

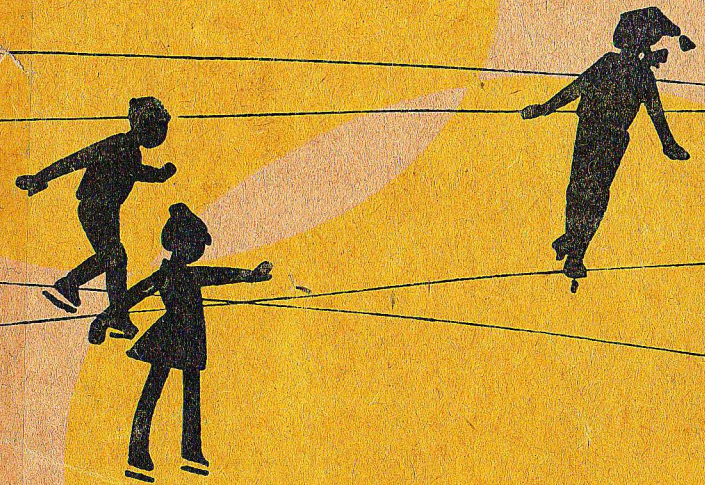
27

Дека



Т. И. ОСОКИНА

**ЛЫЖИ
И КОНЬКИ
ДЕТЯМ**



В книге показано оздоровительное и воспитательное значение ходьбы на лыжах и катания на коньках детей дошкольного и младшего школьного возраста, дано описание разнообразных способов и приемов начального обучения этим видам спорта. В пособии имеются указания по организации занятий, выбору лыжного и конькобежного снаряжения и подготовке мест для занятий.

Книга рассчитана на работников дошкольных учреждений и родителей.

6-4-2
393-66

О ПОЛЬЗЕ ЛЫЖ И КОНЬКОВ

Бег на коньках и ходьба на лыжах — прекрасные упражнения для детей и взрослых. Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений. Кроме оздоровительного, эти физические упражнения имеют большое воспитательное значение.

Во многих районах нашей страны в зимнее время лыжи являются средством передвижения. Людям многих профессий, например охотникам, геологам, географам, умение ходить на лыжах помогает выполнять свою работу. В сельской местности, особенно в северных областях, где зима длится около полугода, многие дети ходят в школу и возвращаются домой на лыжах.

Катание на коньках не имеет такой большой практической ценности, особенно в наши дни. Но в былые времена по замерзшим водоемам — прудам, озерам, рекам — люди передвигались на коньках и налегке, и с грузом. Чтобы легче было скользить, они отталкивались длинными палками с заостренными наконечниками. Коньки вначале были примитивными — из кости и дерева с железным полозом; металлические коньки появились лишь сто с лишним лет назад, подвязывались они к ногам шнуром или ремнями. Несмотря на это, несколько столетий коньки исправно служили человеку.

Коньки и лыжи — любимейшие виды спорта десятков миллионов советских людей. Зимой на катке и на лыжне можно встретить людей всех возрастов — и совсем еще

малышей, и юных мам и пап, и даже бабушек и дедушек. Всем им коньки и лыжи приносят здоровье и радость.

Хорошо светлым морозным днем ощутить бодрость, легкость при скором передвижении. Приятно дышать холодным воздухом, чувствуя плавность и ритмичность своих движений. Радостно вихрем промчаться с горы, померяться с товарищем силами в дружеском единоборстве. Можно поиграть и в веселые игры. А кругом — простор! Бело-голубая даль манит к себе, настраивает на мечтательный лад, появляется прекрасное настроение, небывалая энергия.

Коньки и лыжи принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений, доступность их для лиц с разной физической подготовкой, их большое оздоровительное воздействие.

Мускулатура ребенка-дошкольника еще недостаточно развита. Вес всей мышечной ткани составляет лишь 22—24% общего веса, в то время как у взрослого вес мускулатуры достигает 42% веса. Незначительно изменяется это соотношение и в младшем школьном возрасте (до 11 лет). Во время бега на коньках и при передвижении на лыжах почти все мышцы тела находятся в работе. Благодаря этому укрепляется и всесторонне развивается мышечная система.

Механическая прочность детских мышц ниже, чем у взрослых. Их упругость и прочность, так же как упругость и прочность сухожилий, увеличивается с возрастом. Обратное происходит с эластичностью соединительной ткани — с возрастом она уменьшается. Поэтому мышцы у детей более эластичны; при сокращении они сильнее укорачиваются, а при растяжении — удлиняются.

Мышцы детей скорее утомляются, но утомление их проходит быстрее, чем у взрослых, что объясняется особенностями развития и строения мышечной системы. Отсюда и неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам, требующим удержания тела или отдельных его частей некоторое время в определенной неподвижной позе. Детям легче совершать движения, производимые при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, чем движения точные, связанные с напряжением

мелкой мускулатуры. Им более свойственны движения широкие, размашистые, с большой амплитудой.

Передвижение на лыжах и коньках относится к так называемым циклическим упражнениям, т. е. таким, для которых характерна многократная повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности. Например, при попеременном двухшажном ходе на лыжах циклом движений является двойной шаг, во время которого происходит динамическая мышечная работа, связанная с постоянными чередованиями напряжения и расслабления мышц. Такой режим мышечной деятельности наиболее благоприятен для детского организма, создает хорошие условия для его работы и отдыха. Движения во время ходьбы на лыжах и катания на коньках характеризуются большими амплитудами, простотой и динамичностью, поэтому они благоприятны для всестороннего развития мышечной системы ребенка.

В дошкольном и младшем школьном возрасте отмечается очень большая подвижность детей. К 7 годам дошкольник совершает значительно больше движений, чем взрослый, расходуя на это сравнительно немного энергии. Так, по данным А. Ф. Тура¹, взрослый тратит в течение суток на основной обмен 60, на мышечную деятельность 25, на рост тела 0 и на другие виды деятельности 15% энергии в сутки. Ребенок же расходует на основной обмен 60, на мышечную деятельность 15, на рост тела 15 и на остальные виды деятельности 10% энергии.

Работоспособность ребенка дошкольного возраста в значительной степени определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако деятельность сердца ребенка не отличается еще достаточной устойчивостью. Для детского сердца характерна повышенная возбудимость. Легко возбудившись, оно не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, быстро утомляется от напряженной работы. Ритмичность сердечных сокращений тоже легко может быть нарушена. Это связано с тем, что мышцы сердца к этому возрасту еще не завершают своего развития. Поэтому у дошкольников и у младших школьников существует опасность перегрузки сердца при интенсивной, на-

¹ Ф. И. Гальперин, Физиологические особенности детей, изд. «Просвещение», М., 1965, стр. 143.

пряженной мышечной деятельности. Для развития сердечно-сосудистой системы детей чрезвычайно важна постепенная тренировка рациональными средствами физической культуры.

При выборе физических упражнений надо учитывать особенности сердечно-сосудистой системы ребенка, помнить, что хорошая ее работа может быть обеспечена при условии частых перерывов, отдыха или работы более динамичной, связанной с попеременными напряжением и расслаблением мышц, что не утомительно для ребенка и создает благоприятные условия для перенесения его сердечно-сосудистой системой значительной физической нагрузки в течение довольно длительного времени.

При известной степени овладения навыками ходьбы на лыжах и бега на коньках устанавливается правильный режим мышечной работы и дыхания. В деятельность вовлекаются крупные мышечные группы, работа их производится с большими амплитудами. Это создает экономный режим работы сердца и оказывает благоприятное влияние на постепенное совершенствование сердечно-сосудистой деятельности детей. В исследованиях, проведенных Е. Г. Леви-Гориневской, было отмечено улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания у детей дошкольного возраста, в течение четырех зимних месяцев регулярно катавшихся на коньках и лыжах.

Систематические занятия на свежем воздухе, а зимой он, благодаря снежному покрову, значительно чище, оказывают благотворное влияние на развитие всех функций детского организма.

В процессе бега на коньках и ходьбы на лыжах у детей хорошо развиваются органы дыхания и дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма.

В результате систематических занятий лыжами и коньками у детей увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких: так, у детей 6—7 лет при занятиях лыжами и коньками емкость легких 1500—1600 см³, что равняется емкости легких 9—10-летнего ребенка.

Большое значение для предупреждения заболеваний органов дыхания имеет длительное пребывание на све-

жем воздухе. Зимой дети дышат холодным, чистым и достаточно увлажненным воздухом.

Использование лыж и коньков обогащает содержание прогулки, повышает заинтересованность детей. Это дает возможность увеличивать продолжительность ежедневных прогулок. А в зимнее время, особенно при более низких температурах воздуха (—15—20°С), это особенно важно, так как маленькие дети, находясь на холодном воздухе, быстро замерзают, если они не заняты интересной для них активной деятельностью, начинают проситься домой, капризничать.

Закаливание — одна из важнейших задач физического воспитания во все возрастные периоды, так как оно является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. Вследствие закаливания во всем организме улучшается обмен веществ, укрепляется нервная система. Это приводит к повышению работоспособности организма, а у детей — и к существенной положительной рефлекторной стимуляции их роста и развития.

Сущность закаливания состоит в повышении устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды, в воспитании способности быстро приспосабливаться к изменениям внешней среды без каких-либо нарушений функциональной деятельности организма. Наиболее существенное влияние на жизнедеятельность организма человека среди разнообразных воздействий оказывает температура внешней среды. Температура человеческого тела практически остается постоянной при самых различных колебаниях внешних температур, что достигается при помощи теплообмена.

У детей поверхность тела по отношению к весу большая. У ребенка 1 года на 1 кг веса приходится 528 см² поверхности кожи, 6 лет — 456 см², 10 лет — 423 см². У взрослого человека на 1 кг веса приходится всего лишь 221 см² поверхности кожи. Так как примерно 80—90% всей теплоотдачи происходит преимущественно через кожу, понятно, что теплоотдача у ребенка происходит с большей поверхности, а потому она интенсивнее, тем более что и строение кожи ребенка — ее тонкость, преобладание в ней капилляров, имеющих крупное сечение, тоже способствует усиленной теплоотдаче. Вот почему организм ребенка легче подвергается переохлаждению, чем организм взрослого.

Действенным средством против переохлаждения являются активные движения, так как работающие мышцы выделяют больше тепла. Ребенок, даже одетый не слишком тепло, и в сильный мороз не мерзнет, если он находится в движении. При систематическом пребывании на холодном воздухе наблюдается меньшее понижение температуры кожи и тела, более быстрое ее восстановление. Организм приспосабливается к холоду.

При закаливании холодным воздухом, так же как при закаливании солнцем, водой и т. д., необходимо соблюдать известную осторожность. Продолжительность пребывания на морозном воздухе надо повышать постепенно, остерегаться слишком сильных воздействий (например, не разрешать детям-дошкольникам кататься на коньках и лыжах в средней полосе СССР при температуре ниже 20—25°C или при очень сильном ветре).

Необходимо помнить, что закаливание дает хорошие результаты лишь при систематическом его осуществлении. Поэтому закаливание надо начинать с раннего возраста, воспитывая у ребенка навыки личной гигиены и необходимые привычки, например: гулять в любую погоду, принимать солнечные и воздушные ванны, купаться, мыть ноги холодной водой и т. п. Надо следить, чтобы при физических нагрузках дети дышали через нос, так как при таком способе дыхания происходит согревание и увлажнение воздуха, поступающего в дыхательные пути и легкие ребенка.

Используя разнообразные средства закаливания, желательно периодически консультироваться с врачом. Закаливание нужно проводить с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, климатических условий и условий быта семьи или детского учреждения. Только тогда закаливание будет давать положительные результаты.

Приучая детей дошкольного и младшего школьного возраста к ходьбе на лыжах и катанию на коньках, подбирая для этого общеразвивающие и специальные физические упражнения, следует помнить о необходимости формирования у занимающихся правильной осанки. При этом должны быть учтены особенности костной системы ребенка.

Осанка — правильное положение тела человека во время покоя и в движении. При хорошей осанке голова

и туловище в свободном, без излишнего напряжения прямом положении, плечи отведены назад и немного опущены, живот слегка подтянут, физиологические кривизны позвоночника хорошо выражены и имеют равномерно волнообразный вид, ноги выпрямлены.

Воспитание правильной осанки тесно связано с общим физическим развитием ребенка, его умственным, нравственным и эстетическим воспитанием. Осанка в значительной степени определяется положением позвоночника, так как позвоночный столб является костной основой, поддерживающей голову и туловище. Положение позвоночного столба, в свою очередь, зависит главным образом от натяжения окружающих его и взаимодействующих с ним мышц и связок. Вот почему для правильной осанки, для прямого и красивого положения туловища необычайно важно равномерное развитие мышц туловища.

Хорошая осанка имеет не только эстетическое, но и огромное физиологическое значение, так как создает благоприятные условия для функционирования всего организма: обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, а это, в свою очередь, ведет к повышению работоспособности организма.

У ребенка дошкольного возраста еще не сформированы естественные изгибы позвоночника. Они устанавливаются окончательно только в 11—12 лет. Но и в эти годы позвоночный столб отличается большой гибкостью, процессы окостенения еще не закончены. Это обуславливает податливость позвоночника к искривлениям при неправильных положениях тела и длительных напряжениях в статических позах.

Ходьба на лыжах и бег на коньках, оказывая благоприятное влияние на всестороннее развитие мышечной системы детей, положительно воздействуют и на укрепление и нормальное развитие позвоночника. Как правило, в дошкольном возрасте нарушения осанки (сутулость, опущенный и выпяченный живот, асимметрия плеч и т. п.) не носят еще стойкого характера, они легко поддаются исправлению. Поэтому период дошкольного детства благоприятен для предупреждения дефектов осанки.

Некоторые родители считают, что при катании на коньках ноги и туловище ребенка находятся в сильно со-

гнутом положении, что плохо сказывается на осанке ребенка. Это неправильная точка зрения. Обычное катание на коньках вовсе не сопряжено с такой специфической позой. Положение с сильно наклоненным вперед туловищем принимают лишь более взрослые конькобежцы, занимающиеся скоростным бегом на коньках, для уменьшения тормозящей силы лобового сопротивления воздуха.

Начинающие конькобежцы — дети передвигаются в свободной, непринужденной позе, на слегка согнутых ногах, с почти прямым туловищем. При таком положении во время передвижения укрепляются мышцы спины и живота, что помогает формированию нормальной осанки.

Дети очень индивидуально справляются с мышечной нагрузкой, поэтому важно учитывать физическую подготовленность каждого ребенка, регламентируя нагрузку и отдых.

Известно, что даже у подростков 11—14 лет не окончено еще окостенение стопы. Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и незакончившегося процесса окостенения стопа ребенка, особенно дошкольника, легко подвергается деформации. В результате может развиться плоскостопие, вызванное чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным ее распределением. Недостаточное развитие тазового пояса дошкольника, обилие хрящевой ткани в его структуре заставляют остерегаться чрезмерных нагрузок на нижние конечности. Поэтому, например, не рекомендуются для младших детей прыжки с высоты на твердый грунт.

При ходьбе на лыжах и катании на коньках наибольшая нагрузка падает на ноги. Но характер деятельности мышц при этом настолько динамичен, что обеспечивает попеременное напряжение и расслабление всех мышечных групп ног, вовлеченных в разностороннее действие. Поэтому при правильной методике использования коньков и лыж происходит общее укрепление мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей.

Существенное значение для правильного формирования детской стопы имеет ношение соответствующей обуви. Это нужно учитывать и при подборе ботинок для катания на коньках и лыжах. Ботинки должны быть в пору ребенку, не велики и не малы. Если этого не учесть, могут произойти травмы и обмороживания.

Катание на коньках и лыжах помогает укреплять центральную нервную систему. Этим видам спорта свойственно обилие впечатлений от окружающей обстановки и от разнообразия самих движений. Это вызывает огромный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств.

Такая интенсивность раздражений объясняется тем, что во время ходьбы на лыжах и катания на коньках человеку приходится действовать в обстановке не совсем обычной для повседневной жизни. Лыжнику, идущему по заснеженным полям и лесам, одна за другой открываются неповторимо чудесные картины природы, живописный рельеф местности. Все это эмоционально насыщает лыжные прогулки, делает их увлекательными и интересными, развивает у детей умение ценить прекрасное в природе.

Лыжнику часто приходится преодолевать на своем пути внезапно возникающие препятствия. Он то спускается на большой скорости по неровному склону, то лавируя, пробирается среди кустов и деревьев, то круто поворачивает или прыгает с бугра. Приспосабливаясь к рельефу местности и скорости, лыжник постоянно меняет способы передвижения. Все это оказывает дополнительную нагрузку на центральную нервную систему и создает прекрасные условия для ее тренировки. То же наблюдается и при катании на коньках.

Кроме того, при передвижении на лыжах, а особенно во время бега на коньках, благодаря малой опорной поверхности и значительной скорости движения, создаются необычные, усложненные условия для сохранения равновесия. Наиболее трудны они при выполнении поворотов, внезапных остановок и других движений, связанных с резкой переменой положения.

Такие движения чрезвычайно полезны для развития тонкой координации движения, ритмичности и разнообразных качеств двигательной деятельности — скорости, выносливости, силы, ловкости. Кроме того, при систематическом выполнении они ведут к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы, а также повышению функциональной устойчивости вестибулярного аппарата. Все это в конечном итоге ведет к повышению работоспособности человеческого организма и его центральной нервной системы.

Известно, что в результате длительной работы или работы кратковременной, но тяжелой, наступает утомление. При определенном отдыхе после совершенной работы утомление постепенно проходит, так как в организме интенсивно протекают процессы, постепенно восстанавливающие работоспособность. Сочетание работы с отдыхом — важнейшее условие сохранения нормальной жизнедеятельности организма. Обязательной и ничем не заменимой формой отдыха является ночной сон. Это пассивный отдых. Большое значение для человеческого организма имеет активный отдых. Сущность активного отдыха заключается в выполнении движений, обеспечивающих переключение работы с одних мышечных групп на другие; тем самым и с одних, утомленных работой нервных центров, на другие, уже отдохнувшие.

В результате активного отдыха наблюдается длительное поддержание работоспособности как одних, так и других групп мышц и всей нервной системы. Важнейшим условием активного отдыха является переключение на противоположную по своему характеру деятельность. Наиболее эффективно помогают снизить и снять утомление занятия физической культурой и спортом. Существенное значение при этом имеет перемена внешней обстановки и то положительное эмоциональное возбуждение, которые неизбежно сопутствуют всем без исключения видам физических упражнений.

Экс-чемпионка мира по конькам Римма Жукова пишет: «Уже сам вид катка настраивает радостно. Вечерний каток — целая поэма, сотканная из света, льда, музыки, скорости, звенящих коньков и улыбок.

И днем на катке чудесно: солнечная голубизна неба и льда манит, как река в летнюю погожую пору. Окунешься в воду — и будто заново на свет появился. Так и на катке. Пробежишься, проветилируешь легкие, хлебнешь воздуха и простора — и сразу будто и не сидел за школьной партой, не стоял у пульта управления автоматикой, не вел сложные расчеты в науке»¹. Она же приводит слова одного из прославленных советских конькобежцев Платона Ипполитова. Когда ему было уже 45 лет, он говорил: «Я лично вот уже в течение тридцати

¹ Р. Жукова, Звените, коньки, изд. «Физкультура и спорт», М., 1963, стр. 13.

зим подряд испытываю на себе благотворное влияние конькобежного спорта... На каток иду тихо, усталым. А с катка возвращаюсь прежним подростком, с непреодолимым желанием прыгнуть, пробежаться, горячо поспорить. Ко мне возвращается хорошее расположение духа, энергия, желание побольше работать...»¹.

Не меньше прелести и в лыжных прогулках. Регулярные занятия коньками и лыжами в детском возрасте благотворно влияют на настроение, поведение детей, общее состояние нервной системы.

В одном из детских садов Москвы были проведены при помощи специального прибора измерения скорости двигательной реакции на сигнал у старших дошкольников, что является одним из показателей состояния центральной нервной системы.

Оказалось, что реакция детей в те дни, когда они катались на коньках или ходили на лыжах, была даже более быстрой, чем с утра, до начала занятий. Это свидетельствует о том, что в результате снятия утомления в процессе активного отдыха при положительном эмоциональном возбуждении повышается работоспособность центральной нервной системы детей.

Своевременное обучение детей ходьбе на лыжах и катанию на коньках постоянно обогащает двигательный опыт детей и формирует у них правильные навыки естественных жизненно необходимых движений, что облегчает деятельность человека в быту и в труде. Наличие выработанных навыков, прочно усвоенных, легко и свободно выполняемых движений позволяет людям действовать продуктивно и уверенно в новых условиях, творчески использовать свои умения в зависимости от обстоятельств.

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше начать обучение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Поэтому-то и нужно начинать обучение детей естественным движениям

¹ Р. Жукова, Звените, коньки, изд. «Физкультура и спорт», М., 1963, стр. 13.

(ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) с дошкольного возраста.

Однако в дошкольном возрасте еще преждевременно добиваться полной автоматизации навыков, особенно в сложных движениях. Важно, чтобы дети освоили наиболее существенные стороны движения и выполняли их правильно. Все заученные детьми неправильные движения с трудом поддаются исправлению. Например, если не научить ребенка с самого начала правильно отталкиваться внутренним ребром полоза конька немного в сторону-назад, а разрешать ему отталкиваться носком конька, то обучение правильным способам движения впоследствии будет чрезвычайно затруднено. Осложнится дальнейшее совершенствование ребенка в катании на коньках, овладение простейшими рисунками фигурного катания, скоростным бегом на беговых коньках, игрой в хоккей.

Навыки ходьбы на лыжах и катания на коньках, приобретенные до школы, постепенно развиваются, совершенствуются и подводят ребят к тренировкам в соответствующих видах спорта.

Передвижение на лыжах и коньках способствует развитию у детей пространственных представлений, умения ориентироваться, более правильно и экономно распорядиться своими действиями на большой площади катка, на лыжне, среди коллектива катающихся. Дети приучаются оценивать удаленность одного предмета от другого и от самого ребенка, получают первоначальные сведения о скорости передвижения и т. д. Это помогает им приспособляться к рельефу местности во время ходьбы на лыжах, быстро реагировать на изменившиеся условия при беге на коньках.

Во время спортивных развлечений расширяется кругозор детей, они получают много новых полезных сведений об окружающих их предметах и природных явлениях.

Умение передвигаться на лыжах и коньках очень ценно еще и потому, что образовавшиеся на занятиях навыки могут быть сразу же использованы детьми в их самостоятельной деятельности и играх, т. е. они быстро находят свое применение в условиях обычной повседневной жизни детей. Это способствует обогащению детских игр, развитию у ребят активности, самостоятельности.



Рис. 1.

На лыжных прогулках, в коллективных играх на катке у ребят воспитываются некоторые ценные черты характера. Так, передвижение на лыжах по пересеченной местности сопряжено с преодолением встречающихся на пути препятствий. Ребенку приходится то скатываться с небольшой горки, то преодолевать скользкий обледенелый участок лыжни, то пробираться через кустарник или перешагивать через поваленное дерево, перебираться на другую сторону глубокой канавы и т. д. Ребятам приходится быстро реагировать на все время меняющуюся обстановку, самостоятельно принимать различные

решения, проявлять находчивость, смелость, решительность, инициативу.

Новизна окружающей обстановки, известная сложность самостоятельных и коллективных действий стимулируют выполнение ребятами требований и указаний взрослых, дети приучаются к послушанию, повышается их дисциплинированность. Растет и авторитет взрослых.

На лыжных прогулках и во время занятий на катке формируются навыки поведения в коллективе. Здесь нередки случаи взаимопомощи (рис. 1). Ребята помогают друг другу прикреплять лыжи и коньки, шнуровать ботинки, поддерживают на катке начинающих, помогают встать упавшему. В результате устанавливаются хорошие, дружеские отношения между детьми, растет их общительность.

Ходьба на лыжах и бег на коньках представляют собой такие виды физических упражнений, качество выполнения которых зависит от наличия определенного, хорошо подобранного снаряжения, о котором необходимо тщательно заботиться (вытирать лыжи, коньки, убирать их, точить коньки, натирать лыжи и т. д.).

Ухаживать за спортивным снаряжением могут дети с малых лет. Самостоятельный уход за лыжным и конькобежным инвентарем формирует полезные трудовые навыки и умения, способствует возникновению потребности принимать активное участие в совместной трудовой деятельности.

Когда же лучше всего начинать обучение детей ходьбе на лыжах и катанию на коньках? Ходьба на лыжах не представляет особых трудностей. Ее можно начинать примерно с 3 лет. С точки зрения возрастного развития организм ребенка 3—4 лет вполне подготовлен к овладению простейшими навыками ходьбы на лыжах. В снежных районах с длинной зимой многие малыши легко овладевают элементарным передвижением на лыжах, подражая старшим товарищам, иногда прибегая к их помощи.

При соответствующем обучении прекрасных результатов достигают многие детские сады, где лыжами овладевают сразу целые группы детей (рис. 2). В этих садах все дети 3—4 лет осваивают простейшее передвижение по лыжне, повороты на месте и спуски с невысоких бугорков.

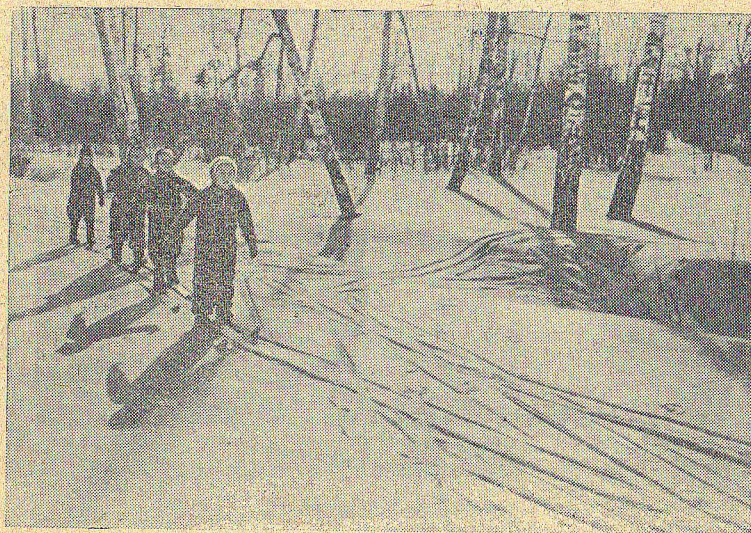


Рис. 2.

В последние годы все чаще можно увидеть на лыжне вместе со взрослыми малышами.

С раннего детства начинают заниматься лыжами во многих зарубежных странах. Как правило, с трехлетнего возраста начинают обучать детей ходьбе на лыжах в скандинавских странах. Один из известных шведских методистов Т. Мюрстад находит даже, что ребенка можно поставить на лыжи, когда ему исполнится два года.

В Норвегии распространены специальные школы обучения малышей ходьбе на лыжах. Один преподаватель занимается обычно с небольшой группой детей (4—5); специалисты считают, что в этом возрасте лучшие результаты дает индивидуализированное обучение. Малышей 3—5 лет с первых же занятий приучают быть самостоятельными — прикреплять лыжи, подниматься после падения и т. п. Детей учат применять приобретенные навыки в повседневной жизни: многие ходят в школу на лыжах. Как мальчики, так и девочки с 5—6 лет упражняются в слаломе (слаломом называется спуск с горы с препятствиями в виде разнообразных ворот, обозначенных шестами с флагами). Мальчики, кроме того, начинают в этом возрасте прыгать с небольших трамплинов.

По всей стране для малышей 5 и даже 3 лет организуются лыжные соревнования.

Несколько сложнее навыки катания на коньках: труднее двигательные координации при малой площади опоры, необходимость поддержания равновесия создает дополнительную нагрузку на центральную нервную систему и недостаточно окрепший костно-связочный аппарат нижних конечностей ребенка. Поэтому обучение катанию на коньках рекомендуется примерно с 5—6 лет. Хотя индивидуальное обучение в семейных условиях может быть допущено и на пятом году. Групповое обучение катанию на коньках в детских садах в связи со значительными организационными трудностями лучше начинать в старшем дошкольном возрасте, т. е. в старших и подготовительных к школе группах.

ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

ИНВЕНТАРЬ, ОДЕЖДА И ОБУВЬ МАЛЕНЬКОГО ЛЫЖНИКА

В зависимости от назначения имеется несколько типов лыж: туристические, или прогулочные, охотничьи, гоночные, слаломные, прыжковые, лыжи для скоростного спуска с гор, специальные детские лыжи. По своей конструкции детские лыжи близки к обычным прогулочным лыжам.

Передний конец лыжи загнут вверх, что не дает лыже зарываться в снег; середина выгнута, это так называемый весовой прогиб. Он нужен для того, чтобы при передвижении действие веса лыжника равномерно распределялось на всю нижнюю поверхность лыжи и на снег. Величина весового прогиба в среднем равна 4—6 см. Она зависит от длины и эластичности лыжи, а также от веса лыжника.

Задний конец лыж обычно несколько утолщен, слегка закруглен, а на гоночных лыжах, кроме того, немного приподнят кверху. Это облегчает преодоление различных неровностей на лыжне.

На нижней поверхности лыжи — направляющий желобок, который способствует прямолинейности движения и предупреждает соскальзывание лыж в стороны.

Примерно на середине лыжи имеется утолщение — грузовая площадка, на которую набивается резина и ставится нога лыжника. К этой площадке прикрепляется крепление (рис. 3).

Длина лыж должна соответствовать росту ребенка. Подбирая лыжи, следует ориентироваться на высоту ребенка с вытянутой вверх рукой. Если ребенок достает рукой верхнего конца лыжи, поставленной вертикально рядом с ним, значит размер ее выбран правильно (рис. 4).

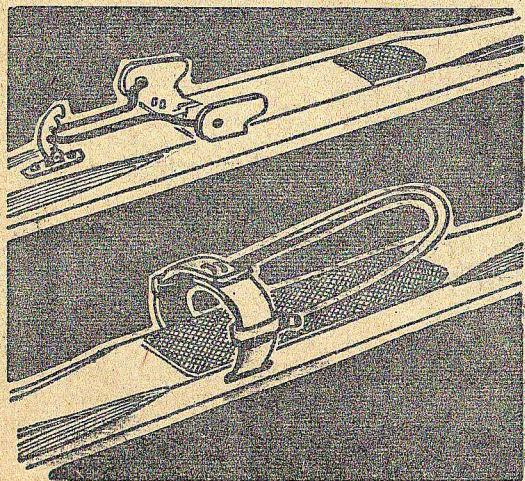


Рис. 3.

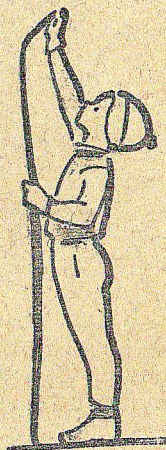


Рис. 4.

На слишком длинных лыжах ребенку трудно передвигаться, так как они тяжелы и управление ими затруднено. На очень коротких лыжах резко ухудшаются условия скольжения: под влиянием веса ребенка они проваливаются в снег.

Желательно, чтобы детские лыжи были достаточно эластичными. Нужно проверить, одинакова ли гибкость правой и левой лыжи. Для этого лыжи ставят на пол вертикально, скользящей поверхностью от себя, берут одной рукой лыжу за носок, а другой несколько выше середины. Носок лыжи в этом положении несколько раз натягивают на себя и отпускают. Так сравнивают гибкость одной лыжи с другой, а также гибкость различных пар лыж и выбирают наиболее подходящую.

При выборе лыж нужно обратить внимание на качество древесины, из которой изготовлены лыжи. Надо вы-

бирать лыжи без сучков, особенно на их середине или в носковой части. Сучки ухудшают скольжение и могут служить причиной легкой поломки лыж.

Для прочности лыжи имеет значение и расположение слоев дерева, из которого она изготовлена. Наиболее крепки лыжи, у которых слои древесины расположены вдоль скользящей поверхности. Расположение слоев косо или поперек лыжи снижает их качество. Скользящая поверхность у таких лыж быстро снашивается — она становится неровной, шероховатой, затрудняет движение, быстро разрушается, и лыжа может сломаться.

Важно, чтобы лыжа не была перекошена. На лыжах неправильной формы ребенку трудно передвигаться, они не будут его «слушаться». Перекос лыжи можно обнаружить так: лыжу держат горизонтально, скользящей поверхностью вверх, затем кладут поперек у ее концов два карандаша и смотрят вдоль лыжи. Если в таком положении карандаши параллельны, значит, лыжа ровная; если карандаши перекошены — лыжа изогнута «винтом».

Нужно проверить и форму направляющего желобка, который должен идти по прямой линии. Отклонение желобка в ту или иную сторону говорит об искривлении лыжи. Перекошенные лыжи не стоит приобретать, так как устранить этот недостаток трудно.

Лыжные палки можно давать детям только тогда, когда они хорошо освоят ходьбу на лыжах без палок. Палки должны быть легкими — из бамбука, дюралюминиевых трубок или современных синтетических материалов. Палки, изготовленные из различных пород дерева (береза, сосна и т. д.) бывают тяжелы, поэтому лучше ими не пользоваться.

На нижние концы лыжных палок надеваются наконечники со штырями, препятствующими соскальзыванию палок при отталкивании, а также кольца, предупреждающие глубокое погружение палок в рыхлый снег. На верхних концах лыжных палок должны быть прикреплены ременные петли. Они обеспечивают устойчивую опору руки на палку при толчке. Кроме того, если не будет петли, палка легко может выскользнуть из рук во время быстрого передвижения. Нормальной считается такая длина палки, когда она достигает верхним концом вытянутой в сторону руки ребенка или высоты его плеча (рис. 5).

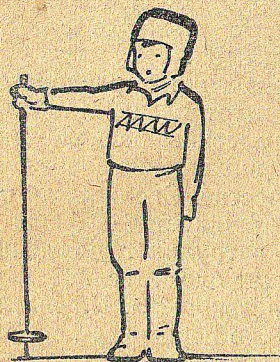


Рис. 5.

деревянную распорку шириной в 5—7 см. Если необходимо увеличить весовой прогиб, брусок берут большей ширины (рис. 6).

Для лучшей сохранности и скольжения лыж рекомендуется 2—3 раза в год пропитывать их смолой. Перед просмолкой лыжи предварительно очищают от пыли и остатков старой мази. Затем скользящую поверхность прогревают огнем паяльной лампы, газовой горелки или примуса. На прогретую поверхность накладывают слой смолки деревьев хвойных пород или жидкой мази, предназначенной для смазки лыж во время оттепели. Намазанные лыжи вновь прогреваются. На поверхности смолки должны появиться пузырьки. Лыжу прогревают до тех пор, пока смола не впитается в древесину. Остатки смолы снимают тряпкой и на поверхность лыжи накладывают новый слой смолы. Лыжи снова равномерно прогревают, передвигая их под огнем. Нужно следить, чтобы смола не начала гореть.

Смоление лыж продолжается до тех пор, пока древесина лыжи не перестанет впитывать в себя смолу. После этого лыжи очищают сухой тряпкой и убирают в распорки (рис. 7).



Рис. 6.

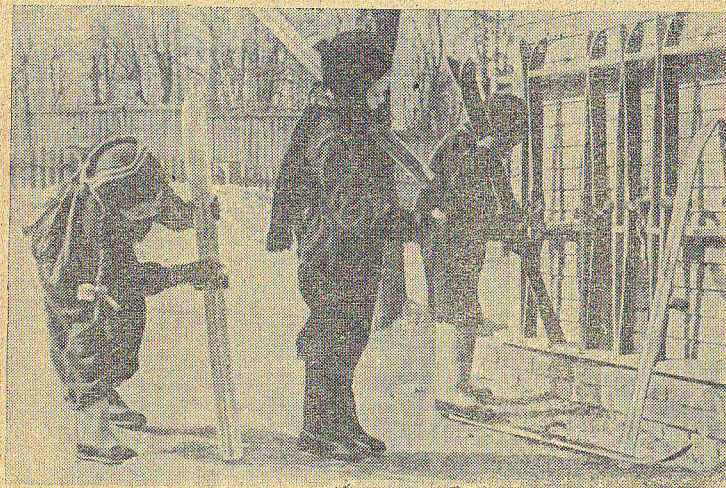


Рис. 7.

Перед тем как пользоваться лыжами, их натирают специальными мазями. При мокром снеге и в оттепель лыжи намазывают жидкими мазями, при сухом снеге и в мороз — твердыми. Лыжные мази не только улучшают скольжение лыж вперед, но и препятствуют проскальзыванию их назад при отталкивании ног. Это облегчает передвижение на лыжах, разучивание техники лыжных ходов, подъем на пологие склоны.

Любители лыжных прогулок обычно применяют мази массового производства, выпускаемые нашей промышленностью. Каждый сорт мази имеет свой номер и рассчитан на определенные условия. Ниже приводим таблицу, на которой показано применение этих мазей¹.

Мазь наносится ровным слоем на сухие чистые лыжи непосредственно перед катанием. Удобнее смазывать лыжи в теплом помещении. Мазь тщательно растирают широкой пробкой или ладонью вдоль скользящей поверхности лыжи до тех пор, пока вся она не покроется ровным, блестящим слоем.

¹ Таблица взята из книги Е. В. Кудрявцева «Лыжная подготовка учащихся V—VIII классов», изд. АПН РСФСР, М., 1958, стр. 12.

№ мази	Температура	Состояние снега	Как используется
1	0 — 13°	Влажный, мягкий и мокрый; мягкий или зернистый	При падающем снеге и начале оттепели мазь наносится тонким слоем
2	-4 — 8°	Сухой, мягкий	Наносится тонким слоем
3	-3 — 12°	Сухой, мягкий	Наносится тонким слоем
4	-3 — 10°	Сухой, мягкий и зернистый	Мазь для слалома; для гоночных лыж не применяется
5-8	-3 — 16°	Сухой, зернистый	Наносится толстым слоем; используется и как грунт для мазей № 2 и № 3
9	-5 — 16°	Крупнозернистый, наст и гололеда	Используется как грунт для мазей № 5 и № 8
22	-4 — 12°	Свежевыпавший	Наносится тонким слоем
35	+1 — +3°	Мокрый	Наносится толстым слоем

Наиболее удобны для ходьбы на лыжах специальные ботинки с гибкой подошвой и широким рантом, приспособленные для жестких креплений типа «Роте-Фелло». Такие ботинки легки, не затрудняют движений ног в голеностопных суставах; одетые на шерстяной носок, они плотно облегают ногу ребенка. Можно ходить на лыжах и в обычной обуви — валенках, ботинках и т. д. Тогда пользуются мягким ременным креплением.

В начале обучения маленьких детей ходьбе на лыжах удобны мягкие носковые крепления. После того как дети овладеют простейшими навыками ходьбы на лыжах, можно вводить для детей старшего дошкольного возраста мягкое или полужесткое передне-заднее крепление, которое облегчает усвоение разнообразных навыков передвижения на лыжах, так как создает условия для надежного управления лыжами. Такое крепление легко изготовить самим, используя обрезки резиновых трубок. Наиболее удобны для лыжников рантовые крепления. Они вполне могут быть использованы в занятиях со старшими дошкольниками и младшими школьниками. Но для них необходимы лыжные ботинки. Виды креплений показаны на рисунке 3.

Если у лыжника-новичка нет специальных ботинок, а ему хочется иметь рантовое крепление, можно воспользоваться снаряжением, сконструированным тренером Липецкой детской спортивной школы С. Бондаревым¹. Предложенные им так называемые «галoши» дают возможность с рантовыми креплениями использовать любую обувь: валенки, сапоги, ботинки. Изготовление конструкции С. Бондарева показано на рисунке 8.

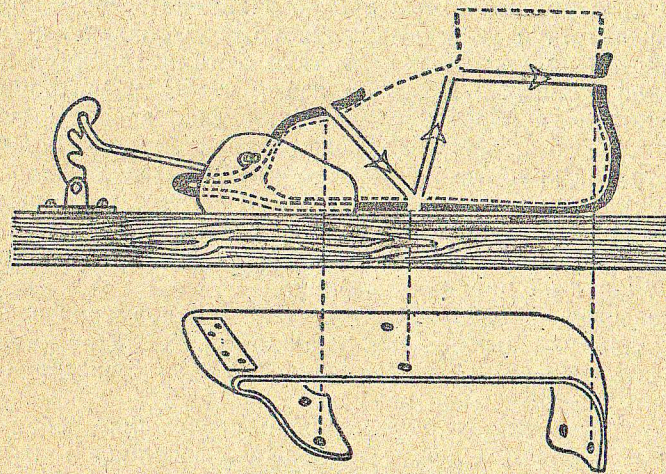


Рис. 8.

Кусок старой велосипедной покрышки длиной в зависимости от размера обуви кладут протектором (беговой, угощенной поверхностью) внутрь; на расстоянии 13—15 см от одного из концов привинчивают поперек металлическую нержавеющую пластинку (как к лыжному ботинку). Затем прикладывают эту пластинку к рантовому креплению с 4 шипами, прикрепленному к лыже, и намечают, где нужно сделать на пластинке отверстия так, чтобы они совпали с шипами крепления. Короткий конец резины загибают на 180° так, чтобы металлическая пластинка оказалась снизу. Таким образом создается прямоугольный жесткий рант, который и прижимается дужкой крепления.

Затем по краям резины пробивают 6 отверстий, как показано на рисунке 8. Это — отверстия для шнуровки, которой «галoшу» привязывают к обуви. Концы резины огибают по форме носка и задника обуви. Шнуровку производят в указанной на рисунке

¹ Газета «Советский спорт» от 17 января 1965 года, статья «Сделай сам».

последовательности. Привязав «галошу» к обуви, можно становиться на лыжи, разучивать различные ходы, спуски и торможения.

«Галоши» лучше приспособлять к рантовым цельнометаллическим креплениям. Они удобнее, потому что шпиль на них расположены одинаково, а это упрощает изготовление пластинок для «галош».

Все виды креплений на детские лыжи родители могут поставить сами. Проще всего наладить мягкое крепление. Петля ремня должна плотно охватывать носок обуви, препятствуя слишком глубокому вдеванию ноги. Жесткие и полужесткие крепления устанавливаются на грузовой площадке таким образом, чтобы носок обуви не выходил за обрез, металлических скоб вперед более чем на 1—1,5 см. Наружная скоба крепления выступает при этом за край лыжи немного (на 0,5—1 см) больше, чем внутренняя. Затяжные застежки полужестких креплений должны располагаться с наружной стороны каблука. Чтобы снег не налипал под подошвы, на грузовые площадки лыж набивают резину.

Качество инвентаря, соответствие его размеров и веса индивидуальным данным каждого ребенка помогает овладеть навыками ходьбы на лыжах и облегчает руководство взрослых занятиями.

Не менее важен выбор подходящей для ребенка одежды и обуви. Одежда маленького лыжника должна быть удобной для энергичных движений и в то же время теплой. В морозную погоду детям лучше всего надевать не менее 3 слоев одежды. Вниз надевают трикотажное белье (хлопчатобумажное или шерстяное), затем брюки из плотной шерстяной ткани и шерстяной свитер, сверху — легкое полупальто или куртку спортивного типа из непродуваемого ветром материала. Можно надеть и байковый или фланелевый костюм, но такие костюмы не совсем удобны, так как в сырую погоду быстро намокают и пачкаются. В младшем и среднем дошкольном возрасте вполне допустимы недлинное пальто или легкая шубка.

Желательно, чтобы вязаная шерстяная шапочка для лыж была на матерчатой подкладке. Шарф завязывается узлом сзади. Удобны шерстяные варежки или кожаные рукавицы с теплой подкладкой. На ноги в ботинки лучше всего надеть две пары шерстяных носков.

Выбор места для начального обучения ходьбе на лыжах не представляет трудностей: в любом дворе, пар-

ке, саду, сквере всегда легко найти подходящее место для небольшой лыжни, на которой новичок сможет овладеть основными приемами ходьбы на лыжах по ровной местности и элементарными поворотами.

Хорошо, если удастся разыскать поблизости и подходящий некрутой склон для разучивания самых простых спусков и подъемов. Если поблизости склона нет, его можно подготовить с осени самим. Для малышей вначале нужна совсем небольшая горочка. Ее можно соорудить, насыпав в большую кучу опавшие с деревьев листья. Когда выпадет снег, получится горочка с отлогими скатами, по которым ребята с огромным удовольствием будут взбираться на лыжах вверх и спускаться вниз. Можно кататься и с обычного сугроба.

Такие условия хороши только для самых маленьких, когда они передвигаются на лыжах медленно и не очень уверенно. Им еще не нужен большой простор для катания. Старшим дошкольникам становится тесно у себя во дворе. Их надо вывозить на лыжные прогулки в парк, на стадион, за город, где они могли бы походить по пересеченной местности, поупражняться в более сложных способах ходьбы на лыжах, проявляя свою ловкость, смелость и находчивость.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

В зависимости от количества шагов в одном цикле движений, а также от последовательности или одновременности толчков палками существуют следующие основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход или ход вперекидку, одновременные одношажный, двухшажный и бесшажный ходы.

При начальном обучении дети младшего возраста должны овладеть попеременным двухшажным, одновременным двухшажным и бесшажным ходами, основами техники спусков, подъемов и торможений, некоторыми общими навыками лыжной подготовки (прикрепление лыж к обуви, переноска их, уход за ними и т. д.).

Детям показывают, как нужно держать лыжи при переноске — прижимая к груди, под рукой, на плече (рис. 9), как их скреплять. Даже самые маленькие лыжники должны уметь положить на снег обе лыжи рядом,



Рис. 9.

носками вперед. Детей учат также самостоятельно надевать и снимать лыжи, очищать их после ходьбы от снега.

Основным способом передвижения на лыжах является попеременный двухшажный ход, или, как его иногда называют, обычный ход. При этом ходе лыжник скользит то на одной, то на другой ноге и попеременно отталкивается палками. При этом толчок левой ногой сопровождается отталкиванием правой рукой, а толчок правой ногой — отталкиванием левой рукой. Таким образом, при обычном ходе движения руками и ногами производятся так же, как при ходьбе без лыж.

Вот краткое описание полного цикла движений в обычном ходе (рис. 10). Во время отталкивания правой ногой и левой палкой вперед выдвигается левая нога, согнутая в колене; на нее переносится тяжесть тела — лыжник скользит на левой лыже; одновременно выносятся вперед правая рука с палкой. Правая нога после отталкивания полностью выпрямляется, затем расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи в этот момент отрывается от снега. Во время скольжения на левой лы-

же правая палка, вынесенная вперед, ставится в снег сбоку носка левой ноги.

Правая нога выдвигается вперед тогда, когда она достигает уровня левой. Начинается толчок левой ногой. Во время отталкивания левой ногой и правой палкой вперед выдвигается правая нога и происходит скольжение на правой лыже; одновременно с этим левая рука с палкой выносится вперед. При выносе палок вперед руки слегка согнуты в локтях, в конце толчка — полностью выпрямлены сзади, настолько сильно, что ладонь лыжника раскрывается. Палки в этот момент удерживаются большим и указательным пальцами, а также при помощи петли.

Конечно, маленький ребенок не сразу овладевает всеми тонкостями попеременного двухшажного хода. Да это и не нужно. Вполне достаточно, если ребенок, впервые поставленный родителями на лыжи в 3—4 года, овладеет полной координацией обычной ходьбы на лыжах с палка-

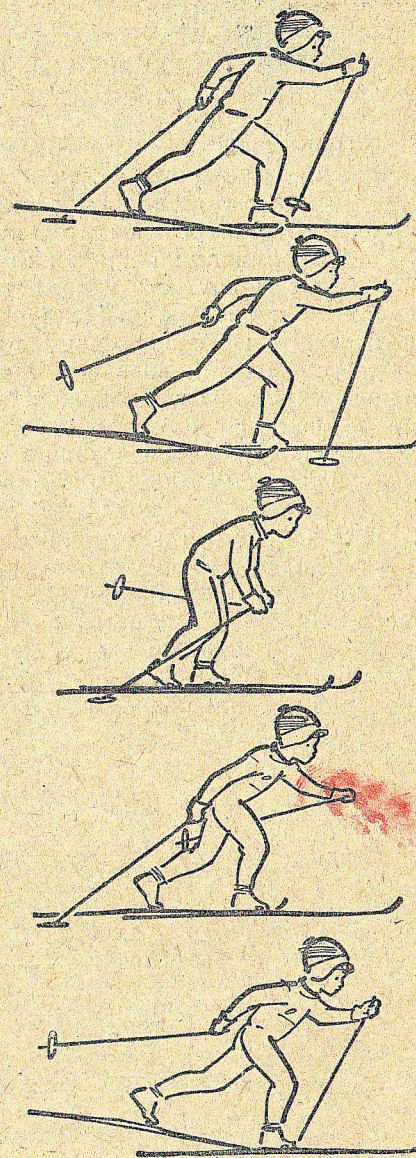


Рис. 10.

ми лишь к 6—7 годам. В первые 2—3 зимы происходит лишь постепенная и последовательная подготовка ребенка к овладению технически правильными способами ходьбы на лыжах путем ряда подготовительных упражнений.

Самое полезное подготовительное упражнение — ходьба на лыжах без палок. Она прекрасно развивает у детей чувство равновесия, скорости, укрепляет мускулатуру, сердечную и дыхательную систему ребенка, развивает координацию движений. Ходьба на лыжах без палок может служить и самостоятельным способом передвижения на лыжах. Недаром даже квалифицированные лыжники — спортсмены, хорошо владеющие всеми лыжными ходами, во время тренировок систематически используют ходьбу на лыжах без палок. Для детей же это основной способ ходьбы на лыжах. Ребята, хорошо освоившие его, впоследствии без всяких трудностей овладевают всеми другими видами передвижения на лыжах.

При ходьбе без палок ребенок идет по лыжне, скользя то на одной, то на другой лыже. Ногами он поочередно энергично отталкивается назад. После толчка нога расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи приподнимается немного вверх. Затем маховым движением нога выносится вперед, вес тела переносится на нее, происходит скольжение, и начинается отталкивание дру-

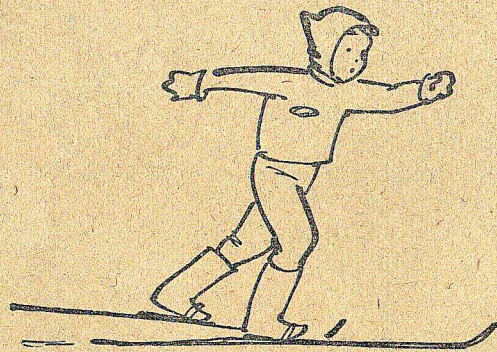


Рис. 11.

гой ногой. Отталкивания и скольжения создают равномерное продвижение вперед. Туловище при ходьбе на лыжах без палок подается вперед; руками совершаются широкие взмахи вперед и назад (рис. 11).

Взрослый направляет внимание детей на устранение наиболее существенных недостатков в движении. Чаще всего встречаются следующие ошибки: недостаточное сгибание ног при ходьбе, слабое отталкивание ногой.

Чтобы дети научились ходить на лыжах, сгибая ноги, им предлагают несколько специальных заданий. Очень эффективно такое упражнение на лыжах: разбежаться, затем во время скольжения присесть. Это задание можно конкретизировать, предложив ребенку, присев, проехать в «воротики», составленные из двух лыжных палок (рис. 12). Полезно также попеременное скольжение то на одной, то на другой сильно согнутой ноге с большим приседанием перед толчком.

Выработать сильный толчок ногой при отталкивании можно путем длительной тренировки в своевременном перенесении тяжести тела с одной ноги на другую, со скользящей лыжей. Отталкивание облегчается, если идти на лыжах под небольшой уклон. С более старшими детьми проводится дополнительное упражнение — так называемый коньковый ход — попеременное скольжение на лыжах, отталкиваясь, как при катании на коньках, под некоторым углом (примерно 15—20°) к направлению движения (рис. 13). Старшие дошкольники с удо-

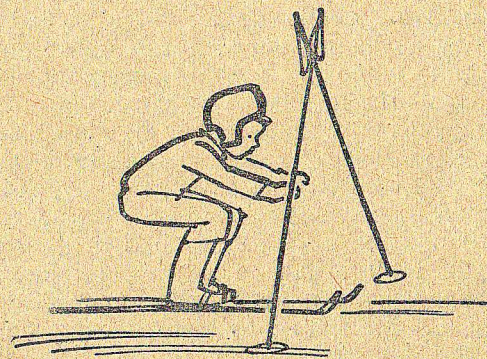


Рис. 12.

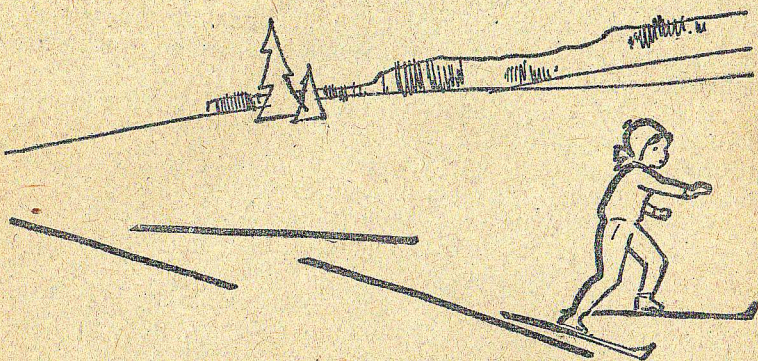


Рис. 13.

вольствием выполняют это упражнение на лыжне, идущей под слабый уклон. В этом упражнении лыжа при толчке опирается на внутреннее ребро, что позволяет усилить толчок, так как предупреждается проскальзывание лыжи назад и увеличивается площадь опоры.

К самым маленьким лыжникам (3—5 лет) предъявляются более легкие требования. Детей сначала учат просто стоять на лыжах, сохраняя равновесие, затем передвигаться, поочередно вынося вперед то правую, то левую ногу, свободно размахивая руками как при обычной ходьбе. При этом не обязательно требовать, чтобы они переносили во время ходьбы вес тела с одной лыжи на другую. Это умение может быть выработано и на втором году обучения, когда детям будет уже доступно передвижение широким «скользящим» шагом, т. е. шагом с длительным периодом скольжения на одной ноге.

Для разучивания «скользящего» шага уже с пяти лет можно давать детям такое упражнение: они передвигаются по лыжне, заложив руки за спину, слегка нагнувшись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу с незначительным наклоном в сторону опорной ноги (рис. 14).

Не беда, если в начале обучения ребенок не сразу сможет передвигаться на лыжах, попеременно скользя на правой и левой ногах. Многие ребята сначала разбегаются (2—3 шага), а затем скользят на двух лыжах одновременно. Это вызывается потерей равновесия, недостаточно сформированным умением переносить тя-

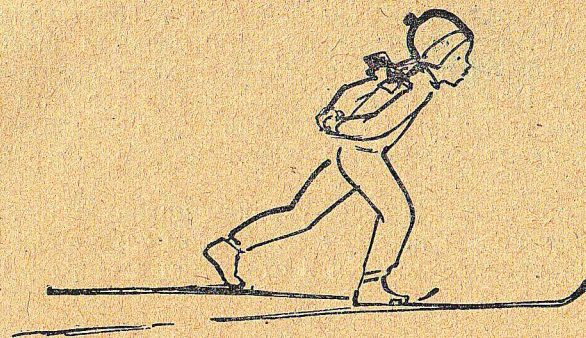


Рис. 14.

жесть тела на опорную ногу, неуверенностью в действиях, которые приходится совершать в непривычных условиях, а также может быть следствием передвижения на прямых ногах.

Постепенно в результате упражнений этот недостаток устранивается и дети приобретают способность к попеременному скольжению и отталкиванию.

Очень важно, чтобы с первых же занятий малыши приучались самостоятельно подниматься после падения. Это умение помогает с первых же шагов почувствовать себя увереннее на лыжне, дети перестают опасаться падения. Конечно, если ребенок упал так, что ему трудно подняться, нужно помочь, подбодрить его. Иногда малыши, чтобы подняться, сбрасывают с ног лыжи. Это допустимо. Старшие же дошкольники должны вполне самостоятельно подниматься и с плотно прикрепленными к ботинкам лыжами.

Одновременно с совершенствованием передвижения на лыжах обычным ходом без палок детей следует обучать простейшим поворотам на месте и в движении, спускам с невысоких склонов, подъемам на них, торможениям. Это поможет приучить детей к ходьбе на лыжах по несложно пересеченной местности.

Поворот на месте, которому обучают детей вначале, чрезвычайно прост. Если ребенку нужно повернуться направо, он не отрывая пяток лыж от снега, приподнимает носок правой лыжи и переступает им на один шаг в сторону поворота. Затем переносит вес тела на правую

ногу и, приподняв носок левой лыжи, приставляет ее к правой. Продолжая переступать мелкими шажками вправо, ребенок поворачивается в нужном направлении (рис. 15). При правильном выполнении поворота переступанием на снегу остается четкий след — «звездочка», как его называют дети. Поворот налево совершается так же.

Поворот на месте переступанием можно выполнять и переступая вокруг носков лыж. В этом случае при переступании приподнимаются и отводятся в сторону пятки



Рис. 15.

лыж, носки же прижимают к снегу. Если поворот совершается с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей.

Поворот переступанием в движении тоже несложен для детей (рис. 16). Как и поворот на месте, он представляет собой попеременное переставление лыж в направлении поворота. Для того чтобы сделать поворот, лыжник переносит вес тела на ногу, противоположную стороне поворота. Затем приподнимает ногу, одноименную стороне поворота, отводит носок лыжи в сторону и, резко отталкиваясь опорной ногой, ставит лыжу в новое положение. Затем к ней приставляет опорную лыжу.

Лыжи переставляют таким образом до тех пор, пока лыжник не окажется в нужном направлении.

Поворот переступанием в движении сначала разучивается на ровной лыжне (рис. 16), а затем уже при спуске с небольшой горки (рис. 17). Этот поворот допустен не только школьникам, но и детям старшего дошкольного возраста, если имеется хорошее крепление.

Для упражнения в подъемах, спусках и торможениях следует заранее выбрать подходящий пологий склон. Все эти движения рекомендуется дошкольникам выполнять без палок.

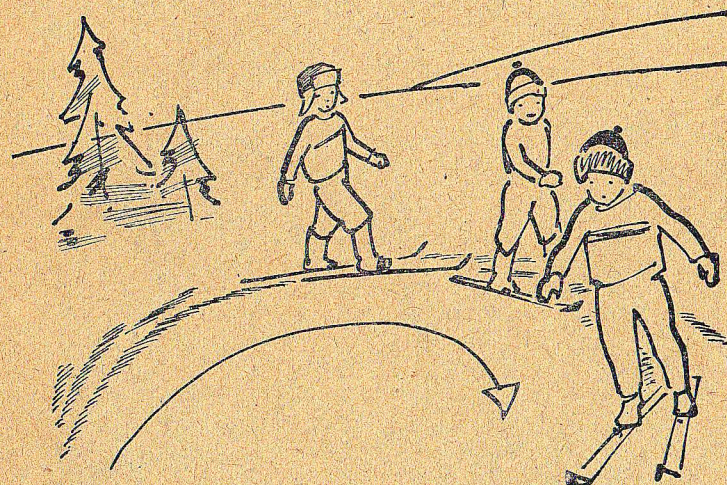


Рис. 16.

Простые подъемы в горку легко осваиваются детьми. На пологих склонах применяется подъем «ступающим шагом», который напоминает обычный ход на лыжах, но совершается с несколько большим наклоном туловища вперед (рис. 18). При этом отсутствует момент скольжения. После толчка лыжа пронесится вперед и опускается на снег с прихлопыванием, благодаря чему она не проскальзывает назад, так как при такой плотной постановке лыжи увеличивается сцепление ее со

снегом. Ступающим шагом можно взойти на довольно крутую горку, но тогда надо передвигаться по склону зигзагом. Подниматься на невысокую горку прямо и наискось дети могут начиная с 4—5 лет.

При восхождении на горку наискось применяется подъем «полуелочкой» (рис. 19). Этот способ подъема тоже фактически выполняется «ступающим шагом»: лыжа, находящаяся по склону выше, переставляется в направлении движения, а другая, нижняя — с разворотом носка поперек склона, под некоторым углом к верхней лыже. Обе лыжи при этом, а особенно нижняя, опираются на ребро.

На крутых и обрывистых склонах, при переходах через овраги используют подъем «лесенкой» (рис. 20).

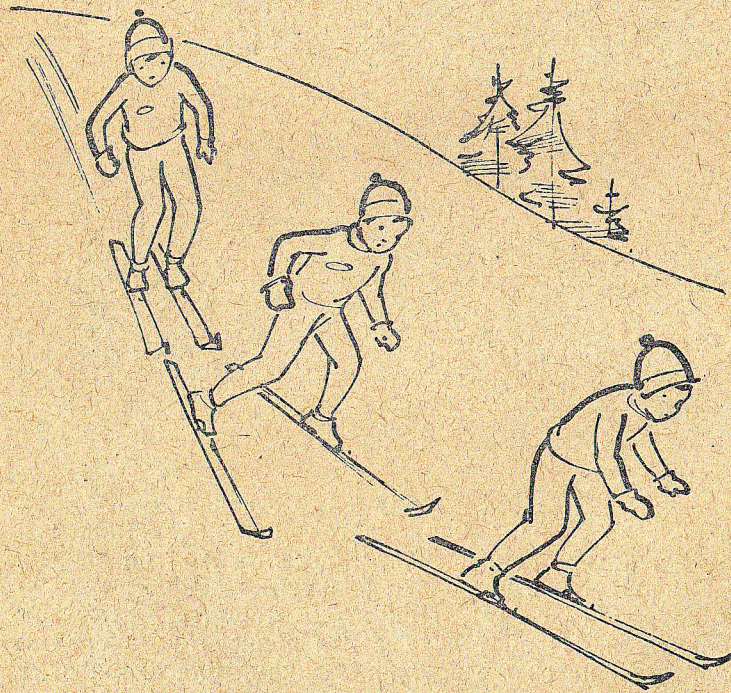


Рис. 17.

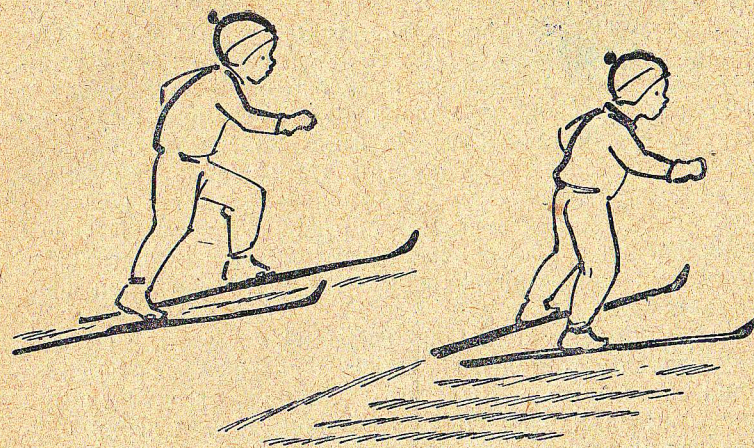


Рис. 18.

Рис. 19.

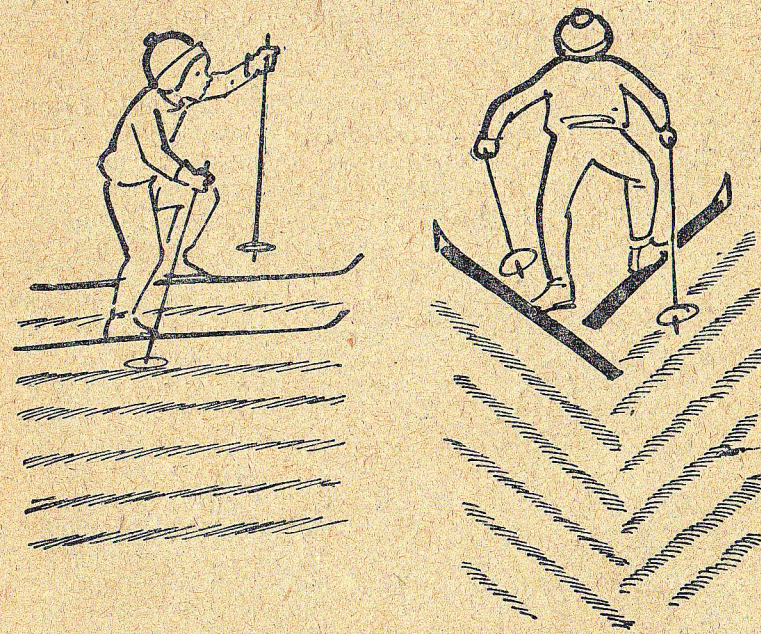


Рис. 20.

Рис. 21.

Им с успехом овладевают старшие дошкольники. Выполняется подъем «лесенкой» так: ребенок становится боком к склону и располагает лыжи поперек его в горизонтальном положении параллельно одна другой. Затем переставляет вверх по склону лыжу, стоящую выше, делает шаг в сторону подъема и опускает ее резким движением на внешнее ребро так, чтобы она не проскальзывала; следующим движением приставляет к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком порядке последовательно повторяются все остальные движения до тех пор, пока не будет преодолен весь подъем.

При подъеме «елочкой» (рис. 21) носки лыж широко разводятся в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую. Лыжи ставятся на снег внутренними ребрами; задний конец перенесенной вперед лыжи опускается на склон против ботинка стоящей ноги.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой» сложны для младших дошкольников. Ими пользуются более старшие дети. Причем правильное выполнение подъемов «лесенкой» и «елочкой» возможно в том случае, если крепление плотно удерживает ногу ребенка на лыже.

Если ребенок совершает подъемы с палками, то он должен сильно опираться на них. При подъемах «ступаящим шагом» и «полуелочкой» происходит чередование движений рук и ног. При подъеме «лесенкой» одновременно переставляется одноименная лыжа и палка.

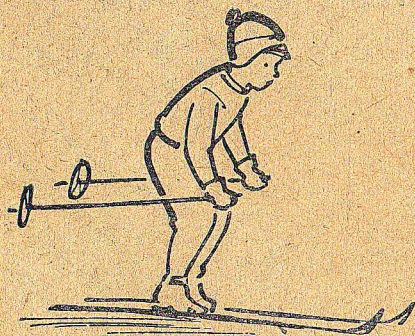


Рис. 22.

Верхняя палка в этих случаях ставится несколько впереди от крепления лыжи, нижняя — позади ноги.

Приемы подъемов с палками изучаются ребятами в школьные годы, поэтому нет необходимости осваивать их раньше. Предварительное разучивание подъемов (как и всех других приемов передвижения на лыжах) без палок предохраня-

ет детей от преждевременного утомления вследствие напряженности и скованности недостаточно координированных движений.

Скатыванием со склонов дети овладевают одновременно с подъемами. Многие малыши, особенно девочки, боятся спускаться вниз по склону, испытывают чувство неуверенности. Начинать обучение спускам надо на очень пологом, ровном и открытом склоне. Склон не должен иметь слишком твердую накатанную поверхность, на которой у ребенка будут развезжаться ноги.

Начинается обучение со спуска в основной стойке. Этот вид спуска пригоден для самых разнообразных условий. Ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и подает туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях. Палки надо держать на весу, кольцами назад, почти параллельно склону (рис. 22). Для большей устойчивости одну лыжу надо слегка выдвинуть вперед.

Если нужно увеличить скорость спуска на пологом длинном склоне с неглубоким снегом, следует присесть пониже, подавая корпус больше вперед (рис. 23). И наоборот, чтобы уменьшить скорость движения при спуске по глубокому снегу или по незнакомому склону



Рис. 23.



Рис. 24.

нужно выпрямиться почти полностью, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях. Спуски с гор с удовольствием осваиваются детьми. Надо стараться, чтобы они вошли в каждое занятие.

Обучая детей спускам с гор, придерживаются обычно определенной последовательности. Сначала ребенок, стоя на месте, принимает несколько раз то положение, какое должно быть при спуске. Затем дети упражняются в скатывании под очень легкий уклон, и лишь после этого выполняется спуск в основной стойке по пологому склону. Так постепенно дети приобретают способность сохранять равновесие при спусках прямо и наискось с более крутых склонов.

При обучении спускам у дошкольников иногда бывают ошибки, которые надо постепенно исправлять. Можно подобрать такие задания, которые помогут ребенку понять, в чем же его ошибка. А это важно для ее устранения.

Осваивая спуск в основной стойке, дети не сгибают ноги в коленях. Это — самая распространенная и неприятная ошибка, так как она ведет к потере устойчивости. Для устранения этой ошибки дается такое задание: спуститься с горки в низкой стойке, т. е. глубоко присев на сильно согнутых ногах (рис. 24). Полезно также во время спуска, пружинисто приседая несколько раз подряд, принять низкую стойку, затем снова возвратиться в основное положение (рис. 25). Такие неоднократно повторяемые эластичные сгибания колен дают хорошие результаты при обучении спускам. Дети постепенно приучаются регулировать степень согнутости ноги в колене. Это облегчает освоение правильного положения при спуске.

Не менее часто встречается и чрезмерно сильное сгибание в тазобедренных суставах — наклон вперед на почти прямых ногах. На предложение взрослого сильнее согнуть ноги ребенок старательно наклоняется еще

больше вперед, окончательно выпрямляя при этом ноги. Для устранения этого недостатка полезно выполнить такое задание: проехать через «воротики» (рис. 12) — поставленные под углом лыжные палки, не задев и не сбив их. Для этого ребенок должен сильно согнуть ноги и сгруппироваться, чтобы не разрушить встретившееся препятствие.

Иногда при спуске дети слишком широко расставляют ноги. Это затрудняет управление лыжами, ухудшает условия сохранения равновесия. Чтобы научить ребенка держать ноги на расстоянии ширины стопы, ему даются очень простые и конкретные задания. Ребенку предлагают проехать со склона по неширокой лыжне, заранее проложенной взрослым на мягком снегу. Второе задание заключается в том, что дети должны, спускаясь с небольшого склона, поставить лыжи как можно ближе друг к другу и выдвинуть одну из них для устойчивости немного вперед, примерно настолько, чтобы пятка выдвинутой ноги находилась у середины стопы второй ноги. Это упражнение полезно также при разучивании торможений и при совершенствовании всех лыжных ходов.

При обучении спускам необходимо показать, как преодолевать различные неровности на склоне — ямки, бугорки и пр. Их преодоление связано с изменением

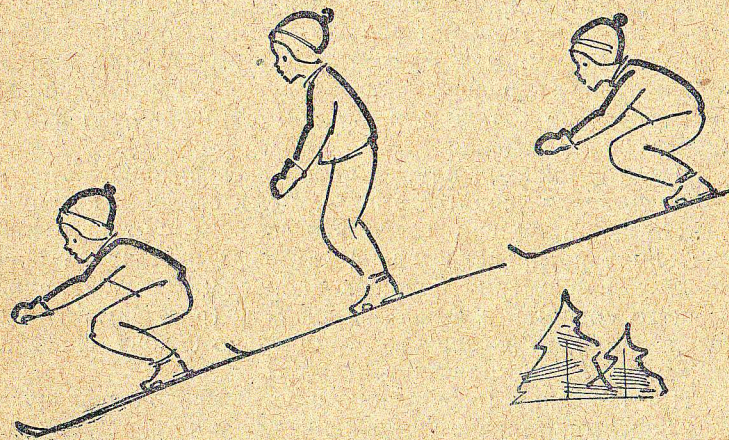


Рис. 25.

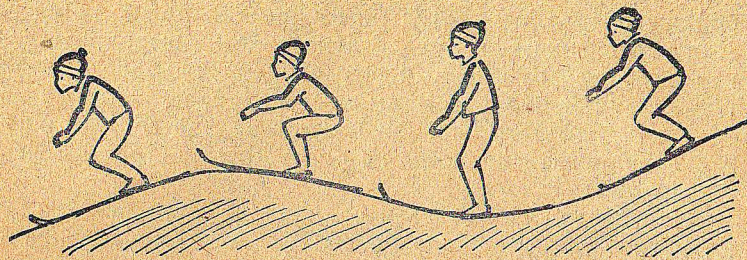


Рис. 26.

стойки при спуске. Плавное сгибание и разгибание ног сопровождается наклонами и выпрямлениями корпуса и балансирующими движениями рук (рис. 26). Например, если на склоне встретилась впадина, то для наиболее мягкого и без потери скорости преодоления ее, надо выпрямиться. При въезде на бугорок, наоборот, сильнее присесть. На небольших неровностях рекомендуется мягко присесть, как бы покачиваясь на согнутых ногах. Младшие школьники с успехом овладевают этими приемами, что так необходимо при катании на лыжах по пересеченной местности.

На ровных некрутых склонах детям показывают и простейшие способы торможений при спусках. С дошкольниками старшего возраста и школьниками начальных классов разучивают торможение плугом и полуплугом или упором. Для эффективного выполнения торможений нужны передне-задние крепления. Торможениями пользуются не только для полной остановки, но и для замедления движения.

Для торможения плугом пятки лыж раздвигаются в стороны, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра, колени несколько сведены внутрь; основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно ближе к каблукам ботинок; руки немного согнуты и вынесены вперед (рис. 27). Если в руках палки, то их держат параллельно склону. Нижние концы палок расходятся в стороны.

При обучении торможению плугом проводят следующее подготовительное упражнение: стоя на вершине склона или на ровном месте, дети ставят лыжи в положение плуга. Взрослый проверяет правильность положения и

исправляет ошибки. Повторив это упражнение несколько раз, переходят к торможению во время спуска.

В процессе обучения торможению надо следить за тем, чтобы носки лыж дети сводили вместе, иначе лыжи разъедутся и ребенок может упасть. Пятки лыж при торможении должны быть достаточно разведены, ноги согнуты.

Если нужно усилить торможение, пятки лыж разводят шире и сильнее надавливают на их внутренние ребра. Однако сильное торможение в глубоком снегу может привести к падению вперед вследствие движения лыжника по инерции.

Торможение полуплугом или упором очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения этим способом в сторону отставляется пятка одной лыжи, а другая продолжает скользить в прежнем направлении. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону. Тяжесть тела в большей мере переносится на лыжу, скользящую в направлении движения; нога на этой лыже сильнее сгибается в колене. Колени несколько сближаются, носки лыж сведены (рис. 28).

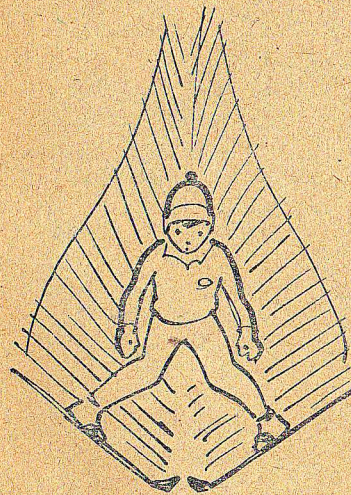


Рис. 27.

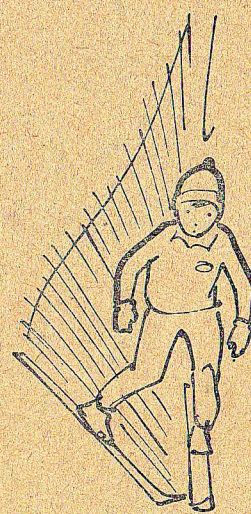


Рис. 28.

При обучении торможению полуплугом детей предварительно учат принимать положение упора на ровном месте. При этом надо следить за тем, чтобы дети не сгибали слишком сильно в колене отведенную в сторону ногу и не выпрямляли опорную.

Разучив эти способы торможения, дети очень быстро усваивают повороты плугом и полуплугом. При повороте плугом вес тела переносится на внешнюю по отношению к стороне поворота лыжу: при повороте налево — на правую лыжу, при повороте направо — на левую. Лыжа, на которую при повороте переносится тяжесть тела, ставится на ребро. В этом положении совершается плавный поворот.

Так же делают и поворот полуплугом. Для поворота направо левую лыжу надо поставить в положение полуплуга. Затем выдвинуть ее несколько вперед и перенести на нее тяжесть тела. Правая лыжа продолжает свободно скользить по направлению движения.

При очень крутом повороте лыжа ставится под большим углом к направлению движения, при этом она круче ставится на ребро, тяжесть тела ложится на нее сильнее.

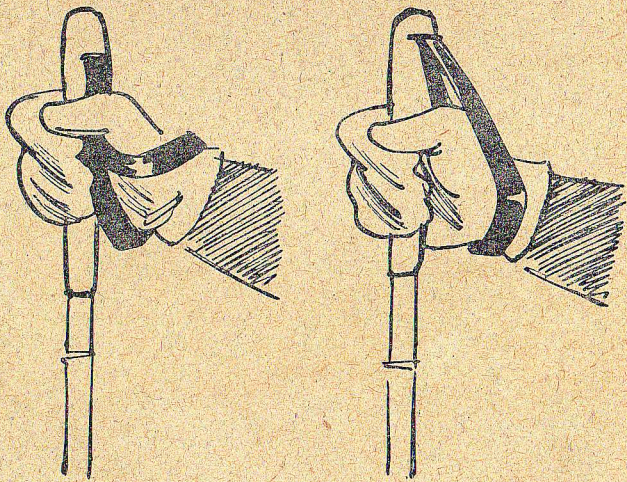


Рис. 29.

Таким образом, в течение примерно двух зимних сезонов маленький лыжник получает основные навыки ходьбы на лыжах: он передвигается на лыжах обычным ходом без палок, осваивает простейшие спуски, подъемы, повороты, торможения, приучается ходить на лыжах по несколько пересеченной местности. Это создает прекрасную базу для овладения ходьбой на лыжах с палками.

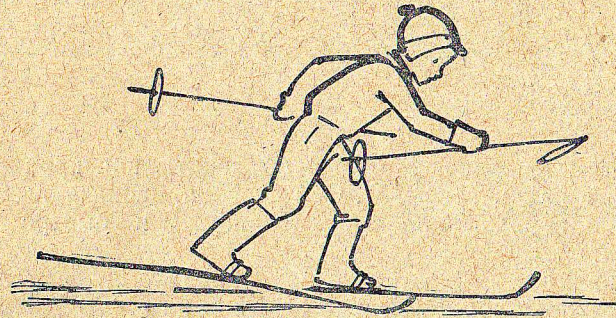


Рис. 30.

Давать палки начинающим лыжникам — дошкольникам нецелесообразно, так как им еще трудно координировать движения рук и ног. Отталкивание палками помогает достичь большей скорости при передвижении. У малышей 3—4 лет настоящий толчок не получается, им палки служат в лучшем случае для поддержки равновесия. Дошкольники должны усвоить общий рисунок основных приемов передвижения на лыжах, добиваясь, чтобы к 6—7 годам были выработаны простейшие навыки, которые в дальнейшем будут развиваться и совершенствоваться. Ходьба на лыжах без палок вполне обеспечивает достаточно серьезную начальную лыжную подготовку.

Однако в старшем дошкольном возрасте ребятам очень хочется походить на настоящих лыжников-спортсменов, подражать им. Поэтому упражнения в катании на лыжах с палками имеет в этом возрасте большое эмоциональное воздействие, поддерживает у детей интерес к обучению правильным способам ходьбы на лыжах.

С точки зрения физической подготовленности ребята в этом возрасте вполне подготовлены к усвоению более сложных двигательных координаций.

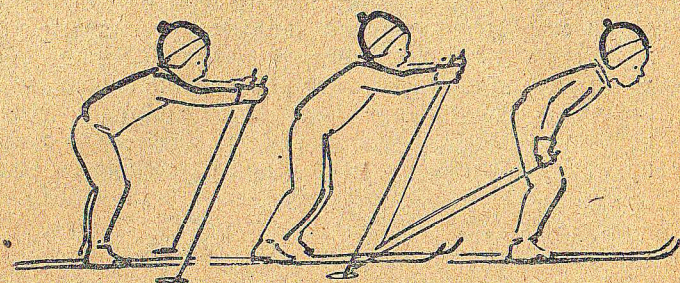
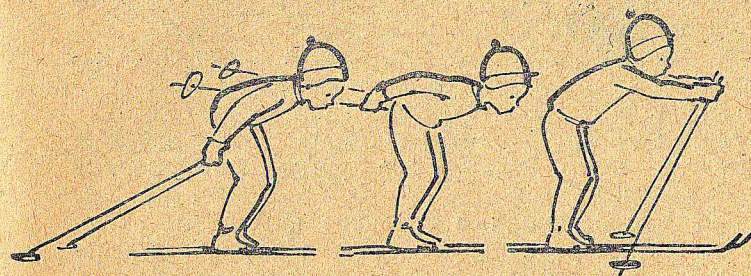


Рис. 31.

Детям прежде всего надо объяснить, как правильно держать палки (рис. 29). Оба способа, показанные на рисунке, понятны маленьким лыжникам и быстро ими осваиваются.

С палками ребята разучивают вначале попеременный двухшажный ход (описание его дано на стр. 29). Подготовительным упражнением к попеременному двухшажному ходу служит ходьба на лыжах с палками, которые дети держат не за верхние концы, как обычно, а за середину на весу, не опираясь на них (рис. 30). Это упражнение помогает ребятам привыкнуть к весу палок и научиться проносить их вперед и назад вдоль туловища. Затем дается попеременный двухшажный ход в целом. При разучивании его особое внимание следует обратить на законченность толчков палками (предполагается, что толчок ногой отработан уже ранее, во время ходьбы без палок).

Толчок, в конце которого кисть руки находится почти у бедра и не продвигается дальше назад, слабый, незаконченный. Если такой толчок является следствием слабого физического развития ребенка, его можно устранить постепенно, равномерно укрепляя мышцы рук, спины, живота и плечевого пояса. В таких случаях с устранением слабого толчка руками не надо спешить — пусть ребенок первое время отталкивается так, как может. Но если ошибка вызвана неумением пользоваться палками, ходьбой на прямых ногах или сильным сгибанием рук в локтевых суставах, ее нужно исправлять, добиваясь хорошей амплитуды движений и свободных, ненапряженных взмахов руками.



Можно начать обучение ходьбе с палками с разучивания одновременного толчка обеими палками в бесшажном ходе. Цикл движений бесшажного хода показан на рисунке 31, тем более что знание основ этого хода необходимо для успешного преодоления раскатанных или обледенелых участков лыжни, а также при скольжении по хорошей лыжне под уклон. Правда, у маленьких ребят относительно слабо развита мускулатура плечевого пояса и живота, им довольно трудно передвигаться, отталкиваясь только палками длительное время. Поэтому знакомить с одновременным бесшажным ходом нужно понемногу на укатанной лыжне, идущей под заметный уклон.

При этом способе передвижения в основном работают руки и туловище. Толчок делают одновременно обеими палками энергично назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отведя руки назад вверх, а затем, выпрямляясь, выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок для очередного толчка. Тяжесть тела в бесшажном ходе подается вперед и приходится на носки.

Разучивая этот ход, надо следить, чтобы дети не только отталкивались руками, но и энергично наклоняли туловище вперед. Имитацию бесшажного хода проводят с детьми до занятий на лыжне. Полезны подготовительные упражнения на месте без лыж и на лыжах: ребята, вынося руки вперед, слегка поднимаются на носки и подают туловище вперед. При опускании рук

и отведении их назад во время наклона туловища становятся на всю ступню, но так, чтобы тяжесть тела оставалась на передней части стопы, а пятки едва касались опоры. Это поможет детям почувствовать правильное распределение тяжести тела.

Овладев основами бесшажного хода, дети впоследствии очень легко осваивают все другие одновременные способы ходов.

Маленькие лыжники с большим интересом знакомятся и с некоторыми способами преодоления встреча-



Рис. 32.

ющихся на пути препятствий. Их можно переходить мелкими «ступающими шагами» с опорой на палки. Неширокие канавы преодолевают перешагиванием прямо или боком. Перешагивая канаву прямо, на ее край серединой ставят обе или одну из лыж, а палками опираются на противоположный край. Затем переносят через канаву сначала одну из лыж, потом — другую, поднимая их носки (рис. 32). Широкие канавы с обрывистым краем и овраги лучше всего преодолевать спуском и подъемом «лесенкой». При перешагивании канавы боком становятся правой или левой стороной к ней. Поставив палку на противоположный край канавы так, чтобы осталось место для лыж, переносят через канаву с опорой на обе палки сначала одну, а затем и другую лыжу.

Таким же способом перешагивают и через ствол упавшего дерева, железнодорожные рельсы или другие подобные препятствия. Разница лишь в том, что, шагая, ногу приходится поднимать выше, чтобы перенести лыжу через препятствие (рис. 33).

По низкорослому кустарнику следует передвигаться «ступающим шагом», придавливая ветки к снегу и вынося палки поверх кустарника. В высоком кустарнике кусты раздвигают вынесенными вперед руками с палками. Попав на участок с подснежной водой, про-

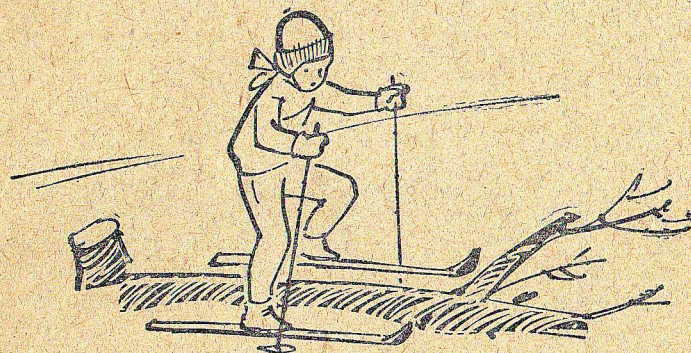


Рис. 33.

должают скольжение, не отрывая лыж от снега до тех пор, пока на лыжне не исчезнут следы воды. В противном случае лыжи обледенеют. Обледенелые лыжи очищают ребром лыжи, палкой, ножом или другим твердым предметом, стараясь не поцарапать поверхности лыж.

Все эти навыки пригодятся начинающим лыжникам, помогут им действовать свободно даже на сложной по своему рельефу местности.

ИГРЫ И ЗАБАВЫ НА ЛЫЖНЕ

Для совершенствования разнообразных способов передвижения на лыжах используют подвижные игры. Во время занятий они служат также средством отдыха и развлечения.

Ниже дано описание нескольких игр, которые целесообразно организовать с маленькими детьми, овладевающими простейшими навыками лыжной подготовки.

„Чем дальше, тем лучше“

Описание игры. Ребенок разбегается, делая определенное количество шагов (5—6), и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки.

Если участвуют в игре несколько человек, можно провести соревнования. Выигрывает тот, кто проскользит дальше других.

Методические указания. Можно заранее проложить два параллельных лыжных следа, один от другого на расстоянии 2 м. На них указать место для разбега. Можно усложнить игру, дав дополнительное задание: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Можно использовать и лыжные палки. В этом случае перед скольжением у обозначенного места ребенок как можно энергичнее отталкивается одновременно обеими палками.

„Шире шаг!“

Описание игры. Ребенок проходит по лыжне 20—25 метров обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Тот, кто сделает на всей дистанции меньшее количество шагов, считается победителем.

Методические указания. Нужно помнить, что широкий шаг получается только при хорошем отталкивании ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

При групповом соревновании дети выполняют задание поочередно.

„Воротики“

Описание игры. На ровном месте поперек лыжни ставят «воротики». Можно сделать «воротики»

из двух лыжных палок, поставленных под углом. Дети идут друг за другом по лыжне и, чтобы проехать в «воротики» и не сбить их, сильно сгибают ноги и группируются (рис. 34).

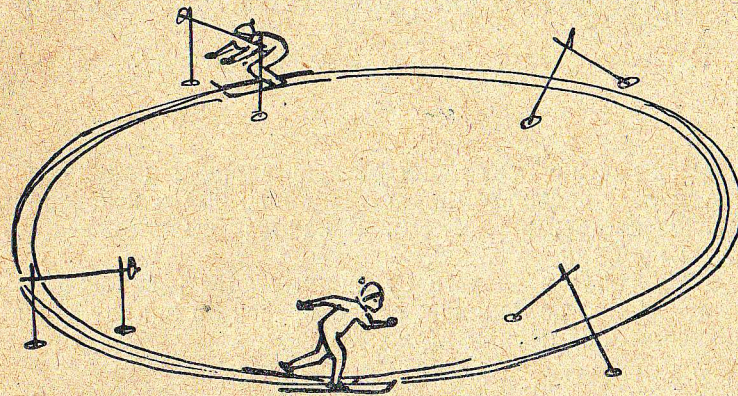


Рис. 34.

Методические указания. Разрешается проезжать в «воротики» на двух ногах. Нужно следить, чтобы дети, проходя в «воротики», сгибали ноги, а не наклонялись вперед.

На круговой лыжне можно поставить несколько «воротиков» на расстоянии 5—6 шагов друг от друга. Дети проходят поочередно через все. «Воротики» могут быть разной высоты.

Игру можно проводить и при спусках с небольших склонов.

„Кто самый быстрый?“

Описание игры. Несколько играющих становятся на расстоянии двух-трех шагов друг от друга на исходной линии.

По сигналу взрослого они начинают бег в прямом направлении до обозначенного флажками, линией и т. д. места (на расстоянии 25—30 м). Выигрывает тот, кто первым добегит до цели. Игра повторяется 3—4 раза.

К исходной линии дети возвращаются спокойным шагом.

Методические указания. Нужно напомнить детям о том, что скорость бега на лыжах зависит от правильности выполнения движений и ширины шага. Излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость.

Начинать бег можно только по сигналу.

„По следу“

Описание игры. Взрослый заранее прокладывает в лесу свежую лыжню длиной до 500 м и обозначает ее цветными метками. В начале лыжни — старт, в конце лыжни — финиш.

По сигналу взрослого от линии старта ребенок проходит лыжню до финиша, ориентируясь в направлении движения по меткам (рис. 35).

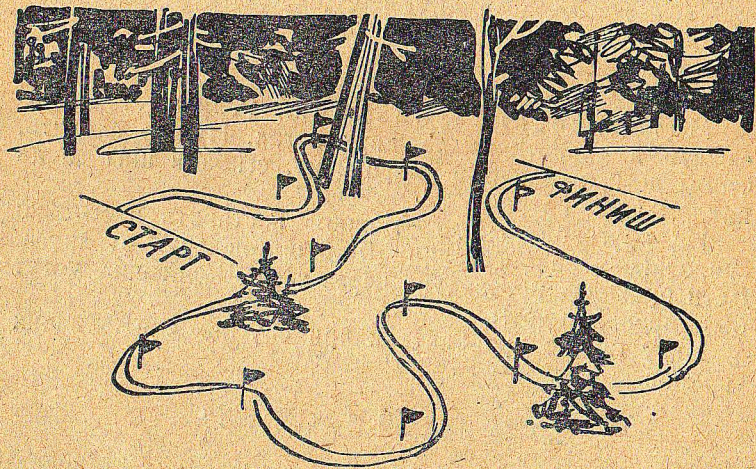


Рис. 35.

Методические указания. Желательно, чтобы начало и конец лыжни находились поблизости, а некоторые участки ее просматривались с места старта и финиша.

Каждый следующий выходит на лыжню с интервалом в 20—30 секунд.

Можно проходить дистанцию и на время. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию скорее других.

Для младших детей длина лыжни должна быть не более 200—300 м. Проходить ее на время нецелесообразно.

„Лабиринт“

Описание игры. На большой поляне расставляют 15—20 палок с прикрепленными к ним по порядку номерами. Образуется лабиринт. Там, где первый номер — начало пути, где последний — конец. Ребята проходят лабиринт, обгибая палки со стороны номера. Тому, кто неправильно выполнит задание, начисляют штрафное очко. Проигрывает тот, у кого больше штрафных очков.

Методические указания. Проходить лабиринт можно командами. Выигрывает та команда, которая сделает меньше ошибок.

Номера можно прикрепить и к деревьям.

„Кто первый?“

Описание игры. Трое-четверо играющих становятся на одной линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. К ним лицом становится водящий. По сигналу водящего дети совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на 90, 180 и 360°. Выигрывает тот, кто закончит поворот первым.

Методические указания. Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, а затем в другую.

Поворот можно выполнять или вокруг пяток, или вокруг носков лыж.

Нужно следить, чтобы не были нарушены правила выполнения поворотов.

„Сможешь ли?“

Описание игры. Ребенку дается задание: совершить поворот в указанном направлении прыжком.

Методические указания. Подпрыгивая, надо оторвать лыжи от снега и в прыжке совершить поворот. Задание дается лишь в том случае, если на лыжах передне-задние крепления.

„Слалом“

Описание игры. На ровном месте расставляют по прямой 5—7 лыжных палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах «змейкой», делая правые и левые повороты (рис. 36).

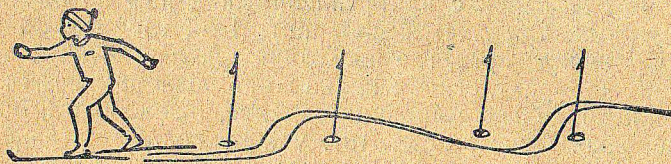


Рис. 36.

Методические указания. Палки надо огибать поочередно то с правой, то с левой стороны.

При участии в игре нескольких детей можно провести соревнования. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и ни разу не заденет палку.

„Восьмерка“

Описание игры. Ребенок идет по свежему снегу, выписывая на нем восьмерку. Проходит по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

Методические указания. Восьмерка не должна быть слишком большой. Диаметр каждого кольца должен быть равен примерно 2,5—3 м.

Каждый ребенок выписывает свою восьмерку. Можно нескольким детям идти друг за другом по одному следу.

„Карусель в лесу“

Описание игры. В лесу выбирают красивую пушистую елочку. Вокруг нее прокладывают лыжню. Несколько ребят (2—3) становятся на лыжню на равном

расстоянии один от другого. По сигналу они одновременно начинают бег по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранить между собой определенное расстояние. Совершив 4—5 кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, «заводят карусель» в другую сторону. Игра повторяется 2—3 раза.

Методические указания. В каждый круг выбирают детей, которые приблизительно равны по силам.

Нельзя догонять впереди идущего и мешать ему.

„Догони!“

Описание игры. На снегу по кругу, диаметр которого 25—30 м, прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. Взрослый подает сигнал, по которому ребята начинают бег по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга.

Методические указания. В игре движение совершается то в одну, то в другую сторону. Если дети слишком долго не могут догнать друг друга, игру следует прервать, чтобы они отдохнули, или прекратить.

„Встречная эстафета“

Описание игры. На расстоянии 40—60 м друг от друга проложены два параллельных лыжных следа. Это — исходные линии. У каждой из них в колонну друг за другом становятся две команды играющих. В каждой команде 2—3 человека. По сигналу стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении (рис. 37). Пересекая противоположную исходную линию, каждый играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас «хоп» и т. п.), по которому в игру включается следующий в колонне. Игра кончается, когда все игроки одной команды соберутся за исходной линией второй команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 2—3 раза.

Методические указания. Встречные лыжни, по которым передвигаются играющие, должны находиться не ближе 4—5 м одна от другой.

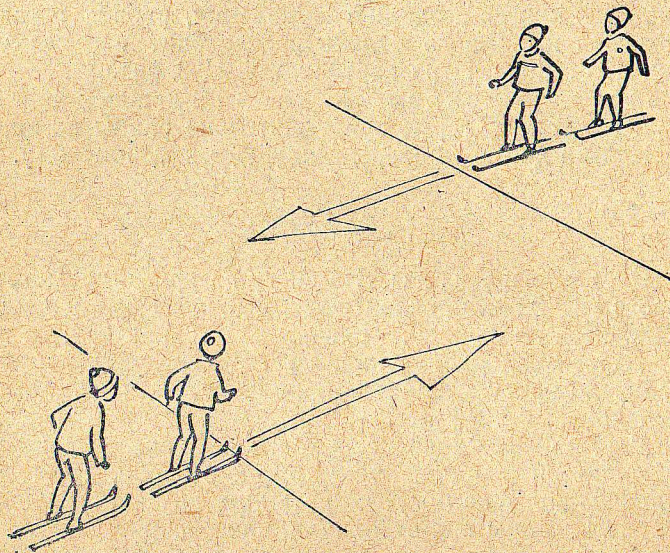


Рис. 37.

Если в игре участвуют двое, победителем считается тот, кто первым займет исходную позицию у противоположной черты.

Нельзя начинать бег, не дождавись сигнала.

„Подними“

Описание игры. Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на склоне какой-либо предмет (варежку, яркую ленточку, большую еловую шишку и т. д.). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

Методические указания. Поднимая предмет, надо присесть, согнув сильнее ноги, а затем снова выпрямиться.

Игра повторяется несколько раз. Предмет следует объезжать то справа, то слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

„Не задень!“

Описание игры. Эта игра похожа на предыдущую. Нужно проехать так, чтобы не задеть положенный на склоне предмет лыжами. Для этого нужно развести лыжи непосредственно перед лежащим на снегу предметом, а затем, миновав его, тотчас же свести их (рис. 38).

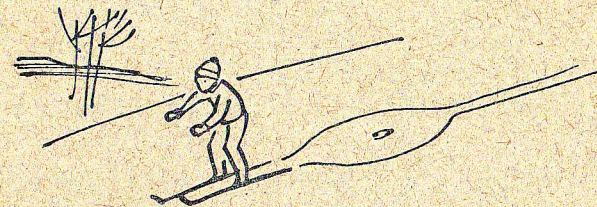


Рис. 38.

Методические указания. Нужно следить, чтобы дети не начинали спуск с широко разведенными лыжами.

„На одной лыже“

Описание игры. Дети спускаются с пологого ровного склона на одной лыже. Стараясь не упасть, они балансируют руками.

Методические указания. Нога, на которой ребенок съезжает со склона, должна быть мягко согнута. Другая нога приподнимается коленом вперед, слегка отрывая лыжу от снега. Носок этой лыжи несколько поднят вверх.

Нельзя отводить поднятую ногу назад, так как можно зацепиться носком лыжи о снег.

При потере равновесия, нужно опустить ногу и спускаться на двух лыжах.