

М. Г. Лазаренко

М. М. Трояновська

**ФОРМУВАННЯ  
РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК  
СТАРШОКЛАСНИКІВ  
У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**



ЧЕРНІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лазаренко М. Г., Трояновська М. М.

**ФОРМУВАННЯ  
РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК  
СТАРШОКЛАСНИКІВ  
У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК  
для студентів спеціальності  
"Фізичне виховання",  
викладачів фізичної культури,  
тренерів-викладачів та інструкторів**

Чернігів - 2017

УДК 37.016:796.012.92 (075.8)

ББК Ч 517р10

Л 17

*Рецензенти: Носко М. О.* – доктор педагогічних наук,  
професор, дійсний член НАПН України,  
ректор Чернігівського національного педагогічного  
університету імені Т. Г. Шевченка

*Пліско В. І.* – доктор педагогічних наук,  
професор, професор кафедри педагогіки, психології та  
методики фізичного виховання,  
Чернігівського національного педагогічного  
університету імені Т. Г. Шевченка

*Котляр С. М.* – кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту, доцент,  
декан факультету циклічних видів спорту,  
професор кафедри зимових видів спорту,  
велоспорту та туризму  
Харківської державної Академії фізичної культури

**Лазаренко М. Г., Трояновська М.М.**

Л 17

**Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки** : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності "Фізичне виховання", викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. – 44 с.

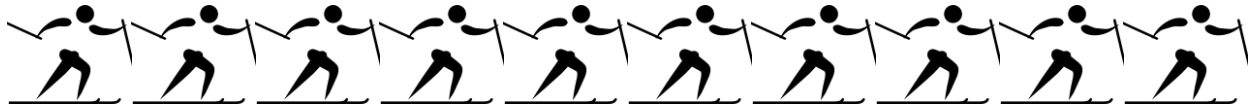
ББК Ч 517р10

УДК 37.016:796.012.92 (075.8)

*У методичному посібнику для студентів спеціальності "Фізичне виховання", викладачів фізичної культури, тренерів-викладачів та інструкторів вміщено навчальний матеріал дисципліни "Лижна підготовка". Висвітлено теоретичний матеріал, подано методичні рекомендації згідно плану проведення кожного заняття, з конкретно поставленим завданням, методами навчання, змістом, в основу якого, для формування рухових умінь і навичок, упроваджені підготовчі та спеціальні силові вправи, дозуванням навантаження.*

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, протокол № 8 від 27 червня 2016 р.

© Лазаренко М. Г., Трояновська М.М., 2017



## Вступ

Здоров'я – одна з головних умов, що визначає повноцінний розвиток особистості. Нині існує стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей і молоді. Загальновідомим є той факт, що за час навчання дитини в школі вона втрачає щонайменше третину свого здоров'я.

Основою збереження здоров'я школяра є його рухова активність. Одним із основних завдань фізичного виховання в системі середньої освіти є розвиток та вдосконалення рухових якостей учня. Вирішення цього завдання необхідно здійснювати, починаючи з молодшого шкільного віку, оскільки низький рівень розвитку рухових якостей дитини негативно впливає на подальше формування опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем організму.

У фізичному вихованні школярів формування техніки рухів посідає вагоме місце.

Найвищий оздоровчий ефект на організм людини мають вправи аеробного характеру, які впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, тренують фізичну витривалість. Саме до таких належать вправи з лижної підготовки.

З огляду на це, фізичне виховання дітей – один із пріоритетних напрямів реформування освітньої системи України, оскільки це важливий чинник гуманізації освіти, формування в підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, засіб удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності.

Основні завдання фізичного виховання дітей – зміцнення їх здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку. Однак не менш важливим є сучасне навчання їх життєво важливим руховим умінням і навичкам.

На думку багатьох фахівців руховий режим дня старшокласників потрібно побудувати таким чином, щоб усі форми занять фізичними вправами були рівномірно розподілені упродовж навчального тижня і разом із уроками фізичної культури склали щоденний стабільний руховий режим обов'язковий для всіх учнів, адже, тривале перебування на свіжому повітрі в умовах низьких температур допомагає загартуванню організму, значно підвищує його опір захворюванням.

Лижна підготовка є невід'ємною частиною фізичного виховання.

У процесі лижної підготовки учні не тільки набувають знань, рухових умінь і навичок, пов'язаних з технікою пересування на лижах, відомості з гігієни лижного спорту, знайомляться з інвентарем і доглядом за ним, складають контрольні нормативи, але й в екологічно чистому середовищі здійснюють лікувальний ефект і, таким чином, забезпечується здоров'язберігальна функція школярів.

У всіх видах лижного спорту користуються ковзними лижами. Тому, не зважаючи на наявні відмінності в техніці лижних гонок, гірськолижних видів і стрибків на лижах з трампліну, існують загальні основи техніки лижного спорту. Зрештою, існують і загальні особливості побудови техніки пересування на лижах, управління нею.

Заняття лижами не тільки зміцнюють здоров'я, але й розвивають у школярів швидкість, спритність, витривалість, силу та гнучкість, виховують патріотизм, наполегливість та завзятість, загартовують організм.

Досягнення високих результатів у лижних гонках залежать від рівня сформованості рухових умінь і навичок лижника-старшокласника, його технічної підготовленості, уміння цілеспрямовано застосовувати сучасну техніку пересування на лижах при раціональному використанні рухових якостей.

Разом з тим проблема розробки та впровадження в педагогічний процес засобів і методів, направлених на

формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі  
лижної підготовки, залишається недостатньо вивченою.



## Р ОЗДІЛ І

### ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА

У навчальній програмі загальноосвітніх шкіл із дисципліни "Фізична культура" для старшокласників на модуль "Лижна підготовка" відводиться 16 годин (взимку по два уроки на тиждень).

Основною формою організації та проведення занять у школі з навчання способам пересування на лижах є урок, що проводиться під безпосереднім керівництвом учителя. На уроках, відповідно до програми навчання, вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання. Зміст кожного уроку та завдання, що вирішуються на уроці, визначаються в залежності від підготовленості старшокласників.

Щоб забезпечити ефективність формування рухових умінь і навичок у процесі лижної підготовки рекомендується зробити правильний вибір, своєчасну і ретельну підготовку місць проведення занять старшокласників.

Уроки з лижної підготовки для старшокласників не можна розпочинати, якщо температура повітря на вулиці нижча 15 градусів.

Лижна підготовка проводиться в досить складних для викладача умовах (на пересіченій місцевості, в лісі, полі, горах), за часто змінюваних і на завжди сприятливих погодних умов. До того ж додається майже постійне перебування класу (групи) та викладача в русі, розтягнутість учнів під час пояснення вправи, складнощі в індивідуалізації занять і таке інше. Все це вимагає від викладача загальнопедагогічних і спеціальних для лижної підготовки знань, педагогічних навичок і організаційно-методичних умінь. Викладач з лижної підготовки повинен не тільки проводити навчальні заняття, але й здійснювати виховну роботу, а також підвищувати свою кваліфікацію

з теорії, методики та практики лижної підготовки, свій виховний, патріотичний і культурний рівень.

Викладач має проводити урок так, щоб він був цікавим, посильним і захоплюючим для кожного старшокласника. Педагог повинен оперативно реагувати і вносити корективи або зміни до уроку в зв'язку з погодними, кліматичними чи іншими умовами, що виникли непередбачено. При цьому необхідно забезпечити безпеку старшокласників, їх максимальну захищеність, можливість достатнього контролю і контакту з ним.

Викладач слідкує за правильністю вдягненого одягу, щоб у процесі заняття старшокласнику не було холодно і не було жарко, щоб одяг та взуття не заважали рухам.

Педагог під час проведення заняття має знаходитись в такому місці звідки він може контролювати дії старшокласників і вчасно давати їм вказівки.

Викладач з лижної підготовки повинен володіти теорією і методикою лижної підготовки, патріотично-виховною теорією та вміти використовувати її у своїй педагогічній діяльності.

З метою успішного проведення навчального процесу викладачу необхідно мати розроблену навчальну документацію, щоб заняття не носило випадковий характер. Він повинен добре знати місцевість, на якій проводиться заняття та використовувати різноманітні засоби й методи, оточення, в якому доведеться займатись. Необхідно вміти завжди правильно вибирати своє місце на заняттях, добре володіти технікою не тільки лижної підготовки, але й інших видів спорту, які використовуються в якості допоміжних засобів. Викладач повинен уміти розпізнавати індивідуальні особливості своїх учнів і правильно добирати методи навчання.

Викладач повинен уміти визначати спортивну форму та загальний стан учня не тільки за даними лікарського контролю, але й керуючись зовнішніми ознаками: станом м'язів, кольором обличчя, самопочуттям і настроєм. Формуючи рухові уміння і навички своїх учнів, викладач повинен бачити виконання рухів і помічати помилки, особливо основні, які заважають правильному формуванню рухових умінь і навичок. Побачити помилку в виконанні вправ та пояснити, чому так не можна, – означає забезпечити успіх формування рухових умінь і навичок. Найбільш характерні помилки необхідно проаналізувати усім класом (групою), не допускаючи в цей час насмішок і критики на адресу тих, хто помилявся. Небажані переживання, вчасно помічені досвідченим викладачем, за правильного реагування на них можуть бути повністю усунені. У необхідний час



необхідно підняти настрій учнів, "запалити спортивну злість", а якщо треба знизити зайві емоції.

Викладач не повинен метушитися, гарячкувати, злитися і нервувати, які б ситуації не створювались, оскільки це погіршує стан і негативно впливає на настрій учнів. Велике значення має своєчасне підбадьорення учнів. Якщо учень старанно виконуючи вправу, ще не оволодів правильною формою її виконання і просить викладача оцінити, як він виконує рух, не варто його соромити, різко вказуючи на його помилки. Навпаки, необхідно сказати, що вправа виконується в основному задовільно, але ще треба доопрацювати якісь положення або рухи, вказати правильний напрямок вивчення даної вправи. Різка негативна оцінка часто пригнічує в учня ініціативу та бажання активно вивчати спортивну техніку. Разом з цим не варто занадто хвалити і заохочувати учнів за всякої нагоди та без мети; необхідно знати, де, кого, як і в якому випадку варто похвалити.

Викладач повинен постійно привчати учнів до охайності, контролювати поставу, щоб вони мали струнку поставу. Велике значення має культура мови викладача. Веселий, життєрадісний настрій завжди оживляє заняття і робить його більш цікавим.

Планування навчального процесу, проведення занять, консультацій та зауваження не повинні обмежуватися тільки підготовчим і змагальним періодами. Педагогічний контроль має бути цілорічним.

У процесі проведення занять викладачеві необхідно враховувати доцільність застосовуваних засобів, форм і методів роботи, а також оцінювати досягнуті результати, оскільки це підвищує якість викладання, спонукає учнів досягати нових успіхів. Може статися, що слабкіші учні були перевірені в якісніших умовах і показали кращі результати, аніж сильніші учні, які перевірялися в гірших умовах. Тому викладач повинен вести постійний облік результатів учнів. Постійний облік викладач може вести різними методами. В одному випадку, не попереджаючи учнів про оцінювання, він вибирає сприятливі умови для пересування певним стилем, спостерігає, як учні його виконують, і робить відповідні записи. В другому випадку викладач попередньо оголошує учням, що на наступному занятті, під час пересування на лижах певним стилем він буде оцінювати правильність виконання рухів руками, ногами та тулубом і ставити оцінку. Позитивним фактором другого методу є те, що учні можуть завчасно підготуватися в позаурочний час. В обох випадках звичайне заняття не повинно порушуватися.

Особливо ретельно викладач має аналізувати результати змагань. Окрім об'єктивних результатів і своїх спостережень необхідно, щоб

після кожного змагання учень звітував перед викладачем про тактику та суб'єктивні відчуття. Результати змагань, які є підсумком певного етапу підготовки, є хорошим показником правильності чи помилковості застосовуваних методів навчання. Після змагань виявляються недоліки в підготовці учня. Уміння правильно аналізувати індивідуальні особливості й зовнішні умови, що впливають на процес навчання, а також природні дані, досвід викладача, здібність враховувати ці дані в своїй роботі або пристосовуватися до них досягаються з віком. Такий досвід напрацьовується під час регулярного та систематичного ведення навчальних документів і під час їхнього аналізу.

Викладачу необхідно:

- готуватися до заняття, продумувати план проведення та скласти план-конспект, всі підготовчі роботи рекомендується виконати до початку уроку;

- щоб у кожного учня був зошит (щоденник) із фізичної культури (лижної підготовки), де учень зможе записувати зміст, дозування виконаної роботи на уроці та під час виконання домашнього завдання, бажано залучити батьків до активної участі в педагогічному процесі;

- виховувати в учнів відповідальність та свідомість, вчити учнів навчатися самим, брати приклад з інших, аналізувати свої дії, ділитися своєю думкою з іншими учнями, пропонувати інші методи занять, спонукаючи їх до самостійності, виховуючи учнів творчими особистостями, а не перетворювати їх на виконавців завдань педагога;

- педагогу знати причини виникнення травм (переохолодження, обмороження, потертості ніг і рук, удари, ушкодження суглобів і зв'язок, простудні захворювання, переломи, поранення) і дотримуватись вимог до дисципліни лижників-старшокласників, для підвищення оздоровчо-спортивного ефекту занять лижами та попередження травм;

- на початку, в середині та в кінці заняття проводити пульсометрію для визначення стану учнів та подальшого навантаження;

- до початку заняття виконати правильний підбір спортивно-технічного інвентарю, відповідно до лижного ходу: лиж із урахуванням ваги, змащення лиж, палиць із урахуванням зросту учня; одяг, який не повинен ускладнювати рухи та відповідний погодним умовам; лижне взуття, що не здавлює ноги, але, і не дуже вільне, а також правильно вибрати та якісно підготувати місце

заняття, що відповідає рівню підготовленості учнів;

– теоретичні відомості повідомляти в ході уроку, в основній частині уроку, в паузах, під час занять на навчальному колі, й під час переходу від одного виду вправ до іншого, повідомляється інформація про техніку способів пересування на лижах, про дихання під час різних видів пересування, тобто та інформація, яка може бути перевірена на практиці, з урахуванням умов проведення лижної підготовки: температури повітря, сили вітру та інше;

– під час проведення заняття найчастіше використовувати ігровий метод, щоб підтримувати емоційний стан та зацікавленість учнів;

– послідовність формування рухових умінь і навичок виконувати з урахуванням природних рухів під час ходьби, оскільки старшокласники звикли ходити і виконувати для цього певні рухи ногами та руками, саме з таких рухів і розпочинати. Відчувши зчеплення лиж зі снігом, рекомендується розпочинати освоєння поперемінного двокрокового та одночасного однокрокового, двокрокового класичного ходу та переходи з ходу на хід: без проміжного ковзного кроку, через один проміжний ковзний крок, через два проміжні ковзні кроки;

– на наступних заняттях, після відповідної підготовки лижних трас, лиж, взуття, палиць, розпочинати освоєння таких ходів: одночасного напівковзанярського, одночасного двокрокового ковзанярського, одночасного однокрокового ковзанярського, поперемінного двокрокового ковзанярського, ковзанярського без відштовхування палицями та переходи з ходу на хід: без проміжних кроків, через один або два кроки;

– з метою профілактики травматизму під час проходження спусків звертати увагу на правильну стійку (висока, середня, низька), своєчасний нахил тулубу в сторону повороту зі зміщенням загального центру маси (ЗЦМ) тіла, переступання та ступінь згинання ніг в тазостегновому й колінному суглобах;

– під час ковзання на лижах заохочувати учнів до потужнішого відштовхування, довшого ковзання на одній лижі та утримання рівноваги на одній нозі;

– долаючи дистанцію по пересіченій місцевості, учням слідвикористовувати перемінний метод, розпочинати частіше та глибше дихати перед прискоренням на підйомах, і не зупиняючись,

продовжувати пересування, розвиваючи витривалість, до відпочинку на спусках, не припиняючи інтенсивне дихання;

– для ефективнішого формування рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей вміло використовувати ігровий та змагальний методи з подоланням коротких дистанцій (100 – 500 м), на невеликому схилі – хто за менше кроків подолає дистанцію 20 – 30 м, – хто подолає довшу відстань ковзаючи на одній лижі та інші методи;

– методом слова, уміло, заохочуючи й стимулюючи, налаштовувати учнів на пересування на лижах різними ходами та різною швидкістю, індивідуально на дистанції 8 – 10 км.;

– після пересування на лижах більше 5 кілометрів, в залежності від самопочуття, для активного відпочинку, рекомендується учням біг у слабкому темпі до 300 метрів;

– не робити тривалих перерв між виконанням вправ, виконуючи спеціальні силові вправи в спортзалі для розвитку рухових якостей, адже методикою передбачено чергування навантаження на різні групи м'язів;

– у завершальній частині заняття виконувати вправи для відновлення дихання та вправи на розслаблення;

– похвалити учнів за активну роботу та дати домашнє завдання, а на наступному занятті перевірити його виконання;

– застосовувати методи біомеханічного контролю та тестувань для визначення рівня сформованості рухових умінь і навичок старшокласників і корегувати заняття один раз на три місяці.

Для освоєння ковзанярських і класичних ходів старшокласниками рекомендується використовувати або роздільні майданчики, або загальні, коли лижню для класичних ходів прокладають поряд з ковзанярською. Найкраще, коли майданчик має форму замкнутого прямокутника із заокругленими кутами, де підготовлена лижня, оскільки дуже великі майданчики ускладнюють навчання через незручності в спілкуванні педагога зі старшокласниками.

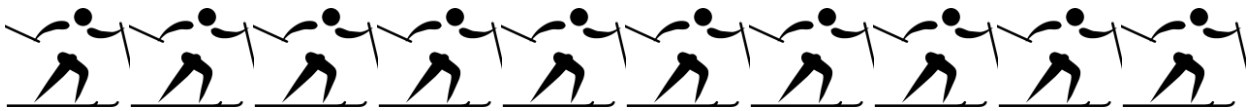
На першому етапі навчання, щоб оволодіти способами пересування на лижах, рекомендується проводити на навчальних майданчиках або схилах, підготовка яких в природних умовах цілком доступна учням. Необхідно підготувати або роздільні майданчики для ковзанярських і класичних стилів, або загальні, проклавши лижню збоку, вздовж сніжного полотна. Найчастіше майданчик має форму замкнутого прямокутника із заокругленими кутами. При великій кількості учнів рекомендується готувати два таких майданчики, розташовуючи їх або вісімкаю, або одну всередині іншої. Зручні, особливо для класичних ходів, 4-6 паралельних

лижні. Розмір майданчика визначають із розрахунку 6-7 м для класичних ходів на одного учня. Дуже великі майданчики ускладнюють навчання через незручності в спілкуванні педагога з учнями.

Для навчальної мети рекомендується використовувати навчальну лижню з невеликим схилом. Під час проведення занять на схилі треба бути особливо вимогливим до його підготовки. На погано підготовленому схилі лижі провалюються й зупиняються, а лижник під час спуску продовжує рухатися, що може призвести до важких травм суглобів і зв'язок ніг. Наявність на схилі під снігом пнів, каміння також може мати погані наслідки. Необхідно неухильно дотримуватись встановленого і наперед обумовленого маршруту, порядку спуску та підйому, щоб виключити зіткнення лижників, що пересуваються в різних напрямках, через перетин напрямку спусків і підйомів. Внизу схилу повинен бути майданчик для викату та зупинки.

На другому етапі навчання рекомендується навчальну лижню для закріплення рухових навичок прокладати на місцевості, яка включає підйоми, спуски та рівнинні ділянки. На ній визначають ділянки, які учні повинні проходити визначеним способом. В цей час педагог робить зауваження й пояснення щодо правильності виконання вправ. Довжина навчальної лижні: 0, – 1 км.

На третьому етапі навчання рекомендується застосовувати тренувальну лижню для удосконалення навичок, отриманих на навчальному майданчику, схилі та навчальній лижні, а також для розвитку рухових якостей учня. В залежності від вирішуваних завдань тренувальна лижня повинна проходити по місцевості з різним ступенем пересіченості та прокладатись у вигляді однієї або декількох кіл. Як навчальна, так і тренувальна лижні обов'язково мають починатися і закінчуватися недалеко одна від одної. Довжина тренувальної лижні може бути від 0,5 до 5 км і більше.



## Розділ II

### МЕТОДИ НАВЧАННЯ

З метою якісного формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки та засвоєння способів пересування на лижах рекомендується використовувати різні методи, прийоми, способи й підходи.

У процесі лижної підготовки рекомендується керуватися дидактичними принципами навчання: свідомості, активності, послідовності, доступності, індивідуалізації, наочності, систематичності, міцності.

Принцип свідомості й активності є найважливішим у оволодінні руховими вміннями й навичками старшокласників у процесі лижної підготовки. Адже тільки усвідомлені та активні дії старшокласника дозволяють виразно уявити й зрозуміти, як виконується відштовхування ногами та руками, ковзання на лижах або весь рух у сукупності, в тому числі і згинання та розгинання тулубу під час відштовхування руками на лижах утримуючи рівновагу тіла на одній та двох ногах, коли доцільно пересування тим чи іншим способом. Чим більша усвідомленість і активність старшокласника у формуванні технічної навички, тим вони міцніші й разом з тим мобільніші до змін природних умов.

Послідовність навчання старшокласників рекомендується здійснювати за схемою: пояснення – показ – виконання.

Рекомендується дотримуватися методу послідовності навчання технічним прийомом пересування на лижах (утримання рівноваги учнем

під час ковзання на лижах, правильний нахил тулубу, своєчасне підсідання при проходженні спусків, використовувати підвідні вправи).

Принцип доступності й індивідуалізації полягає в поступовому підвищенні складності вирішуваних задач з оволодіння технікою та вимагає їх відповідності рівню індивідуально-природженої рухової обдарованості та реальним можливостям старшокласника. Вправа, легка до здійснення одному, може бути важко здійснюваною іншому старшокласнику. Індивідуальну ступінь складності руху цілком можливо визначити кількістю спроб, необхідних для його засвоєння старшокласником.

Чим простіше та легше вправа для старшокласника, тим менше необхідно повторень. Оптимально посилені завдання підвищують ефективність оволодіння всім розмаїттям техніки лижника-старшокласника

Під час лижної підготовки рекомендується використовувати такі методи навчання як: словесні, наочні та практичні, тобто ті, які діють на зоровий, слуховий і руховий аналізатори. На практиці для вирішення різноманітних рухових завдань словесні, наочні та практичні методи навчання старшокласників використовуються в комплексі.

Словесні методи складають основу навчання старшокласників. Для ефективного розвитку рухових умінь і навичок старшокласників найбільш широко використовують: пояснення, підрахунок, вказівки, команди, оцінки техніки, розбір і аналіз, переказ завдання, а також бесіди. Ефективність реалізації словесних методів багато в чому залежить від здатності педагога грамотно і зрозуміло, точно і стисло, достатньо голосно і розбірливо, образно та емоційно висловлювати навчальний матеріал старшокласникам. Яскраві виразні словесні прийоми стимулюють активність, підвищують інтерес, сприяють розумінню сутності руху, що вивчається учнями.

Спочатку називається вправа і стисло зрозуміло пояснюється механізм руху, акцентуючи увагу на основних елементах. Після цього зразково показується ця вправа. Потім старшокласники намагаються виконати завдання, прагнучи якомога точніше відтворити (скопіювати) побачене та м'язово відчувати і запам'ятати основу руху.

Наочні методи навчання старшокласників включають показ (натуральну демонстрацію способу, що вивчається) і використання наочних посібників: відеозаписи, малюнки, схеми, таблиці. Успішність застосування наочних методів навчання лижників-старшокласників істотно залежить від грамотності, понятійної доступності, ясності, чіткості, образності та емоційності супроводжуючої поясненнями.

Показ – основний засіб наочності. Правильний показ способу в цілому, потім його елементів з розділенням руху на частини – найбільш ефективний метод наочного навчання старшокласників. Рух в цілому і найбільш істотні деталі техніки старшокласникам показують в звичайному, потім у сповільненому і, нарешті, в прискореному темпі, характерному для змагань.

Принцип систематичності виключає тривалі перерви в заняттях старшокласника, передбачає досить стабільну регулярність, а також дотримання послідовності навчання, заснованої на методичних правилах: від простого до складного від відомого до невідомого, від легкого до важкого. Систематичні заняття старшокласника забезпечують більш швидке і якісніше формування рухових умінь і навичок. Враховуючи те, що відповідно до шкільної програми уроки фізичної культури проводяться тільки двічі на тиждень рекомендується приділяти увагу домашньому завданню, самостійним заняттям старшокласників та контролю їх виконання. З метою покращення систематичності вчитель має застосовувати такі методи як заохочення та стимулювання, використовуючи при цьому приклади інших школярів.

Практичні методи передбачають безпосереднє виконання старшокласниками руху, що вивчається або в цілому, або по частинах, в залежності від складності. Якщо школяр може виконати рух, його краще вивчати відразу в повній координації. Коли у старшокласника виникають труднощі в оволодінні, то краще застосовувати роздільний метод, при якому рух ділиться на відносно самостійні елементи чи деталі. Причому спочатку старшокласник має опанувати елементи, що складають основу руху, потім менш важливими деталями і після цього можна переходити до засвоєння способу в цілому. Розучування по частинах припускає широке використання старшокласником більш легких, підготовчих, імітаційних вправ, які мають значну схожість з основною дією або з її окремими частинами.

Принцип міцності передбачає не тільки засвоєння техніки пересування на лижах під час навчання, але й застосування її під час участі в контрольних заняттях та на змаганнях.

Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки має проходити у три етапи: формування (створення) уміння; закріплення навички; удосконалення навички.

Три етапи навчання способам пересування на лижах старшокласників взаємопов'язані з даними етапами формування. На всіх етапах навчання важливо досягати правильності виконання рухів і формувати рухові відчуття. Важливо, для старшокласників виконувати



рухи правильно, щоб потім не довелося їх перенавчати. Для цього необхідний постійний контроль за рухами старшокласників.

Дані етапи формування рухових умінь і навичок старшокласників складають єдине ціле і виключають іншу послідовність оволодіння тим чи іншим способом пересування, тобто практично здійснити другий, а потім третій етапи неможливо без першого.

**На першому етапі навчання** – створення навички – здійснюється первинне оволодіння лижами і палицями старшокласниками як інвентарем, освоєння з незвичайним сніговим середовищем, формується загальне уявлення про рух, що вивчається. Боячись впасти і отримати больовий синдром старшокласники поводять себе скуто, їх рухи напружені та неузгоджені, тому, щоб цього уникнути, краще створити сприятливі умови для навчання. Заняття необхідно проводити на добре підготовленому майданчику чи схилі, не даючи учням замерзнути.

Коли у старшокласників формується "відчуття лиж і снігу", відбувається засвоєння основного механізму в структурі способу пересування на лижах. З метою успішного засвоєння цих головних рухових задач першочергове значення мають якісний показ, грамотне пояснення з посиланням на м'язові відчуття, обов'язкове виправлення помилок, що змінюють основну структуру руху старшокласника.

**На другому етапі навчання** закріплення навички – відбувається уточнення елементів та зв'язок, загальної координації роботи рук, ніг і тулуба старшокласника у способі пересування, що вивчається. Даний етап вимагає більше часу, ніж перший. Для удосконалення рухових умінь і навичок ускладнюються умови проведення занять. Важливо навчити старшокласників аналізувати свої рухи і виявляти помилки в себе та у інших учнів, домагатися більш усвідомленого виконання як окремих елементів, так і способу в цілому. Кількість нового матеріалу на одному занятті – залежить від засвоєння старшокласником даних навичок. Приступаючи до вивчення нових рухів, необхідно бути впевненим, що попередні рухи, що вивчалися, правильні.

**Третій етап навчання** – удосконалення навички – найтриваліший. Удосконалення цілісної рухової навички здійснюється в найрізноманітніших природних умовах, включаючи, і несприятливі, що дозволяє підвищувати стійкість навички старшокласника до різних погодних умов. Доведення навички до автоматизму, розвиток стійкого динамічного стереотипу зовні виявляється в раціональному виборі способу пересування на лижах в залежності від певного рельєфу траси, стану сніжного покриву, підготовки лижні для класичного стилю та лижного полотна для ковзанярських ходів, тобто в підвищенні економічності рухів учня.

На всіх етапах формування рухових умінь і навичок у процесі лижної підготовки рекомендується керуватися основними методичними правилами попередження та усунення помилок. По-перше, старшокласники повинні розуміти сутність вправи, рухову задачу, що вирішують, тобто, що необхідно зробити, щоб виконати вправу. По-друге, старшокласникам слід виправляти помилки послідовно, за ступенем їх значущості: спочатку грубі, що спотворюють основну структуру руху, потім взаємопов'язані, що викликають одна іншу, і, нарешті, локальні, що не відбиваються на решті складових техніки. По-третє, при виправленні будь-якої помилки старшокласники повинні розуміти її причину.

Цілісно-роздільний метод навчання пересування на лижах є найбільш поширеним методом. Навчання пересуванню на лижах за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою пересування в цілому, далі роздільне вивчення окремих елементів техніки і знову вивчення, але вже на більш високому якісному рівні техніки пересування в цілому на базі отриманого досвіду.

З метою підвищення зацікавленості учнів на заняттях рекомендується систематично використовувати ігровий, коловий, змагальний, заохочувальний методи та метод підвідних вправ.

Перш ніж приступити до оволодіння основних 6-ти способів пересування на лижах: лижні ходи, способи підйомів, стійки спусків, способи гальмувань, способи поворотів, способи подолання нерівностей старшокласникам необхідно розпочати зі стрибків на лижах з ноги на ногу з перенесенням загального центру маси (ЗЦМ), підстрибувань на місці на двох лижах з підтримкою палиць та без них, з поворотами лижами вправо та вліво, а також підстрибувань на місці на одній лижі з підтримкою палиць та без них, з поворотами лижами вліво та вправо.

Пересування на лижах необхідно розпочинати з пересування ступаючим кроком, щоб відчути зчеплення лиж зі снігом та зберегти рівновагу. Потім старшокласник має сміливіше переходити до оволодіння одноопорним ковзанням та одночасних ходів. Для цього рекомендуються найпростіші вправи з виконанням ковзних кроків на невеликому схилі.

У старшокласників під час пересування на лижах розпочинається формування візуальних і рухових уявлень про техніку узгодження рухів ніг, рук, тулубу, координаційної та ритмо-темпової структури. У старшокласників відбувається розуміння вимог до виконання елементів і способу в цілому, на місці і в русі, а також засвоєння загального узгодження рухів в різних способах по елементах, в зв'язках і в загальній координації.

Після виконання комплексу найпростіших вправ спрямованих на оволодіння основами ступаючого і ковзного кроків на лижах, специфікою ковзання на лижах і зчеплення лиж зі снігом, координацією махових і поштовхових рухів ногами і руками з використанням лиж і палиць старшокласники переходять до навчання способам пересування на лижах. Основою техніки пересування на лижах є лижні ходи. Головні рухові дії під час їх виконання – відштовхування і махи ногами та руками в поєднанні з вільним ковзанням на лижах.

Один із кращих методів навчання, це коли старшокласники навчають один одного, вказують на помилки інших і самі показують як треба правильно ковзати на лижах.

Під час проведення кожного заняття викладачу рекомендується знаходити позитив у кожного учня і обов'язково його похвалити, це буде хорошим стимулом для заохочення його в подальшому навчанні.

Формування рухових умінь і навичок тісно пов'язане з розвитком рухових якостей. Під час навчання старшокласників технічним прийомом, розвитку рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості, рекомендується на кожному уроці виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, адже для того щоб сильно відштовхуватись тривалий час і утримувати рівновагу тіла під час ковзання на одній лижі необхідні сильні м'язи та витривалість. Серед таких вправ, вправи на спеціальних авторських тренажерах "Ремені з кільцями": в упорі прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях, розведення рук і ніг в сторони, згинання та розгинання тулубу, згинання та розгинання рук, відведення прямих рук вперед, в упорі руками ззаду згинання та розгинання рук, "Бруси-поперечина": підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання й розгинання рук в упорі, а також присідання на одній нозі. Забороняється виконувати вправи, які розвивають м'язи антагоністи.

Для ефективнішого формування рухових умінь і навичок та розвитку рухових якостей рекомендується, якомога частіше, вміло використовувати ігровий та змагальний методи з подоланням коротких дистанцій (100 – 500 м). На невеликому схилі – хто за менше кроків подолає дистанцію (20 – 30 м), – хто подолає довшу відстань ковзаючи на одній лижі й таке інше.

Викладачеві рекомендується методом слова, уміло, із застосуванням методів заохочення та стимулювання, налаштовувати учнів на пересування на лижах різними ходами та різною швидкістю, індивідуально на дистанції 8 – 10 км.

З метою профілактики травматизму під час проходження спусків слід звертати увагу на правильну стійку, своєчасний нахил тулубу в сторону повороту зі зміщенням ЗЦМ та переступанням.

Для контролю якості засвоєння технічних дій у лижній підготовці: відштовхування руками і ногами, ковзання на лижах, нахилу тулубу старшокласники складають випробування. При виконанні таких технічних дій, як ковзання на одній лижі, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо.

Для підвищення спортивної працездатності учнів використовуються рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний та коловий методи занять.

**Рівномірний метод.** Навантаження виконується без значної зміни інтенсивності (за часом, тривалістю, вагою, кількістю разів) протягом часу, відведеного на виконання конкретної вправи. Навантаження значні за обсягом, невеликої та середньої інтенсивності. Рівномірний метод використовується на різних етапах занять як засіб переключення на іншу діяльність.

**Перемінний метод.** Навантаження виконується зі зміною інтенсивності без виразних інтервалів відпочинку. Робота виконується безперервно і відповідає специфічним особливостям фізичного навантаження учнів. Даний метод використовується на всіх етапах занять.

**Повторний метод.** Дозоване фізичне навантаження переважної спрямованості виконується декілька разів через певний інтервал активного відпочинку. Інтенсивність – коломаксимальна та максимальна з яскраво вираженими інтервалами відпочинку. Використовується для розвитку швидкості та спеціальної швидкісної витривалості – залежно від цього змінюються довжина відрізків, що пробігаються, кількість стрибкових вправ і величина інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. Під час розвитку швидкості довжина відрізків буде меншою, а інтервали відпочинку – більшими. Довжина відрізків під час розвитку спеціальних швидкісних якостей може бути різною (10-200 м і більше) це залежить від етапів і періодів навчання, кваліфікації та ступеня підготовленості учнів, а також завдань заняття.

**Інтервальний метод.** Навантаження визначеної величини виконується з максимальною інтенсивністю, із суворо дозованими (незначними) інтервалами відпочинку. Тривалість виконання – до 30 с, інтервалів відпочинку – до 1,5 хв. Кількість повторень цілеспрямованих вправ залежить від етапу навчання, рівня підготовленості та кваліфікації учня.

Учні, не спроможні виконати максимально можливу кількість повторень, можуть виконувати вправу серіями: дотримується запланований обсяг роботи, а далі це стане передумовою зростання рівня підготовленості. Відпочинок між серіями носить активний характер і триває 6-10 хв.

Ефект заняття виявляється під час відпочинку: кисневий борг, що виникає в процесі виконання дозованого фізичного навантаження, та інші пов'язані з ним зрушення в організмі зумовлюють доволі високі вимоги до вегетативної системи.

Інтервальний метод забезпечує достатньо інформовані контроль та управління дозуванням навантаження за його інтенсивністю за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), які не повинні перевищувати після виконання навантаження  $170 \pm 10$ , а наприкінці паузи відпочинку –  $120 \pm 10$ , уд./хв.

**Ігровий метод.** Навантаження виконується на засадах ігрової діяльності – з високою емоційністю, досконалою координацією рухів і низкою інших здібностей. Перевага методу – можливість виконання максимальних навантажень вибіркової спрямованості. Найбільш широко використовуються футбол, баскетбол, рухливі ігри за спрощеними правилами – на різних етапах підготовчого, а також у змагальному періоді.

**Коловий метод.** Для розвитку швидко-силових якостей та стрибучості використовуються різні за формою та характером вправи. Підібрані вправи виконують серійно за типом циклічної безперервної чи інтервальної роботи. За відносно невисокої інтенсивності цього методу заняття його ефективність збільшується шляхом безперервного, поточного виконання вправ, включених до "кола" (8-12 вправ), і вміщення інтервалів відпочинку між "колами" при повторному проходженні їх у межах занять (до 2 разів і більше). Кількість повторень кожної вправи та загальний час проходження "кіл" визначаються на підставі індивідуального доступного максимуму повторень у межах заданого часу (близько 8-25 с).

**Метод гіпоксичного заняття.** Фізичні навантаження виконуються умовах гіпоксичного заняття, яке поділяється на дві групи: природне (в умовах гірського клімату) і штучне (з використанням спеціального спорядження та методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника).

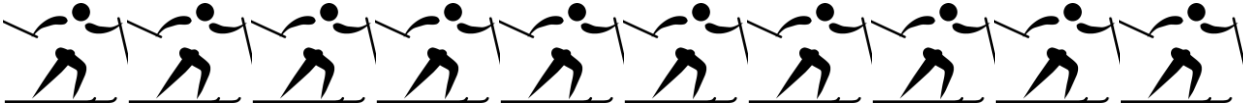
Гіпоксичне заняття в умовах гір викликає найбільш виражені функціональні реакції в організмі та ефективний перебіг адаптаційних процесів.

Заняття в штучних гіпоксичних умовах (особливо в барокамерах) також має ряд значних переваг: можливість регулювання тиску повітря і парціального тиску кисню; можливість сполучення гіпоксичного заняття з заняттям у нормальних умовах. У кліматичних камерах подається задана гіпоксична суміш. Різні стаціонарні системи дозволяють подавати учню гіпоксичну суміш через спеціальні маски. Використовуючи такі маски, можна вдихати гіпоксичну суміш у реальних умовах тренування.

Комплексні методи. Складаються з двох або декількох основних методів: рівномірно-темповий метод – пересування на лижах індивідуально, в складі команди з 2-5 чол. 10-12 км, при інтенсивності в режимі ЧСС 160-170 уд./хв.; інтервально-повторний метод – пересування на лижах на відрізках траси 1-3-5 км з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 8-10 % і відповідає ЧСС 175-180 уд./хв. (між відрізками – активний відпочинок 3-5 хв. до відносного відновлення – ЧСС 110-120 уд./хв.; загальний обсяг відрізків складає близько 65-70 % змагальної дистанції); перемінно-повторний метод – повторне пересування на лижах з перемінною швидкістю на відрізках 2-3 км з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 5-6 % і відповідає ЧСС від 140-150 до 170-175 уд./хв. (загальний обсяг відрізків – 65-75 % змагальної дистанції).

Контрольний метод. Испити для визначення підготовленості учнів до змагань використовуються постійно, адже це допомагає засвоювати тактичні уміння й навички, удосконалювати вольові якості учнів.

Змагальний метод. Процес змагання, відповідає вимогам спортивної класифікації. Безпосередня мета змагальної діяльності – досягнення найвищого результату, визначення сильніших учнів (участь учня в змаганнях вищого рангу прямо залежить від його попередніх результатів).



## **Р**ОЗДІЛ ІІІ

### **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

#### **3.1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА**

Урок з лижної підготовки складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної.

На всіх етапах навчання рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки суворо виконуємо вимоги виховуючого навчання, основу якого складає нерозривність навчання й виховання особистості.

З метою виховання почуттів патріотизму, толерантності, просвітницької роботи старшокласників та знання історії лижного спорту рекомендується вивчити теоретичну частину формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.

Теоретична підготовка спрямована на підвищення знань у галузі лижного спорту, особливо з теорії та методики навчального процесу в лижних гонках.

До теоретичної підготовки (1 година) рекомендується включати наступні теми: "Патріотизм – честь кожного українця", "Твоя слава – слава України", "Шануй батька й шануй матір і добро тобі буде й довговічним будеш на землі", "Історія виникнення лиж і їх розвиток в Україні", "Профілактика травматизму в процесі лижної підготовки", "Технічна й тактична підготовка лижників-старшокласників", "Позитивний вплив лижної підготовки на здоров'я школярів", "Організація та проведення активного відпочинку на лижах". Теоретична підготовка може проводитись під час проведення практичних занять, переходів із одного місця занять на інше. Педагогу рекомендується довільно вибирати теми та час для вивчення.

## **3.2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА**

### **3.2.1. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА**

На початку заняття педагогу рекомендується методом слова домогтися від учнів їхньої свідомості та активності під час заняття, адже це має стати запорукою ефективного заняття.

З метою ефективнішої роботи на лижах, рекомендується необхідним чином підготувати учнів у спортзалі, розігріти м'язи, обов'язково виконавши для цього необхідні загально-розвивальні, підвідні (імітаційні вправи) та силові вправи (підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, присідання на одній нозі на підлозі та згинання й розгинання рук в упорі, згинання та розгинання тулубу на спеціальному тренажері "Ремені з кільцями" – по одному підходу на кожну вправу з викладкою на 80 %).

### **3.2.2. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

Після підготовки учнів у спортзалі рекомендується розпочати роботу на лижах, завчасно підготувавши для цього необхідний лижний інвентар, відповідно до методики формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки (Таблиці 1 – 16).



### 3.2.3. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ (11 КЛАСИ) (ФРАГМЕНТ)

Таблиця 1

#### Заняття 1

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Вивчати теорію лижної підготовки. 2. Сформувати відчуття зчеплення лиж зі снігом. 3. Оволодіти координацією рухів руками, тулубом і ногами та рівновагою. 4. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах ступаючим та ковзним кроком.	Практичний	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ).	3 хв.
		3. Спеціальні силові вправи (ССВ) на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. Вправи для ознайомлення з формою рухів рук, тулубу і ніг (імітація лижних ходів (ЛХ)).	1 хв.
На снігу (основна частина)			
5. Розвинути рухові якості: витривалості, спритності та сили. 6. Домашнє завдання: виконувати імітацію лижних ходів, пересування на лижах поперемінним класичним ходом з палицями та без них, виконувати силові вправи.	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 с
	Показу	2. Демонстрація пересування на лижах ступаючим та ковзним кроком з палицями та без них.	Навч. коло (НК) – 200 м, 2 хв.
	Практичний	3. Пересування на лижах поперемінними класичними ходами з палицями та без них.	15 хв.
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 2

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
1. Закріпити відчуття зчеплення лиж зі снігом.	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
4. ІЛХ.		1 хв.	
2. Удосконалити координацію рухів руками, тулубом і ногами та рівновагою.	На снігу (основна частина)		
	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
		2. Демонстрація пересування на лижах одночасним безкроковим та однокроковим класичним ходом.	НК – 200 м, 2 хв.
	Практичний Роздільно-цілісний	3. Пересування на лижах класичними ходами з палицями та без них.	15 хв.
4. Розвинути рухові якості: витривалості та сили.			
5. Домашнє завдання: пересування на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 3

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах одночасним безкроковим та однокроковим класичними ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ІЛХ.	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах двокроковим класичним ходом.	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
		Практичний Роздільно-цілісний	2. Демонстрація пересування на лижах двокроковим класичним ходом з палицями та без них.
	3. Пересування на лижах класичними ходами з палицями та без них.		15 хв.
3. Сформувані уміння виконувати правильні рухи ногами, руками та тулубом при пересуванні відповідно до рельєфу траси.	Ігровий	4. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	3 спроби
4. Розвинути рухові якості: витривалості, спритності та сили.	Рівномірний	5. Пересування на лижах різними ходами з палицями та без них.	НК – 1000 м, 3 кола
У спортзалі (завершальна частина)			
5. Домашнє завдання: пересування на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 4

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
<b>У спортзалі (підготовча частина)</b>			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах одночасним двокроковим класичним ходом.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ вправи на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ІЛХ	1 хв.
<b>На снігу (основна частина)</b>			
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах чотирикроковим класичним ходом.	Пояснення	1. Виконання підвідних вправ на лижах.	По 30 секунд
	Практичний Показу Роздільно-цілісний	2. Демонстрація пересування на лижах чотирикроковим класичним ходом з палицями та без них.	НК – 200 м, 2 хв.
		3. Пересування на лижах чотирикроковим та іншими класичними ходами.	НК – 1000 м, 4 кола
3. Розвинути рухові якості: витривалості, спритності та сили.	<b>У спортзалі (завершальна частина)</b>		
4. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 5

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
<b>У спортзалі (підготовча частина)</b>			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах чотирикроковим класичним ходом.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
		4. ЛІХ (імітація лижних ходів).	1 хв.
<b>На снігу (основна частина)</b>			
2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах з переходом з ходу на хід класичним ходом.	Пояснення	1. Пересування на лижах попереми́нним чотирикроковим класичним ходом.	По 30 секунд
	Показу Практичний	2. Демонстрація пересування на лижах з переходом з ходу на хід класичним стилем.	НК – 200 м, 2 хв.
3. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Роздільно-цілісний	3. Пересування на лижах з переходом з ходу на хід та іншими класичними ходами.	НК – 1000 м, 5 кіл
<b>У спортзалі (завершальна частина)</b>			
4. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 6

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування	
<p>1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними класичними ходами.</p> <p>2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним двокроковим ходами</p> <p>3. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.</p> <p>4. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.</p>	У спортзалі (підготовча частина)			
	Пояснення Практичний	1. Теорія.	5 хв.	
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.	
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.	
	На снігу (основна частина)			
	Практичний	1. Пересування на лижах різними класичними ходами.	По 30 секунд	
	Пояснення Показу Роздільно-цілісний	2. Демонстрація пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним двокроковим ходом.	НК – 200м, 2 хв.	
	Ігровий	3. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	2 спроби	
	Заохочення	4. Пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним двокроковим ходами.	НК – 1000 м, 6 кіл	
	У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.	
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.	

## Заняття 7

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування	
<p>1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним двокроковим ходом.</p> <p>2. Навчити рухів ногами, руками і тулубом під час пересування на лижах ковзанярськими одночасним однокроковим і поперемінним двокроковим ходами.</p> <p>3. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.</p> <p>4. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.</p>	У спортзалі (підготовча частина)			
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.	
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.	
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.	
	На снігу (основна частина)			
	Практичний	1. Пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним двокроковим ходом.	По 30 секунд	
	Пояснення			
	Показу	2. Демонстрація пересування на лижах лівобічним і правобічним ковзанярським одночасним однокроковим і поперемінним двокроковим ходами.	НК – 200м, 2хв	
	Роздільно-цілісний			
	Ігровий	3. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	2 спроби	
	Заохочення	4. Пересування на лижах ковзанярським одночасним однокроковим та двокроковим ходами різної швидкості.	НК – 1000 м, 7 кіл	
	У спортзалі (завершальна частина)			
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.		
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.		

Таблиця 8

## Заняття 8

<b>Завдання</b>	<b>Метод навчання</b>	<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>
<b>У спортзалі (підготовча частина)</b>			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
<b>На снігу (основна частина)</b>			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Практичний	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд НК – 200 м, 2 хв.
	Пояснення		
	Показу	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	НК – 200 м, 2 хв.
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Роздільно-цілісний		
	Ігровий		
	Заохочення	3. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами різної швидкості.	НК – 1000 м, 8 кіл
<b>У спортзалі (завершальна частина)</b>			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.



## Заняття 9

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Практичний	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд
	Показу Ігровий	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	2 спроби
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами різної швидкості.	НК – 1000 м, 9 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 10

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Практичний Пояснення	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х50 м; 2х100 м.	2 спроби
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами різної швидкості.	НК – 1000 м,  10 кіл
	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 11

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Практичний Пояснення	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х200 м.	1 раз
	Заохочення	3. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами різної швидкості.	НК – 1000м, 10 кіл
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 12

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
	Практичний	2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
		3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Пояснення	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2x100 м; 2x400 м.	1 раз
	Заохочення	3. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	У спортзалі (завершальна частина)		
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 13

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Практичний	1. Пересування на лижах ковзанярським одночасним безкроковим, однокроковим і двокроковим ходами.	По 30 секунд
	Пояснення		
	Ігровий		
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Змагальний	2. Естафети 2x100 м; 2x800 м.	1 раз
	Заохочення	3. Пересування на лижах ковзанярським одночасним безкроковим, однокроковим і двокроковим ходами різної швидкості.	НК – 1000м, 10 кіл
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 14

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: витривалості, гнучкості та сили.	Пояснення	1. Пересування на лижах ковзанярським одночасним безкроковим, однокроковим і двокроковим ходами.	По 30 секунд
	Ігровий Змагальний	2. Естафети 2х100 м; 2х1000 м.	
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Заохочення	3. Пересування на лижах ковзанярськими одночасними безкроковим, однокроковим і двокроковим ходами різної швидкості.	НК – 1000 м, 10 кіл
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 15

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
У спортзалі (підготовча частина)			
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними класичними ходами.	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
На снігу (основна частина)			
2. Розвинути рухові якості: швидкості, витривалості, гнучкості та сили.	Практичний	1. Пересування на лижах різними класичними ходами.	По 30 секунд
	Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?	2 спроби
3. Домашнє завдання: пересуватись на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	Змагальний	3. Контрольне заняття. Пересування на лижах класичними ходами на час.	3 км
	Заохочення	4. Пересування на лижах ковзанярськими й класичними ходами.	НК – 1000 м, 3 кола
У спортзалі (завершальна частина)			
	Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.
	Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.

## Заняття 16

Завдання	Метод навчання	Зміст заняття	Дозування
1. Удосконалити рухи руками, тулубом і ногами під час пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.  2. Розвинути рухові якості: швидкості, витривалості, гнучкості та сили.  3. Домашнє завдання: пересуватися на лижах різними ходами, виконувати силові вправи.	У спортзалі (підготовча частина)		
	Пояснення	1. Теорія.	5 хв.
		2. Розминка. ЗРВ.	3 хв.
	Практичний	3. ССВ на тренажері "Ремені з кільцями".	1 хв.
	На снігу (основна частина)		
	Практичний	1. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	По 30 секунд
		Пояснення	2. Хто за менше кроків заїде на невеликий схил способом, що вивчається?
	Змагальний	3. Контрольне заняття. Пересування на лижах ковзанярськими ходами на час.	5 км
	Заохочення	4. Пересування на лижах різними ковзанярськими ходами.	2 км
	У спортзалі (завершальна частина)		
Коловий	1. Виконання ССВ.	8 хв.	
Заохочення	2. Домашнє завдання	2 хв.	

Після занять на лижах педагогу рекомендується методом слова вмотивувати учнів до виконання у спортзалі спеціальних силових вправ: підтягування на поперечині, підйом ніг до поперечини, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, присідання на одній нозі та вправи на спеціальному тренажері "Ремені з кільцями", по 2-3 підходи за коловим методом з викладкою на 100 %.

Процес управління руховою підготовленістю школярів, як і будь-яких інших вікових груп, не може бути ефективним без зворотного зв'язку. Такий зв'язок забезпечує повторне тестування з інтервалом не більше місяця.



### 3.3. ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА

Підбиваючи підсумки заняття педагогу рекомендується знайти позитив у кожного учня й обов'язково його похвалити, це має бути хорошим стимулом для його подальшого навчання.

Викладачу рекомендується давати учням домашнє завдання – виконувати імітацію лижних ходів, пересуватись на лижах різними ходами з палицями та без них, виконувати спеціальні силові вправи.

На наступному занятті педагогу рекомендується перевірити виконання домашнього завдання учнями методом опитування, оцінюючи якість рухів школяра та відповідними записами учнем у спеціальному зошиті з фізкультури.

Під час зустрічей зі старшокласниками в т.ч. випадкових, педагогу рекомендується цікавитись в учнів про їх виконання домашнього завдання та давати поради для покращення виконання фізичних вправ.

## ЛІТЕРАТУРА

- 1 Аграновский М. А. Лыжный спорт : учеб. пособие для инструкторов-общественников секций лыжного спорта / М. А. Аграновский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1966.–230 с.
2. Аграновский М. А. Лыжный спорт : Учеб. для ин-тов физ. культ. / М. А. Аграновский. – М. : Физкультура и спорт, 1980 –368 с., ил.
3. Ажиппо О. Ю. Розвиток витривалості у хлопчиків молодшого шкільного віку у процесі лижної підготовки методом сполучення навантажень різної інтенсивності / О. Ю. Ажиппо, Т. І. Дорофєєва, С. В. Коваленко // Теорія та методика фіз. виховання. – 2008. – № 9. – С. 46–51.
4. Ажиппо О. Ю. Теорія та методика викладання лижного спорту / уклад: О. Ю. Ажиппо. – Харків : Вид-во ТОВ "Щедра садиба плюс", 2013. 188 с.
5. Березовський В. А. Види лижного спорту : навч.-метод. посіб. [для студ. ін-тів та ф-тів фіз. виховання та спорту] / В. А. Березовський, А. В. Подгаєцький. – К. : Слово, 2012. – 176 с.
6. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 "Физическое воспитание". – М. : Просвещение, 1983. – 336 с. : ил.
7. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури / Б. Ведмеденко // Фіз. виховання в шк. – 2003. – № 4. – С. 46–49.
8. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. О. Власенко ; Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. –Чернігів : ЧДПУ, 2002. – 356 с.
9. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн. : Нар. освіта, 1978. – 88 с.
10. Зубрилов Р. А. Коррекция техники лыжных ходов спортсменов высокой квалификации на основе использования индивидуальных биомеханических моделей : автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Р. А. Зубрилов. – К., 1994. – 24 с.
11. Карленко В. П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / В. П. Карленко. – К., 1983. – 24 с.
12. Котляр С. М. Лижний спорт: [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик, Т. В. Сидорова, О. І. Сичов. – Х. : ХДАФК, 2014. – 130 с.

13. Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, А. Ю. Нестеренко. – Х.: ХДАФК, 2014. – 214 с.

14. Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик. – Х. : ХДАФК, 2015. – 120 с.

15. Лазаренко М. Г. Теорія рухових умінь і навичок під час стрільби в біатлоні / М. Г. Лазаренко // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. – №1 (7) : Фізичне виховання та спорт / Запоріж. нац. ун-т ; ред. М. В. Маліков. – Запоріжжя, 2012 – С. 230–240.

16. Лазаренко М. Г. Теоретичний аналіз визначення факторів, що впливають на розвиток рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М. Г. Лазаренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 186–188.

17. 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) : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; редкол.: В. П. Андрущенко [та ін.]. – К., 2013. – Вип. 7 (33), т. 2. – С. 441–445.

18. Лазаренко М. Г. Пат. 88731 Україна, МПК А63В 23/035. Тренажер "Ремені з кільцями "Лазар" / М. Г. Лазаренко, М. О. Носко, М. М. Трояновська, С. О. Семенов. – № u2013 13319 ; заявка 15.11.2013 ; опубл. 25.03.2014, Бюл. № 6.

19. Лазаренко Н. Г. Педагогические аспекты эффективности использования тренажера "Ремень с кольцами" при формировании двигательных умений и навыков учеников 10 классов во время лыжной подготовки / Н. Г. Лазаренко // Физическое воспитание студентов : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2014. – № 06. – С. 24–27.

20. Лазаренко Н. Г. "Формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки". Сборник статей государственного университета – учебно-научно-производственного комплекса. Выпуск 11, том 2. – г. Орел, Россия, 2014. – С. 88-95.

21. Лазаренко Н. Г. Теоретико-педагогический анализ влияния уровня сформированности двигательных умений навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках / Н. Г. Лазаренко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сб. ст. (г. Орел, 2014 г.) / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой. – Орел, 2014. – Вып. 11, т. 2. – С. 95–101.

22. Лазаренко М. Г. Теоретико-педагогічні аспекти складу результату в лижних гонках у старшокласників / М. Г. Лазаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія

15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. /М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; редкол.: В. П. Андрущенко [та ін.]. – К., 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 98–103.

23. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Лазаренко Микола Григорович. – Чернігів, 2015. – 297 с.

24. Литовченко Г. О. Основи фізичного виховання людей різного віку : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; уклад. : Г. О. Литовченко, Ю. В. Козерук, М. Г. Лазаренко, М. М. Трояновська. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – 230 с.

26. Мулик В. В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту) : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / В. В. Мулик. – К., 2002. – 21 с.

27. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учеб.-метод. пособие. – К. : Рад. шк., 1989. – 128 с.

28. Носко М. О. Навчання фізичним вправам / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 17. – С. 7–9.

29. Носко Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой : монографія / Н. А. Носко. – К. : Наук. світ, 2000. – 336 с.

30. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2001. – № 24. – С. 15–24.

31. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 – теорія навчання / М. О. Носко ; наук. консультант А. М. Лапутін. – К., 2003. – 53 с.

32. Носко М. О. Теоретичний аналіз біомеханічних основ рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки / М. О. Носко, М. Г. Лазаренко, М. П. Дейкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – С. 173–176.

33. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. І. Пеньковець ; Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – 238 с.

34. Пеньковець В. І. Взаємозв'язок спеціальної стрілецької підготовки з влучністю стрільби при підготовці висококваліфікованих біатлоністів / Пеньковець Д. В., Пеньковець В. І., Пеньковець О. В., Лазаренко М. Г. //

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. [Текст]. – Чернігів, 2012. – Випуск 102. – Том II. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт 2012. – С. 233-238 (авторські С. 235-237).

35. Пеньковець В. І. "Ефективність застосування системи змагальної діяльності в структурі навчально-тренувального процесу кваліфікованих біатлоністів". Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В., Пеньковець О.В., Лазаренко М.Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. [Текст]. – Чернігів, 2013. – Випуск 107. – Том II. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 318-322. (авторські С. 320-321).

36. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

37. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 1 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

38. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 2 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 401 с.

39. Трояновська М. М. "Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом біатлоністів старшого шкільного віку". / М. М. Трояновська, М. Г. Лазаренко, Д. В. Пеньковець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. – Чернігів, 2013. – Випуск 107. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 334-338. (авторські С. 335-336).

40. Трояновська М. М. Розвиток координаційних якостей дівчат різних вікових груп у процесі занять біатлоном у позашкільних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Трояновська Марія Миколаївна. – Чернігів, 2016. – 267 с.

41. Фомин С. К. Лыжный спорт : метод. пособие для учителей физ. культуры и тренеров / С. К. Фомин. – К. : Рад. шк., 1988. – 176 с.

42. Хрисанфов Г. А. Особенности развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки : автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Г. А. Хрисанфов. – Л., 1985. – 22 с.

43. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Богдан, 2001. – 272 с.

44. International Biathlon Union. Biathlon guide // Salzburg: 2012–2013. – P. 514.

45. Nitzsche K. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / [Hrsg. von Klaus Nitzsche]. – Wiesbaden : Limpert, 1998. – 358 s.

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ I.</b>	
<b>ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА</b> .....	5
<b>Розділ II.</b>	
<b>МЕТОДИ НАВЧАННЯ</b> .....	11
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b> .....	20
3.1. Теоретична частина.....	20
3.2. Практична частина.....	21
3.2.1. Підготовча частина.....	21
3.2.2. Основна частина .....	21
3.2.3. Методика формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки.....	21
3.3. Завершальна частина.....	38
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	39

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ЛАЗАРЕНКО

Микола Григорович

ТРОЯНОВСЬКА

Марія Миколаївна

**ФОРМУВАННЯ  
РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК  
СТАРШОКЛАСНИКІВ  
У ПРОЦЕСІ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Технічний редактор

*О. Клімова*

Комп'ютерна верстка  
та макетування

*О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

**Підписано до друку \_\_. \_\_. 2017 р.** Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк арк. Обл.-вид.

Наклад прим. Зам. №.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.  
14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99

[Chnpu.tipograf@gmail.com](mailto:Chnpu.tipograf@gmail.com)









**ЛАЗАРЕНКО**  
**Микола Григорович**

Кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Відмінник освіти України, суддя міжнародної категорії, автор 16 наукових і науково-методичних робіт, 1-го навчального посібника, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка



**ТРОЯНОВСЬКА**  
**Марія Миколаївна**

Кандидат педагогічних наук, автор 14 наукових і науково-методичних робіт, 1-го навчального посібника, старший викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка