**Развитие скоростно-силовых способностей у детей на уроках лыжной подготовки средствами подвижных игр**

А.В. Чепаков, учитель физической культуры

МБОУ «СОШ с УИОП № 58» г. Кирова

В учебном процессе лыжная подготовка занимает особо важное место. Лыжи - лучший способ укрепления здоровья зимой.

Изучение средств и методов физического воспитания приобретает особую актуальность в современных условиях. Применение подвижных игр и физических упражнений в физической подготовке детей обеспечит возможность более эффективного решения мотивационных задач лыжной подготовки.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в обучении. Кроме того, у школьников, ведущих подвижный образ жизни, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Хорошим средством развития указанных качеств могут служить различные подвижные игры и соревнования. Выполняя в играх роли капитана команды, помощника руководителя (ведущего), водящего, защитника, нападающего, школьники учатся не только хорошо выполнять свои собственные обязанности, но и управлять действиями других людей, организовывать их на решение общих задач.

**Одной из задач лыжного спорта в школе является повышение уровня развития скоростно-силовых способностей школьников на уроках лыжной подготовки средствами подвижных игр.**

Все игры и игровые задания подбираются в зависимости от конкретно поставленных задач перед каждым уроком. При проведении занятий по лыжному спорту с применением игровой деятельности у детей отмечается большой интерес к занятию. Урок же по стандартной программе, вызывает у детей усталость как физическую, так и эмоциональную, все задания выполняются без энтузиазма. Такой урок проходит монотонно, однообразно по одному кругу, в основном рядом со школой. Учащиеся, особенно, на начальном этапе обучения, идут на урок не тренироваться, а узнать что - то новое, поэтому учителю физкультуры важно заинтересовать обучающихся применяя разнообразные приемы и методы направленные на формирование стойкого интереса к лыжной подготовке.

Для этого на каждом уроке стараюсь, применять оптимальные, разнообразные, подходящие для решения задач данного урока игры и игровые задания.

Используемые игры:

1. *«Лыжный переход»*

Суть: класс делится на две команды, которые шеренгами выстраиваются на площадке в 10*–*20 м. друг за другом с интервалом между участниками одной команды 3*–*4 м лицом в одну сторону. Перед каждым участником накатана лыжня с таким расчетом, чтобы стоящий сзади игрок проходил между двумя игроками впереди стоя­щей команды. На спине игроков сзади стоящей команды слегка при­креплены ленты длиной 50 см.По сигналу учителя обе команды начинают движение. Первая команда более медленно, не сходя с лыжни и не оборачиваясь, а вторая, набрав скорость, должна пройти сквозь строй первой и про­нести ленты целыми, приседая и уклоняясь от «противника», дойти до ограничительной черты. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, сорвавшая больше лент.

1. *«Финские санки»*

Суть: Игру проводят на ровной площадке по накатанной лыжне, длиной 40–50 м. Детей распределяют на команды. По сигналу учителя первые номера начинают от стар­тового флажка движение по лыжне, скользя на од­ной и отталкиваясь другой лыжей. Участник, пер­вым пересекший финишную линию – победитель; его команда получает 1 очко. Правило: иг­рающие должны скользить без помощи палок – только на одной лыже, не отрывая ее от снега.

1. *«Самокат»*

Суть: Отрезок лыжни длиной 30 м учащийся должен преодолеть без палок, отталки­ваясь, как на самокате, только одной ногой. Выиг­рывает тот, кто преодолел контрольный отрезок, выполнив меньше отталкиваний. Игру можно про­водить и как соревнование между командами, и как эстафету. В этом случае оценивают время преодо­ления данного отрезка лыжни.

1. *«Встречная эстафета»*

Суть: Учащихся распределяют на 2–4 команды. Каждая команда делится надвое, и одна половина становится в колонну по одному за линией старта, другая – за финишной линией. Дли­на дистанции 50–60 м. По сигналу учителя первые номера команды устремляются со старта. Как толь­ко они пересекут линию финиша, по параллельной лыжне, проложенной рядом, начинают передвиже­ние к стартовой линии вторые номера. Побеж­дает команда, первой закончившая эстафету.

1. *«Скользи как можно дальше»*

Суть: На ровной снежной площадке класс на лы­жах строится в шеренгу, разомкнутую на вытяну­тые руки. В нескольких метрах перед строем проводят общую стартовую линию. *Проведение.* По сиг­налу учителя все играющие делают стремительный и мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стара­ясь проехать как можно дальше без помощи палок. Игрок, проскользивший дальше всех, получает 10 призовых очков, за второе место дается 9, за третье – 8 очков. Игру повторяют 3 раза. По­бедителей определяют по наибольшей сумме очков за 3 попытки. Зачет у мальчиков и у девочек раз­дельный.

1. *«Семья»*

Суть: класс делится на две команды, которые выстра­иваются в шеренгах за линией старта. На старт выходят 2 участ­ника от каждой команды. По сигналу учителя они бегут указанным способом к флажкам (флажки заранее расставляются на расстоянии 25*–*30 метров от линии старта на прямой). Добежав до флажков, обегают их и возвращаются обратно. Далее, забирают следующего участника и уже вместе с ним пробегают всю дистанцию. После каждого круга добавляется по одному участнику. Таким образом, в завершающей части игры вся команда весело и дружно совершает перемещение от линии старта до линии финиша.

Побеждает та команда, которая дружнее и без ошибок пройдет всю дистанцию.

1. *«Сильные лыжники»*

Суть: Игру прово­дят на ровной площадке. Участники делятся на равные по силам команды и строятся в колонны по одному у стартовой линии. В 50–60 м от старта против каждой команды устанавливают флажок. По сигналу первые номера команд осуществляют передвижение на лы­жах к флажку, отталкиваясь попеременно только палками, ноги неподвижны. Достигнув флажка, они вы­полняют поворот на 180° и передвигаются обратно, отталкиваясь только ногами, взяв палки за середину. Передав эстафету, игроки встают в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

1. *«На буксире»*

Суть: Участники парами (друг за другом) строятся перед линией старта в 5–6 м. от нее. Линии старта и финиша обозначены боль­шими флажками, а линия, где на исходной позиции находятся игроки, – малыми. У первых номеров в парах в руках палки, а вторые держат за свободные концы веревки-вожжи, пропущенные под мышками первых номеров. По сигналу учителя пары разбега­ются от малых флажков до линии старта. После ее пересечения вторые номера скользят на лыжах, а первые буксируют их. Пара, первой пришедшая на финиш, – победительница. Правило: буксиро­вать можно без лыж и на лыжах, толкаясь палками.

Данные игры - тренируют, развивают специальные качества лыжника: скоростную, силовую и общую выносливость, повышают его функциональные возможности. Нагрузку в этих играх можно уменьшать или увеличивать, сокращая или увеличивая длину преодолеваемых учениками отрезков, паузами отдыха между этапами эстафет и забегами.

В играх можно увеличивать как силовую нагрузку, (проводя их по рыхлой лыжне, по глубокому снегу или на местности с пересеченным рельефом), так и нагрузку на выносливость (значительным увеличением длины дистанций в них).

Не менее важно включать в уроки игры, развивающие у школьников координацию движений, равновесие, ловкость. Многие из этих игр проводятся на склонах горок и холмов.

Такие игры не только формируют физические качества школьников, но развивают и познавательные процессы внимания, памяти, мышления. Все это позволяет обучающимся повысить качество обучения в целом.

**Таким образом**, можно сделать вывод, что использование подвижных игр во время лыжной подготовки повышает интерес и эффективность урока физкультуры, формирует мотивацию к обучению в школе.