

МУ ДО «Мари-Турекский центр дополнительного образования»

**Методические рекомендации по  
использованию игровых технологий на  
занятиях по лыжной подготовке**

Разработчик  
Музуров Леонид Васильевич,  
тренер-преподаватель

Мари-Турек, 2021

## Пояснительная записка

Кем бы ни стал в будущем нынешний школьник - инженером или рабочим, врачом или летчиком, навсегда наряду со знаниями и убеждениями ему будут нужны здоровье, сила, выносливость, ловкость. Физическому совершенствованию должна способствовать научно обоснованная, эффективная программа физического воспитания школьников, которая требует от преподавателя творческих поисков в улучшении методики занятий по физической культуре.

Приобретение технических и тактических навыков в лыжном спорте - процесс длительный и сложный, требующий учета всех особенностей детского возраста. Дети охотнее занимаются лыжами, когда занятия проводятся интересно, увлекательно.

Замечательный советский педагог А.С.Макаренко считал, что игра приучает детей к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы. Хорошая игра похожа на хорошую работу, в ней, как и в труде, всегда есть рабочее усилие, и усилие мысли, чувство ответственности, радость творчества.

Игры на лыжах также способствуют формированию характера, развитию способностей ребенка, выработке силы, выносливости, воспитанию коллективизма.

Лыжи являются замечательным средством развития физических качеств человека. При ходьбе на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног, туловища. Ребенок, занимающийся лыжным спортом, развивается пропорционально, приобретает силу и выносливость, необходимые ему как для овладения учебной программой, так и для развития своих физических возможностей в дальнейшем.

Исследования показывают, что правильно организованные учебно-тренировочные занятия на лыжах в сравнении с другими видами спорта оказывают наиболее благотворное влияние на физическое развитие детей. Сказывается и то, что занятия лыжной подготовкой проводятся в благоприятной гигиенической обстановке. Чистый зимний воздух, легкий мороз, вызывающий потребность в движении, сравнительно равномерная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат в сочетании с увлекательностью самих упражнений весьма благоприятно действуют на организм школьника любого возраста.

Насыщение занятий лыжной подготовки игровыми упражнениями, играми и эстафетами должно сделать занятия более интересными, помочь учителю увлечь ребят лыжным спортом, закалить их, создать основу для будущих спортивных успехов и дальнейшего физического развития сегодняшних школьников, а в будущем надежных защитников нашей Родины.

### 1. Методика, организация и выбор игр на лыжах

Включение той или иной игры в содержание занятия определяется прежде всего его педагогическими задачами. Как правило, игры служат средством закрепления основного программного материала с целью совершенствования освоенных навыков. Так, если задачей занятия является изучение элементов скользящего шага и закрепление техники подъема в гору способом «елочка», то видимо, целесообразно использовать в занятиях игровые задания типа эстафеты с подъемом в гору «елочкой» и с прохождением равнинных участков скользящим шагом. Следовательно, в урок должны быть включены упражнения, способствующие закреплению и совершенствованию приобретенных навыков на более высоких скоростях, в более сложной обстановке, развивающие у школьников такие качества, как быстрота, сила, ловкость и координация движений.

При выборе игр большое внимание следует уделить соответствию их трудности возрастным особенностям учащихся. Надо учитывать, что слишком сложная игра, не понятая участниками, не вызовет у них интереса, пройдет вяло, скучно, а эмоциональная обстановка во время игры во многом определяет и степень организованности ребят, соблюдения ими дисциплины.

В ГНП тренеру целесообразно отдать предпочтение играм, имеющим целью освоение и закрепление техники передвижения на лыжах.

Тренировки обычно вызывают у школьников значительное проявление эмоций, связанных с необычностью обстановки, возможностью побегать, поиграть. Эмоциональная нагрузка повышается при включении в содержание занятия игровых приемов, и в первую очередь элементов соревнований: «Кто быстрее?», «Кто первый?» и т. д. Преподаватель не должен забывать, что неинтересные занятия, если даже они и полезны, оставляют детей равнодушными, не затрагивают чувств и в очень малой степени влияют на формирование личности ребенка. Однако излишняя возбужденность может привести и к снижению восприятия. Это необходимо учитывать при включении в занятие игровых моментов, особенно если ставится задача четкого исполнения тех или иных движений.

Игры на скорость, как правило, вводятся лишь после того, как учащиеся приобрели устойчивые навыки в исполнении упражнения. Но и в этом случае необходимо включать в занятие игровые задания, направленные на совершенствование техники движений. Преподавателю, готовясь к игре, необходимо увлечь ребят интересным рассказом о ней, четко определить задачу, доходчиво объяснить правила проведения игры. Следует использовать все приемы, с помощью которых можно привлечь внимание ребенка к главным элементам игры: изменение силы и интонации голоса, четкую команду, необычный сигнал, меру поощрения и т. д. Немаловажно и то, чем занимались дети перед игрой, что они будут делать после нее. И конечно, характер игры во многом определяется наличием соответствующего рельефа-местности, характером растительности, особенностями погоды. Игры на лыжах рекомендуется проводить в безветренную погоду при температуре не ниже 18—20° мороза. При незначительном ветре при 12—16° мороза, а при среднем и сильном ветре занятие должно быть перенесено в помещение, даже при температуре 5—8° мороза.

Подбирая игры для любой возрастной группы, оправданно вначале давать простые, спокойные, последовательно повышая их сложность и эмоциональный уровень. Сложные игры, требующие от учащихся определенных технических навыков и умения передвигаться на лыжах различными способами, трудны для исполнения в начале занятия. При подборе игр обязательно учитывают общую нагрузку занятия и соответственно определяют место игры среди других упражнений. Важно также избегать игр, связанных с чрезмерным напряжением, однообразными движениями или угрозой травм.

Для этого, нужно подобрать игры, включающие упражнения, основанные на вовлечении в работу всех основных групп мышц, а также игры, развивающие инициативу, самостоятельность. Особенно ценны те из них, которые развивают внимание, наблюдательность. Способствуют ознакомлению с типичными для лыжного спорта тактическими действиями.

До начала игры тренеру следует продумать все детали ее проведения, заранее подобрать подходящую местность. В соответствии с возрастными особенностями и подготовкой участников подбираются склоны нужной крутизны. Нельзя проводить игры и соревнования по лыжам на местности, где проходят автомобильные дороги, встречаются проталины или незамерзшая река. Не рекомендуется прокладывать лыжню по пашне. В ветреную погоду не следует заниматься на открытой местности.

Когда предстоят игры на льду озер или рек, необходимо иметь твердую уверенность в том, что он выдержит всех участников, что там нет прорубей и проталин, запорошенных снегом.

Для проведения игр и эстафет на ровном месте прокладывается нужное количество лыжней. Для этого учитель движется перед направляющим, стараясь проложить ровную лыжню, хорошо ее накатать. Чтобы лыжные палки при толчке не застревали в глубоком снегу, его уплотняют, проходя, справа и слева вдоль основной лыжни. При этом пользуются следующим способом: первый лыжник идет прямо по лыжне, второй ступает своей левой лыжей по следу его правой лыжи, а правой лыжей проминает глубокий снег справа от лыжни, третий, идя своей правой лыжей по следу левой лыжи первого лыжника, левой уплотняет снег слева от лыжни. Таким образом, по лыжне проходит вся группа, предварительно рассчитавшись на 1-й, 2-й, 3-й.

Для того, чтобы уплотнить снежный покров на склоне, вся группа проделывает несколько подъемов «лесенкой», «елочкой» по всей ширине склона, несколько спусков

каждый по своему следу, таким образом, склон будет хорошо укатан и подготовлен к проведению игры.

Успех занятий во многом зависит от хорошей подготовки лыжного инвентаря. Плохо подготовленный инвентарь может стать причиной срыва занятий и игр, помешать ученику освоить поставленные тренером задачи. В подготовке к играм нет мелочей. Еще с осени преподавателю надо подготовить нарукавные повязки различного цвета, разметочные флажки или гирлянды. Нужны также: 10—12 средних и больших разноцветных флажков, 2—4 малых хоккейных мяча, которым надо прикрепить с помощью проволочного кольца, 1,5—2-метровые цветные ленты, чтобы во время метания мячи не терялись в снегу, и многое другое. Иногда перед преподавателем встает проблема, как пометить место установки флагов на горе. Нередко во время спуска со склона упавший лыжник сбивает не только флаги, но и замечает все отметки, сделанные на снегу. Места, установки флагов на горе можно отметить слабым раствором фиолетовых или красных чернил. Такую цветную точку нелегко уничтожить, так как снег пропитывается краской на большую глубину.

Для проведения многих игр, эстафет необходимо сформировать из учащихся несколько команд. Как правило, в играх-соревнованиях участвуют две команды.

Распределение учащихся по командам — один из важных этапов подготовки к игре. Правильно подобрать состав команд тренеру поможет хорошее знание учеников, их физической подготовки, умения ходить на лыжах. В каждом случае команды должны быть равными по численности. В играх, где решающее значение имеет техническая подготовка участников, важно подобрать группы ребят, имеющих приблизительно одинаковую технику бега на лыжах.

Распределить участников игр-соревнований можно по команде: «на 1-й, 2-й (на 1-й, 2-й, 3-й) рассчитайся». В данном случае все первые номера составят одну команду, вторые-другую и т. д. Можно комплектовать команды перестроением на ходу, с помощью расхождения и т. д. Наиболее же правильно доверить распределение капитанам будущих команд, которые выберут себе в команду ребят, либо по жребию, либо по очереди вызывая в себе участников парами.

Преподаватели Национального института спорта Франции в своей книге «Спортивно-игровой метод физического воспитания» предлагают, однажды разделив класс на две равные части с учетом физической подготовки ребят, не изменять состав команд в течение всего учебного года. Такое деление позволит проводить игры и соревнования постоянными составами, что упрощает подготовку к этим играм. Если игра идет с определением победителей по количеству набранных очков или команды не равны по силам, можно в порядке исключения установить для слабой команды стимулирующие очки (фору). При проведении игры на время целесообразно дать слабой команде преимущество в несколько секунд, уменьшить длину дистанции и т. д. Таким образом можно уравнивать возможности команд в борьбе за первое место.

Большую помощь тренеру при проведении игр на лыжах оказывают выбранные или назначенные капитаны команд, «капитанами», как правило, избираются наиболее авторитетные ребята, прежде всего те, кто хорошо владеет лыжами. Капитаны отвечают за расстановку участников команды по этапам, распределяют между ними обязанности, следят за соблюдением дисциплины, руководят передвижениями участников команд. Преподаватель, как правило, руководит играми и соревнованиями, исполняя роль судьи. Свое местонахождение он выбирает с учетом того, что ему необходимо наблюдать за ходом игры, за действиями всех участников. Самым ответственным местом обычно является финиш, где руководитель игры должен определить, какая команда выиграла, тогда как на старте и на дистанции за ходом игры могут следить и его помощники. В этом случае стоять учитель должен сбоку от лыжни на продолжении линии финиша, так, чтобы видеть всех финиширующих, что особенно важно, если несколько участников заканчивают бег одновременно.

Преподаватель может и участвовать в игре, например, выполнять роль водящего, чтобы направить игру в нужное русло, а затем незаметно выйти из нее. Участие

преподавателя в игре, особенно при неодинаковом числе играющих не должно давать какого-либо преимущества одной из команд.

Четкому проведению игры и правильному определению победителей на всех этапах способствует привлечение судей-общественников. К судейству привлекаются все ребята поочередно. Судьями могут быть также ученики, освобожденные от занятий. Тем самым преподаватель даст им возможность почувствовать себя участниками игры. На первых порах таким ребятам следует давать несложные обязанности. Впоследствии им можно поручить самостоятельное судейство, организацию игр с младшими школьниками.

В морозную погоду не следует объяснять правила игры на улице. Тренер должен заблаговременно проинструктировать учеников на базе.

Некоторым ребятам в игре мешают чрезмерная застенчивость, упрямство, неумение сдерживать себя. Руководитель должен предупреждать проявление отрицательных черт характера отдельных учеников во время игры. Поручая пассивным и застенчивым детям более активную роль (водящий, капитан) и привлекая их к судейству, преподаватель поможет им преодолеть свои недостатки. Ребятам на эти должности нужно назначать до объяснения правил игры: зная, что им поручено судейство, они будут более внимательны и сразу же после объяснения отправятся на указанные им этапы. Объяснение правил производится после разбивки групп на команды, а если это возможно, то и при исходном построении.

В своем кратком и понятном рассказе тренер подчеркивает главные задачи игры, показывает, к чему учащиеся должны стремиться, кто будет считаться победителем, когда и по какому сигналу игра окончится. Это особенно важно в тех случаях, когда в конце игры ребята находятся сравнительно далеко от руководителя.

Продолжительность игры может быть различной в зависимости от цели занятия, пола и возраста участников, характера и темпа игры, а также от состояния снега и температуры воздуха. Лучше всего закончить игру тогда, когда все участники проявили активность, получили от нее наибольшее удовольствие, а нагрузка для них была достаточной.

Очень важно, чтобы ребята не переутомились. Признаками усталости являются рассеянное внимание, нарушение координации движений, пассивность в действиях, учащенное, неровное дыхание и главное - снижение интереса к игре. Не следует дожидаться, когда дети сами попросят закончить игру, особенно интересную, захватившую их вначале. Преподаватель должен прекратить ее при первых признаках утомления участников.

Определяя время проведения игры и количество повторений, преподаватель исходит из задачи занятия, необходимости выявить конечный результат, подготовленности участников и погодных условий.

Нельзя повторять игру четное количество раз, так как в этом случае трудно определить победителя. При организации игры важно предусмотреть, чтобы занятия не превратились в забаву.

Если в начале игры была допущена ошибка членом одной из команд и игра не остановлена, остальные участники выполняют это упражнение так же, как и он. Иначе говоря, условия должны быть одинаковыми для всех.

После окончания игры подводятся итоги. При разборе действий команд необходимо оценить успехи отдельных учеников, подчеркнуть то, что им лучше удалось, подметить взаимопомощь, инициативу, тут же следует остановиться на недостатках в действиях отдельных ребят (несдержанность, грубость, стремление выделиться в ущерб интересам коллектива). Особенно важно похвалить учеников, которые еще не уверены в своих силах - это поможет им поверить в свои силы.

Игровые занятия требуют от преподавателя большой подготовительной работы. Следует помнить, что всякая заминка в ходе игры расхолаживает ребят, мешает полностью выполнить программу занятия. Заблаговременно продумать ход игры, привлечь актив группы к подготовке занятия, добиться строгого выполнения правил всеми участниками, значит получить эффект от каждого занятия.

## 2. Игры и игровые упражнения

### 2.1. Игры и игровые упражнения, используемые для освоения техники скользящего шага

#### «Куда укатись за два шага»

**Цель.** Усвоить технику скользящего шага, выработать равновесие в скольжении на одной ноге, освоить сильный толчок ногой.

**Место проведения.** Ровная площадка (длиной 80-100м). Для новичков лучше подобрать площадку с небольшим уклоном.

**Инвентарь.** 6-9 флагов (2-3 больших, 4-6 малых).

**Подготовка.** Перед общей для всех команд стартовой линией выстраиваются участвующие команды в колонну по одному, с интервалом в 7-8 м. Команды прокладывают себе лыжни длиной в 70-90 м, затем хорошо их накатывают. Стартовый флаг ставится в 10-12 метрах от начала лыжни. Учитель находится у стартовой линии, его помощники (по числу стартующих команд) 7-9 метрах впереди и каждый рядом с лыжней команды, которую он контролирует. У каждого помощника судьи имеется по два малых флажка.

**Проведение.** Первые номера всех команд должны разогнаться до стартовой линии и от нее сделать два шага (заданным способом), стараясь полностью использовать скольжение на лыже. На месте, где остановился лыжник после второго шага, помощник учителя ставит флажок (у скобы крепления). Второй участник данной команды разбегается от стартовой линии до этого флажка и делает свои два шага. Флажок переставляется к скобе крепления второго лыжника и т. д.

Победительницей считается команда, чей флажок окажется впереди остальных после того, как все участники сделают по два скользящих шага.

**Методические указания.** Проводя упражнение с учениками старших классов, можно увеличить заданное количество шагов до 4—6. Игру проводить в небольшой подъем. С учениками младших классов и слабо подготовленными лыжниками можно проводить упражнения под уклон или на равнинных участках по хорошо накатанной лыжне. Переход крепления опорной лыжи, на которой скользит лыжник, за линию флага считается за шаг.

#### «Кто сделает меньше шагов»

**Цель.** Упражнение помогает выработать правильное направление и силу толчка ногой, научить переносить вес тела с одной ноги на другую и сохранить равновесие на опорной ноге во время скольжения.

**Место проведения.** Ровная площадка (длиной 60—80 м). Для младших школьников и слабо подготовленных лыжников поляна должна иметь небольшой уклон.

**Инвентарь.** 3 флага разного цвета на каждую лыжню (один малый и два больших).

**Подготовка.** На поляне прокладываются параллельные лыжни длиной 20-60м, в зависимости от подготовленности участников. В начале каждой лыжни ставятся малые флажки одного цвета, обозначающие начало работы, через 10 м ставятся большие флаги одного цвета, обозначающие конец разбега, и в конце лыжни флаги, до которых нужно пройти заданным способом. Команды (звенья) выстраиваются на своих лыжнях в колонны по одному. Учитель находится у флага, обозначающего конец разбега, его помощники (по числу лыжней) находятся у конца лыжни и ведут подсчет количества шагов в зоне между большими флагами.

**Проведение.** Участник разбегается до флага, ограничивающего зону разбега, и проходит заданный участок скользящим шагом, стараясь сделать как можно меньше шагов между вторым и третьим флагом. Выигрывает команда, участники которой пройдут заданное расстояние, сделав меньшее количество шагов (подсчитывается сумма шагов всех участников команды). Разбегаться разрешается только от первого до второго флага. Каждое касание лыжей снега считается за сделанный шаг (даже касание лыжей снега при потере равновесия). Финиш засчитывается по пересечении финишной линии скобой крепления опорной ноги.

**Методические указания.** Учитель дает своим помощникам задание подсчитывать количество шагов, сделанных участником в заданной зоне и вести запись полученных

результатов в специальном протоколе. Упражнение можно проводить, определяя команду победительницу или чемпиона группы по «скользящему шагу».

Соревнования можно выполнять под небольшой уклон (вырабатывая равновесие), в небольшой подъем (вырабатывая силу толчка).

### **«Строители Железной дороги»**

**Цель.** Овладеть техникой скольжения на лыжах.

**Место проведения.** Игра проводится по свежесвыпавшему неглубокому снегу на ровной открытой поляне.

**Инвентарь.** Несколько флажков ( для обозначения станций).

**Подготовка.** Все участвующие делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Преподаватель объясняет игру, назначает «бригадиров», определяет район игры.

**Проведение.** Каждая команда изображает бригаду железнодорожных строителей. Следы оставленные на снегу во время выполнения поворота «переступанием» на месте на 90, - «железнодорожный разъезд» а поворот «переступанием» на 360 – станция». Ровная лыжня-железнодорожное полотно. Учитель намечает два пункта, достаточно отдаленные друг от друга, обозначает их флажками и объясняет ребятам, что эти пункты например, «Йошкар Ола»-«Казань». Их нужно соединить «железной дорогой», «рельсы» должны быть уложены ровно, чтобы не было крушений поездов. «Бригадир» первым начинает прокладывать лыжами путь, а затем идут остальные. Если лыжня окажется слишком неровной, учитель объясняет, что дорога построена плохо и что придется строить другую линию.

**Методические указания.** Игра применяется на первом этапе обучения передвижения на лыжах. Если бригад несколько, то прокладываются несколько «железнодорожных линий». По окончании «строительства» преподаватель определяет качество работ и отмечает лучшую «бригаду».

## **2.2. Игры и игровые упражнения, используемые для отработки толчка руками и ногами**

### **«Наклонись и сильней оттолкнись»**

**Цель.** Отработать толчок двумя руками, технику бесшажного одновременного хода.

**Место проведения.** Площадка (50х30 м) с – небольшим уклоном.

**Инвентарь.** Два больших флага на команду и по 15 лыжных палок (на одни ворота нужны 3палки).

**Подготовка.** В верхней части площадки проводится стартовая линия, на которой у флагов выстраиваются в колонны по одному участвующие команды (звенья) с интервалом - 6—8 м. В 35—40 м под уклоном проводится финишная линия, обозначенная флагами. От места старта до финиша каждая команда прокладывает и накатывает себе лыжню. Над лыжней ставятся 4—5 ворот, сооружаемых из лыжных палок. Учитель находится на финише, его помощники (по числу стартующих команд) на стартовой линии. В обязанности Помощника входит давать старт очередному участнику.

**Проведение.** После команды «Марш» первые номера проходят по лыжне до финиша одновременным бесшажным ходом.

Для того, чтобы не задеть верхней перекладки ворот, стоящих над лыжней, лыжник должен во время толчка наклонить туловище примерно до прямого угла, а ноги только слегка, согнуть в коленях. Пришедший на финиш первым получает 1 очко, вторым— 2 и т. д. Затем, дается старт вторым номерам, и их результаты плюсятся к результатам первых номеров и т. д. Команда, набравшая наименьшее количество очков, занимает первое место

**Методические указания.** При проведении упражнения на равнинных участках или в условиях плохого скольжения нагрузка на занимающихся резко возрастает. Продвигаться по лыжне от старта до финиша разрешается, только делая толчки палками.

Ошибкой считается каждый шаг ногой за линией старта, сбитые ворота, приседания во время прохождения ворот, объезд ворот. За каждую ошибку к результатам команды

прибавляется 0,5 очка.

Для младшего возраста можно уменьшить длину лыжни или прокладывать ее на местности с большим уклоном.

Для занятий с более подготовленными лыжниками длину дистанции можно увеличить, а лыжню проложить без уклона. Это же упражнение можно проводить и как эстафету, поставив на финишной линии поворотный флаг, вокруг которого участник должен повернуть и возвратиться на старт любым лыжным ходом (по указанию учителя), коснуться рукой очередного участника, после чего тот начинает движение по лыжне.

### «С палками и без палок»

**Цель.** Отработать технику лыжных ходов, силу толчка.

**Место проведения.** Ровная открытая площадка с неглубоким снежным покровом

**Инвентарь.** 4 больших флага и по одной паре лыжных палок на команду.

**Подготовка.** На площадке прокладываются две параллельные линии (стартовая и на расстоянии 50-60 м финишная). По краям линий ставятся флаги (стартовые—синие, финишные — красные).

Все участники делятся на команды и выстраиваются перед стартом в колонны по одному, интервал между колоннами 8—10 м.

Первые номера команд имеют в руках пару лыжных палок. Учитель находится на линии старта в створе синих флагов, его помощник — на линии финиша. Они следят за правильностью выполнения участниками заданий и правил игры. На финишной линии раствором чернил делаются, отметки места постановки лыжных палок (круг, пятно). Команды накатывают себе лыжи от старта до места постановки

лыжных палок на финишной линии

**Проведение.** По сигналу учителя первые номера всех команд, отталкиваясь лыжными палками, бегут бесшажным одновременным ходом к линии финиша, втыкают в снег на отметки свои лыжные палки и бегут скользящим шагом обратно, оставляя справа от себя своих стартующих партнеров. Касанием руки передают эстафету. Второй лыжник начинает бег к линии финиша, берет там палки и, пользуясь ими, возвращается к стартовой линии, передает их очередному участнику, а сам встает в конец колонны и т. д; до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта. Команда, закончившая эстафету первой, считается победившей.

**Методические указания.** Участник может пользоваться палками только при беге в одну сторону. Очередной участник может начать бег после того, как его руки коснется закончивший бег по этапу или он получит в руки лыжные палки. Лыжные палки передаются в вертикальном положении. Уронивший палки на линии финиша поднимает и ставит их в снег сам и только после этого может продолжать бег.

### «У кого сильнее руки»

**Цель.** Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Развить силу рук.

**Место проведения.** Ровная, хорошо накатанная поляна или площадка с небольшим уклоном.

**Инвентарь.** 8 флагов (по 4 разного цвета).

**Подготовка.** Участники делятся на две команды, выстраиваются в колонны по одному за линией старта, рассчитываются по порядку номеров. Четные, номера переходят на противоположную сторону площадки и встают за линией, ограничивающей площадь проведения эстафеты, лицом к своим нечетным номерам. Место построения команд обозначается флагами. Каждая команда прокладывает и накатывает для себя две параллельные лыжни с интервалом в 1 м (правую для четных, левую для нечетных номеров).

Преподаватель и один из его помощников находятся на середине дистанции, сбоку от



лыжни первой и второй команд. Два других помощника — у старта и финиша. Перед ними ставится задача: следить за разгоном и правильностью прохождения трассы.

**Проведение.** По сигналу учителя первые номера всех команд принимают старт, разбегаются до малого флага и дальше двигаются каждый по своей лыжне, толкаясь палками к своим вторым номерам, которые начинают движение в обратном направлении. Первые номера после передачи эстафеты становятся в конец колонны вторых номеров и т. д. Команда, последний участник которой первым закончит эстафету, будет считаться победившей.

**Методические указания.** Передвигаться по лыжне от, малого флага до финиша разрешается, только, поочередно толкаясь лыжными палками, как в двухшажном попеременном ходе, шаги ногами на этом отрезке лыжни штрафуются прибавлением двух секунд (за каждый шаг) ко времени, показанному командой. Очередной участник может начинать разбегаться только после того, как предыдущий участник пересечет линию флагов. Длину этапов можно изменять в зависимости от подготовленности участников. Необходимо подготовить твердую опору для выполнения толчка.

Эту эстафету можно проводить и как игру: в этом случае участники бегут в одну сторону, стартуют парами. Участник, пришедший первым, получает одно очко, второй-два. Затем дается старт вторым номерам, их очки плюсятся к первым результатам и т. д. Команда, набравшая меньшее количество очков, объявляется победившей. Задача остается та же: пройти этап, пользуясь только толчком палок.

### **2.3. Игры и игровые упражнения, используемые для отработки техники спуска и подъема**

#### **«Кто дальше скатится на одной лыже»**

**Цель.** Помочь участникам овладеть динамическим равновесием при спусках с гор.

**Место проведения.** Пологая горка с хорошо укатанным снежным покровом. На склоне учащимися накатывают ровные лыжни.

**Инвентарь.** Малые флаги, флаг для подачи сигналов.

**Подготовка.** Соревнования проводятся между командами. Участники каждой команды выстраиваются на верху склона возле стартовых флагов у своей накатанной лыжни. Учитель объясняет задание, показывает стойку спуска и остается внизу, его помощник находится на старте.

**Проведение.** По сигналу учителя первые номера поочередно начинают спускаться каждый по своей лыжне в указанной учителем стойке. У места, где участник коснулся другой ногой снега, учитель ставит флажок. Победитель получает очко. Зveno, набравшее большее количество очков, объявляется победившим.

**Методические указания.** При спуске касание снега второй ногой считается ошибкой и местом окончания спуска. Нельзя нарушать стойку, определенную учителем.

Спуски нужно проводить как на правой, так и на левой лыже, в разных положениях, например: а) спуск на правой (левой) — левая (правая) приподнята вперед и согнута в колене; б) спуск на правой (левой)-левая (правая) отведена на назад в положение «ласточка»; приподнята вперед в положение «пистолетик» (вторая лыжа снята); в) спуск, стоя на одной лыже двумя ногами. Спуски на одной лыже можно давать уже подготовленным лыжникам, перед этим показав, что при падении нужно сохранять положение тела по отношению к склону, ни в кое случае не допуская поворотов вокруг себя во избежание травм.

#### **«Попади в ворота»**

**Цель.** Закрепить технику спуска с гор в низкой стойке.

**Место проведения.** Склон горы подбирается в зависимости от возраста и подготовленности участников игры. Для учащихся младших классов выбирают длинный, но

пологий склон, для старших ребят — более крутой и неровный.

**Инвентарь.** Лыжные палки, 4 флажка.

**Подготовка.** Участники делятся, на команды (звенья) и выстраиваются в колонны по одному у своих стартовых флагов на склоне горы. Прокладывают и хорошо накатывают две параллельные лыжни (интервал 6—8,м). Над каждой лыжней ставят одинаковое количество (4—5) ворот из лыжных палок участников. В конце горы ставится флаг, ограничивающий длину спуска. Учитель находится внизу, его помощник—на старте.

**Проведение.** По команде учителя или его помощника первые номера всех команд начинают спускаться по лыжне, стараясь проехать в ворота и не задеть их. Поваленные ворота и падение штрафуются двумя очками. Победитель определяется по наименьшей сумме штрафных очков.

**Методические указания.** Не разрешается тормозить на дистанции. Очередной участник может начинать спуск с горы только по команде учителя или после того, как предыдущий участник закончит спуск. Данная игра может проводиться между командами или между всеми участниками на личное первенство группы. При одинаковом количестве штрафных очков командам разрешается дополнительный спуск капитанов. Условия проведения могут быть усложнены крутым и неровным склоном, постановкой дополнительных ворот, требованием выпрямиться после прохождения ворот и т.д.

### «Охотники и олени»

**Цель.** Совершенствовать технику спусков с горы в сложных условиях, освоить переход из одной стойки в другую.

**Место проведения.** Открытый ровный склон средней крутизны (30—40 м ширины).

**Инвентарь.** 4 флажка, по два снежка на каждого «охотника».

**Подготовка.** Участники делятся на две команды— «охотников» и «олений»- «Олени» располагаются наверху, у стартового флага, «охотники»-на склоне, на расстоянии 10-15м от лыжни, по которой спускаются «олени». По склону сверху вниз прокладывается и накатывается лыжня. На лыжне ставятся флаги, ограничивающие зону «обстрела оленей»: верхний — в 15 м от старта, нижний - в 15м от верхнего. Учитель и его помощники располагаются вдоль склона за «охотниками» (один судья на три-четыре охотника).

**Проведение.** По команде учителя «олени» по очереди начинают спускаться с горы с интервалом 8—10 м.

«Охотники» стараются попасть снежком в «оленья». После того как последний «олень» спустился с горы, команда меняются местами.

Выигрывает команда, подбившая больше «олений».

**Методические указания.** Игру лучше проводить в тёплую погоду, когда легко лепить снежки.«Охотники» имеют по два снежка («двухстволка») «Олени» могут присесть отклоняться от летящего снежка, не сходя с лыжни.

Можно спускаться с горы сразу по двум-трем параллельным лыжням. Учитель и его помощники следят за тем, чтобы «охотники» не использовали более двух снежков, и подсчитывают количество попаданий. «Охотник», бросивший оба снежка сразу, уходит за финишный флаг. «Охотники» располагаются с одной стороны от лыжни (слева или справа).

### «Кто лучше нарисует елочку»

**Цель.** Закрепить и усовершенствовать технику подъема в гору на лыжах способом «елочка».

**Место проведения.** Ровный открытый склон одинаковой крутизны, покрытый свежеснегавшим снегом.

**Инвентарь.** 20 Малых флажков.

**Подготовка.** Под горой ставятся флажки, обозначающие линию старта, а наверху — линию финиша. Учитель находится на старте. Команды выстраиваются на линии старта в

шеренгу лицом к горе. Интервал между участниками 2—3 м.

**Проведение.** По сигналу учителя команда начинает подъем в гору способом «елочка». Поравнявшись с финишным флагом, участники уходят в сторону и спускаются вниз по одной лыжне и выстраиваются на своих местах. Затем начинается подъем вторая команда на участке склона. Отведенного для этой цели.

По окончании упражнения учитель дает оценку оставленным на снегу рисункам и определяет места команд.

**Методические указания.** При выполнении подъема в гору «ёлочкой» учитель оценивает равномерность и симметричность углов постановки лыж на снегу. Вместо подъема «елочкой» можно дать задание подняться в гору способом «лесенка» (прямо, с продвижением вперед, с продвижением назад). При использовании данного способа подъема в гору место подъема можно ограничить коридором из малых флажков, и каждый заступ за границу коридора штрафовать одним очком (ширина коридора рекомендуется от 3 до 3,5 м). Выполнение подъема «лесенкой» нужно давать как правым, так и левым боком к горе.

### **«Кто быстрее войдет на гору и построится»**

**Цель.** Способствовать закреплению техники подъемов в гору.

**Место проведения.** Игра проводится на широком ровном склоне (шириной 20—30 м).

**Инвентарь.** 4—6 флагов (2—3 одного цвета на старте и 2—3 других — на финише).

**Подготовка.** Участники делятся на команды, выстраиваются внизу на старте лицом к склону. По числу команд учитель ставит на верхней площадке разноцветные флаги, около которых они должны построиться после подъема в гору. Преподаватель находится на горе, в створе финишных флагов, его помощник — внизу, у линии старта. Перед началом игры учитель ставит перед командами задачу, определяет место построения и способ подъема в гору.

**Проведение.** По сигналу помощника тренера участники бегут на лыжах в гору и, поднявшись, строятся в колонну, но одному, каждая команда у своего флага.

Победившей считается команда, раньше других построившаяся у своего флага лицом к горе и принявшая стойку смирно.

**Методические указания.** Игру можно проводить как между командами, так и для определения победителя среди всех участников. Можно заранее определять обязательный для всех способ подъема в гору, но лучше вначале разрешать подъем любым способом. При подъеме разрешается взаимопомощь. Команда, построившаяся не на своем месте, считается проигравшей. Флаг должен находиться справа у носков лыж направляющего в колонне. Можно усложнить игру: построить участников на старте спиной к горе, увеличить крутизну склона, уменьшать полосу подъема для звена до 2—3 м и т. д. Однако во всех случаях подъем должен проходить для всех команд в одинаковых условиях.

## **2.4. Игры и игровые упражнения, используемые для изучения и совершенствования техники поворотов и торможений**

### **«По сигналу «стой»**

**Цель.** Совершенствование полученных навыков в торможении «плугом» в сложных условиях.

**Место проведения.** Ровный открытый склон средней крутизны.

**Инвентарь.** Свисток, секундомер и несколько малых флагов.

**Подготовка.** Участники делятся на команды, которые выстраиваются в шеренги на стартовой линии лицом к спуску. Учитель находится на склоне в 15—20 м ниже старта. Его помощник наверху по сигналу учителя дает старт командам.

Рядом с учителем находится еще один помощник, который записывает результаты, показанные командами в данном упражнении.

**Проведение.** По свистку учителя первая команда начинает спускаться шеренгой с интервалом в 2 м между участниками, выполняя торможение «плугом». По сигналу «стой!»

участники должны остановиться, сохраняя равнение в шеренге. В момент подачи команды учитель включает секундомер и выключает его, как только остановится последний участник. Помощник записывает результат. Затем начинают спускаться члены второй команды и т.д. Выигрывает команда, сумевшая выполнить приказания учителя кратчайшее время.

**Методические указания.** Нельзя останавливаться до сигнала учителя, нельзя тормозить палками, хвататься за кусты или товарищей. Чем слабее техническая подготовка участников, тем положе подбирается склон горы. Сигнал «стой» учитель подает для всех команд примерно в одном месте.

Упражнение можно усложнить за счет запрещения учащимся производить торможение лыжами до сигнала учителя.

### «Восьмерка»

**Цель.** Совершенствовать технику поворотов «переступанием» и выработать силу толчка ногой.

**Место проведения.** Хорошо укатанная, ровная, площадка(50-60м) с небольшой горкой на одном конце (для разгона).

**Инвентарь.** 12—14 флажков двух цветов (красные и синие).

**Подготовка.** Участники делятся на команды и выстраиваются на горке в колонны по одному. Внизу на площадке учитель размечает 2 смежных круга, образующих восьмерку, и обозначает их флажками: 1-й — красными, 2-й — синими. Учитель располагается внизу и следит за качеством поворотов.

Один помощник находится наверху и дает старт участникам, второй помогает учителю вести запись результатов.

**Проведение.** По команде учителя первые номера всех команд поочередно спускаются вниз и начинают выполнять поворот «переступанием» вдоль размеченной восьмерки с ее наружной стороны. Вначале они отталкиваются левой ногой, отставляя правую носком несколько в сторону (внутри поворота), а затем, закончив первый круг, начинают отталкиваться правой лыжей: выполняя поворот вдоль второго круга. Ученик, выполнивший «восьмерку»

красиво, без остановок и не сбиваясь с ритма, считается победителем и получает 6 очков, за выполнение поворота только вокруг одной половины «восьмерки»—3 очка., за 1/2 круга получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Методические указания.** Для слабо подготовленных участников можно поставить задачу пройти 1 круг или полкруга влево и полкруга вправо. Все участники начинают разгон с одного места и выполняют упражнение по очереди. Участникам разрешается пользоваться палками. Во время выполнения «восьмерки» дополнительно разгоняться не разрешается.

Если будет дана вторая попытка, то упражнение нужно выполнять в другую сторону.

### «Остановись точно»

**Цель.** Закрепить полученные на уроках навыки торможения «плугом» в усложнённых условиях.

**Место проведения.** Ровный, открытый; пологий, хорошо укатанный склон.

**Инвентарь.** 2 больших флага одного цвета, 4-другого цвета и 12 малых флажков.

**Подготовка.** Все участвующие делятся на команды и выстраиваются на верху склона в колонны по одному у стартового флага. Интервал между соревнующимися командами 10—12 м.

В 10м ниже стартовой линии ставятся большие (например, синие) флаги, в 5м ниже их ставятся большие флаги другой расцветки (например, красные). Для уточнения места остановки выше и ниже красных флагов в 0,5м, 1м и в 2м устанавливаются малые флаги.

Перед началом игры учитель ставит перед участниками задачу: спуститься вниз по лыжне, затормозить плугом и остановиться точно у красного флага.

Руководитель находится внизу, сбоку от красного флага. Его помощник на старте

выпускает на трассу очередных участников

**Проведение.** По сигналу учителя участники по очереди спускаются вниз по склону, стараясь остановиться точно у красного флага. За точную остановку ( $\pm 0,5$  м не учитывается) участник получает 3 очка, за остановку выше или ниже флага (не более 1 м) — 2 очка, с ошибкой до 2 м — 1 очко. Остановка за пределами, 2 м не учитывается. Выигрывает команда, набравшая большое количество очков.

**Методические указания.** Расстояние между стартовым и синим (разгон) флагом определяется крутизной склона. Чем круче склон, тем меньше расстояние между, стартом и синим флагом и больше между синим и красным флагом. Уменьшая скорость спуска, увеличивают точность остановки. Не разрешается начинать торможение выше синего флага (штраф минус 1 очко). Нельзя тормозить палками.

Игры и игровые упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движения

### «Сбор картошки»

**Цель.** Развивать ловкость, координацию движений, совершенствовать технику спуска с гор в сложных условиях.

**Место проведения.** Открытый ровный склон средней крутизны (длина 30-40 м, ширина 16-20 м)

**Инвентарь.** 8 хоккейных мячей (4 красных, 4 синих), 4 больших флага, флакон разведенных чернил.

**Подготовка.** Участники делятся на команды и выстраиваются у своих стартовых флагов. На склоне прокладываются 2 параллельные лыжни (интервал 6—8 м). Вдоль лыжни раскладываются мячи. У одной лыжни красные, у другой — синие. Мячи кладутся в 25—30 см от Лыжни поочередно справа и слева на места, отмеченные чернилами, в 5 м друг от друга. 1-й мяч в 10 м от старта.

Учитель находится внизу и вместе с помощниками учитывает количество собранных мячей. Один помощник учителя дает старт очередным участникам.

**Проведение.** По сигналу учителя первые номера каждого звена спускаются с горы, стараясь собрать все мячи своего цвета. Каждому участнику начисляют очки по числу собранных мячей. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Методические указания.** Участник, спустившийся с горы, сразу же поднимается наверх и кладет мячи на свое место. Не разрешается тормозить на спуске, подкладывать под мяч снег. Игру можно провести как эстафету, причем старт дается командам одновременно. Участники обязаны при спуске собрать мячи, внизу повернуться вокруг поставленного флага. Поднимаясь наверх, положить мячи на свои места, коснуться очередного участника, после чего тот может начинать спуск. За каждый не поднятый мяч можно добавлять команде по 10 секунд штрафного времени. Количество мячей в эстафете можно уменьшить. Проводя игру с младшими школьниками, следует вставить только 2 мяча. Игру можно упростить, заменив мячи флажками или ветками. При небольшом количестве участников игру можно проводить и на одной лыжне. В этом случае старт дают поочередно представителям разных команд, а участники собирают мячи только своего цвета. При этом синие (красные) мячи кладут в ранее указанном порядке на одинаковом расстоянии от лыжни, а красные (синие) кладутся ниже на 30-40 см.

### «Салки»

**Цель.** Развить быстроту и ловкость, координацию движений, умение быстро выполнять повороты на лыжах в разные стороны.

**Место проведения.** Игра проводится на ровной площадке с плотным снежным покровом.

**Инвентарь.** Мягкий мешочек с прикрепленной к нему веревкой длиной до 2 м.

**Подготовка.** Выбирается водящий, которому отдается мешочек с веревкой.

Все играющие на лыжах, но без палок.

**Проведение.** Участники размещаются по всей площадке. Водящий — в середине с

мешочком в руках. По сигналу руководителя водящий старается осалить мешочки любого играющего. Осаленный становится водящим и берет мешочек с веревкой.

**Методические указания.** Площадка для игры может быть не ограниченной по площади, может включать и овраги, располагаться на открытой местности или быть покрытой кустарником и деревьями.

Догоняя, водящий не имеет права наступать на лыжи играющих. Играющие не имеют права выходить за пределы площадки. За нарушение этого правила, играющий становится водящим. Игра развивает скорость, ловкость, умение быстро выполнять повороты на лыжах в разные стороны.

### «Если повернешь - мячи соберешь»

**Цель.** Совершенствовать спуск с торы с поворотами и торможениями, выработать ловкость и координацию, движения.

**Место проведения.** Игра проводится на ровном, пологом и открытом склоне. Для подготовленных лыжников можно выбирать более крутой склон, имеющий естественные препятствия (кусты, деревья, неровности почвы).

**Инвентарь.** 4 больших флага, 2—8 малых флажков и 4—8 хоккейных мячей.

**Подготовка.** Участники делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному на верху горы около стартовых флагов с интервалом в 2—3 м друг от друга. Вниз по горе в виде змейки расставляются малые флажки с таким расчетом, чтобы лыжник, спускаясь, мог делать повороты, не набирая большой скорости. Около каждого маленького флажка кладут на снег один хоккейный мяч, а на площадке под горой ставят два больших флага — финишные ворота (в 4 м друг от друга). Учитель находится наверху, его помощники — около малых флажков.

**Проведение.** По сигналу учителя направляющий лыжник первой команды начинает спускаться по склону, поочередно огибая, флажки слева и справа. Не доезжая до флажка, он производит торможение «плугом», стремясь подобрать положенный около него мяч. Поднятый со снега мячик участник тут же бросает помощнику учителя, стоящему ниже флажка, а тот кладет мячик на место. Каждый участник получает очки по числу собранных мячей. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных мячей (очков).

**Методические указания.** Склон следует подбирать в соответствии с подготовленностью участников. Если техническая подготовка участников слабая, то расставлять флажки следует с таким расчетом, чтобы спуск был пологим, а скорость небольшая. Не разрешается останавливаться или возвращаться назад. Переставлять «змейку» разрешается только после окончания спуска последнего участника всех команд.

Старт дается поочередно сначала для первых номеров всех команд, затем — для вторых и т. д.

### Список использованной литературы

- 1) Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 2) Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 3) Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 480с.