

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

В.В. Спіцин

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Спортивно-ігровий метод знайшов широке використання в практичній роботі по фізичній культурі з учнями у загальноосвітній школі. На сьогоднішній день існує багато ігор-естафет, але їх використання на уроках лижної підготовки зовсім незначне. Важко переоцінити значення ігор-естафет на лижах для розвитку спритності, швидкості, витривалості, в удосконаленні координації рухів, розвитку кмітливості і винахідливості, тому що ходьба на лижах здійснюється не в ідеальних умовах (пересічена місцевість, різні умови ковзання, сильно розкатана лижня). Для цього учень повинен не тільки володіти всіма засобами пересування на лижах, а й мати здібність миттєво вирішувати рухові завдання, змінюючи одну дію на іншу. Допомогу у здобутті цих навичок нададуть рухливі ігри на лижах.

Для вивчення і закріплення елементів техніки лижних ходів, кращого керування лижами і розвитку рівноваги можна використовувати наступні ігри:

— У кого краще «сніжинка»? (Поворот переступанням на місці на 360° навколо п'ят лиж.)

— Чиє віяло краще? (Поворот переступанням на місці на 90° навколо п'яток лиж.)

— Хто краще і довше виконає вправу «лелека»? (Підняти зігнутою ногою й утримати лижу горизонтально як можливо довше.)

— Хто краще намалює «гармошку»? (Переступанням навколо носків і п'яток лиж намалювати на снігу «гармошку».)

— З невеликого розбігу проковзатись на одній лижі до повної зупинки. Вправа виконується по черзі на правій і лівій лижах.

— Подолати з місця або з попереднього розбігу за 5 ковзних кроків найбільшу відстань.

— Пройти заданий відрізок одночасним безкроковим ходом за найменшу кількість відштовхувань.

— Коньковим ходом подолати заданий відрізок за найменшу кількість кроків по рівнині і під невеликий ухил.

— Хто краще (швидше) катається на «самокаті»? (Ковзання на одній лижі, відштовхуючи багаторазово іншою ногою.)

— Пройти ковзним кроком по лижні, розміщеною прапорцями або гілочками. Відстань між вішками — спочатку один повний ковзний крок, потім більше.

— Одночасними ходами пройти ділянку з воротами (з верхньою поперечиною), відштовхую-

чись палками між воротами і проковзатись під ними в положенні нахилу. Відстань між воротами залежить від застосованого ходу і підготовленості лижника.

Для удосконалювання у техніці повороту переступанням і елементів поперемінного двокрокового ходу може бути використана естафета «Слалом на рівнині». Вона проводиться з палками і без них. Граючі поділяються на 3—4 команди і на рівній утрямбованій площадці за числом команд устанавлюються траси «слалому» — 5—6 прапорців на відстані 6—8 м один від іншого. За сигналом перші члени команд переборюють трасу ковзним кроком чи поперемінним двокроковим ходом, огинаючи прапорці праворуч, повертаються назад по рівнобіжній лижні одночасним ходом (умови повернення заздалегідь обмовляються). Естафета передається торканням руки. Якщо учасник збив чи пропустив прапорець, він зобов'язаний повернутися, поставити його на місце і об'їхати знову. Переможцем є команда, що закінчила естафету першою.

Для удосконалювання у техніці ковзного кроку можна провести гру «Стонога на лижах». Гравці кожної команди вистроюються в колону, кожен лижник протягає свою палку тому, хто знаходиться позаду. Так утворюється ланцюг. У направляючого і замикаючого одна палка опорна, всі інші гравці мають по одній палці. За сигналом команди починають рухатися до фінішу (ковзний крок виконується обов'язково в ногу). Результат визначається по останньому учаснику в колоні.

Для придбання впевненості й удосконалювання у техніці спусків і поворотів можна провести наступні ігри та естафети:

— Скотитися зі схилу в низькій стійці якнайдалі.

— Скотитися з гори вдвох (утрьох), тримаючись за руки.

— При спуску зібрати прапорці, розставлені по обидві сторони від лижні.

— Спуститися вдвох на одних лижах.

— «Сніжний біатлон» — при спуску попасти в ціль двома-трьома сніжками.

— При спуску зі схилу пройти одні чи кілька воріт, зроблених з палок у виді трикутника.

— Те ж, випрямляючись між воротами.

— Спуститися зі схилу на одній лижі (по черзі на правій і лівій).

— При спуску переставити прапорці з однієї сторони лижні на іншу і навпаки (хто більше пе-

реставить прапорців, попередньо розставлених у 0,5 м від лижні).

— Спуск зі згинанням і випрямленням ніг у колінних суглобах.

— Спуск із розставленням і збиранням предметів:

Варіант 1. При спуску перший лижник встромяє в сніг (по можливості далі від лижні) прапорці чи гілочки або кладе рукавиці. Другий спортсмен збирає всі предмети і, піднявшись на гору, передає їх партнерам. Для безперервного проведення вправи необхідно мати три комплекти предметів.

Варіант 2. До початку спуска на правій чи лівій стороні лижні розставляються прапорці чи гілочки. Перший лижник, спускаючись з гори, однією рукою бере предмет і перекладає його на ліву сторону лижні (подалі). Другий лижник перекладає предмет назад і т.д.

Варіант 3. На правій (лівій) стороні від лижні вертикально встромяються дві—чотири лижні палки на відстані 10—12 м одна від іншої. На першу надівається лижна шапочка. Перший знімає шапочку і кладе (не кидає!) її на сніг, другий лижник піднімає шапочку і надягає на наступну палку, третій знову знімає і т.д. Коли шапочка виявиться за лінією фінішу, лижник, що на горі, спускаючись, надягає свою шапочку на палку.

— *Спуск із підніманням ноги.* На трасі спуску через 10—15 м по обох сторонах лижні встромяються невисокі гілочки. За командою учасники по одному спускаються. Під'їжджаючи до гілочки, піднімають ногу, щоб не зачепити гілочку.

Можна встромяти дві гілочки поруч, у такому випадку лижник повинен обігнути їх (однією ногою праворуч, іншою — ліворуч), а потім повернутися назад на лижню.

— *Спуск із переступанням.* На спуску прокладаються три—чотири рівнобіжні лижні на відстані 30—40 см одна від іншої. Усі, що займаються, знаходяться на горі і по черзі спускаються по першій лижні, а потім способом переступання переходять до четвертої лижні. Надалі треба повернутися з четвертої на першу.

— *Не збий палки.* По схилі гори розставляються лижні ціпки на відстані 15—20 м одна від іншої. Лижники по черзі з'їжджають без палиць з гори, огинаючи одну палку праворуч, іншу ліворуч способом переступання. Лижник, що не зіб'є жодної палки, є переможець.

— *Спуск із підскакуванням.* На спуску в двох—трьох місцях поперек лижні кладуться лижні палки, через які лижник повинний перестрибнути.

— *Естафета на гірці.* На природному положистому схилі довжиною 30—40 м зігзагом розставляються прапорці через 8—10 м один від іншого. Кожна з команд поділяється на два відділення, одне розташовується в підніжжя гори, інше — на її вершині. За сигналом перші лижники спу-

скаються з гірки, об'їжджаючи прапорці. Унизу передають естафету товаришам по команді, а ті піднімаються по схилі поперемином кроком.

— *Гонка з палками і без.* На рівній сніжній галлявині на відстані 70—80 м одна від іншої розмічаються дві рівнобіжні лінії: стартова і фінішна. Всі учасники розбиваються на дві—чотири команди і встроюються на лінії старту в колону по одному. На всю команду дається тільки одна пара палок. За сигналом направляючі біжать на лижах до фінішної лінії, устромяють там палки і повертаються назад без них. Другі номери, навпаки, біжать до фінішної лінії на лижах без палиць, а назад, до лінії старту, з палками і т.д. Виграє команда, останній учасник якої, пройшовши дистанцію, першим повернеться на лінію старту.

— *Лижний потяг.* Граючі, не більш п'яти чоловік, стають у потилицю один одному. Попереду кожної групи — кращий лижник. Він протягає партнеру, що знаходиться за ним, палку, яка у нього в лівій руці. Той бере палку лівою рукою, а свою палку тримає правою рукою і протягає її третьому члену команди. Третій лижник передає четвертому палку, що знаходиться в лівій руці, четвертий з'єднаний із замикаючим палкою, що тримає в правій руці. За сигналом групи починають спуск. Виграє команда, гравці якої швидше досягнуть фінішу, не опускаючи палки і не втративши жодного учасника.

Для розвитку швидкості реакції і швидкості пересування можна провести наступні ігри:

— *Гонка з гандикапом.* Учасники поділяються на дві команди, в одну з них відбираються сильні лижники, в іншу — слабкі. Прокладаються дві рівнобіжні лижні по колу: дистанція зовнішньої лижні 350 м, внутрішньої — 300 м. Більш слабка команда встроюється в колону на малій лижні, а сильна — на великій. За сигналом обидві команди в повільному темпі починають рух, не обганяючи суперників. За командою «Марш!» перші номери біжать одне коло в повну силу і пристроюються позаду команди, далі другі, треті і т.д. номери. Перемагає команда, останній гравець якої швидше приходить до фінішу.

— *«Лижники, на місця!»* Граючі повільно пересуваються по колу в колоні по одному (на відстані 3—4 м один від другого). Той, що водить (без палок), під'їжджаючи то до одного, то до іншого лижника, говорить: «За мною!». Викликаний устромяє свої палки в сніг і відходить убік. Поступово водящий відводить усіх лижників убік від кола, відзначеного тепер палками. По раптовому вигуку водящого «На місця!» лижники і сам, що водить, намагаються скоріше зайняти будь-яке місце і взятися за палки. Спізнिलий стає водящим і гра продовжується знову.

— *«Наздожени!»* Дві команди рівнобіжними колонами рухаються вперед на відстані 5—6 м одна від іншої, зберігаючи рівняння (парами). За сиг-

налом водящого «Праворуч!» («Ліворуч!») учасники обох команд повертають. Таким чином, перша шеренга тікає, а інші лижники (із другої шеренги) намагаються їх наздогнати і «заплямувати». Гонки закінчуються за командою водящого на відстані 60—80 м від місця первісного руху колони. Гра повторюється знову. Перемагає команда, що заплямувала більше число учасників.

— *«День і ніч»*. Гравці поділяються на дві команди, вибудовуються на лижах у колони по одному по обидві сторони середньої риси площадки на відстані 2 м (відстань між гравцями в колоні дорівнює довжині лиж).

Одна команда називається «День», а інша — «Ніч». За 25 м від середньої риси, з кожної сторони площадки, знаходяться «міста». Що водить називає будь-як команду. Її члени біжать за лінію свого «міста». Суперники намагаються їх наздогнати і торкнутися палкою лижі. Наздогнані зупиняються. Що водить підраховує кількість зупинених, після чого вони приєднуються до своєї команди. Потім обидві команди знову займають свої місця біля середньої лінії. Після декількох перебіжок гра закінчується. Перемагає команда, у якій виявиться менша кількість зупинених гравців.

— *Естафета на лижах*. Гравці поділяються на три команди. Парні і непарні номери кожної команди встають один проти іншого на відстані 80

м. Перед парними і непарними номерами відзначаються лінії старту. За сигналом всі парні номери вибігають на лижах уперед (домовленим ходом) і перетинають протилежну лінію (з лівої сторони від непарного номера своєї команди). Як тільки лижник перетнув лінію, уперед вибігає непарний номер і т.д. Виграє команда, що раніш інших закінчила перебіжки.

Для розвитку витривалості доцільно застосовувати ігри, зв'язані з тривалим пересуванням, наприклад *«Полювання на лисиць»*. «Лиси» (2—4 кращих лижники) поглиблюються в ліс на 400—500 м (зона гри заздалегідь обмежується), а через 4—7 хвилин «мисливці» (всі інші учасники гри) йдуть на пошук. «Лиси» тікають, ховаються в яри, кущі, змінюють напрямок, плутають сліди. «Мисливці» шукають і намагаються піймати «лисів». Тривалість гри 20—25 хвилин, потім за сигналом усі приходять на місце збору. В інший раз «лисами» вибираються наступні лижники і т.д.

Література

1. *Шепеленко Г.П.* Лижний спорт. — Харків: ХДПУ, 1995. — С. 161.
2. *Пальчевский В.Н., Киселёв В.М.* На лыжах ходят все. — Минск, «Польмя», 1985. — С. 124.
3. *Бутин И.М.* Проложи свою лыжню. — М.: «Просвещение», 1985. — С. 94.
4. *Харитонович Г.С., Шестакова Т.Н.* Здоровье и лыжи. — Минск: «Польмя», 1987. — С. 76.

Готується до друку!

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

Навчальний посібник

*За редакцією
професора О.М. Микитюка
та доцента О.М. Худолія*