

УДК 796.52

WYKORZYSTANIE PRZYBORÓW W NAUCZANIU TECHNIKI JAZDY NA NARTACH ZJAZDOWYCH

Ludwika KOSIŃSKA, Andrzej MROWICKI,
Dariusz NAWARECKI

*Politechnika Opolska - Wydział Wychowania Fizycznego
i Fizjoterapii (Polska)*

ВИКОРИСТАННЯ ПРИСТОСУВАНЬ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЇЗДИ НА ГІРСЬКИХ ЛИЖАХ. Людвіка КОСІНЬСКА, Анджей МРОВІЦЬКІ, Даріуш НАВАРЕЦЬКІ. *Політехніка Опольська, відділ фізичного виховання і фізіотерапії (Польща)*

Анотація. Використання різних дидактичних засобів у процесі тренування поліпшує навчання. Вибір засобів навчання рухових дій визначається ступенем їх складності. Свідоме ставлення учня до вправ, які виконуються, є важливим внеском в успішність процесу навчання. Метою дослідження є аналіз оцінювання учнями вправ із використанням різноманітних пристосувань на різних етапах навчання й удосконалення їзди на гірських лижах та пошук цікавих дидактичних засобів, які поліпшують формування рухових навичок, а також виконують виховні функції щодо інтеграції групи. У дослідженнях брало участь 92 студенти факультету фізичного виховання і фізіотерапії Політехніки Опольської, які перебували в зимовому таборі та були поділені на групи початківців і досвідчених. Під час занять інструктори використовували заздалегідь підготовлений набір методичних засобів, спеціальне обладнання і пристосування.

Ключові слова: гірськолижний спорт, тренажери, навчання.

Wstęp. Zastosowanie różnych środków dydaktycznych przez nauczyciela w procesie nauczania – uczenia się złożonych czynności ruchowych ma na celu ułatwić uczniom opanowanie danej czynności. Środki dydaktyczne skracają i urozmaicają proces nauczania, wywołując wrażenia i spostrzeżenia, będące tworzywem pozwalającym w krótszym czasie przekazać więcej wiadomości i opanować umiejętności. Do listy środków dydaktycznych można między innymi zaliczyć przybory, z których korzystanie podczas lekcji uatrakcyjnia zajęcia, jak również pomaga eliminować i korygować błędy popełniane przez ćwiczących.

W czasie pierwszych kroków na nartach przybory mogą pełnić rolę pomocniczą zmniejszając obawę początkującego narciarza przed trudnością wykonania danego ćwiczenia. W doskonaleniu jazdy na nartach przybory stają się pomocne na etapie eliminacji błędnych nawyków. Ćwiczenia z przybarami przyczyniają się do poprawy „układu” narciarza a na etapie zaawansowanego narciarstwa można je wykorzystać jako dodatkowe uatrakcyjnienie monotonnego treningu sportowego.

Na efektywność procesu dydaktycznego będzie miała także wpływ ocena ucznia zastosowanych przez nauczyciela ćwiczeń. Informacja zwrotna na linii uczeń – nauczyciel zdecydowanie poprawia skuteczność i efektywność nauczania.

Zadaniem badań prowadzonych przez autorów było poszukiwanie środków dydaktycznych, które w ocenie uczących się jazdy na nartach są najbardziej atrakcyjne, skutecznie pomagają opanować stawiane zadania ruchowe oraz wspierają funkcję pracy wychowawczej powodując integrację grupy.

Cel pracy. Celem pracy jest przedstawienie sposobów wykorzystania różnorodnych przyborów na różnych etapach nauczania i doskonalenia jazdy na nartach i ich subiektywna ocena dokonana przez uczestników szkolenia.

Material badawczy i organizacja badań. Badania przeprowadzono w styczniu i lutym 2009 roku, w których udział wzięło 92 studentek i studentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej uczestniczący w zimowych obozach programowych podzielonych na 2 grupy: początkującą i zaawansowaną. Kryterium podziału stanowiły wyniki testu narciarskiego – Test Haczkiewicza [Kornecki i wsp. 1992]. Test wykonany był na stoku o nachyleniu 15 stopni. Tor próby wyznaczała figura trójkąta równoramiennego, którego podstawa zwrócona była ku górze

stoku. Długość ramion trójkąta wynosiła 10 metrów. Mierzono czas przejazdu trasy z dokładnością do 0,01 sekundy. Dla każdej z grup, biorąc pod uwagę cały proces dydaktyczny i uwzględniając metodykę nauczania jazdy na nartach, instruktorzy przygotowali program zajęć, w którym opracowano zestawy ćwiczeń. Ze względu na różny cel zajęć, w grupie początkującej celem była nauka jazdy na nartach a w grupie zaawansowanej koncentrowano się na doskonaleniu umiejętności jazdy i ewolucji narciarskich zestawy ćwiczeń były inne. Mimo to, w każdej grupie występowały ćwiczenia z przyborami, które można było wyodrębnić, to: ćwiczenia z kijkami narciarskimi, ćwiczenia z kółkiem ringo oraz ćwiczenia z tyczkami. Następnie poproszono uczniów o ocenę tych ćwiczeń pod względem ich atrakcyjności, stopnia trudności, skuteczności w opanowaniu czynności ruchowych oraz ich funkcji wspierającej integrację grupy. Przyjęto skalę oceny od 1 do 5.

Wyniki badań. W niniejszej pracy przedstawiono tylko po trzy ćwiczenia w blokach: ćwiczenia z kijkami narciarskimi, ćwiczenia z kółkiem ringo oraz ćwiczenia z tyczkami, które w opinii respondentów uzyskały najwyższą średnią ocen w dwóch kategoriach: skuteczność ćwiczenia w opanowaniu danej czynności ruchowej oraz atrakcyjność ćwiczenia, rozumianej jako ciekawe i nowe ćwiczenie. W grupie ćwiczeń wykorzystujących jako przybór pojedynczy kijek narciarski, najwyższe noty u osób początkujących uzyskało ćwiczenie w którym uczeń jadący pługiem z kijkiem narciarskim trzymany pod kolanami, wypychając dłonią trzymającą kijek nogę zewnętrzną w kierunku zamierzonego skrętu, wywołuje skręt (tab. 1, ćw. 4.1.4)

Tabela 1

Ocena ćwiczeń z kijkiem narciarskim w opinii studentów w grupie początkującej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z kijkiem narciarskim					
4.1.2	Ćwiczący, jadąc pługiem w linii spadku stoku, trzyma kijek w różnych pozycjach (pod łokciami, na barkach, na dłoniach lekko ugiętych w łokciach rąk.	3,4	4,3	2,0	2,7
4.1.4	Ćwiczący, jadąc pługiem, trzyma kijek pod kolanami (jedną dłoń podchwytem, druga nachwytem). Wywierając nacisk na kijek trzymany podchwytem wypycha nartę zewnętrzną wykonując skręt. Po skręcie następuje zmiana układu rąk.	3,9	4,3	2,8	3,4
4.2.3	Podczas jazdy w skos stoku, kijki trzymane w odpowiednim układzie pomagają skorygować sylwetkę narciarza (np. dla pochylających się: jeden kijek pod łokciami z tyłu, drugi z przodu w dłoniach).	3,3	4,1	2,9	2,4

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie.

W ćwiczeniach z wykorzystaniem kółka ringo, w ocenie studentów z grupy początkującej, najbardziej atrakcyjne a jednocześnie wspomagające nauczenie konkretnego zadania ruchowego, okazało się ćwiczenie, w którym ćwiczący podczas jazdy pługiem, podskokiem łączy narty do jazdy równoległej z jednoczesnym przełożeniem kółka ringo ponad głowę a następnie powracał do jazdy

plugiem (tab. 2, ćw. 3.1.6) natomiast w ćwiczeniach z tyczkami studenci grupy początkującej za najbardziej atrakcyjne uznali przejazd po torze przeszkód, podczas którego musieli wykonywać skłony, pod tyczką utrzymaną przez ich kolegów a następnie przeskakiwać przez tyczki trzymane nisko nad ziemią (tab.3. ćw. 6.3.19).

Tabela 2

Ocena ćwiczeń z kółkiem ringo w opinii studentów w grupie początkującej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z kółkiem ringo					
3.1.6	Ćwiczący, jadąc plugiem hamującym, podskokiem łączy narty do pozycji równoległej z jednoczesnym przełożeniem kółka ringo, nad głową, do drugiej ręki i powraca do jazdy plugiem.	4,4	4,2	3,1	1,8
6.1.4	Instruktor wyrzuca kółka ringo przed ćwiczącego jadącego w pozycji płucznej tak, aby musiał on wykonać skręt łukiem płucnym w celu podniesienia kółka.	3,9	3,8	3,0	3,7
6.1.7	„Zderzak”. Ćwiczący jadąc „plugiem A” z kółkiem ringo trzymanym przed sobą, dojeżdża do współćwiczącego stojącego w pozycji „plugu B”, odpycha stojącego, zmuszając go do jazdy plugiem B, jednocześnie przekazując mu kółko ringo.	4,1	3,0	4,3	4,7

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie.

Tabela 3

Ocena ćwiczeń z tyczką w opinii studentów w grupie początkującej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z tyczką					
5.1.1	Ćwiczący, jadąc łukami płucnymi, rysuje promień skrętu, tyczką trzymaną podchwytem na wysokości kolan	3,5	4,4	2,9	2,8
6.3.2	Ćwiczący, trzymając dwie długie tyczki przodem do siebie, jadą plugiem w linii spadku stoku lub łukami płucnymi (jeden plugiem A, drugi plugiem B).	4,0	4,3	3,1	4,4
6.3.19	„Tor przeszkód”. Przejazd pod tyczką trzymaną przez współćwiczących a następnie przeskakiwanie przez tyczki trzymane nisko nad ziemią.	4,7	3,9	3,9	4,7

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie

W grupie zaawansowanej spośród ćwiczeń z wykorzystaniem kijka narciarskiego badani za najatrakcyjniejsze ćwiczenie wybrali ćwiczenie nazwane „Ławeczka” (tab. 3, ćw. 4.2.5), w którym kijek wymusza na ćwiczącym prawidłowe przyjęcie układu odstokowo – dostokowego a także wspomaga wykonania odciążenia N – W w fazie zapoczątkowania skrętu.

Tabela 4

Ocena ćwiczeń z kijkiem narciarskim w opinii studentów w grupie zaawansowanej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z kijkiem narciarskim					
4.2.5	„Ławeczka”. Ćwiczący trzyma kijki podchwytym, pod pośladkami i wykonuje skręty o średnim promieniu. Podczas fazy sterowania w prawidłowym przyjęciu układu pomaga „siadanie” na kijkach, których ułożenie imituje ławeczkę.	4,4	4,6	3,8	2,9
4.2.7	„Harley”. Ćwiczący wykonuje skręty o różnym promieniu. Kijek trzyma oburącz przed sobą jak kierownicę motocykla.	4,4	3,7	4,0	3,3
4.2.26	Ćwiczący, jadąc średnim skrętem, trzyma kijek oburącz podchwytym przed sobą. Opuszcza raz jeden, raz drugi koniec kijka i wbijając go wykonuje skręt.	3,9	4,4	3,9	3,2

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie.

Wśród analizowanych ćwiczeń z wykorzystaniem kółka ringo, studenci najwyżej ocenili ćwiczenie, w którym ćwiczący podczas jazdy przekłada kółko ringo z jednej ręki do drugiej pod kolanem nogi górnej (tab. 5, ćw. 3.2.6) W ćwiczeniu tym przekładanie kółka w odpowiedniej fazie skrętu wspomaga „wyjście w górę” z jednoczesną kontrolą prawidłowego prowadzenia nart podczas jazdy. W grupie ćwiczeń z tyczkami najbardziej atrakcyjnym okazało się ćwiczenie nazwane „Latający spodek” (tab. 6, ćw. 6.3.18), w którym trzech narciarzy trzymając się za długie tyczki tworzy koło obracające się podczas jazdy. Ćwiczenie uzyskało najwyższe oceny w kategorii atrakcyjności przy jednoczesnej wysokiej ocenie „stopnia integracji” ćwiczących. Zadanie to okazało się dla ćwiczących wyjątkowo trudne.

Tabela 5

Ocena ćwiczeń z kółkiem ringo w opinii studentów w grupie zaawansowanej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z kółkiem ringo					
3.2.6	Ćwiczący, jadąc w skos stoku w pozycji niskiej, przekłada kółko ringo do drugiej ręki, pod kolanem narty górnej. Po przełożeniu kółka „wychodzi” w górę i wykonuje skręt odstokowy.	4,2	4,7	3,9	2,9

Kontynuacja tabeli 5					
3.2.9	„Święty”. Ćwiczący podczas jazdy w skos stoku, trzyma górną ręką kółko ringo nad głową („aureola”), dłoń dolnej ręki ułożona na biodrze pogłębia układ doskokowy. Zmiana układu rąk następuje płynnie podczas wykonywania skrętu.	4,1	4,2	3,7	3,0
6.1.9	„Koszykówka”. Podczas jazdy łukami płuźnymi, ćwiczący stara się trafić kółkiem ringo do „kosza”, ułożonego z rąk stojących współćwiczących.	4,2	3,5	4,0	4,8

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie.

Tabela 6

Ocena ćwiczeń z kółkiem ringo w opinii studentów w grupie zaawansowanej

Nr ćw.*	Opis ćwiczenia	Ocena ćwiczenia przez studentów w skali 1-5			
		Atrakcyjność	Skuteczność opanowania czynności ruchowej	Stopień trudności	Funkcja integracyjna
Ćwiczenia z tyczkami					
6.3.3	„Tobogan”. Dwóch ćwiczących, w jeździe jeden za drugim, trzyma długie tyczki (jak tobogan). Ułożeniem tyczek w stosunku do nachylenia stoku kontrolują oni prawidłowy układ tułowia.	4,4	4,0	3,9	4,2
6.3.11	Ćwiczący, trzymają dwie długie tyczki przodem do siebie. Jeden jedzie pługiem B drugi (ustawiony wyżej) wykonuje skoczne przechodzenie linii spadku stoku poprzez przrzucanie piątek nart.	4,2	4,2	4,9	4,3
6.3.18	„Latający spodek”. Trzech narciarzy trzymając się za długie tyczki tworzy koło, obracające się podczas jazdy w dół stoku.	<u>4,6</u>	<u>3,9</u>	4,4	4,7

Źródło własne na podstawie Atlas ćwiczeń narciarskich (red. Mrowicki, Nawarecki 2008). * Nr ćwiczenia w atlasie.

Wnioski. Wyniki oceny ćwiczeń przez studentów w kilku przypadkach okazały się nieco odmienne od oczekiwań i subiektywnych odczuć kadry instruktorskiej. Atrakcyjność ćwiczenia, jego oddziaływanie na emocjonalne sfery odbioru, były niekiedy powodem, dla którego studenci szeregowali to ćwiczenie bardzo wysoko. Nauczanie będzie skuteczniejsze, jeżeli będzie przynosiło pozytywne emocje [Zatoń 1996]. Badani docenili również dydaktyczne znaczenie przyborów w nauczaniu konkretnych czynności ruchowych. Duża w tym zasługa instruktorów, którzy podczas zajęć tłumaczyli ćwiczącym poszczególne zadania, jakie w konkretnym ćwiczeniu ma spełniać przybór. Korekta błędów, poprawa sylwetki, „pomoc” przy akcentowaniu ważnych faz wykonywanych ewolucji to najważniejsze zadania stawiane przyborom. Podsumowując wyniki oceny ćwiczeń w obu grupach można wnioskować, że w grupie początkującej studenci najwyżej oceniają ćwiczenia, które są w dużym stopniu atrakcyjne i powodują integrację grupy, mniej zwracając uwagę na dydaktyczną stronę oddziaływania. W grupie zaawansowanej funkcja dydaktyczna konkretnych przyborów została bardziej „doceniona”. Stopień, w jakim poszczególne przybory wspomagają opanowanie czynności ruchowych jest najważniejszym kryterium oceny tego ćwiczenia.

Piśmiennictwo

1. Program nauczania narciarstwa zjazdowego / Banaszak S., Karolu A., Klimczak P., Małysa A. [i in.]. – Kraków : SITN, 2005. – 106 s.
2. *Kornecki S.* Test selekcyjny do nauczania podstaw narciarstwa alpejskiego / Kornecki S., Stasiak M., Kozłowski A. // *Wychowanie Fizyczne i Sport.* – 1992. – Vol. 4. – S. 59– 67
3. *Mrowicki A.* Narciarstwo rekreacyjne. Atlas ćwiczeń / Mrowicki A., Nawarecki D. – Opole : Wydawnictwo i Drukarnia Świętego Krzyża, 2008. – 112 s.
4. *Nawarecki D.* The importance of feedback information in teaching of downhill skiing / Nawarecki D., Tataruch R., Damaszek W. // *Science for sport and health.*
5. *Stanisławski Z.* Narty 2. Co każdy narciarz wiedzieć powinien / Zbigniew Stanisławski. – Bielsko-Biala : Dlya szkolu, 2005. – 184 s.
6. *Podstawy narciarstwa zjazdowego / red. Marek Zatoń.* – Wrocław : SIGNUM, 1996. – 256 s.

**WYKORZYSTANIE PRZYBORÓW
W NAUCZANIU TECHNIKI JAZDY
NA NARTACH ZJAZDOWYCH**

**Ludwika KOSIŃSKA, Andrzej MROWICKI,
Dariusz NAWARECKI**

*Politechnika Opolska - Wydział Wychowania Fizycznego
i Fizjoterapii (Polska)*

Streszczenie. W procesie nauczania stosowanie różnych środków dydaktycznych ułatwia nauczanie. Różnicowanie środków w nauczaniu czynności ruchowych związane jest między innymi z zasadami stopniowania trudności. Opinia ucznia na temat wykonywanych ćwiczeń to istotny wkład w proces nauczania. Celem badań jest ocena ćwiczeń z wykorzystaniem różnorodnych przyborów na różnych etapach nauczania i doskonalenia jazdy na nartach w opinii ucznia oraz poszukiwanie atrakcyjnych środków dydaktycznych, ułatwiających naukę zadań ruchowych, a także wsparcie funkcji wychowawczych poprzez integrację grupy. Uczestnikami badań było 92 studentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, uczestniczących w obozie zimowym, podzielonych na grupę początkującą i zaawansowaną. Podczas zajęć instruktorzy stosowali przygotowany wcześniej zestaw ćwiczeń metodycznych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu i przyborów.

Słowa kluczowe: narciarstwo, przybory, nauczanie.

**USAGE OF SUPPLEMENTARY INSTRUMENTS
IN TEACHING TECHNIQUES OF SKIING
ON DOWNHILL SKIS**

**Ludwika KOSIŃSKA, Andrzej MROWICKI,
Dariusz NAWARECKI**

*Opole University of Technology –
Faculty of Physical Education and Physiotherapy (Poland)*

Annotation. In the process of teaching the use of various teaching aids facilitate learning. Differentiation of motor function in teaching is related, inter alia, with the gradation of difficulty. Student opinion about the exercises performed an important contribution to the learning process. Aim of

this study is to evaluate the exercises using a variety of accessories at different stages of education and training for skiing in the opinion of the student and the search for attractive teaching aids to facilitate learning motor tasks, and support educational functions through the integration of the group. 92 students of the Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Opole University of Technology, participating in a winter camp, here divided into a groups of beginner and advanced ones. During the course instructors used the previously prepared set of exercises using the methodology of specialized equipment and utensils.

Key words: skiing, supplementary instrument, teaching.

Стаття надійшла до редколегії 12.05.2011