

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр дополнительного образования» Волжского муниципального округа  
Республики Марий Эл

**«Применение игрового метода с помощью  
подвижных игр в подготовке лыжников на  
начальном тренировочном этапе»**

Выполнил: Тимофеев Мирон Сергеевич  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам

с. Сотнур, 2026 г.

## Содержание

1. Введение.
2. Описание игрового метода.
3. Роль подвижных игр в спортивной подготовке лыжников-гонщиков.
4. Рекомендации к проведению подвижных игр.
5. Упражнения для участия в подвижных играх на лыжах.
6. Классификация подвижных игр.
7. Перечень подвижных игр на лыжах для развития физических качеств.
8. Заключение.
9. Список литературы.

## 1. Введение

В нашей стране сложились две основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Из педагогической практики работы с детьми на начальном тренировочном этапе, замечено, что дети приходят в спортивную школу порой со слабой физической подготовкой, и смутным представлением о лыжном спорте в целом. Поэтому моей главной задачей в методической разработке в том, чтобы тренер дал представление о лыжных гонках и привил любовь к данному виду спорта.

Важное место в занятиях по лыжной подготовке, занимает – **игровой метод**, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной, монотонной работы на тренировке, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие. Предлагается, что, используя специально подобранный мной комплекс подвижных игр во время тренировочных занятий, можно добиться повышения познавательного интереса к лыжному спорту.

**Игровой метод** - является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека. С помощью подвижных игр воспитываются такие качества как: внимательность, взаимовыручка, готовность прийти на помощь, коллективизм, честность, бескорыстность, требовательность, решительность, доброжелательность в отношении к людям. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В связи с этим подбираемые к занятиям лыжными гонками и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

## 2. Описание игрового метода

Основу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Понятие **игрового метода** в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по

особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Основу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

### **3. Роль подвижных игр в спортивной подготовке лыжников**

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных лыжников трудно переоценить. По существу, здесь речь идет об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности. Подвижные игры решают следующие задачи:

**Оздоровительные задачи подвижных игр** – благоприятное оказание влияния на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный).

**Образовательные задачи подвижных игр.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия подвижными играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе лыжного вида спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

**Воспитательные задачи подвижных игр.** Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества в комплексе. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью

многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

**Психологические задачи подвижных игр.** Благодаря подвижным играм у детей появляется заинтересованность к занятиям по лыжным гонкам, потому, что появляется интерес, стремление быть лидером. Интерес побуждает заниматься этой деятельностью; занятия развивают способности, первый успех придает силы. Ребёнок тогда увлечется лыжными гонками, когда он увидит, что бежит на лыжах не хуже других, а может и лучше. Его интерес развивается, потому, что помогает выявлению, самоутверждению, даёт возможность продемонстрировать свои способности.

Большая роль заинтересованности детей к данному виду спорта: лыжные гонки, зависит от тренера – преподавателя. Если тренер с гордостью преподносит свой вид спорта, если он увлечен им, это увлечение передается и детям.

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. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры, выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, двигательный навык стабилизируется.

Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки, позволяет решить задачи психологической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях, формируют морально-нравственную основу поведения занимающихся. Таким образом, воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

#### **4. Рекомендации к проведению подвижных игр**

При выборе игры нельзя не учитывать возрастные особенности детей, их физической и технико-тактической подготовленности, количества занятий, организации и дисциплинированности, условий проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, взятую за основу подвижную игру постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить учащихся, так чтобы они хорошо видели и слышали тренера - преподавателя. Лучше всего, участников расставить в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то тренер -

преподаватель располагается не в середине круга, а в цепи игроков. Если группа разделена на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции.

В ходе игры надо приучать учащихся к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных условий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п.

Кроме контроля над соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы учащиеся правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки.

Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д.

Окончание игры не должно быть для учащихся неожиданным. Необходимо предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния детей варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Для подвижных игр зимой следует обращать внимание на состояние погоды. Движения, занимающиеся должны выполнять интенсивно.

Во время тренировочного процесса тренер использует следующие педагогические методы:

**В метод использования слова** входят - рассказ, описание, объяснение, беседа, разговор.

**Метод наглядного воспитания:** показ, демонстрация выдающихся спортсменов, видеозапись, звуковая сигнализация.

Проведение игры - педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия игроков в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

## **5. Упражнения для участия в подвижных играх на лыжах**

Овладение техникой и тактикой начинается с первых шагов, т.е. с подводящих упражнений и специальных игровых упражнений.

С помощью этих упражнений вырабатывают двигательные навыки, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, переход, повороты в движении).

**Подводящие упражнения и наиболее простые способы передвижения на лыжах:**  
многократно принимать разную позу лыжника на месте;  
поочередно поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе;

поочередно поднимать носки лыж, не отрывая пятку от снега и делать движения лыжей вверх и вниз, вправо и влево; делать перевороты, переступания на месте вокруг пяток и носков лыж, добиваясь параллельного положения лыж при приставлении лыжи;

делать прыжки на месте вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую и наоборот, одновременно перенося массу тела; делать приставные шаги в сторону на два и четыре счета; делать, стоя на месте, маховые скользящие движения ногой с лыжей вперед-назад

Реализация принципа сознательности и активности при изучении техники передвижения на лыжах заключается в осознании цели, задач, результата выполнения отдельного упражнения и умения самостоятельно контролировать и оценивать свои двигательные действия.

Наиболее сложные элементы техники лыжного спорта (ходы, переходы, повороты в движении, прыжки) рекомендуется изучать в три этапа:

**Первоначальное изучение;**

**Углубленного разучивания;**

**Закрепление и совершенствование навыков.**

На этапе **первоначального изучения** разучивают элементы техники, затем осваивают способ передвижения в целом. Особенности этой стадии изучения следующие: недостаточная точность движений в пространстве и времени, неточность мышечных усилий, неустойчивость ритма передвижений, наличие излишних движений. При этом обучающиеся затрачивают много лишних усилий и при этом выполняют движения при общей напряженности всех или большинства мышц тела. Все это обуславливает повышенную утомляемость, недостаточную работоспособность.

Для проведения занятия на эмоционально положительном состоянии нужно использовать игровой метод, используя подвижные игры, которые совершенствуют координацию движений и быстроту.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию лыжника целесообразно проводить в первой половине основной части занятия.

Подбирая игру, ту или иную, следует учитывать возраст, физическую подготовку, условия проведения игры.

**На втором этапе углубленного обучения** необходимо решить три задачи:

Углубить понимание закономерности изучаемых движений;

Добавить освоение и уточнение деталей техники изучаемого способа передвижения;

Добавить четкого, свободного и слитного выполнения способа передвижения в целом.

На этом этапе обучения возрастает роль сознательности и активности обучающихся. Для этого нужно давать по возможности полную информацию о закономерностях и условиях применения разученных действий, побудить к глубокому анализу техники и результатах своей работы.

Овладевать элементами техники целесообразно на фоне целостного выполнения изучаемого способа передвижения. Внимание учащихся при этом переключается с важных действий на второстепенные, с крупных на мелкие. Следует добавить того, чтобы лыжник учился анализировать свои движения и определять ошибки, а преподаватель только направлял его на верный путь.

### **Этап закрепления и совершенствования.**

Цель этапа – обратить умения и навык и выработать умение применять освоенный способ передвижения на лыжах в различных условиях и сочетаниях с другими способами. Процесс обучения на этом этапе включает две стадии развития двигательного навыка:

Стадия уточнения навыка в основном варианте действия;

Стадия формирования умения и навыков в дополнительных вариантах действия.

Навыком, в первую очередь, необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной.

## **6. Классификация подвижных игр**

Различают три основных класса игр: **некомандные, переходные, командные.**

В простейших **некомандных играх** отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо, следуя правилам игры.

В **переходных играх** к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных задач приходится действовать согласованно.

В **командных играх** соревнования происходят между игровыми командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всей команды. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями игроков. Для определения результата игры необходимо судейство.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где, наряду с отличным владением двигательными навыками, необходима высокоорганизованная тактика действий всего коллектива. Внутри некомандных игр принято выделять две группы: игры с водящими и без водящих. На две группы подразделяются и командные игры: с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием – эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие – по такому, например, признаку, как форма организации.

Так эстафеты подразделяются на **линейные, встречные, круговые.**

## **7. Перечень подвижных игр на лыжах для развития физических качеств**

Ниже перечисленные подвижные игры, по моему мнению, не только полно отражают специфику лыжного спорта и обучают основам техники передвижения на лыжах, но и содействуют наилучшему развитию физических качеств у юных лыжников.

|            |  |
|------------|--|
| Игра       | <b>Игра с преодолением полного подъема</b>                             |
| Задачи     | Развитие силы, воспитание честности.                                   |
| Подготовка | Перед подъёмом выстраиваются учащиеся в две колонны по 6 – 10 человек. |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           |  |
| Проведение                | По сигналу руководителя, первые в колонне игроки, одновременным или попеременным бесшажным ходом поднимаются в гору.<br>Выигрывает, та команда, у которой все участники игры первыми поднимутся в гору |
| Правила                   | Использовать только тот ход передвижения в гору, который устанавливает тренер.   |
| Методические рекомендации | При использовании отталкиванием палками большую силовую нагрузку получают мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового ходы без палок нагрузка приходится на мышцы ног.         |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Игра                      | <b>«Гонка с выживанием»</b>   |
| Задачи                    | Развитие выносливости, воспитание лидерских качеств   |
| Подготовка                | На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша.  |
| Проведение                | После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали 5 лыжников, а после завершения первого круга гонки продолжают 4, после второго круга – 3 и т.д. |
| Методические рекомендации | Каждый выбывший лыжник отходит с трассы, на которой соревнуются другие участники.   |

|            |   |
|------------|---|
| Игра       | <b>Эстафета</b>   |
| Задачи     | Развитие быстроты, воспитание коллективизма.  |
| Подготовка | На поляне (стадионе) чертится стартовая линия, на расстоянии 80 – 100м – линия финиша. Играющие делятся на равные по количественному составу команды. Встают у стартовой линии, в колонну по одному, одна колонна параллельна другой. Каждая команда прокладывает две параллельно идущие лыжни для движения туда и обратно.   |
| Проведение | По команде игроки, стоящие впереди колонн, стараются быстрее пройти до финишной линии и вернуться на старт, чтобы касанием руки передать эстафету второму участнику своей команды, и т.д., пока все игроки не примут участие. Побеждает команда, последний игрок которой первым на обратном пути пересечет линию старта. В зависимости от решаемых задач каждый игрок может передвигаться в одну сторону одним ходом (например, попеременным), а обратно другим(одновременным). Способ передвижения можно |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | задавать также для игроков каждого этапа, ходы выполнять как с палками, так и без палок. Можно изменять нагрузку, увеличивая или сокращая расстояние от старта до финиша. Эстафета может быть встречной. |
| Методические рекомендации | Каждый игрок начинает свой этап только после того, когда один игрок касается другого касанием руки. Соблюдать способ передвижения на лыжах, который закреплён тренером – преподавателем на каждом этапе. |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Игра</b>               | <b>Слаломная эстафета</b>  |
| Задачи                    | Развитие координации движений, воспитание ловкости   |
| Подготовка                | На поляне (стадионе) чертятся стартовая линия, на расстоянии 80 –100м – линия финиша. Играющие делятся на равные по количественному составу команды. Встают у стартовой линии, в колонну по одному, одна колонна параллельна другой.   |
| Проведение                | Интересно проходит «Слаломная эстафета» с установкой на отрезке старта до финиша нескольких флажков на расстоянии 8 – 10 м, один от другого. При этом каждый игрок должен огибать флажки поочередно справа и слева. Трассу «слалома» можно упрощать или усложнять, изменяя расстояние между флажками, используя различные по трудности препятствия. Важно заранее оговорить условия передвижения туда и обратно. |
| Правила                   | Начинать игру можно только по сигналу. Использовать заданный в эстафете способ передвижения. Строго выполнять условия начала движения для игроков второго, третьего и последующих этапов.  |
| Методические рекомендации | Важно заранее оговорить условия передвижения туда и обратно.   |

|             |   |
|-------------|---|
| <b>Игра</b> | <b>«Догонялки»</b>  |
| Задачи      | Развитие быстроты, координации движений, воспитание внимания, стремление к лидерству  |
| Подготовка  | На достаточно просторной площадке прокладывают сбоку вдоль поляны две параллельные лыжни на расстоянии 6 – 12м одна от другой. Игроки делятся на две команды, равные по количеству участников, и выстраиваются в две колонны на параллельных лыжнях.                              |
| Проведение  | По команде две параллельные колонны игроков двигаются вперед, не торопясь и сохраняя равнение в парах. Затем неожиданно руководитель подает команду «направо» и участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Игроки команды оказавшейся впереди, убегают, а участники |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>другой команды находящейся сзади, догоняют их и «осаливают» касанием своих лыж пяточной части лыж убегающего от него игрока. Игра заканчивается по сигналу руководителя, когда игроки после поворота пробегут 40-80м (расстояние между параллельными лыжнями и длина отрезка для ускорения зависят от возраста, подготовленности занимающихся, решаемых во время игры задач).</p> <p>Подсчитывают количество «осаленных» игроков-соперников. Затем игра повторяется, но убегает уже другая команда. Игру можно проводить в несколько серий. Победителя определяют по наибольшему количеству «осаленных» игроков-соперников.</p> |
| Правила                   | <p>При движении по параллельным лыжням (до поворота) сохранять равнение в парах. Догонять только своего напарника, «осаливание» его палками запрещено (только касанием лыж). Убегающие игроки передвигаются строго прямолинейно, чтобы не допускать столкновений.</p>  |
| Методические рекомендации | <p>Если заранее установлен способ передвижения, надо соблюдать его до конца игры.</p>  |

|            |   |
|------------|---|
| Игра       | <b>«По местам»</b>  |
| Задачи     | Развитие ловкости, воспитание ловкости.   |
| Подготовка | <p>На большой поляне прокладывают замкнутую по кругу лыжню (при использовании коньковых ходов готовят замкнутое снежное полотно). Все игроки размещаются по кругу для движения в одном направлении. Одного игрока назначают водящим, он встает снаружи круга и без лыжных палок.</p>  |
| Проведение | <p>По команде водящего «марш!» играющие медленно передвигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной». Приглашенный лыжник втыкает палки в снег внутри и рядом с кругом и едет за водящим. Таким же способом водящий постепенно приглашает всех играющих, и они двигаются за ним без палок в колонну по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, внутри которого остались воткнутые палки каждого игрока.</p> <p>При движении в колонне лыжники повторяют способы передвижения, выполняемые водящим. Затем водящий неожиданно выполняет команду «По местам». Все лыжники вместе с водящим стремятся как можно быстрее вернуться в круг, взять любые воткнутые в снег палки и занять место рядом с ними. Водящий принимает участие в игре, берет</p> |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | любые воткнутые в снег палки и занимает место рядом с ними, а тот, кто остался без палок становится водящим. Затем игра продолжается с новым водящим.   |
| Правила                   | <p>Все игроки передвигаются по кругу обязательно с лыжными палками, а водящий играет без лыжных палок. За водящим идут только приглашенные лыжники. В колонне передвигаются только в установленной водящим последовательности, и повторяют за ним все движения. После получения команды «по местам» занимают любое свободное место у палок.</p> <p>Эту игру можно проводить на двух концентрических кругах. Тогда водящий двигается без лыжных палок по внутреннему кругу, а все игроки передвигаются с лыжными палками по внешнему. По команде водящий игрок втыкает палки в снег снаружи от всего круга и переходит на внутренний круг. После того как на внешнем кругу никого не остается, водящий дает команду по местам и все игроки, включая водящего, пытаются взять любые палки, стоящие у внешнего круга. Затем водящим становится тот, кому не досталось палок (расстояние между внешним и внутренним кругом можно изменять).</p> |
| Методические рекомендации | Подчеркиваю, что водящий также принимает участие и берет любые воткнутые в снег палки и занимает место рядом с ними, а тот, кто остался без палок становится водящим. 2. За водящим идут только приглашенные лыжники.   |

|            |   |
|------------|---|
| Игра       | <b>«Гонка»</b>  |
| Задачи     | <p>Развитие быстроты, воспитание лидерских качеств, коллективизма.</p> <p>Английским словом «гандикап» называют игру, в которой более слабому дается преимущество в условиях (по времени или расстоянию) для уравнивания шансов на победу.</p>  |
| Подготовка | <p>Прокладывают две концентрические лыжни (для коньковых ходов готовят два концентрических снежных полотна). Игроки делятся на две команды с таким расчетом, чтобы в одной были лыжники посильнее, а в другой – слабее (например, команды мальчиков и девочек). Количество игроков в командах одинаковое. Более слабая команда выстраивается в колонну по внутреннему кругу, а сильная занимает большой круг.</p> <p>Игроки встают параллельно друг другу. Руководитель располагается в середине круга.</p> |
| Проведение | По сигналу руководителя обе команды медленно передвигаются  |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>по кругу, сохраняя равнение в парах, и не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах проходят один круг в полную силу и пристраиваются в конец колонны. Победитель первого забега получает одно очко. Затем по сигналу руководителя в игру вступает вторая, идущая теперь впереди пара, в которой также выявляется победитель. После этого в соревнования вступает третья и т.д. пара. Игра заканчивается тогда когда пара, которая начинала соревнования вновь окажется первой. В игре побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>В игре целесообразно задавать способ передвижения. Он может быть общим для всех игроков, а также заданным для каждой команды или пары. В зависимости от различий уровня подготовленности лыжников изменяют расстояние между внутренним и внешним кругами, а также протяженность кругов, давая, таким образом, большее или меньшее преимущество. Игру можно проводить в форме эстафеты. Тогда старт игрокам впереди стоящей пары дается в момент, когда бегущий по кругу займет место в конце своей колонны. При этом надо заранее согласовать стартовые сигналы для каждой команды (они должны быть разными).</p> |
| Правила                   | <p>При спокойном передвижении по кругу сохранять равнение в парах.</p> <p>Использовать только заданный способ передвижения и вступать в игру только по сигналу руководителя. Каждый игрок бежит один круг (если нет возможности сформировать равные по количеству участников команды, руководитель назначает игрока, который проходит два круга, и делает по ходу игры соответствующие перестановки в колонне).</p>   |
| Методические рекомендации | <p>Обратить внимание на сохранение равнения в парах при передвижении по кругу.</p>  |

|        |  |
|--------|--|
| Игра   | <b>«У какой елки меньше ветвей»</b>  |
| Задачи | Развитие координации движений, воспитание самостоятельности решений, анализа выполненного. |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Подготовка                | : На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100м проводят ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5 –10 человек (количество игроков в команде регулируется с учетом, прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному без лыжных палок. Интервал между колоннами не менее 4м. для каждой команды назначают судью по подсчету количества коньковых скользящих шагов.   |
| Проведение                | По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается стартовая команда для вторых, третьих и последующих номеров. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных елочными ветвями. Нагрузку можно увеличивать или уменьшать как за счет изменения длины контрольного отрезка, так и путем прокладки его на склонах разной крутизны. По мере овладения сутью игрового задания целесообразно задавать и другие коньковые ходы (с лыжными палками). |
| Правила                   | Старт очередному игроку давать после финиша предыдущего. Возвращаться на линию старта можно по окончании всей игры.   |
| Методические рекомендации | При подсчете учитывать только завершенные скользящие шаги.  |

|            |  |
|------------|--|
| Игра       | <b>«Шире шаг»</b>  |
| Задачи     | Развитие координации движений, силы, воспитание самостоятельности, анализа выполненного.   |
| Подготовка | На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более 100м проводят ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5 – 10 человек (количество игроков в команде регулируется с учетом, прежде всего погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта) и становятся на стартовой линии в колонну по одному, между стартом и финишем нарезают лыжни. Каждая команда на своей лыжне. |
| Проведение | По сигналу игроки, стоящие первыми, проходят контрольный отрезок максимально широким скользящим шагом, стремясь сделать как можно меньше шагов. Каждый игрок считает количество выполненных шагов (можно назначить судей - счетчиков). Затем дается общий старт вторым, третьим и последующим игрокам команды, которые выполняют на контрольном отрезке такое же игровое задание. Суммируют общее количество скользящих шагов всей команды. Побеждает  |

|         |   |
|---------|---|
|         | <p>команда, сделавшая меньше шагов. Можно разнообразить игру выполнением скользящих шагов, как без палок, так и с палками. Наряду с попеременным ходом можно использовать различные одновременные ходы и победителя определять по наименьшему количеству одновременных отталкиваний руками от старта до финиша.</p> <p>Нагрузка в игре дозируется изменением длины контрольного отрезка.</p> <p>Разновидностью является индивидуальная игра «У кого 10 шагов самых длинных?» В этом варианте каждый игрок делает 10 скользящих шагов (подсчет ведет или сам игрок, или судья) и затем скользит на двух лыжах до остановки. Побеждает тот, кто прошел от стартовой линии большее расстояние. В игре можно использовать и одновременные ходы, а победителя определять по наибольшему расстоянию, пройденному за 10 отталкиваний руками.</p> |
| Правила | В играх с одновременными ходами заранее определять (задавать) вариант хода. Для более корректного подсчета количества шагов целесообразно учитывать только полные шаги.   |

|            |   |
|------------|---|
| Игра       | <b>«Будь сосредоточенным»</b>   |
| Задачи     | Развитие ловкости, развитие концентрации внимания.  |
| Подготовка | Участники на лыжах делятся на две команды, в каждой по два звена. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна другой. Расстояние между командами 4 – 5 метров.   |
| Проведение | <p>Команды в колоннах двигаются вперёд за ведущим, неожиданно ведущий подаёт команду «налево» или «направо». По этой команде все поворачиваются в указанную сторону и та команда, которая находится впереди, сразу убегает, а команда, которая окажется сзади, догоняет убегающих.</p> <p>Пойманным считается каждый из лыжников, до лыж которого догоняющий его сзади игрок из другой команды сумел дотронуться палкой. Пойманный отходит в сторону и идет сбоку. Ловить убегающих лыжников можно только до сигнала ведущего свистком, который подается через 20 – 30 секунд после команды «налево» или «направо». Побеждает команда, которая осалила большое число игроков соперника. После нескольких повторений игры подсчитывается общее количество осаленных игроков из каждой команды. Побеждает команда, которая осалила большее число игроков соперника.</p> |
| Правила    | Каждая команда должна ловить и убегать одинаковое количество раз. «Осаленный» после сигнала не считается пойманным.   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Методические рекомендации | Команды тренер подает произвольно, а не поочередно, чтобы играющие не знали, кому из них придется убежать, а кому ловить. |
|---------------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Игра                      | <b>Игра «Кто шустрей»</b>   |
| Задачи                    | Развитие быстроты, ловкости, развитие коллективизма.  |
| Подготовка                | Лыжники выстраиваются отделениями на вершине горы (если есть возможность, выстраиваются шеренгами, если нет – в колонну по одному) и спускаются поочередно: вначале первые игроки, затем вторые и т.д. В 30 – 50 метрах от подошвы горы двумя флажками отмечается линия финиша. |
| Проведение                | По сигналу играющие скатываются на лыжах без палок, (или с палками – по договоренности), вниз с горы и доезжают до линии финиша. То отделение, которое быстрее соберется за линией финиша в полном составе, объявляется победителем.  |
| Правила                   | Если игрок упал, можно подняться и с этого места продолжать спуск.  |
| Методические рекомендации | Нельзя умышленно мешать друг другу при спуске.  |

|            |   |
|------------|---|
| Игра       | <b>«На горку и с горки»</b>   |
| Задачи     | Развитие быстроты, развитие коллективизма.  |
| Подготовка | Состязаются 2 – 3 команды по 5 – 8 человек. Лыжники строятся в колонны по одному на одной общей линии. Каждая колонна – отдельная команда.  |
| Проведение | По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Как только команда в полном составе окажется на горе, она спускается с нее на лыжах спуск поочередно: сначала первые, затем остальные и т.д., причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. После этого в игру вступает вторая команда. Выигрывает та команда, которая затратит на подъем и спуск меньше времени. |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Правила                   | Способы подъёма и спуска могут быть произвольными (с палками, без палок, елочкой, лесенкой, плугом и пр.) |
| Методические рекомендации | Спуск с горы можно производить только тогда, когда вся команда окажется на ней.                           |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Игра                      | <b>«Завладей палкой»</b>  |
| Задачи                    | Развитие быстроты, воспитание лидерских качеств   |
| Подготовка                | Игру лучше проводить отдельно с мальчиками и девочками. Соревнуются команды по 6 – 8 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в шеренгу. Одна команда располагается справа от руководителя, другая – слева. Лыжные палки участники игры втыкают в снег позади себя.   |
| Проведение                | Руководитель берёт одну из палок и кидает её, словно копье, вперёд. Палка, пролетев 15 – 20 метров, падает и втыкается в снег. В это время руководитель называет любой номер, бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партера, чтобы первым схватить палку и поднять её вверх. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Руководитель берёт вторую палку и снова бросает её вперёд, называя новый номер и т.д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами. Выигрывает та команда, набравшая больше очков. |
| Правила                   | Игра начинается по сигналу руководителя.<br>Выбегают только те номера, которые называет руководитель.<br>Носки лыж не должны выходить за линию старта.  |
| Методические рекомендации | После пробежки игроки стороной возвращаются на свои места.  |

**Заключение.**

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития физических и волевых качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений.

Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных лыжников трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений и одновременного развития физических качеств.

Игры ценны, как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Освоение техники спортивных движений и повышение уровня развития физических качеств полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр.

Подвижные игры на снегу требуют особо тщательной организации, чтобы избежать переохлаждения детей. Для зимних игр существует одно правило: «Мороз не велик, а стоять не велит». Продолжительность игры в занятиях может быть различна. Это зависит от времени проведения игры 5-7 минут, от количества повторений каждой игры 2-3 раза, от задач занятий, от условий, в которых проходит игра, от подготовки занимающихся, а также от характера и темпа игры.

## **Литература**

1. Антонова, О.Н., Кузнецов, В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания. [Текст]: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.
2. Антонов, Ю. С. Индивидуальная направленность тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования. [Текст]: Автореф. ...канд. пед. наук / Ю. С. Антонов - М., 1985. - с.20
3. Андреева, О. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля. [Текст]: Автореф. ... канд. пед. наук./ О. В. Андреева - Челябинск, 2000. - 205 с.
4. Баталов, А. Г. Нормирование тренировочных нагрузок по информативным показателям у лыжников-гонщиков старших разрядов. [Текст]: Автореф. ...канд. пед. наук / А. Г. Баталов - М., 1985. - 25 с.
5. Бутин, И. М. Лыжный спорт. [Текст]: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / И. М. Бутин - М.: Спорт, 2000. - 368 с.

6. Глязер, С. Зимние игры и развлечения. [Текст]: метод. пособие/ С. Глязер. – М., 1973.- 44 с.
7. Камаев, О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. [Текст]: метод. пособие/ О.И. Камаев. - Харьков: ХаГИФК, 1999. - 172 с.
8. Кондраков, В.И. Лыжи. Первые шаги. [Текст]: пособие для тренера/ В.И. Кондраков. – М., ФиС, 1983.-112 с.