

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Віктор ШАЛЕНКО, к.фіз.вих., доцент
Павло ШЕЛУДЬКО, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Найважливіше надбання рухливих ігор полягає в тому, що вони вичерпують усі види природніх рухів, властивих людині, і є універсальним і незамінним засобом фізичного виховання усіх вікових категорій.

Ключові слова: фізична культура, лижні перегони, лижний спорт, спортивна підготовка, рухливі ігри.

Вступ. Для рухливої гри характерні активні творчі рухові дії. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети [3].

Правильно підібрані викладачем рухливі ігри допоможуть здобувачам не тільки опановувати вміннями, але і дозволять аналізувати складну обстановку в грі, зміцнювати своє здоров'я й удосконалювати функціональні можливості [4].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати добір рухливих ігор залежно від завдань, які вирішуються у процесі проведення занять з лижної підготовки. Перед дослідженням були поставлені наступні завдання:

- проаналізувати зміст рухливих ігор, які застосовуються на заняттях з лижної підготовки;
- підібрати й систематизувати рухливі ігри для здобувачів ЗВО, які застосовуються у різних частинах навчальних занять.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на здобувачах 1-3 курсів денної форми навчання на базі ЗВО (онлайн). При плануванні враховувалося, що на даному етапі навчання здобувачів триває вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу, одночасного безкрокового ходу й повороту переступанням у русі [2]. Добір засобів і методів фізичного виховання здійснювався ще й з урахуванням того, що з'явилася можливість звернути особливу увагу на закріплення техніки:

- відштовхування ногою в поперемінному двокроковому ході;
- відштовхування руками в одночасному безкроковому ході;
- повороти переступанням у русі.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми виділили наступні типи рухливих ігор:

1. ігри, що спрямовані на освоєння й удосконалювання техніки поворотів на місці й у русі;
2. ігри з використанням пересувань і вдосконалювання техніки лижних ходів;
3. ігри, що вдосконалюють техніку спусків і підйомів.

Ігровий матеріал з лижної підготовки планується таким чином, щоб можливо було вносити різноманітність у заняття, знижувати напругу, а також використовувати змагальний момент. Залежно від типів рухливих ігор, педагогу необхідно дотримуватися наступних правил:

1. при вдосконалюванні лижної техніки важливо дотримуватися умов, при яких вона легше виконується;
2. для розвитку силових якостей ігри не повинні бути занадто тривалими;
3. для розвитку витривалості стежити за тим, щоб навантаження не було занадто високим.

Підбираючи ту або іншу гру, не варто забувати й проте, що знайомство з елементами техніки лижного спорту проходить у три етапи [1]:

1. первісне вивчення, де розучують елементи техніки, надалі освоюють спосіб пересування в цілому. Особливості цієї стадії наступні: недостатня точність рухів у просторі й часі, неточність м'язових зусиль, не стійкість ритму рухів;

2. етап закріплення й удосконалення. В основу побудови програми заняття покладені наступні положення:

- оздоровча, освітня й виховна спрямованість;
- добір рухливих ігор, методів і педагогічних прийомів повинен сприяти засвоєнню навчального матеріалу, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Висновки. При плануванні навчальних занять з лижної підготовки враховувалися наступні організаційно-методичні положення:

- раціональний вибір місць змагань;
- послідовність освоєння техніки пересування;
- загальна кількість проходжень дистанцій і темп виконання ігор.

Виявлено, що для підвищення ефективності навчального процесу ефективним є застосування рухливих ігор на заняттях з лижної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розширення рухливих ігор на заняттях з лижної підготовки для здобувачів ЗВО.

Список використаної літератури.

1. Андрушук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2001. 144 с.
2. Котляр С.М., Мулик В.В. Теорія і методика лижного спорту для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою): Методичний посібник. Харків. 2006. 200 с.
3. Онопрієнко О. М. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 104 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.