

ІГРИ НА УРОКАХ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В І—ІІІ КЛАСАХ

О.Ю. Ажиппо, В.М. Коверя, В.А. Гіль

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

Гра — універсальний засіб фізичного виховання. Немає такого розділу навчальної програми, що не включав би в себе в тому чи іншому виді ігри. В іграх учні самим активним образом виявляють свої особистісні якості, розвиваються фізично, краще мобілізуються на виконання поставлених учителем задач. За допомогою спеціально підібраних ігор можна спрямовано розвивати рухові якості, закріплювати й удосконалювати технічні навички. Командні ігри виховують взаємопідтримку, відповідальність за особистий внесок у результат команди, колективізм, товариство, інші моральні риси людської особистості.

Усе сказане вище цілком відноситься до ігор, які використовуються на уроках лижної підготовки. Ігри на уроках лижної підготовки допомагають позбавитися від монотонності, підвищують емоційність уроків, вносять у них різноманітність, елемент змагання, знімають напругу.

При удосконалюванні в іграх лижної техніки, її елементів важливо дотримувати умов, при яких вона легше виконується і контролюється. Наприклад, якщо проводити гру «Самокат» на м'якій, не укоченій лижні, на якій при відштовхуванні лижа буде провалюватися, ефекту в цих умовах від неї чекати не прийдеться. Є певні умови у проведенні ігор з оцінкою якості виконання елементів техніки в балах. Тут учні повинні точно знати, який елемент ходу оцінюється, які критерії оцінки. Тоді виконання цих елементів буде краще контролюватися самими учнями, що, у свою чергу, піднімає ефективність навчання. Оцінка елементу коротко і голосно повідомляється вчителем.

При роботі над розвитком в іграх визначених рухових якостей потрібно стежити за дотриманням тих умов, при яких вони розвиваються щонайкраще. Так, в іграх на розвиток швидкості довжина відрізка, подоланого школярами І—ІІІ класів, не повинна бути більш 25 м, а для учнів V—VII, VIII—X класів — відповідно 60 і 100 м. Тривалість відпочинку між проходженням відрізків не менш 2—3 хвилин.

Ігри й ігрові вправи на розвиток силових якостей юного лижника повинні носити чітко виражений силовий характер, але не бути занадто тривалими. Вони можуть проводитися на похилому або крутому підйомі, по глибокому снігу, з опором. Паузи відпочинку в таких іграх повинні давати можливість учням відновити свої сили, знизити ЧСС до оптимальних величин — 110—120 уд/хв.

В іграх на розвиток витривалості стежити за тим, щоб напруженість, внесена ними, була не занадто високою. Регулювати навантаження можна, збільшуючи або скорочуючи лижну дистанцію в грі, а також змінюючи її умови. Контроль за інтенсивністю гри варто періодично здійснювати шляхом підрахунку пульсу учнів в ігрових паузах. Погане відновлення пульсу — сигнал до закінчення гри.

Навіть якщо урок спарений, не слід давати більш двох ігор — це перезбуджує учнів. У залежності від задач уроку з лижної підготовки гра може бути включена в ту чи іншу його частину. Наприклад, ігри, що удосконалюють техніку юного лижника, можна включати в першу половину основної частини уроку, поки увага учнів висока. Однак гру з тією ж метою можна запропонувати і наприкінці уроку для закріплення техніки якогось елементу лижного ходу при стомленні. В даний час доведено, що активізація уваги учнів до техніки рухів у стані стомлення допомагає швидше, краще і якісніше опанувати нею.

Ігри, що розвивають силову і швидкісну витривалість лижника, треба проводити після виконання вправ чи гри, що удосконалюють техніку. Ігри на розвиток спритності і рівноваги можуть бути включені як на початку, так і в кінці основної частини уроку. Ігри, що розвивають загальну витривалість лижника, найчастіше включають у другу половину основної частини уроку.

Після завершення включеної в урок гри учням варто дати рівномірне пересування в повільному темпі по навчальному колу. Тривалість пересування залежить від віку і може коливатися від 3 до 6 хвилин.

Навантаження в іграх залежать від темпу їхнього проведення і тривалості. Тому, включаючи ігри в урок, учитель повинен бути впевненим, що ці параметри відповідають віку і рівню фізичної підготовленості учнів. Чим менше вік, тим коротше кожна окрема гра. Не варто занадто швидко припиняти почату гру, але і не треба затягувати її, нехай вона продовжується до появи в учнів перших ознак стомлення. З наступаючою втомою увага граючих знижується, розсіюється і вони починають відволікатися.

Пояснення ігри вчителем повинно бути коротким, точним, логічним і, по можливості, образним. Учитель називає мету гри, указує на розміщення граючих, пояснює правила гри, підкрес-

люючи, що дозволяється робити в грі, а що заборонено.

Програмою з лижної підготовки для учнів I—III класів ставиться задача оволодіння школярами ступаючим і ковзним кроком, поперемінним двокроковим ходом без палиць і з палками, поворотами на місці і в русі, гальмуванням, підйомами і спусками. Ця задача вирішується не тільки за допомогою спеціальних вправ, але й в іграх і естафетах. Нижче пропонуються ігри на лижах і ігрові завдання для учнів I—III класів для удосконалювання елементів техніки лижника, розвитку швидкості, спритності і витривалості.

Хто далі? Гра проводиться на добре прокладеній лижні, без палиць. Після 4—5 кроків розгону, відштовхнувшись від стартової лінії (прапорця) однією ногою, лижник ковзає на іншій; поштовхова нога при відштовхуванні цілком випрямляється. У такому положенні учень сковзає до повної зупинки лижі. У місці зупинки лижі в сніг ставиться прапорець. Перемагає той учасник гри, прапорець якого виявиться далі всіх.

Хто краще? Лижник повинен пройти відрізок 25—30 м по лижні, без палиць, стежачи за тим, щоб ковзання було одноопорним, по черзі то на одній, то на іншій лижі. Той, хто, проходячи відрізок, не допустить помилок, тобто не перейде на двоопорне положення, одержує найбільшу кількість балів (наприклад, 10). За кожну помилку знімається один бал. Виграє той, хто набрав у трьох спробах найбільшу кількість балів.

Гру можна проводити і між командами. Лижники кожної команди по черзі проходять перед учителем, його помічниками з числа найбільш підготовлених учнів, що оцінюють у балах виконання елементу ходу. Перемагає команда, члени якої набрали в сумі більше балів.

Обидві гри спрямовані на закріплення техніки головного елементу ковзного кроку — одноопорного ковзання на лижі. Вчитель може змінити завдання й оцінювати, наприклад, нахил тулуба або точність розгинання ноги при відштовхуванні. Послідовна зміна завдань допоможе відробити в грі всі основні елементи ковзного кроку.

Накати. Дві команди (кожна на своїй лижні) шикуються на лінії старту в колони по одному без палиць. Перші номери кожної команди роблять від лінії старту 4—6 ковзних кроків по своїй лижні і у момент приставляння махової лижі до опорної ставлять у сніг на рівні лижного кріплення прапорці, які вони тримали в руках. Потім учні сходять з лижні, уступаючи місця другим номерам своїх команд, які, у свою чергу, починають рух від цього прапорця і, виконавши 6 ковзних кроків, ставлять свої прапорці і т.і. Перемагає команда, гравці якої пройдуть по своїй лижні більшу відстань.

Ширше крок! Гра проводиться на добрій 30—40 метровій лижні, без палиць. Кожен школяр

після 4 кроків розгону повинен зробити від стартової лінії якнайменше ковзних кроків до прапорця, встановленого наприкінці відрізка. Кожен крок повинен бути могутнім і довгим. При підрахунку враховуються тільки повні кроки.

Самокат. Відрізок лижні 25—30 м лижник повинен подолати без палиць, відштовхуючись, як на самокаті, тільки однією ногою. Виграє учень, який зробив на установленому відрізку менше число відштовхувань. Гра проводиться і між командами: перемагає та з них, гравці якої в сумі зробили менше відштовхувань. Гру можна провести як естафету команд. У цьому випадку в балах може оцінюватися швидкість подолання відрізка командою, чи вміння правильно відштовхуватися (при задачі удосконалювання техніки цього елементу ковзного кроку).

Гірська естафета. Вибирається ділянка підйому до 10°, яку можна подолати ступаючим кроком. Команди шикуються на лінії старту перед підйомом. По команді вчителя перші номери команд долають підйом ступаючим кроком, обгинають на повороті прапорець і спускаються вниз до фінішу, передаючи естафету наступному учаснику (торкнувшись його рукою). Перемагає команда, яка раніш інших закінчує проходження дистанції.

Серія ігор, починаючи з «Накатів» і закінчуючи «Гірською естафетою», спрямована не тільки на удосконалювання техніки ковзного кроку, але і на розвиток силових якостей учнів, насамперед сили відштовхування ногами.

Віяло. Дана гра сприяє освоєнню повороту переступанням на місці, у результаті якого на снігу залишається слід, схожий на віяло. На широкій рівній площадці лижники шикуються в одну чи дві шеренги на відстані 2—3 м друг від друга. По команді вчителя всі роблять поворот переступанням на 90°, 180° чи 360°, намагаючись, щоб лижі залишили на снігу чіткий відбиток. Виставляються оцінки — від 1 до 10 балів — у залежності від чіткості і швидкості повороту.

Гру можна ускладнити, запропонувавши учням після першого повороту переступанням пробігти по лижні до визначеного прапорця і потім знову зробити такий же поворот. Перемагає той учень, який набрав у підсумку більше балів, та зробив це швидше і точніше.

Зигзаги. Гра сприяє закріпленню повороту переступанням на місці. У ній можуть брати участь дві і більше команди, для кожної з яких розмічається своя траса. Від лінії старту до фінішу — на дистанції 30—40 метрів зигзагами на відстані 5—6 м один від одного ставляться 4—6 прапорців. Умови гри: пройти на лижах усю дистанцію, виконуючи біля кожного прапорця поворот переступанням на місці. Дійшовши до останнього прапорця, перші номери повертаються на лінію старту і передають естафету другим номерам і т.і.

Швидкий спуск. Учні, стартуючи по черзі від стартової лінії, спускаються у високій, середній чи низькій стійці з похилого схилу. Виграє той, хто, зберігаючи вірне положення заданої вчителем стійки, спуститься по лижні далі всіх.

Швидкий лижник. Гра проводиться на декількох паралельних лижнях довжиною 20—30 м, без палиць. Клас розбивається на групи по 8—10 чоловік. Кожна по команді стартує, намагаючись якнайшвидше пройти лижну дистанцію. Два-три переможця кожного забігу виходять у фінал. Переможець фіналу стає самим швидким лижником класу.

Швидка команда (естафета). Клас розбивається на команди по 5—6 чоловік, і шикуються на стартовій лінії в колону по одному, кожна на своїй лижні (без палиць). По команді перші номери команд стартують і пробігають даний відрізок (20—30 м), обгинають прапорець і повертаються, передаючи естафету другим номерам. Перемагає команда, учасники якої раніш інших закінчують естафету.

Варіант гри: зустрічна естафета; учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються на протилежних сторонах лижні. Кожен учасник пробігає відрізок тільки в одну сторону, передаючи естафету наприкінці відрізка.

Мета ігор «Швидкий лижник» і «Швидка команда» — підвищення швидкісних якостей у школярів. Якщо учитель вирішує змінити мету уроку — направити його на підвищення силової витривалості, то обидві ці гри можна провести по глибокому снігу, без лижні. У цих умовах силове навантаження різко зросте.

Гонка з гандикапом (для учнів III класу). Більш підготовлені лижники шикуються на стартовій лінії, а школярі які слабкіше стартують вийшовши вперед по лижні на заздалегідь установлену вчителем відстань. По загальній стартовій команді всі починають гонку без палиць до загальної лінії фінішу. Перемагає той, хто на фініш прийшов першим, незалежно, з якого місця він стартував.

Багато ігор комплексно впливають на граючих, у них удосконалюється не одна, а кілька рухових якостей. Так, у ході ігор на лижах зі спрямованістю на розвиток швидкості можна паралельно розвивати спритність, рівновагу, координацію рухів, а при збільшенні часу гри — витривалість.

Естафета з воротами. Проводиться по типу гри «Швидка команда», але на дистанції 50—100 м і через 10—20 м устанавлюються ворота з палиць (палиці ставлять у сніг із двох сторін лижні, а верхні кінці їх з'єднують). Лижники, стартуючи без палиць, повинні пройти всі ворота, не зваливши їх, і, обігнувши прапорець, повернутися до місця старту. Лижник, що порушив конструкцію воріт, повинен відновити їх і лише після цього продовжити гонку. Перемагає команда, яка першою закінчила гонку.

Підніми предмет (для учнів III класу). Гра проводиться на рівному похилому схилі. Гравці шикуються в колону і розраховуються на «перший — другий». Парні номери — одна команда, непарні — друга. Уздовж лижні, розставляються прапорці чи інші предмети. Лижники, по черзі долаючи схил, намагаються підняти якнайбільше предметів. Перемагає команда, яка збрала більше предметів.

Варіант: першим номерам даються 3—4 прапорця, які вони повинні, спускаючись зі схилу, поставити в сніг уздовж лижні. Другі номери повинні зібрати ці прапорці і т.і. Виграє команда, яка першою закінчила естафету і зробила при установах і зборі прапорців менше помилок.

Спуск у ворота. На схилі по рівнобіжних траєкторіях устанавлені ворота з палиць для однієї і для іншої команди. Граючі спускаються зі схилу і, проїжджаючи ворота, намагаються їх не зруйнувати. Виграє команда, гравці якої допустили менше руйнувань воріт.

Стрибки через перешкоди. Перпендикулярно на похилому схилі проводяться 3—4 рівнобіжні лінії. Спускаючись вниз по схилу, лижники намагаються перестрибнути через них. Той, хто без помилок перестрибнув через усі перешкоди, — переможець.

Основне місце на уроках лижної підготовки в I класі повинні зайняти ігри, які спрямовані на закріплення елементів лижної техніки, спритності і швидкості. На заняттях з учнями II—III класів за допомогою ігор продовжується закріплення й удосконалювання елементів техніки, в уроки включаться ігри на розвиток швидкості, спритності, силової і загальної витривалості. Довжина лижних дистанцій в естафетах і іграх з елементами змагань для учнів I класу повинна бути коротше, ніж для учнів II і III класів.

Зв'язок ігрових уроків на лижах з розділом навчальної програми «Рухливі ігри» виявляється в однакових задачах: збільшення в молодших школярів діапазону рухових навичок, навчання їх за допомогою ігор елементам техніки тієї чи іншої справи, розвитку основних рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, сили) у період їх найбільш інтенсивного приросту. У той же час ігри на лижах значно відрізняються, як по характеру ігрових ситуацій, так і по організації, від ігор на уроках за розділом «Рухливі ігри». На організацію ігор на лижах впливають погодні умови, стан снігу, якість інвентарю, місце занять і т.і. У зв'язку з цим організація ігор на лижах вимагає від вчителя обліку всіх цих факторів і ретельної підготовки до уроку. Проводячи на лижні ігри, варто враховувати також вікові особливості школярів початкових класів: швидку стомлюваність, нестійкість уваги, високу збудженість і реактивність.