***Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М.***

*1-2 - ст. преподаватель Центра ЗОЖ,*

*3 – к.п.н., доцент кафедры физвоспитания и спорта,*

*Медицинский факультет,*

*КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК*

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И**

**ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Подвижные игры – одно из средств физического воспитания. В процессе игры происходит комплексное развитие физических качеств - в этом заключается их педагогическое значение. К тому же игры – это всегда яркие эмоциональные переживания.

Проведение подвижных игр во время занятий по лыжной подготовке способствует овладению лыжами, воспитанию координации движений и освоению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей, поставленных условиями той или иной игры, например, добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п. Игры, как известно, развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Игры выбираем такие, чтобы играющие в них были всегда активны и деятельны. Используем различные игровые задания с разной направленностью, например, на совершенствование отталкивания ногами, одноопорного скольжения, чувства равновесия. Подвижные игры на занятиях по лыжной подготовке дают возможность всем обучающимся совершенствовать навыки ходьбы на лыжах на различной местности, выполнять спуски, подъемы и торможение.

Например, такие задания: преодолеть с места или с разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние; пройти без палок скользящими шагами заданный отрезок за наименьшее количество шагов; с небольшого разбега (4-5 шагов) проскользить на одной лыже до полной остановки и др.

Известно, что приобщение студенческой молодежи к спорту имеет огромное значение для формирования у них здорового образа жизни, а занятия на лыжах – один из лучших способов найти интересное занятие в зимнее время года.

Игровые задания и игровые упражнения включаются в основную часть занятий по лыжной подготовке и применяются как при развитии физических качеств, так и при обучении и совершенствовании техники передвижения.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на группы: игры на развитие физических качеств и игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Предлагаем для использования во время занятий по лыжной подготовке некоторые варианты игр.

*Совершенствование техники скользящего шага*.

1. С небольшого разбега: надо на одной лыже проехать до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже. Выполнять на хорошо укатанной лыжне.

2. Преодолеть с места или с разбега за шесть скользящих шагов наибольшее расстояние; или, как вариант - пройти без палок скользящим шагом расстояние 30 метров наименьшим количеством шагов.

3. Пройти и не задеть. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Обучающиеся обходят стоящие палки, стараясь их не задеть. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

*Совершенствование отталкивания в одновременных ходах.*

1. Пройти расстояние 30 метров одновременно бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний.

2. Пройти расстояние 30 метров, отталкиваясь у ориентиров.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с перекладиной, отталкиваясь между воротами, проскользив под ними в положении наклона.

*Для освоения попеременного двухшажного хода.*

1. Спуски с пологого склона в основной стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой ноги. То же, отрывая при этом от снега лыжу и увеличивая длительность скольжения на одной ноге.

2. Передвижение скользящим шагом без палок по накатанной лыжне с широким размахиванием рук.

3. Игра «Догоняй». Стартуют 6-8 участников, за ними через несколько секунд еще 6-8 участников. На протяжении 100 метров стартовавшие вторыми, стараются догнать первых. После непродолжительного отдыха группы меняются.

4. Игра «Кто быстрее». Группа делится на четыре команды по 6-8 человек, которые выстраиваются шеренгами, одна позади другой. Первая – на стартовой линии. По сигналу первая команда начинает передвижение. Сигнал для следующих подается, когда предыдущие приближаются к финишу. Команды стартуют поочередн. Трое в каждой команде первыми пересекшие линию, выходят в финал.

5. Игра «Гонка с форой». Перед игрой обучающиеся делятся на две команды, в одной – более сильные участники, в другой - участники слабее. Имеются две параллельные лыжни по кругу, по внешней (большой) лыжне – первая команда, по внутренней (малой) – вторая. По сигналу обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу. По команде «Марш!» первые номера бегут по кругу в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу в соревнование вступает вторая пара и так далее. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова становятся во главе своих колонн.

6. Для совершенствования техники поворотов, переступания и элементов двухшажного хода может быть использована эстафета «Слалом на равнине». Играющие делятся на 2 команды. На площадке по числу команд устраиваются трассы «слалома» - 5-6 флагов на расстоянии 5-7 метров. По сигналу лыжники, возглавляющие команды, преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флаги поочередно только справа. Следующие участники преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флаги поочередно только слева. В конце трассы соревнующиеся обходят последний флаг и возвращаются обратно по параллельной лыжне одновременным ходом. Эстафета передается касанием руки. Если участник сбил или пропустил флаг, он должен вернуться, поставить его на место или объехать вновь.

8. Для развития быстроты реакции и скорости передвижения игра «Догони». Две команды параллельными колонами движутся вперед на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Количество участников в командах одинаковое, движутся парами, сохраняя равнение. По сигналу «направо» («налево») участники обеих команд поворачиваются в нужную сторону, передние убегают, задние догоняют, стараясь их «запятнать».

*Для изучения и совершенствования горнолыжной техники*, а так же воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игры-упражнения:

спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше, сделав только три отталкивания палками в начале склона;

спуститься со склона и собрать флажки, флажки должны быть расставлены друг от друга на расстоянии около 3-4 метров;

во время спуска объехать флажки, поставленные на склоне, расстояние между флажками не менее 5-7 метров;

не останавливаясь на спуске снежком попасть в обозначенную цель;

спуск со склона поочередно на правой, а затем на левой ноге, то есть на одной лыже.

Итак, использование методик подвижных игр во время лыжной подготовки на занятиях физической культуры способствует совершенствованию и закреплению навыков и физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. В процессе игр у обучающихся раскрываются их морально–волевые качества: смелость, коллективизм, настойчивость, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей любого характера. Занятия на лыжах оказывают благотворное влияние на физическое развитие студентов, положительно влияют на развитие мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, а также содействуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Происходит закаливание организма - длительная мышечная работа на чистом воздухе и относительно низкие температуры этому способствуют.