

# С малых лет

## Лыжная подготовка дошкольников

В Терлецком парке столицы можно наблюдать такую картину: мальчики и девочки 4–5 лет ловко карабкаются на лыжах на горку и лихо несутся вниз по склону, преодолевая препятствия – воротики, чем вызывают восторг не только своих родителей, но и отдыхающих. Для Москвы это необычно, как и методика работы тренера – автора этого материала. Многие упражнения можно использовать на школьных уроках лыжной подготовки в начальных классах.



Еля АНУФРИЕВА,  
тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам,  
г. Москва

### ГОТОВИМ САНИ ЛЕТОМ

**Ч**тобы малыши как следует овладели лыжами, начинать подготовку нужно с осени. Наши занятия проходят всегда на улице – это закаляет, не вызывает дополнительной аллергии у ребят, весь день проводящих в помещении. Осенью мы учимся бегать, прыгать, управляться с мячом и скакалкой с помощью подвижных игр.

Например, игра со скакалкой «Тропинка» развивает координацию движений, необходимую

юному лыжнику. Дети кладут на землю скакалку и стараются пройти по ней вперед и назад, держа руки в стороны,

«Паровозик». Скакалка лежит так же, как в предыдущем упражнении. Ребята выстраиваются в колонну в стойке ноги врозь так, чтобы скакалка проходила под ногами, и по команде тренера прыгают вперед на двух ногах.

«Зайчик». Дети выстраиваются в колонну слева или справа от скакалки и прыгают через скакалку вправо и влево.

### ПОКУПАЕМ ИНВЕНТАРЬ

Для дошкольника, который первый раз встает на *лыжи*, мы рекомендуем купить их ростом с него. Часто родители пытаются сэкономить, беря у соседей лыжи, много лет не использовавшиеся и не со-

ответствующие росту ребенка – как правило, длиннее. На первом же занятии лыжник запутается в них, будет беспрерывно падать и отставать от своих товарищей.

Также не следует покупать лыжи с насечкой: в теплую погоду и на свежем снегу они очень сильно «подлипают», а в мороз тормозят и не едут. В результате вместо удовольствия тренировки становятся муками.

*Палки* у дошкольников не должны быть выше плеча – лучше до  $\frac{3}{4}$  его высоты. Не следует также покупать комплекты из лыж и палок, часто предлагаемые в спортивных магазинах: чаще всего такой пакет укомплектован неверно. Желательно, чтобы палки были с темляком и лапкой с железным наколочником.

При выборе *ботинок* мы рекомендуем использовать современ-

ные ботинки и крепления. Не следует покупать ботинки с железными креплениями шириной 75 мм: они постоянно расстегиваются на занятиях, а ребенок сам не может их закрепить. Также совершенно неприемлемо использовать ботинки с мягкими креплениями. Вы измучаетесь сами и измучаете малыша, непрерывно застегивая ему отскакивающие лыжи. Из продукции российских производителей лучше всего использовать крепления фирмы «Spine», из зарубежных — «Rossignol», «Madshus», «Fischer». Все эти производители делают прекрасные ботинки для детей начиная с 25-го размера.

Одевая юного лыжника, следует помнить, что маленькие дети всегда двигаются больше и быстрее взрослых. Если родителям холодно стоять и смотреть, как тренируется их ребенок, то это не означает, что ему необходима **одежда** теплее. Куртку выбирать не самую теплую, лучше осеннюю. Если мороз ниже  $-8^{\circ}$ , то поверх куртки нужно надеть жилет. Брюки должны быть не самыми теплыми, чтобы не промокали после 10–30 падений в снег. На каждое занятие берите запасные перчатки или варежки.

Перед занятием лыжи нужно запарафинить по погоде, а непосредственно перед выходом на снег намазать, чтобы они не проскользывают.

## ВЫХОДИМ НА ЛЫЖНЮ

Ребята, как правило, с удовольствием осваивают новый способ передвижения. На первых занятиях им удобно опираться на палки, поэтому упражнений без палок мы стараемся не давать. В качестве разминки можно проложить небольшой круг протяженностью 400–500 м, желательно с двумя лыжнями. После этого на утоптанной площадке выполняются ОРУ:

1. «Топотушки». Опираясь на палки, поочередно поднимать и опускать лыжу, удерживая ее параллельно земле.

2. Приседания на лыжах, палки положить рядом.

3. Наклоны туловища вперед, положить палки рядом с лыжами.

4. Наклоны туловища в стороны; палки воткнуть в снег справа и слева от себя и отвести в стороны.

5. «Часики». Стоя на месте и опираясь на палки, поочередно поднимать правую и левую лыжу и раскачивать ее из стороны в сторону.

Затем дети проходят еще один круг. Чтобы они не замерзли, упражнения следует разнообразить: повторить предыдущие упражнения и добавить новые.

6. «Снежинки». Выполняется так же, как и «Топотушки», только с поворотами направо и налево. Сначала важно научиться выполнять повороты на  $90^{\circ}$ , а потом и на  $180^{\circ}$ .

7. Наклоны туловища вперед, переставляя палки вдоль лыж.

8. *Подскоки*. Опираясь на палки, выполнять прыжки на лыжах, держа их параллельно.

9. Лыжными палками показать на пятки и носки лыж.

На последующих занятиях можно добавить следующие упражнения:

1. Повороты на лыжах вокруг пяток лыж.

2. Повороты прыжками, держа лыжи параллельно.

3. «Лесенка». Передвижение приставными шагами вправо и влево.

4. Удерживать равновесие, стоя на правой ноге, левая согнута в колене, опираясь на палки.

5. Стоя на одной ноге, другую поднять вверх, упираясь пяткой в снег и опираясь на палки.

## ИЗУЧАЕМ КЛАССИКУ

Исходя из собственного опыта, мы рекомендуем начинать обучение с классических способов передвижения на лыжах — это более естественно. Коньковый ход можно осваивать только после того, как ребенок научится скользить на одной лыже.

Методика обучения классическим ходам общеизвестна, но иногда мы применяем в своей работе нестандартные упражнения, которые выполняются фронтально — у каждого своя лыжня:

1. Передвижение одновременным ходом с одной палкой, отталкиваясь ею между лыжами.

2. Передвижение спиной вперед по твердой лыжне.

3. Передвижение, поставив лыжи на лыжню скрестно (для старших дошкольников).

4. Одна нога согнута в колене, колено другой стоит на лыже. В этом положении передвигаться по лыжне одновременными ходами (для старших дошкольников).

## ПОЛУЧАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Самое интересное для ребят — катание на лыжах с горок. Переходя к обучению спускам и подъемам, нужно выполнить много подготовительных упражнений. Тренеру необходимо учитывать, что дошкольники быстро устают и очень расстраиваются, когда у них не получается так же хорошо, как у других. Склон для обучения нужно выбирать пологий и с хорошим выкатом.



<http://rebenok.by>



Сначала дети учатся выполнять передвижения приставными шагами («лесенкой») и принимать стойку спуска: колени чуть согнуты, палки назад, туловище наклонено вперед. Следует напомнить им о необходимости при подъеме ставить лыжи на ребро. Далее начинается самое сложное — научить забираться на горку. В идеале тренер должен пройти рядом с каждым занимающимся шаг в шаг. Это, к сожалению, получается не всегда: кто-то схватывает быстрее, а кто-то упрямо ставит лыжи не на ребро и пытается «зайти в лоб». В этот момент необходимо удалить всех посторонних, которые пытаются помочь зафиксировать свое чадо на горку. Спортсмен всё должен делать сам, но под присмотром тренера. С кем-то придется пройти рядом не один раз, зато потом сколько удовольствия испытывает ребенок, который *сам* забрался на эту горочку!

После того как дети овладеют способом «лесенка», можно очень быстро научить их подъему «елочкой». Начинать нужно также на равнине, делая акцент на постановку лыж на ребро.

Со спуском дело обстоит проще: ребята с удовольствием катятся вниз и... ныряют в снег. Здесь тренеру необходимо следить, чтобы все спускались по очереди, а самому успевать помочь подняться тем, кто упал. Хорошо, если есть несколько разных спусков или параллельных лыжней, расположенных рядом, — тогда не придется стоять в очереди на морозе.

Следующий этап — преодоление препятствий на склонах, например воротиков из палок. К тому же в этой ситуации ребята очень быстро осваивают подъем на горку без палок.

## СОРЕВНУЕМСЯ И ИГРАЕМ

Дети очень любят различные эстафеты и соревнования, которые лучше всего проводить не реже одного раза в месяц с участием родителей — именно с участием, а

не в качестве зрителей. Это могут быть кросс, велопробег, ориентирование, лыжные гонки. Эстафеты и подвижные игры можно устраивать на каждой тренировке. Все задания выполняются без палок и направлены на освоение поворотов на лыжах.

1. Перед участниками расставляют лыжные палки на пути следования. Они «змейкой» обходят палки, оббегают разворотную стойку и тем же способом возвращаются обратно.

То же парами.

2. Напротив каждой команды на склоне устанавливают три-четыре пары воротиков. По команде тренера первые номера спускаются со склона, по пути подныривая в воротики, а обратно поднимаются, обходя их «змейкой», после чего передают эстафету вторым номерам, и т.д.

3. На склоне расположены лыжные палки на равном расстоянии одна от другой. Спортсмены спускаются по очереди со снежками в руках и по ходу движения бросают снежки, стараясь попасть ими в палки.

4. По склону разбросаны небольшие пластмассовые кубики. Спускаясь по склону, участники должны подобрать их как можно больше. При этом за один спуск можно поднять только один кубик.

Оптимальный состав команд — 4–6 человек: тогда занимающимся не придется долго стоять на морозе в ожидании своей очереди.

С самыми младшими ребятами лучше всего играть в *догонялки с домиками*. Тренер старается догнать и осалить детей, а они приседают и говорят: «Я в домике». Затем они с удовольствием гоняются по полю не за тренером, у которого домика нет. С таким же удовольствием они бегают по ровной площадке, собирая разбросанные кубики.

Самое главное — не забывать вовремя хвалить малышек и чаще играть с ними, тогда любое сложное дело им будет по плечу. ■