

Банах В. І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>
Бережанський О. О. <https://orcid.org/0000-0002-4764-2006>
Чеболда І. І.

ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ЛИЖНОГО СПОРТУ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статі представлено теоретичний матеріал, що висвітлює позитивний вплив занять лижним спортом на формування необхідних здоров'язберігаючих компетентностей учнів, його значення у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку, розвитку функціональних систем, формуванню морально-вольових якостей.

Ключові слова. школа, учні, лижі, значення, компетентності, мотивація.

Abstract. The article presents theoretical material that highlights the positive impact of skiing on the formation of the necessary health-preserving competencies of students, its importance in the formation of a healthy lifestyle, physical development, development of functional systems, and the formation of moral and volitional qualities.

Keywords: school, students, skiing, meaning, competencies, motivation.

Актуальність теми дослідження. Спорт відіграє багатогранну роль у житті людини, забезпечуючи фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, розвитку особистісних якостей. Галузеві нормативні акти ставлять чіткі вимоги в освітньому процесі, стосовно побудови змісту фізичного виховання з дисципліни «Фізична культура». Відповідно до стандарту середньої базової освіти здоров'язберігаюча компетентність учнів знання про форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості, загальну характеристику здорового способу життя, вплив фізичних вправ і спорту на стан фізичного розвитку та усвідомлення їх значення для підтримання розумової працездатності. Серед різних модулів модельної програми – лижна підготовка представляє її варіативну частину. Зміст модуля передбачає наявність в учнів теоретичних знань про переваги занять з лижної підготовки та їх позитивний вплив на організм людини. Це сприятиме формуванню в здобувачів належної мотивації до занять на лижах.

Окрім цього М. Горбенко [4] акцентує увагу на важливості таких знань у фахівців фізичної культури, що потребує систематизації наявних знань про значення і роль лижної підготовки у формуванні здоров'язберігаючої компетентності в учнів.

Мета дослідження полягала у вивченні та систематизації знань стосовно значення лижного спорту під час формування здоров'язберігаючої компетентності.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу загальнонаукових методів, зокрема аналізу, систематизації й узагальнення інформації з літературних джерел.

Результати досліджень. Фахівці галузі спорту в своїх працях висвітлюють питання значення лижного спорту та його переваги в порівнянні з іншими видами рухової активності. Зокрема Н. Базилевич [1] зазначає, що лижний спорт є ефективним способом формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Велике значення у залученні учнів до фізичної активності, оздоровлення і загартування відіграють заняття на лижах під час сімейних зимових прогулянок, як вид активного відпочинку.

Заняття на лижах за умови дотримання визначених вимог, які здійснюються в умовах низької, в основному мінусової температури повітря, природно, сприяють загартуванню організму людини, поліпшенню діяльності імунної системи, підвищенню стійкості до впливу низьких температур посиленню опірності до простудних захворювань [6, С. 77; 7], поліпшенню процесів терморегуляції [7]. В таких умовах організм людини менше піддатливий впливу інфекції, а перебіг хвороби відбувається в основному без серйозних ускладнень [3].

Заняття лижними перегонами має ряд особливостей, що обумовлює їх переваги над іншими фізичними вправами та видами спорту в реалізації виховного, освітнього, оздоровчого [3; 6, С. 77] завдань. Пересування на бігових лижах сприяє активізації всіх основних м'язових груп, поліпшує діяльність органів дихання і кровообігу учнів [1].

Як вид масової фізичної культури, лижна підготовка та катання на лижах має особливу користь для здоров'я учнів [7]. Щоденні цілеспрямовані заняття фізичними вправами сприяють усуненню певних розладів у фізичному розвитку [5, С. 83]. Оздоровче значення занять лижними видами спорту зокрема і перегонами полягає в тому, що тривале пересування на лижах на чистому морозному повітрі, виконання м'язової роботи у сприятливих гігієнічних умовах значно підвищують загальну

працездатність організму, його опір до різних захворювань [1, С. 9; 3]. Як вказують фахівці [7], заняття у лісовому масиві у хвойних лісах має профілактичний характер боротьби з хвороботворними організмами. Повітря насичене фітонцидами – летючими речовинами, які негативно впливають на багатьох шкідливих для організму бактерій. Як елемент активного відпочинку, лижна підготовка позитивно впливає на нервову систему, знижує розумове та психічне напруження [1, С. 7]. Заняття лижним спортом сприяють формуванню гарної постави в учнів [2]. Ходьба на лижах рекомендується для дітей у профілактиці та лікуванні початкової стадії плоскостопості у дітей [8] і при клишоногості. Вправи високої інтенсивності, під час занять на бігових лижах, характеризуються виконанням рухів у високому та середньому темпі із одночасним напруженням значної кількості м'язових груп. Такі вправи ставлять підвищені вимоги до нервової, серцево-судинної та дихальної систем [5, С. 80]. Регулярні заняття біговими лижами сприяють позитивним змінам у серцево-судинній системі та помітно поліпшують її діяльність [2]. Під час занять лижним спортом в організмі учнів відбуваються позитивні зміни в фізіологічних реакціях організму на навантаження, адаптаційних можливостей серцево-судинної, дихальної, м'язової систем. Як результат довготривалої адаптації, значно поліпшується здатність виконувати великі обсяги фізичної роботи [2].

Регулярні заняття на лижах сприяють поліпшенню рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема: швидкості, витривалості, сили, координації та загальної гнучкості. Окрім цього заняття сприяють формуванню позитивних адаптаційних змін у функціонуванні та гіпертрофії м'язів, що несуть основне фізичне навантаження – верхніх та нижніх кінцівок. У м'язах поліпшується здатність до аеробного енергозабезпечення, підвищується стійкість до втоми та загальна витривалість [1, С. 9].

Заняття лижами сприяє покращенню координації, оскільки під час виконання техніки вправи. Це вимагає одночасного злагодженого функціонування багатьох м'язів, дрібної моторики та точності рухів та прояв балансу.

Освітнє значення полягає в отриманні на заняттях нових знань [1, С.9]. Стосовно застосування загальних та спеціальних вправ пов'язаних зі способами пересування на лижах [3]. Окрім цього, учні отримують нові знання з історії розвитку лижних перегонів в Україні, видів лижних перегонів, особливостей підготовки інвентарю до занять, основних правил змагань та правил безпеки під час уроків з лижної підготовки.

Окрім цього в ході проведення занять учні вивчають значну кількість термінів притаманних обраному виду спорту, що збагачує їх багаж знань специфічними поняттями.

Складні умови занять на лижах, спільні інтереси, які гуртують юних лижників, зміцнюють позитивні відносини у колективі і сприяють формуванню у них ввічливості, взаємоповаги, взаємопідтримки, взаємодопомоги, вдячності, колективізму, чесності, поваги, щедрості, співчуття, співпереживання тощо [7].

Учні під час занять на лижах постійно зіштовхуються з труднощами різноманітного характеру: низькими температурами, складним рельєфом, поганим ковзанням, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженнями. Це сприяє формуванню вольових якостей таких як наполегливість, ініціативність, впертість, сміливість, рішучість.

Висновки. Заняття лижним спортом у школі мають важливе значення як з точки зору фізичного розвитку учнів, так і формування в них стійкого інтересу до активного та здорового способу життя. Лижна підготовка є одним із найефективніших засобів фізичного виховання в умовах зимового періоду. Систематичні заняття лижним спортом у належних умовах сприяють гармонійному всебічному розвитку фізичних, морально-вольових якостей, особистості. **Актуальність подальших досліджень** передбачає узагальнення знань стосовно прикладного значення лижного спорту у формуванні соціальних функцій та soft skills.

Список літератури.

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161с.

2. Безкоровайний Д. О. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» : для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. Ю. Садовська. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. 29 с.

3. Ворона В. В., Ратов А. М. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. 202 с.

4. Горбенко М.І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 39-42.

5. Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти : навчально-методичний посібник. Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с.

6. Основи методики навчання техніки пересування на лижах : методичні рекомендації для студентів середніх та вищих навчальних закладів до вивчення курсу лижний спорт та методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 84 с.

7. Слухенська Р., Маланій В., Гауряк О. Зимові види спорту як спосіб активного. *Міжнародний науковий журнал. «Грааль науки»*. 2022. №23. С. 439-442.

8. Черняков В. В. Профілактика і корекція деформацій стопи в дошкільнят та школярів засобами фізичного виховання: методична розробка для вчителів фізичної культури, інструкторів з фізичної культури, студентів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання спеціальності 7.01020101 – фізичне виховання. Чернігів : ЧНПУ, 2014. 36 с.