



Лыжный спорт

Обучение детей
дошкольного возраста ходьбе на лыжах

**Две курносые подружки
Не отстанут друг от дружки
Обе по снегу бегут
Обе песенки поют
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу.**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с 3-4-х лет. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Как подобрать лыжи

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.



Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям.

Как одеть ребенка на лыжную прогулку

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Условия лыжной прогулки

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C , для детей 2-4 лет - до -8° . В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на $2-3^{\circ}$. При сильном ветре (скорость $6-10$ м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.



Техника ходьбы на лыжах

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

Ступающий шаг. Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Попеременный и двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода:

- а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;
- б) отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Повороты. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее постояен из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.

Подъемы. Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед.

На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Обучение дошкольников ходьбе на лыжах проходит последовательно, в каждой возрастной группе решаются определенные задачи.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 3-4 лет

- вызвать заинтересованность детей
- познакомить с лыжным инвентарем
- научить надевать и снимать лыжи, защитную амуницию
- научить стоять на параллельно лежащих лыжах - «чувство лыж»
- отработать удержание динамического равновесия при ходьбе на лыжах в помещении
- отработать удержание динамического равновесия при ходьбе на утрамбованной снежной площадке
- обучить передвижению на лыжах ступающим шагом
- обучить выполнять повороты на месте переступанием



Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 4-5 лет

1. Передвигаться на лыжах скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.
3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой», «полуелочкой».
4. Ходить на лыжах до 500 метров.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет

1. Закреплять умение ходить скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте и в движении.
3. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее в низкой стойке.
4. Ходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Воспитывать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.
7. Готовить физкультурный инвентарь, убирать на место.

Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

1. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
2. Ходить двухшажным ходом с палками.
3. Ходить на лыжах в среднем темпе 600 метров.
4. Выполнять повороты переступанием в движении.
5. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой».
6. Ходить в медленном темпе 2-3 км.
7. Спускаться с горки в низкой, средней и высокой стойках.
8. Пробовать тормозить «плугом».
9. Играть в игры на лыжах.



Правильная организация занятий лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.