

Роль подвижных игр в спортивной подготовке лыжников

Достоинство игрового метода в лыжной подготовке 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. Обучения и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. 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.

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных 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.

Примеры подвижных игр на занятиях лыжной подготовки:

Скольжение на одной лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии. Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

Проведение: По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым.

То на правой, то на левой лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота.

Проведение: По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег.

Спуск по снежному склону

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке с крутизной склона 15-18, класс делится на две команды.

Проведение: По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых упавших игроков окажется меньше.

Спуск вдвоем

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке группа делится на две команды, которые выстраиваются колоннами по два за стартовой линией. У каждой пары игроков одна пара лыж.

Проведение: По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер держится за пояс переднего. Пара совершившая спуск без падения, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Штурм вершины

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация: группа делится на две команды, выстраиваются шеренгами перед горками.

Проведение: По сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину горы. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горы.

Вакантное место

Цель: развитие быстроты, внимания, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами.

Организация: на поляне группа становится в два соседних круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг – девочки, другой – мальчики. Расстояние между кругами 10 м. В каждом круге выбирается водящий.

Проведение: По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять

свое прежнее место (вакантное место). Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

Спуск с метанием снежков

Цель: развитие ловкости, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: группа делится на две команды, и стоят на небольшом склоне. Все игроки заготавливают по два снежка и колоннами строятся за стартовой линией. Недалеко перед финишем спуска, в 5 м сбоку от лыжни, продольно устанавливается переносной щит размером 1*1 м.

Проведение: По сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Не задень ворота

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложненного спуска с горы.

Организация: игра проводится на длинном пологом склоне, где на пути расставлены ворота. К каждому воротам приставлены судьи. Группа делится на две команды, выстраивающиеся в колонну по одному за стартовой линией.

Проведение: По сигналу игроки поочередно спускаются со склона на лыжах, стараясь проехать сквозь все стоящие на пути ворота, пригнувшись и не задевая их. За каждые задетые или опрокинутые ворота – штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшую сумму штрафных очков.

Гонка взаимного преследования

Цель: развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчетливости. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в беге на лыжах.

Организация: группа делится на две команды, которые выстраиваются напротив друг друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между шеренгами 100 м. Слева рядом с каждым игроком ставят поворотный флажок.

Проведение: По сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя, флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать этого игрока и коснуться его рукой. Через несколько витков такой лыжной гонки с поворотами кругом через каждые 100 м один из двух конкурентов по паре настигает другого и приносит своей команде очко.