

Методика проведения подвижных игр на лыжах в начальной школе

*Шмалько Екатерина
Дзержинский педагогический колледж*

Подвижные игры – одно из средств физического воспитания. В процессе игры происходит комплексное развитие физических качеств - в этом заключается их педагогическое значение. К тому же игры – это всегда яркие эмоциональные переживания.

Проведение подвижных игр во время занятий по лыжной подготовке способствует овладению лыжами, воспитанию координации движений и освоению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Кроме того, подвижные игры решают следующие задачи:

1. Оздоровительная задача – благоприятное оказание влияния на рост, развитие и укрепление костно–связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный).
2. Образовательная задача – оказывание большого воздействия на формирование личности: сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия подвижными играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.
3. Воспитательная задача – способствование воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества в комплексе. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.
4. Психологическая задача – появление заинтересованности к занятиям по лыжам, потому что появляется интерес, стремление быть лидером. Интерес побуждает заниматься этой деятельностью; занятия развивают способности, первый успех придает силы.

При выборе игры нельзя не учитывать возрастные особенности детей, их физическую и технико-тактическую подготовленность, количества занятий, организации и дисциплинированности, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, взятую за основу подвижную игру постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить учащихся так, чтобы они хорошо видели и слышали учителя. Лучше всего, играющих расставить в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то тренер - преподаватель располагается не в середине круга, а в цепи играющих. Если группа разделена на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции.

В ходе игры надо приучать учащихся к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных условий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п.

Кроме контроля за соблюдением правил, нужно снимать чрезмерное физическое напряжение в ходе игры, то есть периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил.

Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д.

Окончание игры не должно быть для учащихся неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д.

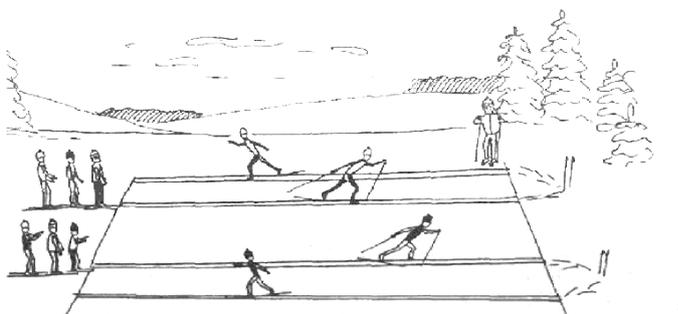
Для подвижных игр зимой следует обращать внимание на состояние погоды. Движения занимающиеся должны выполнять интенсивно

Нижеперечисленные подвижные игры, по моему мнению, не только полно отражают специфику лыжного спорта и обучают основам техники передвижения на лыжах, но и содействуют наилучшему развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста.

1. Игра «Эстафета»

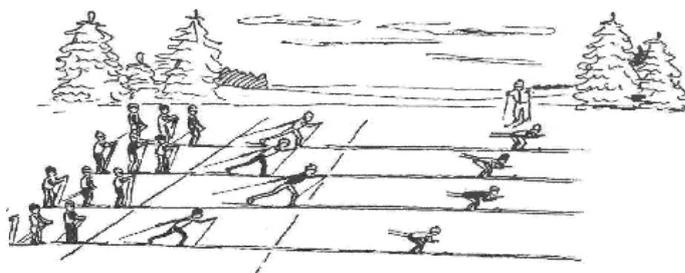
На поляне (школьном стадионе) чертится стартовая линия, на расстоянии 80 – 100м – линия финиша. Играющие делятся на равные по количественному составу команды и встают у стартовой линии в колонну по одному, одна колонна параллельна другой. Каждая команда прокладывает две параллельно идущие лыжни для движения туда и обратно.

По команде игроки, стоящие впереди колонн, стараются быстрее пройти до финишной линии и вернуться на старт, чтобы касанием руки передать эстафету второму участнику своей команды, и т.д., пока все игроки не примут участие. Побеждает команда, последний игрок которой первым на обратном пути пересечет линию старта.



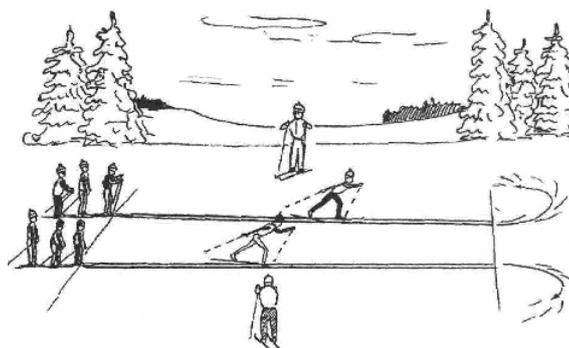
2. Игра «Кто быстрее?»

Класс делится на четыре команды по 6-8 человек, которые выстраиваются шеренгами, одна позади другой. Первая – на стартовой линии. По сигналу первая команда начинает передвижение. Сигнал для следующих подается, когда предыдущие приближаются к финишу. Команды стартуют поочередно. Трое в каждой команде первыми пересекают линию, выходят в финал.



3. Игра «Шире шаг»

На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100м проводят ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5 – 10 человек (количество игроков в команде регулируется с учетом прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному, между

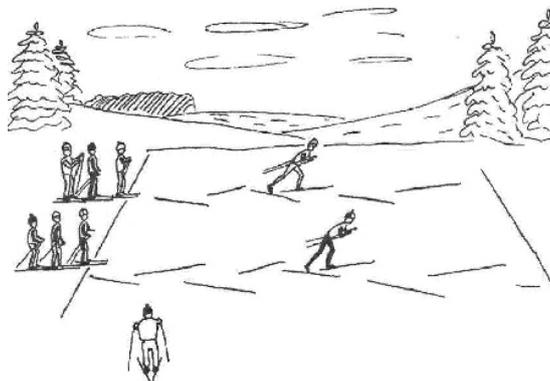


стартом и финишем нарезают лыжни. Каждая команда на своей лыжне.

По сигналу игроки, стоящие первыми, проходят контрольный отрезок максимально широким скользящим шагом, стремясь сделать как можно меньше шагов. Каждый игрок считает количество выполненных шагов (можно назначить судей-счетчиков). Затем дается общий старт вторым, третьим и последующим игрокам команды, которые выполняют на контрольном отрезке такое же игровое задание. Суммируют общее количество скользящих шагов всей команды. Побеждает команда, сделавшая меньше шагов.

4. Игра «У какой елки меньше ветвей»

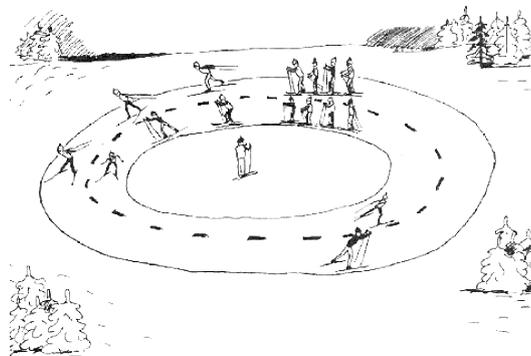
На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100м проводят ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5 – 10 человек (количество игроков в команде регулируется с учетом прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному без лыжных палок. Интервал между колоннами не менее 4м. для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.



По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается стартовая команда для вторых, третьих и последующих номеров. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных елочными ветвями.

5. Игра «Гонка-гандикап»

Прокладывают две концентрические лыжни. Игроки делятся на две команды с таким расчетом, чтобы в одной были лыжники посильнее, а в другой – послабее (например, команды мальчиков и девочек). Количество игроков в командах одинаковое. Более слабая команда выстраивается в колонну по внутреннему кругу, а сильная занимает большой круг. Игроки встают параллельно друг другу. Руководитель располагается в середине круга.



Проведение. По сигналу руководителя обе команды медленно передвигаются по кругу, сохраняя равнение в парах, и не обгоняя друг друга. По команде «марш» первые номера в колоннах проходят один круг в полную силу и пристраиваются в конец колонны. Победитель первого забега получает одно очко. Затем по сигналу руководителя в игру вступает вторая, идущая теперь впереди пара, в которой также выявляется победитель. После этого в соревнованиях вступает третья и т.д. пара. Игра заканчивается тогда, когда пара, которая начинала соревнования вновь окажется первой. В игре побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Итак, использование методики подвижных игр на занятиях по лыжам в начальных классах способствует совершенствованию и закреплению навыков и физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. В процессе игр у обучающихся раскрываются их морально-волевые качества: смелость, коллективизм, настойчивость, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей любого характера. Занятия на лыжах оказывают благотворное влияние на физическое развитие младших школьников.

Использованные источники:

1. Методика использования подвижных игр и игрового метода на занятиях по лыжной подготовке [Электронный ресурс] Режим доступа:
2. <https://pandia.ru/text/80/507/64193.php>, свободный.
3. Подвижные игры на лыжах [Электронный ресурс] Режим доступа:
4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/18/podvizhnye-igry-na-lyzhakh>, свободный.
5. Применение игрового метода с помощью подвижных игр в подготовке лыжников [Электронный ресурс] Режим доступа:
6. https://lvs.kamch.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240814844/Methodika_podgotovki_chleno_v_sportivnoj_s_Kamchatskogo_kraya_po_biatlonu.pdf, свободный.