціально-рухова підготовка – розвиток навичок, умінь відчувати та диференціювати різні параметри рухових дій з лижних гонок;
- прищеплення інтересу до регулярних занять лижними гонками, виховання дисциплінованості, охайності та старанності.

II - етап попередньої базової підготовки:

- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму;
- поглиблена спеціальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку швидкості, спритності, гнучкості);
- удосконалення спеціально-рухової підготовленості (координації, точності виконання вправ);
- початкова функціональна підготовка – засвоєння середніх тренувальних навантажень;
- базова технічна підготовка – засвоєння базових елементів середньої та вищої складності, специфічних елементів середньої групи складності (з основних способів пересування на лижах, гімнастики, плавання, легкої атлетики тощо);
- базова психологічна підготовка – психологічне виховання і навчання;
- початкова теоретична і тактична підготовка;
- регулярна участь у спортивних змаганнях.

III - етап спеціалізованої базової підготовки:

- удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидко-силових якостей та гнучкості;

- досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне зростання тренувальних навантажень, які у 3-4 рази переважають змагальні;
- удосконалення спеціальної базової технічної підготовленості – підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів з лижних гонок;
- удосконалення спеціальної базової психологічної підготовленості, придбання досвіду формування бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження і мобілізації;
- поглиблена теоретична і тактична підготовка;
- активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 8-10 і більше на рік).

IV - етап підготовки до вищих досягнень:

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, що у 4-5 разів перевершують змагальні;
- удосконалення базової та функціональної технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності виступів у змаганнях з лижних гонок;
- максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності;
- розширення психологічних знань і умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;
- подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості;
- досягнення максимально можливих спортивно-технічних результатів, зберігання високого рівня змагальної готовності.

Виробничо-практичне видання

Лижний збір

Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня фахової передвищої і вищої освіти освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура)

Укладачі :

ЧАЛИЙ Вадим Юрійович
МІСЯК Юлія Володимирівна
БОЙЧЕНКО Артем Васильович