

1. Велика роль при навчанні дітей ходьбі на лижах належить іграм. Вони викликають інтерес до пересування на лижах, є своєрідними вправами, при яких удосконалюються рухові навички, спусків, підйомів, розвивається функція динамічної рівноваги, ігрові рухи сприяють виробленню умінь керувати своїми рухами.

Крім того гри на лижах формують позитивні риси характеру, виховують наполегливість у досягненні певних цілей - добігти до прапорця, спуститися, не зачіпаючи лежачих гілок і т. п., розвивають почуття товарищескості, взаємодопомоги.

Під час ігрових занять на лижах дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, в результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Чисте, морозне повітря загартовує організм, надає бадьорості, підвищує працездатність і витривалість. Динамічна робота ніг при ходьбі на лижах сприяє зміцненню та формуванню стопи, допомагає попередити розвиток плоскостопості. Гарна природа створює добрий настрій, позитивно впливає на нервову систему.

Але для проведення ігор дуже важливо, щоб діти спочатку освоїли навички ходьби на лижах, так як емоційний стан захоплює дитину і нерідко чинить негативний вплив на якість рухів.

2. Збираючись на заняття ми дивимось на погодні умови (температура, який сніг – краще всього який давно випав і злежаний)

Успіх навчальних занять багато в чому залежить від умов їх проведення (метеорологічних даних, лижного спорядження, вибору місця для заняття тощо).

Нерідко при температурі повітря -3 - -5 і сильному вітрі заняття з дітьми виявляються неможливими, оскільки сильний вітер сприяє втраті тепла організмом. Звичайно, це можна запобігти безперервної, напруженою фізичною діяльністю, але маленьким дітям не можна пред'являти таких вимог, вони швидко втомлюються, починають вередувати. Необхідно враховувати атмосферний тиск і снігопад. При низькому атмосферному тиску організм дитини отримує велике навантаження, а це негативно позначається на фізичному стані дитини, частішає дихання, пульс, які довше звичайного не повертаються до вихідних величин. Тривалість лижних занять в більшій мірі залежить і від властивості снігу, і від стану лижні. Найкращий сніг - це давно випав і кілька злежаний. Велика кількість снігу стомлює дітей, ускладнює ходьбу на лижах. Разом з цим погіршується координація рухів, діти з працею утримують рівновагу, часто падають.

Кращий час для проведення занять з дітьми - 10 - 12 годин на день. Заняття в ці години (години прогулянок) укладаються в режим дитячого закладу. Замість прогулянок проводяться в той же час. З дітьми 5 -7 років заняття проводяться з усією групою, не рідше двох разів на тиждень. Тривалість лижних занять у старшій групі 20-30 хвилин, у підготовчій 30-35 хвилин. Також тривалість занять залежить від ступеня оволодіння дітьми руховим навиком пересування на лижах. Виїзди за місто з дітьми старшої і підготовчої груп разом з переїздами, підготовкою лиж та лижних кріплень займають від 1ч. 30 хв. до 1 год 50 хв. Така дозування не викликає стомлення, діти легко переключаються на звичайні ігри. У процесі навчання ходьбі на лижах важливим постійний контроль за дітьми, так як лижі дуже захоплюють дітей, і вони часом не помічають наступаючого втоми. Крім того, старші діти, (особливо хлопчики) схильні до переоцінки своїх сил і можливостей, нерідко затівають змагання, біг на перегонки, а це як раз і призводить до нервового і фізичного перевтоми.

3. Необхідно ретельно відбирати ігри для проведення їх в зимовий час. Пояснення гри має бути коротким, чітким. Дуже обережно слід підходити до тривалості гри. У зимовий час гра проводиться в швидкому темпі, за кожною групою слід вчасно закінчити: щоб не настало стомлення, а дитина не втратив інтересу до гри. При відборі ігор необхідно так само враховувати поступове збільшення і зниження фізіологічного навантаження (остання гра повинна бути не дуже рухливою).

У гри для дітей дошкільного віку добре внести елементарні змагання, але лише тоді, коли сформований руховий навик пересування на лижах. У такому разі увага дітей буде спрямовано на виконання правил і розвиток сюжету гри.

Ігри з елементами змагання доступні дітям старшого дошкільного віку. Зацікавленість батьків грою підвищує емоційний стан у дітей, викликає бажання виконати завдання.

Ігри на лижах у дошкільному віці перш за все направлені для набуття навичок і вмінь пересуватися ковзним кроком, спускам з пагорбів та підйому на них.

Застосування ігор на лижах дуже різноманітно. На заняттях фізичного виховання при навчанні ходьбі на лижах ігри та ігрові завдання застосовуються при навчанні і вдосконаленні техніки способів пересування на лижах, і при розвитку фізичних якостей. Разом з тим ігри на лижах необхідно широко включати в різні фізкультурно-масові заходи на лижах – в програму зимових свят, вилазок і прогулянок на лижах.

Всі ігри та ігрові завдання на лижах в залежності від поставлених завдань можна умовно розділити на дві групи:

- 1) ігри для навчання і вдосконалення техніки способів пересування на лижах;
- 2) гри на розвиток фізичних якостей.

Проте ігри та вправи з першої групи після їх міцного освоєння можуть бути використані і для розвитку фізичних якостей.

Ігри на розвиток фізичних якостей на лижах можна поділити на дві групи:

В одну групу увійшли ігри на рівнині, які розвивають швидкість витривалість, узгодженість рухів рук і ніг при ковзанні на лижах.

До другої групи – ігри на пагорбах, які розвивають вестибулярний апарат, координацію рухів, рішучість, сміливість.

4. Приклади використання рухливих ігор і завдань

При вивченні та закріпленні навичок в техніці лижних ходів або окремих елементів і для розвитку рівноваги (особливо при початковому навчанні) можна використовувати різноманітні ігрові вправи (завдання).

Для вдосконалення техніки ковзного кроку доцільно застосовувати наступні ігрові вправи з елементами змагань:

З невеликого розбігу проковзнути на одній лижі до повної зупинки. Вправа виконується по черзі на правій і лівій лижі (природно, без втрати рівноваги). Подолати з місця або з попереднього розбігу за 5 ковзних кроків найбільша відстань.

Пройти без палиць ковзним кроком заданий відрізок за найменшу кількість кроків. В залежності від віку та підготовленості школярів довжина відрізка змінюється від 20 до 40 м.

Пройти ковзним кроком по лижні, розміченій прапорцями. Відстань між орієнтирами (прапорцями, гілками) – один повний ковзний крок. Поступово з оволодінням технікою ковзного кроку відстань між орієнтирами збільшується з урахуванням умов ковзання на даному занятті (уроці).

Вдосконалення техніки ковзного кроку допоможе проведення гри “Сороконіжка на лижах”. Для гри необхідно мати кілька мотузок за кількістю команд (зазвичай 2-3). Довжина їх дорівнює довжині розімкнутої колони команди. Школярі на лижах шикуються в колону по одному без палиць і, тримаючись однією рукою за мотузку, по сигналу починають пересуватися до фінішу, не розчіплюючи (ковзний крок виконується обов’язково в ногу). Зазвичай веде команду юний лижник, що добре володіє технікою ковзного кроку. Команди змагаються за паралельним лижні, фініш визначається по останньому учаснику в колоні. Гра може бути проведена і без мотузки. Школярі шикуються в колону; кожен з них простягає одну палицю вперед, іншу назад. Палки зчіплюються кільцями спереду і ззаду стоять лижниками, утворюючи єдиний ланцюг. У ведучого і замикаючого одна палиця опорна. Всі інші в команді пересуваються, тримаючись за палиці. Правила ті ж, що і в попередньому варіанті з мотузкою: лижники біжать ланцюгом, не відпускаючи палиці. Такі ігри проводяться з учнями, добре оволоділи ковзним кроком, для подальшого його вдосконалення. У молодших класах школярі ще не в змозі узгоджено пересуватися в такій колоні.

Для вдосконалення відштовхування в одночасних ходах і ходах в цілому застосовуються наступні ігри-завдання:

Пройти заданий відрізок одночасним бесшажним ходом за найменшу кількість відштовхувань.

Пройти заданий відрізок одночасним ходом, відштовхуючись у орієнтирів. Умови ті ж, що і у вправі для ковзного кроку, але враховуються і досліджуваний одночасний хід, вік, стать, і підготовленість школярів. Одночасними ходами пройти ділянку з воротами з палиць з верхньою поперечною, відштовхуючись палицями між воротами, проковзнути під ними в положенні нахилу.

Для вдосконалення відштовхування ногою, виховання почуття рівноваги і поліпшення координації при управлінні лижами використовується пересування коньковим ходом на рівнині і під невеликий ухил (сніг повинен бути досить добре укочений). Пройти відрізок потрібно за найменшу кількість кроків (відштовхувань).

У дошкільників для вдосконалення техніки ковзного кроку і елементів поперемінного двухшажного ходу, а також впевненого володіння лижами при поворотах переступанням можна провести змагання-естафету “Слалом на рівнині”. Діти діляться на 3-4 команди в залежності від кількості граючих і розмірів площадки. На рівній укоченій майданчику по числу команд

встановлюються траси “слалому”, 5-6 прапорців (лижних палиць) на відстані 6-8 м один від одного. За командою вчителя перші номери в командах долають трасу ковзним кроком або поперемінним двухшажним ходом, огинаючи прапорці праворуч і ліворуч по черзі.

В кінці траси змагаються обходять останній прапорець, повертаються по паралельній лижні одночасним ходом (для учнів IV класів і старше), або ковзним кроком, або поперемінним двухшажним ходом (для молодших школярів). Умови пересування по трасі і назад задалегідь обмовляються. Передача естафети здійснюється дотиком руки наступного учасника. Якщо школярі збили прапорці або пропустили, вони зобов'язані повернутися, поставити їх на місце і обійти знову із заданою боку.

Переможцем оголошується команда, яка закінчила естафету першою. Трасу «слалому» можна ускладнити, скорочуючи відстань між прапорцями або розставляючи їх у шаховому порядку (школярі в цьому випадку обходять прапорці із зовнішньої сторони). Учитель може підготувати різні варіанти таких естафет з включенням різноманітних (у тому числі і штучних) перешкод. Складність траси залежить від віку та підготовленості школярів та від поставлених завдань.

Подібні естафети можуть проводитися і для розвитку фізичних якостей, в першу чергу швидкості пересування на лижах. У цьому випадку прокладається «гладка» (без перешкод) і прямолінійна лижня. Естафета може носити зустрічний характер. Учні при розвитку швидкості пересуваються з максимальною швидкістю і на коротких відрізках (залежно від віку), але не більше 200-250 м. Для розвитку інших фізичних якостей (спеціальної витривалості у старших класах) довжина етапів може бути збільшена, прокладається замкнута лижня. Дві протилежні довгі сторони (лижні) прокладаються обов'язково паралельно одна одній на відстані, залежній від віку учнів. Ці дві лижні з'єднані між собою короткими (50-150 м) перпендикулярними лижня, прокладена на рівній відстані один від одного.

Кількість таких лижнею не менше числа граючих (краще в 2-3 рази більше, ніж кількість школярів).

Якщо група велика, діти розбиваються на підгрупи. У кожену підгрупу включаються дошкільники, приблизно рівні по силам. Правила гри полягають в наступному. Вони повільно пересуваються групою по замкнутій лижні. Коли підгрупа проходить по одній з довгих сторін, вчитель подає

сигнал, за яким діти повинні швидко повернутися, зайняти одну з найближчих коротких лижнею і з максимальною швидкістю перетнути майданчик до іншої лижні. Пришедшему **Перший** присуджується одне очко, другому – два і т.д.

Потім гра повторюється: діти знову повільно йдуть по колу і по сигналу знов тікають поперек майданчика. Переможець визначається за найменшою сумою очок. Довжина пробігає відрізків, кількість повторенні (ігор) залежать від статі, віку та підготовленості школярів. Можна ущільнити заняття, щоб школярі не простоювали – підгрупи йдуть одна за одною. Гра сприяє розвитку рухової реакції і швидкості пересування на лижах. Якщо хтось із школярів поверне на коротку лижню до сигналу, порушник карається штрафом: до суми його очок за кожне порушення додається штрафне очко. Рівність сил учасників в підгрупі значно підвищує змагальний інтерес і дає великий ефект для розвитку швидкості.

Розвитку швидкості пересування сприяють і інші ігри, наприклад «Наздожени». Дві колони (команди), рівні за кількістю учасників пересуваються по паралельних лижних, зберігаючи рівняння в парах. За командою вчителя «Направо (наліво)!» Учасники обох команд повертають у вказаний бік. Опинилися попереду тікають, а інші учасники (з другої шеренги) намагаються їх наздогнати і «заплямувати». Гонка закінчується за сигналом вчителя, коли учні пробіжать 60-80 м від початку руху (відстань залежить від віку та підготовленості школярів). Потім гра повторюється. Перемагає команда, «заплямованих» більшу кількість учасників. Майданчик для гри має бути досить просторій (до 150-200 м в ширину). Відстань між паралельними лижних 5-6 м. Ефект розвитку швидкості в даному випадку значно вище, ніж при звичайному повторному методі тренування, так як естафети проходять більш емоційно.

Можна використовувати й інші варіанти ігор на розвиток швидкості, наприклад «Хто перший?». На навчальній площадці ігри, пов'язані з тривалим пересуванням на лижах, сприяють вихованню витривалості, однак їх застосування на уроках лижної підготовки обмежене через брак часу. У той же час вони повинні широко використовуватися у позакласній роботі та в різних фізкультурно-масових заходах, наприклад гра «Полювання на лисиць». «Лисиці» (2-4 кращих лижника) йдуть у ліс на 400-500 м, через 4-6 хв всі інші учасники гри – «мисливці» – йдуть на пошук. «Лисиці» тікають, ховаються в яри, кущі, змінюють напрямок, плутають сліди. «Мисливці»

шукають і намагаються зловити «лисиць». Потім за сигналом через 20-25 хв всі повертаються на місце збору. Кожного разу «лисиці» міняються.

Можна провести і багато інших ігор: «Знайди прапорець», «Швидкі трійки», «Слідами» та ін. Краще всі ці ігри організувати по вихідних днях і в канікули під час вилазок і прогулянок на лижах. Крім того, вони повинні обов'язково включатися в програму зимових свят.

Для вивчення та вдосконалення гірськолижної техніки, а також для придбання упевненості при спуску і виховання почуття рівноваги можна використовувати наступні ігрові завдання на схилі:

- Спуститися зі схилу в низькій стійці якнайдалі.
- Спуститися з гори удвох (утрьох), тримаючись за руки.
- При спуску зібрати прапорці, розставлені по обидві сторони лижні.
- При спуску об'їхати (пропустити між лиж) предмет, що лежить на схилі.

- Почати спуск з вузьким веденням лиж. об'їжджаючи предмет, прийняти широку стійку; потім знову звузити лижі.

- Спуститися вдвох на одних лижах (партнер стоїть ззаду впритул).

- «Сніжний біатлон». При спуску, не зупиняючись, потрапити в ціль двома-трьома сніжками.

- При спуску на схилі пройти одні або кілька воріт, зроблених з палок з верхньою поперечиною або з двох палиць у вигляді трикутника (з'єднані над лижнею петлями). Те ж, випрямляючись між воротами.

- Спуск зі схилу на одній лижі (почергово на правій і лівій).

- Спускаючись зі схилу, кожен школяр (без палиць) переставляє прапорці з одного боку лижні на іншу, і навпаки (хто більше переставить прапорців, попередньо розставлених в 0,5 м від лижні).

Всі вказані вправи виконуються на добре укатаному схилі, але не жорсткому схилі, з якого видалені всі сторонні предмети (камені, пні тощо). Довжина і крутизна схилу залежать від віку і підготовленості. Не менш цікаво проходять ігри та естафети на схилах, де школярі здобувають упевненість у подоланні спусків і в виконанні поворотів в русі. Можна, наприклад, провести естафету «Спуск з перешкодами». Крутизна і довжина схилу підбираються у відповідності з віком і підготовленістю учасників, головна вимога – повинна бути забезпечена безпека спуску. На схилі прокладаються паралельні траси по числу беруть участь команд (зазвичай 2-3), але це залежить і від ширини схилу. На трасі встановлюються ворота (не більше 4-5) з лижних палиць і декілька прапорців.

Склад команд залежить від кількості учнів (краще не більше 4-6 чоловік). Це дозволить збільшити кількість повторних спусків і уникнути тривалих простоїв. За командою вчителя перші номери починають спуск (без палиць) по паралельним трасам, долаючи ворота і збираючи прапорці. Лижник, який спустився першим, отримує найбільшу кількість очок, другий – на одне очко менше і т.д. Кожен учасник отримує додатково по одному очку за кожен піднятий прапорець. За збиті або пропущені ворота знімається по одному очку. Таким чином черзі парами (трійками і т.д.) долають траси всі учасники. Команда-переможець визначається за найбільшою сумою набраних очок усіма учасниками. На схилах ігри проходять більш цікаво і завжди приваблюють школярів. Кожен вчитель сам зможе підібрати різні за характером і складністю ігри та ігрові вправи залежно від завдань, статі, віку .

«Ширше крок». На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25-30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

«Пройди і не зачепи». На лижні встромляють 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2-2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає «змієюю» їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

«Пройди у ворітця». На лижні встановлюють 4-5 воріт з лижних палиць на відстані 3-4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім випростовується. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Лижник спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

«Хто швидше». Кілька лижників (5—6) стають на 2-3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25-30 м. Перемагає той, хто першим долає дистанцію.

«Естафета з перенесенням лижних палиць». Дітей поділяють на 2-3 однакові команди. Команди шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12-15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорця, забирають лижні палиці і передають їх партнерам по команді, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою в свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Швидко в гору». Дітей розподіляють на 2-3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає виховatelj (ступаячим кроком, «ялинкою», «драбинкою»).

«Хто дали». Кілька лижників (3-4) стають на вершині гірки й по черзі спускаються з неї без палиць зі стартової лінії. Перемагає той, хто пройде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

«Підніми». Під час спускання з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім випростатися. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

«Влучи в ціль». Під час спускання з гірки дитина повинна влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, куш, дерево). Якщо змагається кілька лижників, виграє той, у кого під час 3-4 спусків буде більше влучань.

«Не зачепи». Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.