

спортсменів, підготовлених до роботи на висоті, знижує рівень прояву страху висоти у спортсмена та прискорює процес адаптації до висоти.

Запропонована методика побудови тренувального процесу доводить свою ефективність, дозволяє готувати спортсменів для роботи на висоту в досить стислі терміни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше вдосконалення запропонованої методики побудови тренувального процесу передбачає детальніше вивчення питань психологічної сумісності команди та методів визначення дозування групової та індивідуальної роботи на висоті.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література. 2017. 271 с.
2. Косолапов О. М.. Особливості прояву та співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 12. Ч. 1. Харків: НУЦЗУ, 2012. С. 163-170.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Риженко Д. Особливості технічної підготовки в гірському туризмі. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 79-81.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Тетяна СИДОРОВА, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Робота присвячена формуванню професійної майстерності майбутнього фахівця в області фізичної культури й спорту. Розглянуті співвідношення часу, який витрачається на вдосконалення фізичної, технічної й теоретичної підготовки з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, що навчаються у закладах вищої освіти спортивного профілю.

Ключові слова: лижний спорт, технічна підготовка, фізична підготовленість, методика навчання, студенти.

Вступ. Лижна підготовка є обов'язковим розділом державного освітнього стандарту і є складовою спеціально-практичного блоку дисциплін.

У зв'язку з цим стають актуальними питання, що пов'язані з керуванням навчального процесу з лижної підготовки студентів ЗВО спортивного профілю.

Мета та завдання дослідження – підвищити ефективність проведення занять з лижної підготовки.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення робочих навчальних програм та практичного досвіду роботи викладачів; аналіз результатів тестування технічної, функціональної та фізичної підготовленості студентів; педагогічний експеримент, метод експертних оцінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для більш якісного проведення навчальних занять з лижного спорту зі студентами різних спеціалізацій, урахувався рівень їх фізичної, функціональної й технічної підготовленості. Важливим питанням побудови навчально-тренувального процесу була реалізація індивідуального підходу при організації й дозуванні фізичних навантажень різної спрямованості.

При проведенні дослідження основний аспект припускав, що використання спеціально розроблених програм дозволить підвищити ефективність лижної підготовки.

У дослідженнях взяло участь 76 студентів першого курсу віком 18-22, які за вихідною ознакою загального угруповання з урахуванням виду спорту були розділені на групи:

- перша група – моноструктурні види спорту (легка атлетика, плавання) – при проведенні занять, акцентували увагу на розвиток силової витривалості й координації та навчанню техніці пересування на лижах;
- друга група – поліструктурні види спорту (спортивні ігри) – особлива увага приділялась розвитку швидкісної, загальної й силової витривалості, гнучкості й навчанню техніці пересування на лижах;
- третя група – комплекси змагальних вправ (спортивна й художня гімнастика, танцювальні види) – спрямованість на розвиток загальної, швидкісної, силової витривалості й навчанню техніці пересування на лижах;
- контрольна група – лижні перегони.

Для більш успішного й ефективного оволодіння основами техніки пересування на лижах і підвищення показників фізичної підготовленості студентів слід використовувати диференційоване співвідношення засобів підготовки:

- перша група: на теоретичну підготовку приділяється 15% часу, технічну підготовку – 60% і фізичну підготовку – 25%;
- друга група – теоретична підготовка – 15%, технічна підготовка – 25% і фізична підготовка – 60%;
- третя група – 15%, 42,5% і 42,5%, відповідно;
- контрольна група (лижні перегони) – 15%, 50% і 35%, відповідно.

У ході дослідження встановлено, що найбільша кількість циклів спостерігалася при пересуванні: поперемінним безкроковим ходом (17-29 циклів), поперемінним двокроковим ходом без палиць (15-19 циклів), одночасним безкроковим ходом (8-10 циклів). У процесі проведення занять з

лижної підготовки у студентів 1-3 групи виявлені позитивні зміни у техніці пересування на лижах.

При цьому слід вказати на більш успішне оволодіння основами техніки з урахуванням специфіки групового розподілу, вплив якого був наступним:

- у першій групі у студентів спостерігалися позитивні зміни в оволодінні технікою пересування поперемінним двокроковим ходом (14,7%), одночасним однокроковим ходом (18,7%), технікою подолання спусків і підйомів (11,6%);
- друга група студентів значно швидше освоїла техніку одночасного безкрокового ходу (25,3%);
- у третій групі спостерігалось поліпшення техніки при пересуванні поперемінним двокроковим ходом без палиць (15,6%), поперемінним безкроковим ходом (16,8%) і одночасним безкроковим ходом (26,4%);
- у контрольній групі дані зміни перебували в межах 14,4-15,3%;

У всіх групах вірогідно змінилися показники швидкісної витривалості, що проявлялось в поліпшенні часу проходження дистанції поперемінним безкроковим й поперемінним двокроковим ходом без палиць, одночасним безкроковим ходом (15,1-20,2%).

Висновки. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що застосування програмно-нормативного змісту навчально-тренувального процесу з лижної підготовки з використанням диференційованого й індивідуального підходів у навчанні для студентів ЗВО спортивного профілю дозволяє поліпшити показники фізичної й технічної підготовленості, функціонального стану в цілому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку комплексів спеціальних вправ для самостійної роботи студентів.

Список використаної літератури.

1. Ажиппо О.Ю., В.В. Спіцин. Контрольні тести з курсу «Лижний спорт» / Навчально-метод. розробки для студентів 1 курсу факультету фізичної культури. Харків, 2003. 67 с.
2. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис ... канд. наук фіз. вих: 24.00.02 . Харків, 2003. 22 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська літ., 2008. 368 с. (підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту в 2 т., Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення).
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.