

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

*У статті на основі теоретичного аналізу робіт різних авторів та власних досліджень розглядається проблема, щодо визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.*

**Ключові слова:** процес, лижна підготовка, фізична підготовка, вправи, ефект, фактор, розвиток, результат, рівень, вплив.

**Постановка проблеми.** Аналіз показує, що ефективність лижної підготовки залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки, тому знання даних факторів, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність та покращення спортивних результатів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом" (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 року).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До наукової розробки проблеми визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок у фізичному вихованні зробив вагомий внесок професор Б.М. Шиян Проблему визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки досліджено не достатньо, а нинішній час вимагає нової інформації, нових досліджень і публікацій, яких наразі нема, тому це і послужило причиною для розробки зазначеної проблеми.

**Мета роботи:** Вивчити проблему, щодо визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

**Завдання:**

1. Виконати дослідження з вивчення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

2. Оприлюднити результати наукових досліджень щодо визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз літературних джерел.

2. Педагогічні спостереження.

3. Бесіди.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка, на Чернігівській базі олімпійської підготовки з лижного спорту. Для визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки використовувалася наукова література, педагогічні спостереження, бесіди із Заслуженими тренерами України, Заслуженими працівниками фізичної культури і спорту України, Заслуженими майстрами спорту та майстрами спорту України міжнародного класу, а також власний багаторічний позитивний досвід.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На думку професора М.О. Носка рухова функція – одна з найважливіших функцій організму людини [5].

Під рухом при цьому ми розуміємо різні зміни в організмі, внутрішні та зовнішні взаємодії, а також зміну його стану. Механічним рухом людини можна вважати зміну положення її тіла або окремих частин відносно інших тіл (вибраних систем відліку з перебігом часу).

Загальновідомо, що кожен лижник-старшокласник має конкретний комплекс рухових можливостей. Рухові можливості – це передумови, які склалися в організмі в процесі його філогенезу й онтогенезу до виконання рухів з відповідними біомеханічними характеристиками. Оцінка рухових можливостей старшокласників у процесі лижної підготовки надзвичайно важлива при виборі необхідних вправ.

У процесі лижної підготовки, так як і у практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні й ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів.

Аналіз цих явищ показує, що ефективність лижної підготовки залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих факторів, які супроводжують їх виконання, тому знання факторів, які визначають вплив фізичних вправ на організм лижника-старшокласника, дозволить підвищити рівень керуваності педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність.

Професор Б.М. Шиян вважає, що таких факторів є багато, але всі вони можуть бути об'єднані в чотири великі групи [10], це відноситься і до старшокласників, які займаються лижною підготовкою.

До першої групи відносяться індивідуальні особливості лижників-старшокласників, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці тощо.

Другу групу складають особливості самих вправ, їх характер, складність і трудність; новизна й емоційність. Залежно від характеру вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні). Сила впливу вправ визначається і їх структурною складністю та фізичною трудністю. Немаловажне значення має новизна вправ: якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, і вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму, наприклад тривале пересування на лижах.

Велике значення має емоційний стан лижників-старшокласників при виконанні вправ. Вчитель повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, що надмірно високий чи низький емоційний настрій учнів гальмує не тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.

Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, часові, висотні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір'я, температурні режими); зміни часових поясів, за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи викличе різні реакції організму лижників-старшокласників. Це стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. Наприклад, пересування на лижах по свіжому снігу у морозну погоду чи в теплу погоду по мокрому снігу по різному вплине на функціональні можливості і процес засвоєння техніки.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ представляють дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, педагог зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ. Це дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвиваючого навчання, індивідуалізувати його.

Розвиток рухових умінь і навичок та виховання фізичних якостей лижників-старшокласників – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

У процесі лижної підготовки у старшокласників розвивають фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

У лижника-старшокласника між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати "переносом". Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах занять лижною підготовкою зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що в свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів лижника. Водночас у лижників може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання витривалості (внаслідок тренування з повільною швидкістю) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Важливо зауважити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в школярів до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки [10].

Основними завданнями занять лижною підготовкою з дітьми і юнаками є розвиток рухових умінь і навичок, навчання раціональній техніці пересування на лижах, розвиток фізичних якостей, оздоровлення та закалювання організму.

Заняття лижною підготовкою включає різні способи пересування на лижах як по пересічній місцевості, так і на рівнині, де в роботі задіяні м'язи ніг, рук, тулуба, органи дихання, кровообігу і забезпечується їх розвиток.

Особливу увагу на заняттях з лижної підготовки у всіх вікових групах необхідно приділяти своєчасному розвитку рухових умінь і навичок та загальній фізичній підготовці.

Необхідно пам'ятати, що у старшокласників великі обсяги навантажень на заняттях з лижної підготовки повинні диференціюватися в залежності від рівня розвитку рухових умінь і навичок та рівня функціонування організму. Фізичний розвиток випереджає функціональні можливості організму старшокласників вважає професор С.О. Власенко [2].

Вимоги до рівня рухових можливостей старшокласників останнім часом значно зросли. Нові й більш складні рухові задачі у фізичному вихованні в тому числі і лижній підготовці диктують необхідність поглибленого вивчення чинників, що впливають на спортивний результат, визначення важливості їх значення, а тому необхідно глибоко і різнобічно досліджувати функціональні й морфологічні особливості лижників-старшокласників, майбутніх захисників Батьківщини [5].

**Висновки.** Проаналізувавши проблему щодо визначення факторів, які впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки можна зробити висновки, що існують основні чотири групи таких факторів:

1. До першої групи факторів відносяться індивідуальні особливості лижників-старшокласників.
2. Другу групу факторів складають особливості самих вправ.
3. Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ.
4. Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ представляють дії вчителя.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямі** полягають у подальшому вивченні та проведенні необхідних досліджень, з визначенням інформативних показників, щодо проблеми визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

### Використані джерела

1. Березовський В.А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгасцький А.В. – К., 2012. – 176 с.
2. Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. – Чернігів, 2002. – 356 с.
3. Лазаренко М.Г. Педагогічні аспекти рухових умінь і навичок старшокласників під час змагань з біатлону. / М.Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт". – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Том 2. – С. 441-445.
4. Лазаренко М.Г. Теорія рухових умінь і навичок під час стрільби в біатлоні. / М.Г. Лазаренко // Вісник Запорізького національного університету – Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. – №1 (7). – С. 230-240.
5. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / Носко Микола Олексійович. – К., 2003. – 430 с.
6. Основи фізичного виховання людей різного віку : [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 "Фізичне виховання" педагогічних університетів] / Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.
7. Пеньковець В.І. Курс лекцій з лижного спорту : [навч. посіб. для студ. пед. вузів]. / В.І. Пеньковець. – Чернігів: 2004. – С. 55-129.
8. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту]. / В.І.Пеньковець. – Чернігів, 2008. – С. 77-168.
9. Фомин С.К. Лыжный спорт / С.К. Фомин. – Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. шк., 1988. – 176 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян // Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

*Lazarenko M.G.*

### THEORETICAL ANALYSIS OF DETERMINATION OF FACTORS WHICH INFLUENCE ON DEVELOPMENT OF MOTIVE ABILITIES AND QUALITIES OF SENIOR PUPILS IN THE PROCESS OF SKI PREPARATION

*In the article the results of theoretical analysis of works of different authors and own researches the problem of determination of factors which influence on development of motive abilities and skills of senior pupils in the process of ski preparation is analysed.*

**Key words:** *process, ski preparation, physical preparation, exercises, effect, factor, development, result, level, influence.*

*Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.*