

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации

**Челябинск
2015**

УДК 796.3 (021)

ББК 75.55 я 7

И 88

Использование подвижных игр в процессе физического воспитания студентов [Текст]: методические рекомендации / сост. И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 54 с.

В пособии дается ответ на вопрос: как сделать занятие для студентов на лыжах интересным и увлекательным. Одновременно материал освещает вопросы развития посредством игры физических качеств и личностных черт студентов.

Методические рекомендации предназначены для использования во время проведения учебных и тренировочных занятий по лыжному спорту с использованием подвижных игр со студентами педагогических вузов при изучении дисциплины «Физическая культура». В рекомендациях дано описание подвижных игр на лыжах – командные, индивидуальные, соревновательные, игры на местности.

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

В.И. Сиваков, д-р пед. наук, профессор

© Издательство Челябинского
государственного педагогического
университета, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ	
1.1. Характеристика игрового метода как средства всестороннего развития студентов	5
1.2. Характеристика соревновательного метода как средства развития морально-волевых качеств у студентов	9
ЧАСТЬ 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	
2.1. Классификация подвижных игр и использование игры в спортивной подготовке студентов	13
2.2. Этапы обучения студентов технике лыжных ходов	18
2.3. Командные, одиночные, соревновательные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе лыжников	24
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51

ВВЕДЕНИЕ

Важной задачей для педагога является воспитание у студентов внимательности, корректности, готовности прийти на помощь, коллективизма, честности, бескорыстности, требовательности, критичности, доброжелательности в отношении ко всем людям.

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

Важное место в занятиях по лыжной подготовке занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятиях, повысить их эмоциональность, внести в них разнообразие. Задача состоит в том, чтобы из множества подвижных игр соответствующим образом подобрать именно те игры, которые помогли бы в кратчайший срок повысить техническую и тактическую подготовку занимающихся.

В связи с этим подбираемые к занятиям лыжными гонками и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся.

ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

1.1. Характеристика игрового метода как средства всестороннего развития студентов

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Особенно широкое использование игровой метод находит при проведении занятий со студентами. Он является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональностью, что, безусловно, содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.д.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей: в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главных функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова [5].

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

1. Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (своего рода фабулы, смысловой канвы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом. Игровые сюжеты и роли обычно так или иначе отображают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер, в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры). Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко зафиксированные, конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.

Исходя из сказанного, нетрудно сделать вывод, что игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование имеет здесь вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных

игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т.д.). В определенной мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее при этом, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Основу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека. С его помощью решают самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, закрепление и совершенствования двигательных умений и навыков [7].

1.2. Характеристика соревновательного метода как средства развития морально-волевых качеств у студентов

Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. Он используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится; кто точнее попадет на планку и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, курсовки, контрольные, квалификационные состязания).

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях – наиболее

яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а, следовательно, и для развития соответствующих качеств [12].

Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к занимающимся в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными. Следует иметь в виду, что соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать не только формированию положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т.п.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие, чрезмерное честолюбие, грубость). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение и интерес к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений. Именно поэтому эффективность соревновательного метода достигается за счет умелого использования его педагогом. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся и других факторов.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Педагог руководит деятельностью соревнующихся главным образом путем предварительного инструктирования.

Непосредственно по ходу состязаний он может вносить лишь некоторые коррективы, но далеко не всегда (правила состязаний в ряде видов спорта: бокс, борьба и др. – вообще исключают такое вмешательство).

Одним из ценных приемов соревновательного метода является определение победителя не по абсолютным результатам, а по крутизне роста достижений. В этом случае победа присуждается тем участникам, которые за определенный срок показали больший прирост результатов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления.

В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т.п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победой или, возможно, высокими достижениями. Поэтому соревновательный метод

предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают.)

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.) Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства [16].

ЧАСТЬ 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

2.1. Классификация подвижных игр и использование игры в спортивной подготовке студентов

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные, командные.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями, каждый играющий действует независимо. В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. В начале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнования происходят между разными командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всей команды. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

Степени согласованности действий требуют от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в командной деятельности. Следовательно, содержание игровой деятельности

усложняется по мере перехода от командных действий к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где, наряду с отличным владением двигательными навыками, необходима высокоорганизованная тактика действий всего коллектива.

Внутри некомандных игр принято выделять две группы: игры с водящими и без водящих.

На две группы подразделяются и командные игры: с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием – эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие – по такому, например, признаку, как форма организации. Так эстафеты подразделяются на линейные, встречные, круговые.

Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий.

Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховому и зрительному), с предметами.

Особую группу составляют музыкальные игры, использующие действие под музыку (танцы, пение).

Очень специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. Они довольно сложны для проведения.

В наше время популярность приобрели разнообразные подготовительные (подводящие) игры, упрощенное содержание которых позволяет рано знакомить студентов с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач [14].

Все многообразие игровых средств, используемых на уроках и тренировках, можно представить в виде подвижных игр для воспитания быстроты, выносливости и тактической подготовки. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей, физической и технико-тактической подготовленности, условий проведения занятий, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих [24]. Объясняя игру, нужно разместить так студентов, чтобы они хорошо видели и слышали преподавателя. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то 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 студентов к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

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

Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы студенты правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда участники 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.[10].

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

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния игроков в эстафетах и играх варьируют длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Роль подвижных игр в спортивной подготовке лыжников трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Огромное его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Обучение и совершенствование навыков в игровых условиях придает им особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку.

Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом [19, 21, 6].

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки спортсменов.

Поэтому игры занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки спортсменов. Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально, в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования.

Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом навык стабилизируется.

Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры. Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях [9, 16].

2.2. Этапы обучения студентов технике лыжных ходов

Овладение техникой начинается с первых шагов, т.е. с подводящих игр и специальных игровых упражнений.

Реализация принципа сознательности и активности при изучении техники передвижения на лыжах заключается в осознании цели, задач, результата выполнения отдельного упражнения и умении самостоятельно контролировать и оценивать свои двигательные действия.

Наиболее сложные элементы техники лыжного спорта (ходы, переходы, повороты в движении, прыжки) рекомендуется изучать в три этапа:

1. Первоначальное изучение;
2. Углубленное разучивание;
3. Закрепление и совершенствование навыков.

На этапе первоначального изучения разучивают элементы

техники, затем осваивают способ передвижения в целом. Особенности этой стадии изучения следующие: недостаточная точность движений в пространстве и времени, неточность мышечных усилий, неустойчивость ритма передвижений, наличие излишних движений. При этом обучающиеся затрачивают много лишних усилий и выполняют движения при общей напряженности всех или большинства мышц тела. Все это обуславливает повышенную утомляемость, недостаточную работоспособность. Для этого нужно проводить подвижные игры, которые совершенствуют координацию движений и быстроту.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию лыжника, целесообразно проводить в первой половине основной части занятия.

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать возраст, физическую подготовку занимающихся, условия проведения игры.

Такие физические качества как координация движения, быстрота реакции можно развивать в подвижных играх: «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Веер», «Змейка», «Сороконожка на лыжах», «Салки».

«Прокладка железной дороги»: студенты выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче проезжая лыжня на снегу.

На втором этапе обучения необходимо решить три задачи:

1. Углубить понимание закономерности изучаемых движений;
2. Освоить детали техники изучаемого способа передвижения;

3. Добиться четкого, свободного и слитного выполнения способа передвижения в целом.

На этом этапе обучения возрастает роль сознательности и активности студентов. Для этого нужно давать по возможности полную информацию о закономерностях и условиях применения разученных действий, побудить к глубокому анализу техники и результатов своей работы. Овладевать элементами техники целесообразно на фоне целостного выполнения изучаемого способа передвижения. Внимание студентов при этом переключается с важных действий на второстепенные, с крупных на мелкие. Следует добиваться того, чтобы лыжник учился анализировать свои движения и определять ошибки, а преподаватель только направлял его на верный путь.

Этап закрепления и совершенствования. Цель этапа – обрести умения и навыки и выработать умение применять освоенный способ передвижения на лыжах в различных условиях и в сочетании с другими способами.

Процесс обучения на этом этапе включает две стадии развития двигательного навыка:

1. Стадия уточнения навыка в основном варианте действия;
2. Стадия формирования умения и навыка в дополнительных вариантах действия.

Задачи обучения:

1. Закрепить основную технику способа передвижения на лыжах, продолжая уточнение деталей;
2. Научить целесообразно выполнять усвоенные действия в различных условиях, в том числе в соревновательных и в сочетании с другими действиями;

3. Обогащать технику новыми деталями в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и с учетом улучшения их физической подготовленности.

В первую очередь, необходимо овладеть навыком «чувства лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной.

При решении этих задач можно делать подводящие упражнения и применять наиболее простые способы передвижения на лыжах: многократно принимать разную позу лыжника на месте; поочередно поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе; поочередно поднимать носки лыж, не отрывая пятку от снега, и делать движения лыжей вверх и вниз, вправо и влево; делать перевороты, переступания на месте вокруг пяток и носков лыж, добиваясь параллельного положения лыж при приставлении лыжи; делать прыжки на месте вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую и наоборот, одновременно переносить массу тела; делать приставные шаги в сторону на два и четыре счета; делать, стоя на месте, маховые скользящие движения ногой с лыжей вперед-назад и т.д.

С помощью этих упражнений вырабатывают двигательные навыки, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, переход, повороты в движении).

Можно применять и игровые упражнения – скольжение (тот, кто проскользит расстояние между флажками, сделав меньше шагов, – победитель); накат (кто дальше укатится за 10 шагов); гонки (ноги связаны выше голени, только по прямой 50-100 м, кто быстрее). В этих упражнениях развивается быстрота.

Силовые качества развиваются в играх на лыжах, требующих приложения для достижения результата мощных усилий ногами, руками и туловища. Для этого подбирают соответствующие игровые задания или изменяют условия, в которых проводятся игры. Например, если проводить игру «Быстрый лыжник», «Догонялки» и др. на небольшом подъеме или, наоборот, на глубоком снегу, то они будут способствовать развитию силы.

«Догонялки». В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По старту лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается. Место проведения: круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200 м. Игра проводится как классическими, так и коньковыми ходами. Запрещается использование отталкиваний палками или, наоборот, разрешается передвижение только с помощью обеих палок, за счет этого можно значительно увеличить силовую нагрузку на ту или иную группу мышц.

Например, в играх с преодолением полного подъема одновременным или попеременным бесшажным ходом (используя отталкивание палками) большую силовую нагрузку получают

мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового хода без палок нагрузка приходится на мышцы ног.

Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 400 м и более. Нагрузка уменьшается или увеличивается за счет изменения длины преодолеваемых отрезков, пауз отдыха между отдельными игровыми заданиями, количества этапов в эстафетах и стартов в заданиях, продолжительности игры.

Можно проводить игру «Гонка на выживание». На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали 5 лыжников, а после завершения первого круга гонки продолжают 4, после второго круга – 3 и т.д.

«Охота на лис». «Лисы» – 2-4 лучших лыжника углубляются в лес на 400-500 м. «Охотники» – все остальные участники – через 5 минут выходят на поиск «лис». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается, и игроки возвращаются на место сбора.

Ценность подвижных игр и игровых упражнений заключается в том, что в них работа над закреплением и совершенствованием техники передвижения на лыжах и воспитанием физических качеств проходит интересно, эмоционально и как бы незаметно для студентов [1, 3, 8, 13, 15, 17, 20, 28].

2.3. Командные, одиночные, соревновательные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе лыжников

1. «Эстафета»

Подготовка (рис. 1). На поляне (стадионе) чертятся 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.

Проведение. 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.

В зависимости от решаемых задач каждый игрок может передвигаться в одну сторону одним ходом (например, попеременным), а обратно – другим (одновременным). Способ передвижения можно задавать также для игроков каждого этапа, ходы выполнять как с палками, так и без палок. Можно изменять нагрузку, увеличивая или сокращая расстояние от старта до финиша. Эстафета может быть встречной.

Интересно проходит слаломная эстафета с установкой на отрезке старта до финиша нескольких флажков на расстоянии 8–10 м один от другого. При этом каждый игрок должен огибать флажки поочередно справа и слева. Трассу «слалома» можно упрощать или усложнять, изменяя расстояние между флажками, используя различные по трудности препятствия. Важно заранее оговорить условия передвижения туда и обратно.

Возможна эстафета на подъемах разной крутизны, когда задают способ подъема. Интересна эстафета по кругу, которую проводят на замкнутой лыжне, разбитой на участки (этапы). Игроки каждой команды расставляются на этапах. Игра проводится поточно. Игрок каждого этапа начинает движение только после касания игрока предыдущего этапа. Побеждает команда, у которой игрок последнего этапа финишировал первым.

Правила. Начинать игру можно только по сигналу. Использовать заданный в эстафете способ передвижения. Строго выполнять условия начала движения для игроков второго, третьего и последующих этапов.

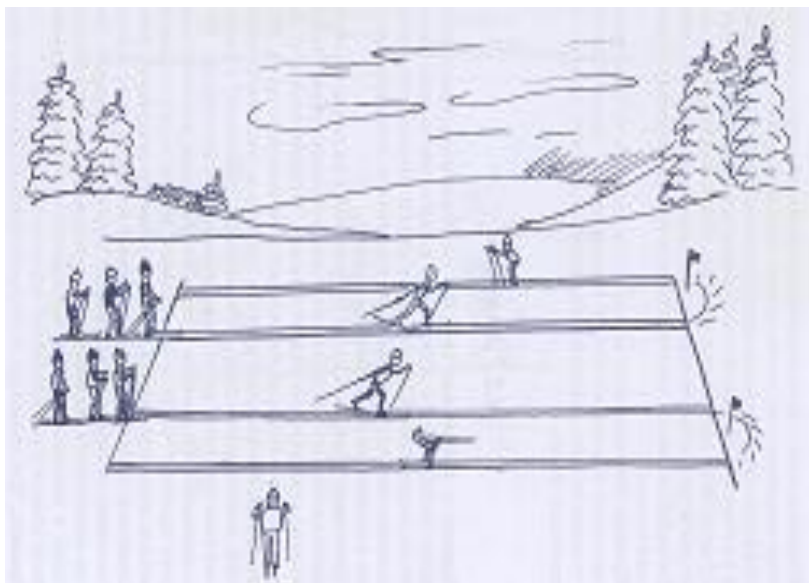


Рис. 1. Игра «Эстафета»

2. «Догонялки»

Вариант 1. Подготовка (рис. 2). На достаточно просторной площадке прокладывают сбоку вдоль поляны две параллельные лыжни на расстоянии 6–12 м одна от другой. Игроки делятся на две команды, равные по количеству участников, и выстраиваются в две колонны на параллельных лыжнях.

Проведение. По команде две параллельные колонны игроков двигаются вперед, не торопясь и сохраняя равнение в парах. Затем неожиданно руководитель подает команду «направо», и участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Игроки команды, оказавшейся впереди, убегают, а участники другой команды, находящейся сзади, догоняют их и «осаливают» касанием своих лыж пяточной части лыж убегающего от них игрока. Игра заканчивается по сигналу руководителя, когда игроки после поворота пробегут 40–80 м (расстояние между параллельными лыжнями и длина отрезка для ускорения зависят от подготовленности занимающихся, а также решаемых во время игры задач). Подсчитывают количество «осаленных» игроков-соперников. Затем игра повторяется, но убегают уже другая команда. Игру можно проводить в несколько серий. Победителя определяют по наибольшему количеству «осаленных» игроков-соперников.

Правила. При движении по параллельным лыжням (до поворота) сохранять равнение в парах. Догонять только своего напарника, «осаливание» его палками запрещено (только касанием лыж). Убегающие игроки передвигаются строго прямолинейно, чтобы не допускать столкновений.

Вариант 2. Подготовка (рис. 3). На достаточно просторной поляне прокладывают по кругу или овалу лыжню (для коньковых ходов готовят снежное полотно) и разбивают ее на несколько равных по длине участков. В начале каждого участка проводят стартовую линию и флажком или веточкой обозначают место старта. Игроки встают по одному на старте для движения в одном направлении. Способ передвижения может быть или произвольным, или заданным.

Проведение. Дается общий старт для всех стоящих по кругу игроков. Они стараются развить предельную скорость и догнать лыжника, идущего впереди, чтобы своими лыжами коснуться концов лыж соперника. Как только это происходит, тот, кого догнали, с ходу выбывает из игры, не задерживая движение оставшихся на кругу игроков. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне остается один лыжник, который и является победителем. В зависимости от количества игроков протяженность игрового круга увеличивают или уменьшают, а длину участников варьируют с учетом подготовленности игроков.

Правила. Движение по кругу выполняют в одном направлении, «осаленный» игрок покидает лыжню без остановок, съезжая в наружную от круга сторону. Если заранее установлен способ передвижения, надо соблюдать его до конца игры.

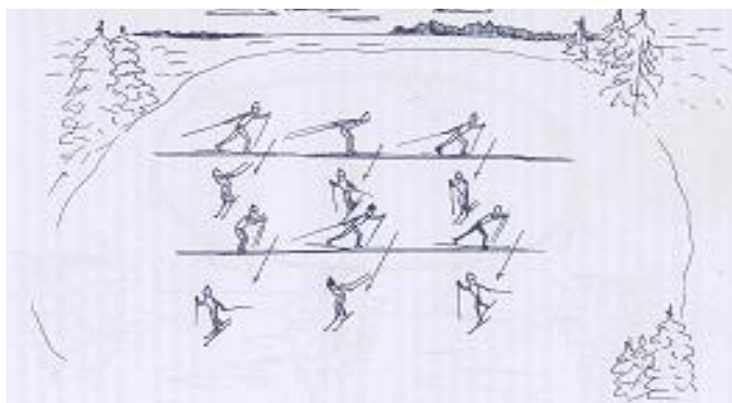


Рис. 2. Игра «Догонялки» (вариант 1)

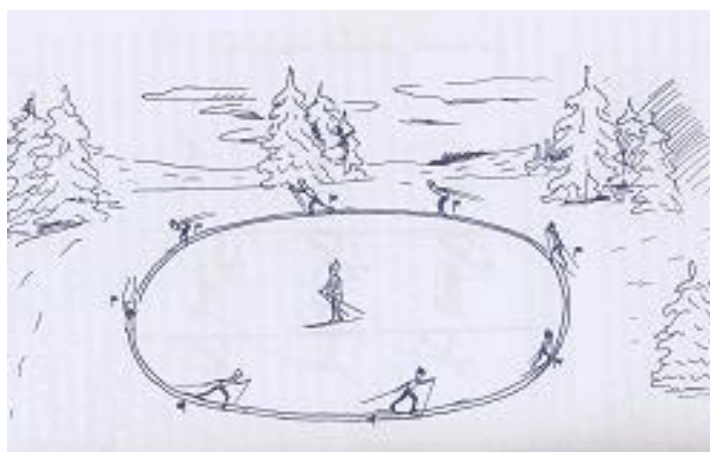


Рис. 3. Игра «Догонялки» (вариант 2)

3. «По местам»

Подготовка (рис. 4). На большой поляне прокладывают замкнутую по кругу лыжню (при использовании коньковых ходов готовят замкнутое снежное полотно). Все игроки размещаются по кругу для движения в одном направлении. Одного игрока назначают водящим, он без лыжных палок встает снаружи круга.

Проведение. По команде водящего «ма-а-арш» играющие медленно передвигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной». Приглашенный лыжник втыкает палки в снег внутри и рядом с кругом и едет за водящим. Таким же способом водящий постепенно приглашает всех играющих, и они двигаются за ним без палок в колонну по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, внутри которого остались воткнутые палки каждого игрока. При движении в колонне лыжники повторяют способы передвижения, выполняемые водящим. Затем водящий неожиданно выполняет команду «По местам». Все лыжники вместе с водящим стремятся как можно быстрее вернуться в круг, взять любые воткнутые в снег палки и занять место рядом с ними. Подчеркиваем, что водящий также принимает участие, берет любые воткнутые в снег палки и занимает место рядом с ними, а тот, кто остался без палок, становится водящим. Затем игра продолжается с новым водящим.

Правила. Все игроки передвигаются по кругу обязательно с лыжными палками, а водящий играет без лыжных палок. За водящим идут только приглашенные лыжники. В колонне передвигаются только в установленной водящим последовательности и повторяют за ним все движения. После получения команды «по местам» занимают любое свободное место у палок.

Эту игру можно проводить на двух concentрических кругах (рис. 4). Тогда водящий движется без лыжных палок по внутреннему кругу, а все игроки передвигаются с лыжными палками по внешнему. По команде водящий игрок втыкает палки в снег снаружи от всего круга и переходит на внутренний круг. После того как на внешнем кругу никого не остается, водящий дает команду «по местам», и все игроки, включая водящего, пытаются взять любые палки, стоящие у внешнего круга. Затем водящим становится тот, кому не досталось палок (расстояние между внешним и внутренним кругом можно изменять).

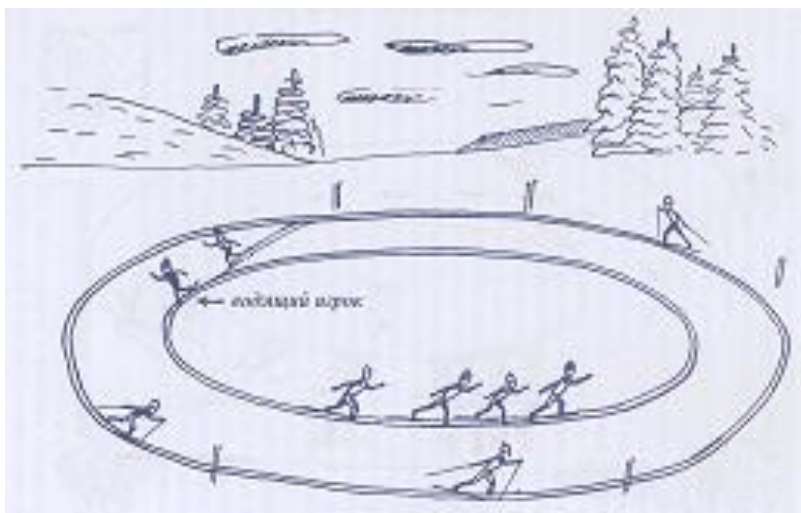


Рис. 4. Игра «По местам»

4. «Гонка-гандикап»

Английским словом «гандикап» называют игру, в которой более слабому дается преимущество в условиях (по времени или расстоянию) для уравнивания шансов на победу.

Подготовка (рис. 5). Прокладывают две концентрические лыжни (для коньковых ходов готовят два концентрических снежных полотна). 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 соревнования вступает третья пара и т.д. Игра заканчивается тогда, когда пара, которая начинала соревнования, вновь окажется первой. В игре побеждает команда, набравшая большее количество очков.

В игре целесообразно задавать способ передвижения. Он может быть общим для всех игроков, а также заданным для каждой команды или пары. В зависимости от различий уровня подготовленности лыжников изменяют расстояние между внутренним и внешним кругами, а также протяженность кругов, давая, таким образом, большее или меньшее преимущество.

Игру можно проводить в форме эстафеты. Тогда старт игрокам впереди стоящей пары дается в момент, когда бегущий по кругу займет место в конце своей колонны. При этом надо заранее согласовать стартовые сигналы для каждой команды (они должны быть разными).

Правила. При спокойном передвижении по кругу сохранять равнение в парах. Использовать только заданный способ передвижения и вступать в игру только по сигналу руководителя. Каждый игрок бежит один круг (если нет возможности сформировать равные по количеству участников команды, руководитель назначает игрока, который проходит два круга, и делает по ходу игры соответствующие перестановки в колонне).



Рис. 5. Игра «Гонка-гандикап»

5. «У какой елки меньше ветвей»

Подготовка (рис. 6). На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100 м проводят 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 4 м. Для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.

Проведение. 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». Нагрузку можно увеличивать или уменьшать как за счет изменения длины контрольного отрезка, так и путем прокладки его на склонах разной крутизны. По мере овладения сутью игрового задания целесообразно задавать и другие коньковые ходы (с лыжными палками).

Правила. При подсчете учитывать только завершенные скользящие шаги. Старт очередному игроку давать после финиша предыдущего. Возвращаться на линию старта можно по окончании всей игры.



Рис. 6. Игра «У какой елки меньше ветвей»

6. «Шире шаг»

Подготовка (рис. 7). На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100 м проводят 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.

Проведение. 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. Можно разнообразить игру выполнением скользящих шагов как без палок, так и с палками. Наряду с попеременным ходом можно использовать различные одновременные ходы и победителя определять по наименьшему количеству одновременных отталкиваний руками от старта до финиша.

Нагрузка в игре дозируется изменением длины контрольного отрезка.

Разновидностью является индивидуальная игра «у кого 10 шагов самые длинные». В этом варианте каждый игрок делает 10 скользящих шагов (подсчет ведет или сам игрок, или судья) и затем скользит на двух лыжах до остановки. Побеждает тот, кто прошел от стартовой линии большее расстояние. В игре можно использовать и одновременные ходы, а победителя определять по наибольшему расстоянию, пройденному за 10 отталкиваний руками.

Правила. В играх с одновременными ходами заранее определять (задавать) вариант хода. Для более корректного подсчета количества шагов целесообразно учитывать только полные шаги [14].

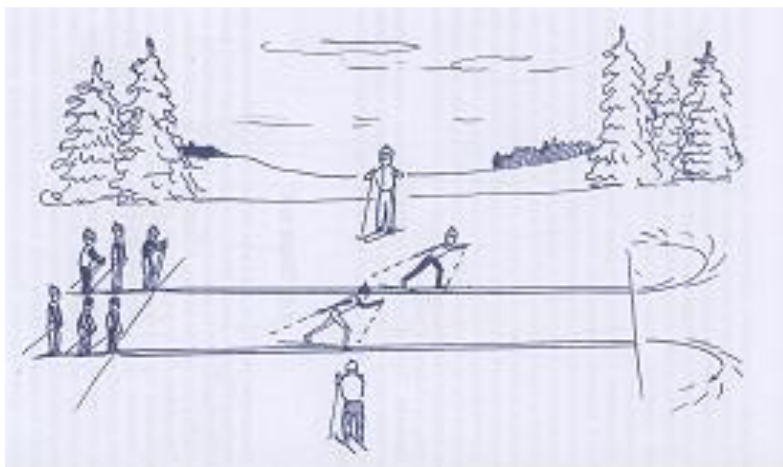


Рис. 7. Игра «Шире шаг»

Мини-игры

7. Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой [4].

8. Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами»

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место [23].

9. Подвижная игра «Охотники и утки на лыжах»

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

10. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше»

Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока.

Описание. Студенты выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу ведущего игроки бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны.

Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

11. «На одной лыже»

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры.

Описание. В игре принимают участие 4–5 человек. Они идут 15–20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

12. Подвижная игра на лыжах «Гусеница»

Оборудование. Лыжи и лыжная палка у каждого участника игры.

Описание. На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20–25 м. Играющие делятся на группы (по 6–8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока – по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь – гусеница.

По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу.

Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.

13. Подвижная игра на лыжах «Пустое место»

Оборудование. Лыжи без лыжных палок у каждого участника игры.

Описание. Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и встают лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бежит на лыжах снаружи круга и, коснувшись рукой одного из играющих, продолжает движение на лыжах, а тот, до кого дотронулись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старается обежать круг и вернуться поскорее на пустое место. Не успевший занять пустое место становится водящим.

Правила. Запрещено бежать через круг.

14. Подвижная игра на лыжах «Займи место»

Оборудование. Лыжи и лыжные палки у каждого участника игры.

Описание. Участники делятся на две равные по количеству игроков команды. Затем они, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, все время поддерживая равнение в парах.

По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачивают в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Затем они снова поворачивают и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бежит вторая, за ней третья, потом четвертая и т.д. до последней пары.

За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Огибая круг, нельзя дотрагиваться до игроков.

15. Подвижная игра на лыжах «Пятнашки»

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок – меньше возможности столкнуться. Один игрок становится «пятнашкой» по жребию. Ему надо догнать кого-то из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка – я!».

Запрещается «давать сдачи». Если же играют с лыжными палками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока [14].

16. Подвижная игра на лыжах «Слалом на равнине»

Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее? [26]

17. Подвижная игра на лыжах «Воротца»

На дистанции 50-100 метров в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Первые воротца – в 20-30 метрах от старта, еще через 15-20 метров ставят вторую арку из палок.

Двигаясь по лыжне, надо опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть сквозь воротца, стоящие на пути. И до следующих воротец лыжник должен двигаться в полуприседе. Пройдя их, распрямиться и скорее бежать к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжать бег.

18. Подвижная игра на лыжах «Выручалочки»

Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, пробежав между ним и преследователем. Тем самым он «вызывает огонь на себя»: теперь преследовать будут его. Но и его могут выручить товарищи.

19. Подвижная игра на лыжах «Финские гонки»

Существует такой термин в спорте – «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, отталкиваясь палками, не делая дополнительных шагов. В соревнованиях ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами для гарантии, что участники не сделают ни одного шага.

20. Подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу»

Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое везут одного. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободной рукой везущие берутся за палки «потерпевшего». Его дело – лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь [22].

21. Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»

Игру проводят на некрутых склонах. На одной паре лыж скользят двое: один на лыжах стоит, другой опустился на колени или присел на корточки впереди или сзади партнера. Если устроить соревнования таких пар, то победившей надо считать ту, которая скатится с горы быстрее, но, конечно, при условии, что «пассажир» не соскочил с лыж.

22. Подвижная игра на лыжах «Накаты»

Каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.

23. Подвижная игра на лыжах «Буксиры»

Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар (до 20). Гонки начинаются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обозначается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала возвращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

24. Подвижная игра на лыжах «День и ночь»

Играющие, разделившись на две равные команды, выстраиваются на лыжах (с палками) в две колонны по одному (промежуток между игроками в колоннах равен длине лыж) по обе стороны от средней черты площадки на расстоянии 2 м от нее. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». В 25 м от средней черты с одной стороны площадки находится «город» команды «День», с другой – команды «Ночь». «Города» ограничиваются линиями, параллельными средней черте. Руководитель в любом порядке называет команды. Названная команда поворачивается к своему «городу» и бежит за его линию. Игроки другой команды, догоняя убегающих, стараются коснуться палкой их лыж. Настигнутые останавливаются. Руководитель подсчитывает количество остановленных, после чего те присоединяются к своей команде и вновь занимают места у средней черты. После нескольких перебежек игра заканчивается. Побеждает команда, у которой окажется меньше остановленных игроков.

Правила. Игрок, вышедший за одну из сторон площадки, считается остановленным. За линией своего «города» салить убегающих нельзя [14].

25. Подвижная игра на лыжах «Эстафета-биатлон»

Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель. На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливают двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30х30 см.

Две команды лыжников по 4-5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот. По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д.

Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки.

Правила. Лыжник, стоя у холмика, мечет снежки до тех пор, пока не попадет 1 раз. Только после этого он может продолжать путь. Очередной лыжник становится на старт сразу же после того, как ушел со старта предыдущий лыжник его команды [25].

26. Подвижная игра на лыжах «Собери флажки»

На склоне горы (15-20°) зигзагообразно расставляются пять пар маленьких флажков. Рядом с каждым из них ставятся

флажки большого размера. Лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, четные номера – внизу.

По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков); третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы.

Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

27. Многоборье на лыжах

Каждый лыжник, участвующий в многоборье, должен выполнить следующие пять заданий:

1. По всему склону горы поставлены вешки на расстоянии в 15–20 шагов одна от другой. Надо съехать с горы, огибая одну вешку справа, другую – слева.

2. На склоне горы, примерно в 10 шагах от ее подножия, лежит на снегу цветной платок. Спускаясь с горы без палок, лыжник должен поднять платок на полном ходу.

3. Из снега сделаны два валика длиной примерно по метру, высотой в 25–30 см. Один валик находится недалеко от вершины горы, другой – вблизи ее подножия. Задача лыжника – съехать с горы и пересечь при этом оба валика.

4. У подножия горы в снег воткнута вешка, а выше нее на 15 шагов – флажок. Съезжая с горы, надо остановиться точно у вешки; тормозить можно, только проехав флажок.

5. На середине между вершиной горы и ее подножием поставлен флажок. Отсюда лыжник должен спуститься, стоя обеими ногами на одной лыже и балансируя руками, вытянутыми в стороны.

28. Петля в лесу

Руководитель вместе с двумя-тремя лыжниками, возглавляющими соревнующиеся команды (по 6–8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2–3 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. До начала игры размечается дистанция в форме петли или восьмерки. Хорошо, если она знакома участникам. Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению составляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил в лесу на лыжах не более 150–400 м. На самых трудных участках (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть меньше остальных.

Через 15–20 минут после того, как капитаны ушли составлять своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выигрывает команда, которая быстрее перенесет эстафету от старта к финишу. Это зависит от подготовленности ребят и правильной расстановки игроков на дистанции. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. Потеря ее в пути равносильна поражению команды. Следует условиться, что сразу же после игры все участники собираются в одном месте. Здесь и подводятся итоги.

29. На лыжах, санках и коньках

Соревнуются 2–3 команды по 7 человек. Оборудование – лыжи с палками, коньки и санки. В эстафете участвуют лыжники, легкоатлеты, конькобежцы и любители санного спорта. Трасса пролегает по пересеченной местности, на ней размечаются этапы и расставляются игроки от каждой команды. Хорошо, если старт и финиш будут в одном месте.

Первыми вступают в борьбу легкоатлеты. Они бегут с лыжами под мышкой, преодолевая расстояние 50–80 м, а затем передают лыжи игрокам своей команды, ожидающим на втором этапе. Те становятся на лыжи и без палок устремляются к лагерному катку. Это третий этап, где их ждут конькобежцы с лыжными палками в руках. Лыжник, поравнявшись с конькобежцем, касается его рукой, и тот бежит по катку, делая два полных круга. Затем передает палки участнику, сидящему возле катка на санках. Это четвертый этап. Игрок на санках берет палки и, отталкиваясь ими (не слезая с санок), продвигается к пятому этапу. Это расстояние должно быть небольшим (20–30 м). На пятом этапе его ждут два лыжника без палок. Поравнявшись с ними, участник на санях протягивает свои палки. Лыжники берутся каждый за палку и устремляются по последнему этапу, буксируя игрока на санках. Здесь ребят ожидает легкоатлет, который берет палки под мышки и с ними завершает эстафету.

В игре могут участвовать мальчики и девочки. Важно лишь выбрать посильные для них участки пути. В эстафету можно включить также метание снежков в цель или спуск с горы на санках или лыжах, если местность позволяет это сделать.

30. «Слушай сигнал»

Передвигаясь по внешней лыжне тренировочного круга, игроки по сигналу ведущего начинают выполнять различные задания: например, два свистка – передвижение без отталкивания палками, один свисток – отталкиваясь палками. Сигналы даются в различной последовательности. Игрок, допустивший ошибку, переходит на внутреннюю лыжню и продолжает передвижение по ней, соблюдая правила игры.

31. «Лыжный балет»

С небольшой горки лыжники спускаются на одной лыже, удерживая другую на весу. Побеждает тот, кто таким образом проедет дальше всех.

32. «Встречная эстафета»

Играющие делятся на команды с четным количеством участников, а внутри команд, в свою очередь, – на две равные группы и выстраиваются друг напротив друга. Расстояние между участниками зависит от уровня их физической подготовленности. По сигналу первые номера преодолевают свой этап до вторых номеров, где передают им эстафету. Те, в свою очередь, возвращаются к линии старта, где передают эстафету третьим, и т.д. Каждый участник преодолевает свой отрезок пути только в одну сторону, передавая эстафету в конце этапа.

Вариант 1. То же, но участники эстафеты преодолевают этапы без лыжных палок.

Вариант 2. То же, но у каждой команды одна пара палок. Первые номера передвигаются с ними, добегая до флажков

в середине дистанции, где оставляют их, бегут дальше и передают эстафету вторым номерам, которые без палок добегают до флажков, берут палки и бегут к линии старта, где передают их третьим номерам, и т.д.

33. «То на правой, то на левой лыже»

По сигналу учителя игроки должны энергично отталкиваясь палками, как можно быстрее скользить до линии поворота на правой лыже (левая поднята вверх) и вернуться обратно на левой лыже, приподняв правую.

34. «Передача лыжных палок»

По сигналу ведущего направляющие игроки колонн бегут на лыжах к своему поворотному флажку, огибая его налево, втыкают лыжные палки в снег и возвращаются обратно уже без палок, проезжая справа от своей колонны, касанием руки дают старт следующему игроку и отходят в сторону. Следующий игрок, добежав до поворотного флажка, подбирает оставленные возле него палки и, возвратившись обратно, передает их очередному члену своей колонны, который снова оставляет палки у поворотного флажка, и так далее до последнего игрока в колонне.

35. «Спуск по снежному склону»

По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по снежному склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего игрока его команда получает одно штрафное очко.

36. «Спуск вдвоем»

По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер держится руками за пояс последнего. Побеждает пара, совершившая указанный спуск со склона без падения.

37. «Штурм вершины»

По сигналу все участники игры устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину с использованием ранее изученных способов подъема в гору (скользящим шагом, лесенкой, елочкой и т.д.). Отстающим разрешается оказывать посильную помощь – поднимать упавших, подавать им руку или тянуть за собой на лыжной палке.

38. «Наклонись и подними»

Игра проводится на небольшом склоне. Играющие на лыжах, один за другим, спускаются с горки. По дороге на склоне горы они должны поднять положенный там предмет (кегля, городок и т.п.). Для этого надо присесть, согнув посильнее ноги, потом выпрямиться. Не сразу и не каждому это удастся сделать, но после некоторых тренировок этого можно добиться.

39. «Море волнуется»

Все участники в быстром темпе двигаются на лыжах в свободном направлении. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура, замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Таким образом, подвижные игры играют большую роль в умственном и физическом развитии человека. Различные подвижные игры помогают развивать различные группы мышц тела, координацию движений, способствуют развитию мышления.

Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать физиологические особенности студентов; во многом успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, разделения на команды и выбора водящих.

Содержание подвижных игр позволяет обосновать их выбор с целью повышения технической и тактической подготовки лыжников.

Изучение теории и методики подвижных игр позволило составить комплекс тех игр и имитационных упражнений, которые будут способствовать повышению интереса студентов к урокам физкультуры в целом, и лыжной подготовки в частности [12, 27].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания / О.Н. Антонова. – М.: Академия, 1999. – 316 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Буймен Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буймен. – М.: Молодая гвардия, 1981. – 268 с.
4. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
5. Васильков Г.А. От игр к спорту / Г.А. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.
6. Глязер С. Зимние игры и развлечения / С. Глязер. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 80 с.
7. Дусавицкий А.К. Воспитывая интерес / А.К. Дусавицкий. – М.: Знание, 1984. – 164 с.
8. Евстратова В.Д. Лыжный спорт / В.Д. Евстратова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 84 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 162 с.
10. Железняк М.Н. Спортивные игры / М.Н. Железняк. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
11. Загорский Б.И. Физическая культура / Б.И. Загорский. – М.: Высшая школа, 1989. – 382 с.
12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с.

13. Кондраков В.И. Лыжи. Первые шаги / В.И. Кондраков. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.
14. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника / К.К. Копс. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 59 с.
15. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.
16. Коротков И.П. Подвижные игры в занятиях спортом / И.П. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 187 с.
17. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника / В.К. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
18. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
19. Ливанова П.З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры / П.З. Ливанова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 7. – С. 35 – 37.
20. Луньков С.М. Начальное обучение коньковому ходу / С.М. Луньков // Физическая культура в школе. – 2013. – № 8. – С. 2–6.
21. Машковцев А. Нескучная лыжня: как разнообразить уроки зимой [Электронный ресурс] / А. Машковцев // Спорт в школе. – Электрон. журн. – 2015. – № 2. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>.
22. Мелентьева Н. Играющие лыжники: развитие физ. качеств [Электронный ресурс] / Н. Мелентьева // Спорт в школе. – Электрон. журн. – 2013. – № 2. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>.
23. Мелентьева Н. Радость скольжения: Игры на лыжах [Электронный ресурс] / Н. Мелентьева // Спорт в школе. – Электрон. журн. – 2013. – № 12. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>.

24. Миньков Н.Б. Игры и воспитание способностей / Н.Б. Миньков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 134 с.

25. Мойсенко Л. В ожидании чуда [Электронный ресурс] / Л. Мойсенко // Спорт в школе. – Электрон. журн. – 2013. – № 1. – Режим доступа: <https://my.1september.ru/preview/free/2013-01/spo/index.html>.

26. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1989. – 315 с.

27. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 382 с.

28. Рудберг М. Управление скоростью в коньковом одновременном одношажном ходе / М. Рудберг // Лыжный спорт. – 2013. – № 60. – С. 56 – 59.

29. Семенов В.В. Обучая передвижению на лыжах. IV класс / В.В. Семенов // Физическая культура в школе. – 2013. – № 7. – С. 24 – 26.

30. Соловейчик С.Л. От интересов к способностям / С.Л. Соловейчик. – М.: Знание, 1968. – 92 с.

31. Шапошников В.Д. Становись на лыжи / В.Д. Шапошников. – Л.: Лениздат, 1986. – 79 с.

Учебное издание

**Нагорнов Игорь Владимирович
Сарайкин Дмитрий Андреевич**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ
Протокол № 8 (пункт 7) от 2015 г.

Издательство ЧГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69
Редактор О.В. Максимова

Подписано в печать 24.03.2015 г.	Формат 60×84 1/16
Объем 2,5 уч.-изд. л.	Тираж 100 экз.
Бумага типографская	Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69