

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Методические указания к самостоятельным работам
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

УДК 796.323 (073)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Игры на лыжах, как форма организации самостоятельных занятий по физической культуре: Методические указания к самостоятельным работам / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *М.В. Мурашева, С.А. Яковлев, В.А. Дорофеев*. СПб, 2023. 32 с.

Приведены методические указания по проведению занятий и организации активного отдыха студентов, рассмотрены особенности их физического воспитания, даны практические рекомендации.

Научный редактор доц. *Г. В. Руденко*

Рецензент к.пед.н. доцент *А.А. Яковлев* (Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта)

© Санкт-Петербургский
горный университет, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Современный ритм жизни требует подготовки высококвалифицированных развитых специалистов. Высокие требования предъявляются к общей и к специальной психофизической подготовленности выпускников ВУЗов. Требуется крепкое здоровье, как физическое, так и духовное, нравственная и профессиональная подготовленность к работе, готовность работать в сложных, а иногда экстремальных ситуациях. Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учёба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся студентов, а также может быть активным отдыхом после умственной работы.

Известно, что основным профилактическим средством против роста заболеваемости, является правильный образ жизни и регулярная физическая активность. Особенно это важно для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе (СМГ). Для укрепления здоровья особенно эффективны циклические упражнения на выносливость (ходьба, бег, коньки, лыжи). В большинстве районов нашей страны занятия лыжами – один из самых доступных видов физической культуры. Передвижение на лыжах вовлекает в работу все группы мышц и оказывает положительное действие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Также лыжная подготовка помогает развить такие качества, как стремление к успеху, собранность, дисциплина, стремление к лидерству. От уровня и качества физической подготовки студента зависит трудоспособность и, соответственно, прогресс науки и техники.

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов.

Особенности лыжного спорта ставят его в ряд основных средств физического воспитания студентов. Передвижение на лыжах подразумевает динамическую работу больших групп мышц. Для органов кровообращения и дыхания созданы самые благоприятные условия. Занятия на свежем воздухе так же имеют гигиеническое преимущество, в сравнении с занятиями в спортивных залах. На свежем воздухе происходит закаливание организма, улучшаются биологические процессы:

- повышение тонуса центральной нервной системы.
- укрепление дыхательной и сердечно сосудистой системы.
- развитие мышечной массы.
- совершенствование силы, быстроты и ловкости, выносливости и координации движения.
- развитие адаптационных способностей организма.
- укрепление костной ткани и большей подвижности суставов.
- нормализация обменных процессов организма.

При занятиях на лыжах осуществляются движения с опорой на четыре точки, что очень эффективно для работы функциональных систем организма. Сама система занятий лыжами развивает совокупность изменений, способствующих развёртыванию организма общей адаптации, направленной на обеспечение гомеостатических реакций, перестройку всех органов и систем, расширению их функциональных возможностей. Это тоже очень немаловажный аспект для поддержания здоровья, сопротивляемости организма, воздействию неблагоприятных факторов.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам, тщательному подбору упражнений, оптимальному объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, занятия лыжной подготовкой повышают функциональные возможности всего организма, укрепляют здоровье, способствуют формированию красивого телосложения и в общем закаливают организм.

Контрольные вопросы:

1 В чем заключается особенность лыжного спорта, как средства физического воспитания?

2 В чем польза занятий на свежем воздухе?

2. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания студентов.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Видовым понятием, отличающим спортивные игры от других видов спорта, следует взять «игровая деятельность». В научных публикациях мы встречаем такое определение спортивным играм: «Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям» Мусиков Г.В., Захаров П.А. Спортивная игра в общей теории игр // Физическое воспитание студентов. - 2009. - №2. - С. 81.. В учебнике под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова под спортивными играми понимается: «Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании» Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002. - С. 32.. Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что

позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Спортивными и подвижными играми можно заниматься и на свежем воздухе. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха

для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Контрольные вопросы:

- 1 Что такое “игра”?
- 2 Дать определение подвижным и спортивным играм?
- 3 В чем заключается польза занятий спортивными и подвижными играми?

3. Классификация игр на лыжах.

1 группа	2 группа	3 группа
Применяются для		
изучения основ техники передвижения на лыжах (№№ игр)	Закрепления совершенствования техники передвижения на лыжах (№№ игр)	развития физических качеств (№№ игр)
Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход (попеременный коньковый ход)	Выносливость
Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход	Быстрота
Одновременный одношажный ход (одновременные коньковые ходы)	Одновременный одношажный ход (одновременные коньковые ходы)	Ловкость
Горнолыжная техника	Горнолыжная техника	Устойчивость
Преодоление подъемов	Преодоление подъемов	Сила
Повороты на месте	Повороты на месте	Меткость
		Быстрота реакции

3.1 Изучения основ техники передвижения на лыжах

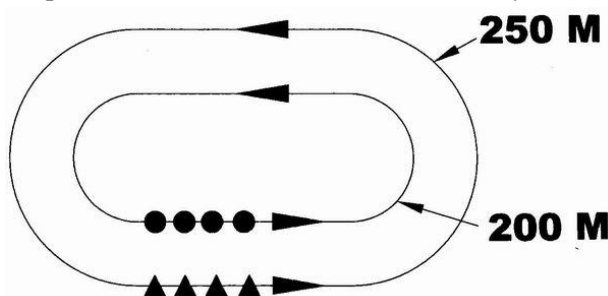
3.1.1 Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Рекомендованные игры: 1 "Гонки с форой" ("Гандикап")

Подготовка: играющие делятся на 2 команды, в одну из них отбираются

сильные лыжники, в другую послабее. Их число в командах одинаковое.

Прокладываются две параллельные лыжи по кругу:



внешняя 250 м, внутренняя – 200м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.

Описание игры: По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде "Марш!" первые номера в колоннах бегут 1 круг в полную силу и пристраиваются позади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идушие теперь впереди) пары. Затем третьи и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, набравшая больше очков, которые начисляются команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

2"Проложи лыжню"

Играющие делятся на 3-4 группы и выстраиваются в колонны по одному, интервал между которыми 3-5 м. По сигналу участники идут ступающим шагом по целине, огибают флажок и возвращаются обратно скользящим шагом.

Побеждает команда, проложившая наиболее прямую неширокую лыжню. Эту игру можно проводить с учетом времени.

3 Скользящий шаг"

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыжне в колонну по одному. По сигналу ученики, стоящие в командах первыми, начинают движение попеременным двухшажным ходом до финишной линии, стараясь скользить как можно дальше на одной лыже. Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим числом шагов, приносит команде очко. Как только первая пара пересечет линию финиша, начинается движение следующая пара.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3.1.2 Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками. Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

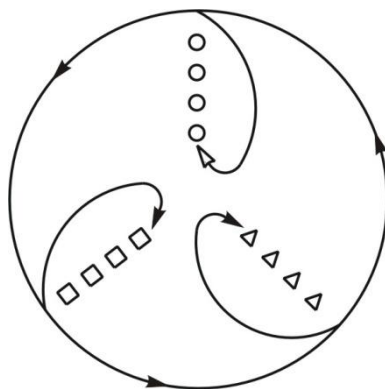
Рекомендованные игры :1. *"Попрыгунчики"*

Игра, проводится по типу игры "Зигзаги", но повороты совершаются прыжком и передвижение между флажками осуществляется только одновременным бесшажным ходом. Для

повышения трудности и эмоциональности игры участника можно перевязать ноги шарфами выше колена.

2. "Круговая эстафета"

Участники 4-5 команд по 5-7 человек становятся в колонну по одному в кругу, располагаясь как спицы колеса. По сигналу головные игроки колонн бегут по внешней стороне круга. Когда головной игрок коснется своей лыжной палкой второго игрока, тот начинает бег. Головной же становится в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая передачу эстафеты.



3.1.3 Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах. Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что

скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Рекомендованные игры :1. "*Остяцкие гонки*"

Игра проводится на широкой, хорошо укатанной поляне. Принимать участие в игре может любое количество ребят. Все играющие выстраиваются на линии старта. У каждого только по одной лыже, – длина дистанции 50-60 м.

По сигналу все начинают движение вперед к финишной линии. Скользить надо на одной лыже, отталкиваясь палками. Ногой без лыжи нельзя становиться на снег и лыжу. Побеждает тот, кто первым пересек финишную линию и во время гонки ни разу не коснулся свободной ногой снега или лыжи. Такую игру можно проводить и по типу эстафет.

2. "В три ноги". Играющие делятся на пары. Правая нога одного и левая другого связаны вместе шарфом. У каждого по одной палке.

Пары выстраиваются на линии старта и по сигналу начинают гонку. Длина дистанции варьируется. Побеждает пара, быстрее достигшая финиша.

3.1.4 Горнолыжная техника - Так называется движение лыж по дуге их естественного радиуса без проскальзывания или торможения.

Рекомендованные игры: 1. "*Лыжные дуэты*"

Игра проводится на небольшом и не очень крутом склоне. Играющие делятся на пары, в распоряжении которой лишь одна пара лыж. По сигналу пары начинают спуск с горы. Один стоит на лыжах и управляет ими, а второй размещается либо спереди на корточках, либо сзади, держась за талию партнера. Побеждает та пара, которая раньше других достигла финиша.

2. "*Спуск шеренгами*"

Игра проводится на ровном отлогом склоне горы. Играющие делятся на команды по 8-10 человек. По сигналу команды в шеренгах, взявшись за руки, начинают спуск с горы.

Команда, пришедшая на финиш первой не получает штрафных очков. Вторая команда имеет 20 очков. Третья – 30 очков. Кроме того, за каждого выбывшего из строя участника дается 5

штрафных очков. Команда, у которой меньше всего штрафных очков – победительница.

3. "Курьерские поезда"

Игра проводится так же, как и предыдущая, только игроки в ней строятся в начале спуска не в шеренгах, а в – колонны, где каждый держится за палку впереди стоящего лыжника.

3.1.5. Преодоление подъемов - При передвижении на лыжах по пересеченной местности спортсменам-лыжникам, туристам и школьникам во время прогулок приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Во время обучения и соревнований по лыжным гонкам используются в основном способы подъемов по лыжне, обеспечивающие высокую скорость передвижения (скользящим беговым и ступающим шагом). В очень редких случаях на коротких крутых участках трассы при слабой подготовке или неудачной смазке спортсмены вынужденно переходят на менее быстрые способы подъемов - "полуелочкой" и "елочкой". Туристы и школьники во время прогулок, при передвижении без лыжни, по-прежнему довольно часто пользуются подъемами "полуелочкой", "елочкой" и даже "лесенкой". Выбор способа преодоления подъемов зависит не только от их крутизны; важную роль играют и другие факторы: сцепление лыж со снегом, физическая и техническая подготовленность лыжника, степень его утомления в данный момент и состояние лыжни. При благоприятном стечении обстоятельств, квалифицированные лыжники преодолевают подъемы крутизной до 5° попеременным двухшажным ходом, не снижая соревновательной скорости. В других менее благоприятных условиях даже на более пологих склонах приходится переходить на способы преодоления подъемов скользящим, беговым и ступающим шагом.

Рекомендованные игры: 1. "*Переставь флажок!*"

Класс делится на две команды, которые выстраиваются на вершине склона в шеренгу. У каждой команды своя лыжня. В конце склона, в метре от лыжни, стоит один играющий. Рядом со стартовой линией – флажок. По сигналу игроки, стоящие на правом фланге, берут флажок и в конце спуска втыкают его в снег рядом с участником, стоящим внизу. Тот берет флажок, поднимается по

склону, ставит его на прежнее место и пристраивается к левому флангу своей шеренги.

Ученик, который спустился, становится на место поднявшегося. Очередной участник может начинать спуск лишь тогда, когда флажок окажется там, где был сначала.

Выигрывает команда, участник которой стоявший в начале внизу первым воткнет флажок внизу склона.

2. *"Расставь и собери флажки"*

На склоне горы расставляются зигзагообразно пять пар маленьких флажков. Место каждой пары маленьких флажков отмечается поставленным между ними флажком большего размера (или другого цвета).

Лыжники делится на две команды, и рассчитываются на 1-2. Все нечетные номера становятся на верху горы, а четные – внизу. По сигналу первые номера обеих команд спускаются вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам. Те, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков), третьи номера, выполняют, что и первые, четвертые повторяют действия вторых и т.д.

Побеждает команда, раньше других выполнившая задание.

При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

3. *"Подъем в гору"*

Все участники игры делятся на группы по 4-5 человек. Команды выстраиваются на одной линии у подножия небольшой горы в 3-4 м одна от другой.

По сигналу организаторы все начинают подъем в гору заранее установленным способом (елочкой, лесенкой и т.п.) до установленного места.

Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору.

При подъеме играющие могут помогать друг другу; если участник поднимается не условленным способом, он получает штрафное очко.

3.1.6 Повороты на месте - С этой целью чаще других используют два основных способа - поворот переступанием направо

или налево вокруг пяток лыж и поворот кругом махом левой / правой лыжей. Другие разновидности поворотов на месте - переступанием вокруг носков лыж, махом через лыжу вперед и назад, прыжком (с опорой и без опоры на палки) - применяют в основном для овладения лыжами как спортивным снаряжением. При повороте переступанием вокруг пяток лыж пяточная часть остается на месте, а носок лыжи приподнимают, отводят в сторону и выполняют приставные шаги. На каждый шаг переставляют и лыжные палки, используя одноименное сочетание махов и толчков ногами и руками. Для поворота на месте махом, например левой лыжей, переставляют одноименную (левую) палку назад за пяточную часть правой лыжи, создают устойчивую опору на обе палки. Загрузив массой тела правую (опорную) ногу, делают левой ногой мах вперед-вверх, поднимая носок лыжи. Сделав разворот лыжи на 180 градусов, ставят ее на опору в противоположном направлении и переносят на эту лыжу массу тела. Затем таким же маховым движением с разворотом на 180 градусов правую лыжу вместе с правой палкой приставляют параллельно к левой лыже.

Рекомендованные игры: 1. *"Встречный бег"*

Две команды выстраиваются в шеренги одна против другой. Расстояние между ними устанавливается в зависимости от степени подготовленности игроков. Посередине между шеренгами против каждого игрока ставится флажок. По сигналу все ученики начинают одновременно движение определенным лыжным ходом, огибают флажки переступанием и возвращаются на свое место. Предварительно указывается, с какой стороны команды огибают флажки.

Победительницей становится команда, игроки которой раньше выполнят задание.

2. *"Салки маршем"*

Учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу на лицевых сторонах площадки (расстояние – 50-80 м). Одна шеренга – "первая", другая – "вторая".

По команде учителя школьники, сохраняя равнение в шеренгах, идут указанным способом навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами сократится на 4-5 м, учитель громко

произносит "Первые" или "Вторые". Игроки названной команды выполняют поворот кругом (махом) и убегают за свою границу площадки. Участники другой команды стараются их догнать и запятнать, пока те не пересекут лицевую линию. Руководитель подсчитывает количество «запятнанных» (что соответствует количеству очков), и игра продолжается. Игра ведется на время или до определенного счета. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

3.2 Закрепления и совершенствования техники передвижения на лыжах

3.2.1 Попеременный двухшажный ход. Рекомендованные игры: 1 "Быстрый лыжник"

Ученики выстраиваются в шеренгу. По сигналу учителя игроки передвигаются на одной лыже, отталкиваясь другой, до контрольной линии, обозначенной флажками. Ученик, финишировавший первым – победитель.

2. "Эстафета без палок"

Учащиеся делятся на 2-3 группы. На финише в 25-35 м от старта, против каждой группы ставится флажок. По сигналу учителя три ученика каждой группы, взявшись за руки, передвигаются к своему флажку скользящим шагом без палок и огибают его справа. Как только последний из тройки пересечет линию финиша, начинают движение следующие три человека. Обрато игроки возвращаются в колонне по одному, скользя произвольным шагом. Во время передвижения к флажку учащиеся не имеют права разъединять руки. Те, кто это сделал, возвращаются к месту старта и снова начинают движение тройкой.

Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат передвижение к флажку и обратно.

3.2.2 Одновременный бесшажный ход. Рекомендованные игры: 1 "Вокруг пункта"

Посредине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 30-40 м втыкаются флажки – указатели поворотов – по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. По сигналу сразу все играющие начинают передвигаться на лыжах (определенным ходом), у поворотных пунктов делают поворот (определенным способом) и возвращаются обратно. Побеждает команда, игроки которой вернуться раньше и примут исходное положение.

2. "Завладей палкой"

Соревнуются две команды по 6-8 человек. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку, становятся в одну общую шеренгу без палок: одна команда слева от руководителя, другая – справа. Руководитель берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед, и называет любой номер, например: 5. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Тот, кому удастся захватить палку, приносит команде очко. Игроки возвращаются на свои места стороной. Таким же образом игра проходит и дальше. После 5-7 минут игры подводятся итоги. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. "Сумей догнать"

Соревнуются 2 команды по 10-12 человек. Игроки каждой команды становятся на лыжи и строятся в колонну по одному (расстояние между командами 5-6 м).

По сигналу обе команды начинают двигаться вперед, все время, поддерживая равнение. Неожиданно руководитель дает команду: "Налево!" или "Направо!", по которой все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону и продолжают движение. Через некоторое время раздастся свисток руководителя. Та команда, которая оказалась впереди убегает, а команда, оказавшаяся сзади, догоняет, стараясь коснуться лыжной палкой лыжи убегающего игрока. Бег продолжается 50-60 м и заканчивается, но свистку руководителя. Пойманные игроки подсчитываются, и игра, продолжается. Каждая команда должна побывать одинаковое

количество раз и в роли убегающих игроков и в роли догоняющих, после чего проводится общий итог. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков.

3.2.3 Одновременный одношажный ход. Рекомендованные игры: **1. "По следам"**

Подготовка: все участники собираются на одном месте на поляне у опушки леса. Из них выбирают 2-3 хороших лыжника, которым дается флажок.

Описание игры: выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные остаются на месте и могут наблюдать за их передвижением, стоя на месте. Через 8-10 мин по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка, собьются со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав то место, где он был в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила:

Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж.

Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но, не закапывая и не закрывая.

Поиски продолжаются 20-40 мин, после чего спрятавшие должны показать, где спрятан флажок.

Лыжники могут искать флажок все вместе, или разбиться на группы.

Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти от всех на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

Разновидности: вместо флажка можно искать ушедших лыжников, которые прячутся в кустах, на деревьях, в оврагах, предварительно запутав свои следы. Если прячется половина

играющих, надо найти всех или больше половины спрятавшихся. На поиски дается определенное время. Затем играющие меняются местами.

2. "Гонки на лыжах в парах"

Подготовка: лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м пара от пары. Стоящие в парах справа составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Описание игры: обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой – налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара, и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании 1 или 2 раза, Выигравшей командой считается команда, набравшая больше очков.

Правила:

Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта – старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбежал до сигнала, то он проигрывает очко.

Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед.

Сигнал для начала бега следующей паре дается, когда предыдущая пара встанет в конец колонны.

Участникам, обегавшим колонну нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой.

3. "Гонка с палками и без палок"

На ровной снежной поляне на расстоянии 70-80 м один от другой размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2-4 команды с равным количеством участников в каждой, и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только

одна пара палок. По сигналу направляющие в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без них. Вторые номера, наоборот, бегут к финишной линии на лыжах без палок, а обратно к линии старта с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Очередной спортсмен в команде стартует сразу после того, как предыдущий лыжник пересечет линию старта. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию первым, вернется на линию старта.

3.2.4 Горнолыжная техника. Рекомендованные игры:

1. "Дружные цепочки"

Проводится игра, на местности, где есть овраги, лощины, кусты.

В каждую команду входит примерно 10 лыжников – они и составляют "дружную цепочку". Команды выбирают капитанов – наиболее подготовленных лыжников, которые становятся во главе соперников. На прохождение маршрутов, которые выбирают сами команды, отводится определенное время (от 10-15 мин). В течение этого времени капитаны ведут "цепочки", стараясь как можно больше игроков "растерять". Для этого они выбирают маршруты потрудней. Команды же наоборот стараются не потерять ни одного участника. Выигрывает команда, большее число участников которой финишировало с капитаном соперников.

2. "Лисий след"

Участвует в игре 2-3 команды. Для каждой свой извилистый путь. Но у всех команд этот путь по сложности и длине должны быть примерно равны. На всем его протяжении расставлены разноцветные флажки. Например: красный флажок – обойди справа, синий – слева, зеленый – вокруг него. Встречаются здесь и преграды в виде ворот и т.п. Выигрывает команда, выполнившая все условия игры и пришедшая первой к финишу.

3.2.5. Повороты на месте. Рекомендованные игры: 1 "Встречный бег"

Две команды выстраиваются в шеренги одна против другой. Расстояние между ними устанавливается в зависимости от степени подготовленности игроков. Посередине между шеренгами против каждого игрока ставится флажок. По сигналу все ученики начинают одновременно движение определенным лыжным ходом, огибают флажки переступанием и возвращаются на свое место. Предварительно указывается, с какой стороны команды огибают флажки.

Победительницей становится команда, игроки которой раньше выполнят задание.

2. "Салки маршем"

Учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу на лицевых сторонах площадки (расстояние – 50-80 м). Одна шеренга – "первая", другая – "вторая".

По команде учителя школьники, сохраняя равнение в шеренгах, идут указанным способом навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами сократится на 4-5 м, учитель громко произносит "Первые" или "Вторые". Игроки названной команды выполняют поворот кругом (махом) и убегают за свою границу площадки. Участники другой команды стараются их догнать и запятнать, пока те не пересекут лицевую линию. Руководитель подсчитывает количество «запятнанных» (что соответствует количеству очков), и игра продолжается. Игра ведется на время или до определенного счета. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

3.3 Развитие и совершенствование физических качеств.

3.3.1 Выносливость человека — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность двигательной деятельности). Рекомендованные игры: 1 "Сумей догнать"

Соревнуются 2 команды по 10-12 человек. Игроки каждой команды становятся на лыжи и строятся в колонну по одному (расстояние между командами 5-6 м).

По сигналу обе команды начинают двигаться вперед, все время, поддерживая равнение. Неожиданно руководитель дает команду: "Налево!" или "Направо!", по которой все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону и продолжают движение. Через некоторое время раздается свисток руководителя. Та команда, которая оказалась впереди убегает, а команда, оказавшаяся сзади, догоняет, стараясь коснуться лыжной палкой лыжи убегающего игрока. Бег продолжается 50-60 м и заканчивается, но свистку руководителя. Пойманные игроки подсчитываются, и игра, продолжается. Каждая команда должна побывать одинаковое количество раз и в роли убегающих игроков и в роли догоняющих, после чего проводится общий итог. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков.

2. "Наперегонки"

Соревнуются команды по 8-10 человек. Игроки надевают отличительные повязки и встают через одного в общую шеренгу на линии старта (дистанция между играющими – 1,5-2 м). На расстоянии 100-150 м от старта отмечается линия финиша.

По сигналу все играющие устремляются вперед. При этом они не имеет права наступать друг другу на лыжи или задерживать один другого какими-либо способами, а также преграждать дорогу идущему сзади лыжнику.

Если игрок одной команды оказался сзади двух своих соседей, т.е. игроков "противника", он выбывает из игры, если же он обгоняет своего лыжника, то оба продолжают игру. Побеждает команда, которая, дойдя до финиша, сохранит больше игроков.

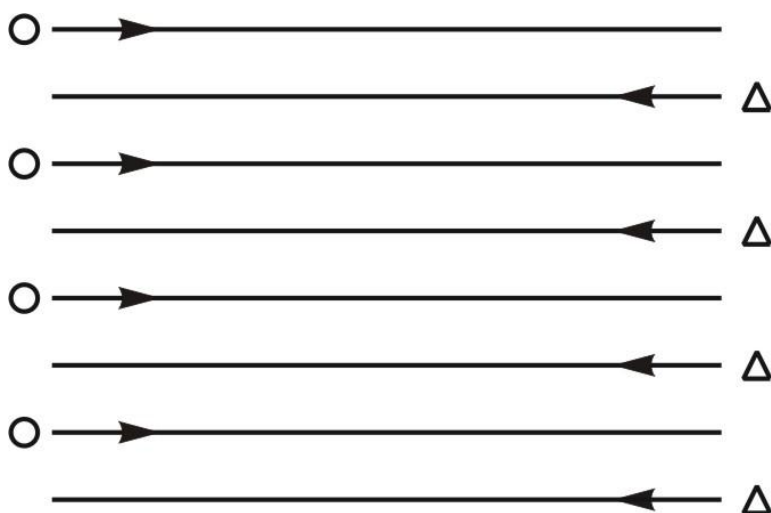
3 "Ускоренный ход"

Лыжники делятся на две команды, которые выстраиваются в 2 колонны одна возле другой. Команды рассчитываются по порядку номеров. Команды в колоннах движутся вперед одна возле другой. Неожиданно учитель называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед.

Игрок, вышедший в сторону пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Игрок, который первым занял мест, в конце колонны приносит, своей команде очко.

Игра продолжается дальше, когда лыжники выровняют дистанцию и немного успокоятся. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

3.3.2.Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок.



Рекомендованные игры: 1 *“Перемена лагеря”*

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними 40-60 м. По сигналу участники обеих команд бегут навстречу друг другу. Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника (на противоположную сторону площадки).

2 *“Самый ловкий”*

У линии старта играющие выстраиваются в шеренгу. По сигналу участники выполняют поворот на 360° переступанием и

затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25-30 м от старта.

Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

3.3.3 Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями. Рекомендованные игры;

1 "*Эстафета с преодолением препятствий*"

Команды строятся в колонну, по одному, за общей линией старта. В 100 м от старта против каждой колонны ставится флажок. Между стартом и флажком расположены препятствия, например ворота из лыжных палок, небольшой холмик, флажки, расставленные зигзагообразно и т.д. По сигналу головные игроки каждой колонны преодолевают препятствия, подбегают к флажкам, делают ими взмах, ставят на место и возвращаются в колонну по другой лыжне. Взмах флажками – сигнал к тому, чтобы движение начинали очередные игроки команды, которые выполняют те же задания. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

2. "*Встречная эстафета*"

Играющие делятся на две команды, которые строятся/ параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда в свою очередь состоит из двух отделений (в первом – нечетные номера, во втором – четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе – лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60-100 м от старта. По сигналу первые номера обеих команд быстро бегут к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только они пересекут линию финиша, начинают бег вторые номера, направляющиеся к третьим. Когда вторые игроки достигнут линии старта первых номеров, их сменяют третьи и т.д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу.

Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки. Эту игру можно провести и без палок.

3.3.4. Устойчивость — способность системы сохранять текущее состояние при влиянии внешних воздействий. Рекомендованные игры:

1 "*Буксиры*"

Длина дистанции от 50-100 м в зависимости от возраста и подготовки участников. На старте выстраивается 10-15 пар. У каждой пары только одна пара лыжных палок и веревка длиной около 6 м. Задний "запрягает" своего напарника, надевая веревку ему на шею и пропуская ее под мышками, а свободные концы веревки берет в руки, как вожжи. По сигналу "запряженные" начинают движение. "Буксируемые" движутся за ними, не мешая им. Добежав до финиша "запряженный" и "буксируемый" меняются местами и ролями, и продолжают гонку в обратном направлении. Выигрывает пара, сумевшая раньше всех вернуться на линию старта.

2 "Елочка"

Выбирается горка средней крутизны. Цель играющих – возможно быстрее преодолеть подъем способом "елочка". Игру можно проводить по типу эстафет.

3 "Лесенка"

Условия игры те же, что и в "елочке", но подъем должен осуществляться способом "лесенка".

3.3.5. Мышечная сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые **способности** — это комплекс различных проявлений **человека** в определённой деятельности, в основе которых лежит понятие «**сила**». Рекомендованные игры:

1 "Попрыгунчики"

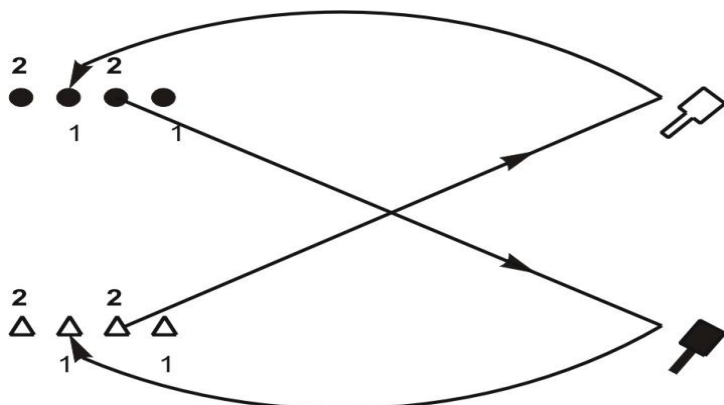
Игра, проводится по типу игры "Зигзаги", но повороты совершаются прыжком и передвижение между флажками осуществляется только одновременным бесшажным ходом. Для повышения трудности и эмоциональности игры участника можно перевязать ноги шарфами выше колена.

2 "Слалом на равнине"

Игра однотипная с играми "Зигзаги" и "Попрыгунчики". Заранее нужно оговаривать каким образом совершается поворот и передвижение между флажками.

3 "Цветные эстафеты"

В игре участвуют 2 команды по 8-10 человек. Первая команда – "синие". Вторая – "красные". Участники команд рассчитываются на 1-2. "Первые" номера – метатели. По сигналу судьи первые метают гранаты как можно дальше. Вторые мчатся за ними на лыжах, возвращаются и передают следующему "первому", т. д. Команда "синих" метает "красную" гранату, а команда "красных" метает гранату "синих". Побеждает команда, быстрее вернувшая гранату на линию старта после того, как последний игрок противоположной команды ее метнет.



3.3.6. Меткость характеризуется соразмерностью и высокой точностью (выверенностью) всех движений, умением длительное время находиться в одной позе во время прицеливания. Это требует специфической выносливости и предъявляет повышенные требования к вегетативным функциям, что связано с задержкой дыхания и напряжением сердечно-сосудистой системы. Поэтому достижение высокого уровня меткости представляет собой сложный и довольно продолжительный во времени процесс. Меткость имеет следующие основные компоненты: принятие позы (изготовка); прицеливание; настройка дыхания и других вегетативных систем; выполнение финального усилия. Рекомендованные игры:

1 "Бег – преследование"

Участники делятся на две команды *А* и *Б*. Команда *А* выстраивается на первой линии, *Б* – на второй, расположенной в 15

м от первой. Линия финиша находится от линии команды *Б* на расстоянии 50-60 м. По сигналу преподавателя команды одновременно принимают старт.

Лыжники команды *А* стараются запятнать лыжников команды *Б* до того, как последние добегут до линии финиша. За каждого игрока команда получает очко. При проведении следующего забега команды меняются местами.

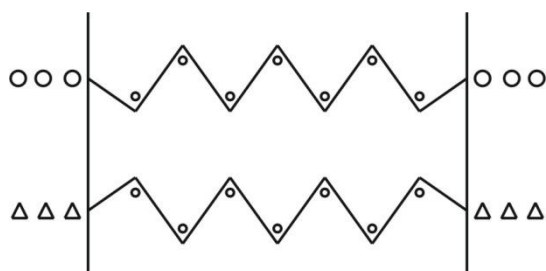
Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Бег – преследование можно провести с поочередным стартом или увеличить количество команд и уменьшить расстояние между ними

2 "Простые горные эстафеты"

Проводятся по типу простых эстафет. Ее элементы: спуск, подъем, ворота, метания, зигзаги и т.п.

3 "Зигзаги"



Игра проводится между 2-5 командами по типу встречной эстафеты. У каждой команды своя трасса. Перед началом соревнования от линии старта до финиша, на дистанции примерно 50-60 м ставится 10-15 флажков на расстоянии 8-10 м один от другого. Одна половина команды строится у начала трассы, другая на линии ее окончания. Задача лыжников пройти от флажки к флажку, каждый раз делая повороты махом. Дойдя до последнего флажка, игрок передает свои палки как эстафету товарищу по команде. Следующий номер продолжает гонку по тому же маршруту в обратном направлении.

Побеждает команда, участники которой все пройдут трассу, а половины команд быстрее поменяются местами.

3.3.7.Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. ... Разновидности скоростных способностей: скорость двигательной **реакции, быстрота** одиночного движения, темп движения. Рекомендованные игры:

1 «Воротца»

Эта игра проводится по типу простой эстафеты. На лыжне каждой команды устраиваются от 1-3 воротца из лыжных палок. Играющие должны как можно быстрее преодолеть дистанцию и вернуться на линию старта для передачи лыжных палок – эстафеты следующему члену команды, стараясь не сбить "воротца". Обивший должен поставить их на место. Побеждает команда, быстрее других закончившая передачу эстафеты.

2 "Лисий след"

Участвует в игре 2-3 команды. Для каждой свой извилистый путь. Но у всех команд этот путь по сложности и длине должны быть примерно равны. На всем его протяжении расставлены разноцветные флажки. Например: красный флажок – обойди справа, синий – слева, зеленый – вокруг него. Встречаются здесь и преграды в виде ворот и т.п. Выигрывает команда, выполнившая все условия игры и пришедшая первой к финишу.

3 "Гонка с палками и без палок"

На ровной снежной поляне на расстоянии 70-80 м один от другой размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2-4 команды с равным количеством участников в каждой, и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок. По сигналу направляющие в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без них. Вторые номера, наоборот, бегут к финишной линии на лыжах без палок, а обратно к линии старта с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Очередной спортсмен в команде стартует сразу после того, как предыдущий лыжник пересечет линию старта.

Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию первым, вернется на линию старта.

Контрольные вопросы:

1. Какие игры применяются для изучения попеременного двухшажного хода?
2. Какие игры применяются для закрепления и совершенствования техники одновременного одношажного хода?
3. Дать определение ловкости. Какие игры применяются для развития ловкости?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов Л88 - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
- 2 Лыжная подготовка в образовательных учреждениях / А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов / Санкт-Петербург 2003 г.
- 3 *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2002. - 480 с.
- 4 *Макаров А.А.* Методика обучения имитационным упражнениям. М.: Прогресс, 2006.-400 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов.	4
2. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания студентов.	5
3. Классификация игр на лыжах.....	8
3.1 Изучения основ техники передвижения на лыжах.....	9
3.1.1 Попеременный двухшажный ход.....	9
3.1.2 Одновременный бесшажный ход.....	10
3.1.3 Одновременный одношажный ход	11
3.1.4 Горнолыжная техника	12
3.1.5.Преодоление подъемов	13
3.1.6 Повороты на месте	14
3.2 Закрепления и совершенствования техники передвижения на лыжах.....	17
3.2.1 Попеременный двухшажный ход.Рекомендованные игры: 1"Быстрый лыжник"	17
3.2.2 Одновременный бесшажный ход. Рекомендованные игры: 1"Вокруг пункта"	18
3.2.3 Одновременный одношажный ход. Рекомендованные игры: 1. "По следам"	19
3.2.4 Горнолыжная техника. Рекомендованные игры: 1."Дружные цепочки"	21
3.2.5.Повороты на месте. Рекомендованные игры: 1"Встречный бег"	22
3.3 Развитие и совершенствование физических качеств.	22
3.3.1 Выносливость человека	22
3.3.2.Быстрота	24
3.3.3 Ловкость	25
3.3.4.Устойчивость.....	25
3.3.5.Мышечная сила.....	26
3.3.6.Меткость.....	27
3.3.7.Быстрота (скоростные способности)	29
Библиографический список.....	31

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Методические указания к самостоятельным работам
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Сост.: *М.В. Мурашева, С.А. Яковлев, В.А. Дорофеев*

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой
физического воспитания

Ответственный за выпуск *М.В. Мурашева*

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 06.02.2023. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 1,9. Усл.кр.-отт. 1,9. Уч.-изд.л. 1,6. Тираж 50 экз. Заказ 80.

Санкт-Петербургский горный университет
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2