

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ
1-15 января 2011

spo.1september.ru

№ 1



1september.ru

издательский дом
Первое сентября

СПОРТ В ШКОЛЕ | индексы подписки | Почта России - 79140 (инд.); - 79594 (орг.) | Роспечать - 32384 (инд.); - 32595 (орг.)

Читайте в номере:



ОКОЛИЦА

Около школы

Марина Анисимова
Мнение эксперта..... с. 4–5

Николай Егоров
Мы живем в стране Харламова с. 6–8

Сергей Овчинников
Лыжная мистерия с. 9–13

Вадим Родионов
Праздник глазами родителя с. 14–15

Около спорта

Инга Перминова
Не подмажешь – не поедешь с. 16–18

Наталья Мелентьева, Наталья Румянцова
Ход конем..... с. 19–22

ШКОЛА

Урок

Наталья Мелентьева, Наталья Румянцова
Классика жанра..... с. 23–31

Инга Перминова
Бесснежный период..... с. 32–34

Евгений Марков
Комплексная физкультура..... с. 36–37

Инга Перминова
Гандбол на снегу..... с. 38

Внеклассное мероприятие

Галина Веснина
Детский биатлон с. 39

СПОРТ

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов
Первопроходцы
Белых Олимпиад..... с. 40–42

Личность

Ольга Леонтьева
Вера. Надежда. Любовь..... с. 43–44

Татьяна Белоножкина
Да здравствует король! с. 45–46

С улыбкой

Александра Полякова
Такая судьба с. 47

Фото на 1 стр. обложки А.Голованова и С.Киврина

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета
для учителей физкультуры
и тренеров

Основана в 1992 г.

Выходит два раза в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О.Леонтьева

Зам. гл. ред.: А.Машковцев

Дизайн макета: И.Лукиянов

Верстка: О.Сухарева

Корректоры: В.Бродская,
Т.Подгорная

Набор: Г.Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,
если не указан другой источник

Газета распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 3300 экз.

Тел. редакции: (499) 249-1389

Тел./факс: (499) 249-3138

E-mail: spo@1september.ru

www.spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артём Соловейчик
(Генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(Финансовый директор)

Развитие, IT

и координация проектов:

Сергей Островский
(Исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно-

хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТЫ
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е.Бирюкова,

Английский язык – А.Громушкина,

Библиотека в школе – О.Громова,

Биология – Н.Иванова,

География – О.Коротова,

Дошкольное образование – М.Аромштам,

Здоровье детей – Н.Сёмина,

Информатика – С.Островский,

Искусство – М.Сартан,

История – А.Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О.Леонтьева,

Литература – С.Волков,

Математика – Л.Рослова,

Начальная школа – М.Соловейчик,

Немецкий язык – М.Бузоева,

Русский язык – Л.Гончар,

Спорт в школе – О.Леонтьева,

Управление школой – Я.Сартан,

Физика – Н.Козлова,

Французский язык – Г.Чесновицкая,

Химия – О.Блохина,

Школьный психолог – И.Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 02.12.10,

фактически 02.12.10

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский

полиграфический комбинат»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ

И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-2718

Факс: (499) 249-3184

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-8758

E-mail: podpiska@1september.ru



Документооборот Издательского
дома «Первое сентября» защищен
антивирусной программой Dr.Web

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: Роспечать: инд. – 32384; орг. – 32595 Почта России: инд. – 79140; орг. – 79594



...Если дети и их родители видят, сколько труда и заботы вкладывает школьный учитель в то, что он делает, они никогда не останутся в стороне: нет ничего убедительнее силы личного примера...

с. 6

Если мы хотим, чтобы наши дети с желанием шли на уроки лыжной подготовки, то должны предоставить им нормальный современный инвентарь, интересные и качественные трассы с изменяющимся рельефом и хорошие бытовые условия.

с. 9

с. 5

...Иногда наблюдался полный хаос и со средствами, и с методикой, и с тренажерами, и с оздоровлением, и с коррекцией осанки...

с. 14

...«Идут и идут! Дома им в выходной не сидится», – неприязненно бормотала она, двигаясь навстречу людскому потоку...



с. 43

...В нашей стране много и часто говорят о спортсменах, добившихся высоких результатов на международной арене. Многие из них стали общенациональными героями, и вполне заслуженно. Однако есть спортсмены не меньшего уровня, о которых до сих пор мы знаем слишком мало, а порой не знаем ничего...

фото С. Головина

Мнение эксперта

Урок физкультуры XXI века

Хорошо, что сегодня многие специалисты в области физической культуры и спорта занимают активную позицию по большинству актуальных вопросов в сфере политики образования, что учителя физической культуры и тренеры доказали свою конкурентоспособность на конкурсах профессионального мастерства и входят в педагогическую элиту страны. Именно к такому выводу я пришла, работая экспертом на конкурсе «Урок физкультуры XXI века».



Марина АНИСИМОВА,
член жюри Всероссийского
конкурса
«Урок физкультуры XXI века»

Просмотрев анкеты педагогов, приславших свои работы на конкурс, его жюри сделало вывод: эту благородную, сложную, увлекательную и нужную профессию большинство из них выбрали благодаря той атмосфере, в которой проходило их детство. Многие с восхищением вспоминали первого учителя физической культуры и тренера, благодарили директоров школ и учителей-предметников, отпущавших на тренировки, сборы и соревнования, и родителей, которые когда-то привели их в секцию позаниматься «для здоровья».

Высокую оценку жюри получили конкурсные работы, в которых сочетались классическая

методика проведения урока, организационные, презентационные навыки преподавателя, ответная реакция со стороны обучающихся, разнообразие и вариативность упражнений, их оздоровительная направленность и безопасность, нестандартный подход к использованию методических приемов, методов развития двигательных умений и навыков, технологий, межпредметных связей, инвентаря и оборудования.

Интересные занятия с детьми дошкольного возраста показали педагоги В.Г. Самойлова из Татарстана, Н.В. Узких из Свердловской области, О.С. Квашнина из Новосибирской области — качественно и грамотно, с использованием стихов, сказочных сюжетов, элементов фитнеса, весело, музыкально, артистично, нестандартно.

Методически грамотные, динамичные, интересные комплексные уроки с решением обучающих за-

дач, использованием разнообразного инвентаря и нестандартным подходом к упражнениям показали Д.Н. Байбара из Ивановской области, О.В. Бакланова из Московской области, И.А. Балыбердин из Кировской области, С.М. Селин из Краснодарского края, И.Р. Белогубова из Красноярского края, Л.В. Лебедева из Курганской области, А.В. Белов из Кемеровской области, Л.А. Смирнова из Оренбургской области.

М.Г. Феттер из Оренбургской области показала занятие по степ-аэробике для учащихся 4-го класса в сочетании с множеством игр, Н.В. Батова из Архангельской области — с элементами флорбола, С.П. Богатов из Самарской области — аэробiku с баскетбольными мячами и речевками. Т.Н. Челушкина из Самарской области организовала простое и веселое путешествие в страну «Аэробика».

Тренер маленькой школы из Республики Марий Эл В.П. Романов, увлеченный профессионалом, показал интересное тренировочное занятие по дзюдо в группе мальчиков и девочек с выдержанной структурой и описанием системы обучения, общих задач, дидактических принципов, методов и комплексов упражнений.

Хочется отметить П.В. Денисенко из Новосибирска и И.П. Панина из г. Кемерово, возможно, не попавших в финал конкурса, но показавших интересные и нужные занятия по формированию у молодого поколения важных знаний по профилактике и снижению риска получения различных травм, навыков ведения безопасного образа жизни, туристических умений и навыков.

Искрометная, стройная, артистичная С.В. Парамонова из Гатчины Ленинградской области показала грамотное оздоровительное занятие – урок с хорошей нагрузкой, используя простой стул! Полезно, просто, весело для любого современного человека при минимальной затрате времени!

Е.Е. Абашкина из Самарской области нестандартно подошла к организации двигательной деятельности учащихся на уроке по разделу «Спортивные игры. Волейбол». Используя, казалось бы, традиционную методику, она провела по-настоящему захватывающий урок и, применяя разнообразные методические приемы, добилась высокой моторной плотности, комфортной эмоциональной атмосферы на занятии.

Н.А. Шукина из Алтайского края в костюме Деда Мороза провела классический веселый познавательный урок с использованием нестандартного инвентаря и оборудования, который назвала «Зимние забавы». Учащиеся начальной школы в спортивном зале осваивали технику лыжных ходов при помощи лыжных палок и больших пластиковых бутылок, надетых на спортивную обувь. Метание, бро-



ски и ловля малого мяча дети выполняли «снежками» – мячами, выполненными из разного материала – бумаги и ткани, а наклонные плоскости учительница превратила в снежные горки.

У Е.И. Алехиной из Иркутской области весь урок был основан на использовании в упражнениях и играх обыкновенного гимнастического обруча. Подобные уроки – это готовые спектакли-праздники! Каждый урок должен быть таким!

Молодцы те учителя, которые в своей работе используют народные игры, элементы фольклора, самобытность и традиции народов, населяющих нашу страну. Педагог И.В. Баева из Сургута с учащимися 3–4-х классов продемонстрировала общеразвивающие и танцевальные упражнения с использованием культурных традиций народов Севера – ханты и манси. Урок назывался «Путешествие на оленьей упряжке».

А.В. Багадаев из Иркутской области сочетает в учебном процессе физические упражнения, бурятские игры, иностранный язык и музыку.

Не могу не написать про первую просмотренную мною работу на конкурсе: секционное занятие по степ-аэробике в маленьком по-

мещении поселка Коряжма Архангельской области, приспособленном под спортивный зал. Ученицы 10–11-х классов под руководством своего наставника А.В. Подорова (специализация – лыжные гонки) под музыкальное сопровождение простого магнитофона увлеченно выполняют комплекс упражнений на степ-платформах, сделанных в мастерских школы из подручных материалов. Пусть учитель не всегда соблюдает методику обучения упражнениям на степенях, пусть сами упражнения простые, пусть мелодия не с диска, привезенного с Международной фитнес-конвенции, но с какими азартом, улыбками, старанием и радостью в глазах всех участников учебного процесса проходит занятие!

К сожалению, иногда рука тянулась к кнопке пульта «Стоп»: не хотелось дальше смотреть запись урока. Речь идет об уроках с грубыми нарушениями методики. Иногда наблюдался полный хаос и со средствами, и с методикой, и с тренажерами, и с оздоровлением, и с коррекцией осанки. В душе я понимала: педагоги хотят показать, что их воспитанники могут многое, что в школе есть инвентарь и оборудование. Однако нельзя забывать: урок должен иметь целостный характер, а не напоминать строчки из произведения М.Ю. Лермонтова «Бородино»: «Смешались в кучу кони, люди...»

Я верю, что все конкурсанты, участвующие в проекте «Урок физкультуры XXI века», решают сложную, но выполнимую задачу – раскрывают перед молодым поколением увлекательную, доступную и полезную книгу знаний в области физической культуры, красоты и радости движения, ведения здорового образа жизни, воспитывают творческих, компетентных и успешных граждан России. Их отношение к профессии учителя можно выразить цитатой из Библии: «Хорошее дерево не приносит плохих плодов». ■

Мы живем в стране Харламова

Как залить каток рядом со школой

Давайте найдем время и не будем жалеть потраченного труда, чтобы десятки мальчишек и девчонок с наших школьных катков ушли в большой хоккей, фигурное катание, конькобежный и другие виды спорта! Но главное даже не это, а то, что, возможно, сотни людей выберут для себя спорт как образ жизни, как образ мысли, как нравственное начало. И пусть самой лучшей благодарностью нам станут слова будущих пап и мам: «Сынок, мы научились кататься на школьном катке, который заливал наш школьный учитель, потому что мы живем в стране Харламова...»



Николай ЕГОРОВ,
учитель физической культуры,
ЦО № 1927,
г. Москва

О ПОЛЬЗЕ И ТРУДЕ

Когда разговариваешь с теми, кому за сорок, о катании на коньках или детском дворовом хоккее, почти у всех сразу теплеют глаза, рассказам и воспоминаниям нет конца. Чистые пруды, Патриаршие пруды, парки, стадионы, пришкольные футбольные поля, растущие, как грибы после дождя, хоккейные коробки в 70–80-е годы... Бесконечные хоккейные сражения дом на дом, улица на улицу, двор на двор, школа на школу, ЖЭК на ЖЭК, район на район — настоящая, а не «профессиональная» «Золотая шайба»...

Многие ребята тех лет до определенного возраста не уступали юным спортсменам, потому что

кататься на коньках для них было всё равно что дышать. И самое главное — было где дышать.

Когда одиннадцать лет назад, в 1999 году, мы залили школьное футбольное поле и оно стало катком, я был потрясен: оказалось, что у ребят нет коньков. Велосипеды и скейты есть, а коньков — нет! Хоккей они смотрели только по телевизору, если смотрели вообще. Московские мальчишки и девчонки, родившиеся в начале 90-х и живущие в стране Боброва, Харламова, Мальцева, Крутова, Фетисова, Родниной и Пахомовой, никогда не покупали коньков! В стране, где хоккей и фигурное катание были религией, национальной идеей, пятиклассник Ваня не катался зимой во дворе. Негде — значит, и не на чем.

Каждый учитель и родитель знает о тенденции к снижению двигательной активности детей, их сидячем образе жизни, объедании и переедании, обо всех бедах и болезнях, вытекающих отсюда,

как из худого ведра. К сожалению, знание и объяснение «объективных причин» делу помогают мало. А как всё это усугубляется зимой, когда резко снижается и та малая подвижность, что была в теплое время года, — темно, холодно, лес далеко и там страшно, лыжи, если есть, — тяжелые, и бабушке их нести трудно, а папа и мама устали на работе... Вот и сидит этот бедолага у окошка в ожидании лета.

Можно, конечно, пойти на каток под крышей, но... Во-первых, не всем это по карману; во-вторых, каток далеко; в-третьих, в хоккей там не поиграешь, да и вообще не больно-то побегаешь — времени совсем мало... в-четвертых... в-пятых... А самое главное — там нет свежего зимнего воздуха, неба, солнца, нет ощущения здоровья, той бессознательной радости, что бывает только в детстве и, как якорь надежды, всю жизнь хранится в самых дорогих уголках нашей памяти.

Стоит ли говорить о том, какую пользу приносит нашим детям катание на воздухе? Решение главной — оздоровительной — задачи во всём ее многообразии не вызывает сомнений: нагрузка для всех групп мышц, дыхательной системы, кровообращения, развитие координации движений, ловкости, смелости — падать-то больно! — закаливание, хороший аппетит — и еда приносит пользу, а не вред! — крепкий здоровый сон, особенно если покататься вечером, и отличное настроение!

Хорошо, если есть дворовый каток, но еще лучше, когда он школьный. Как уютно чувствуют там себя малыши, их бабушки и дедушки — главные воспитатели подрастающих поколений! Если дети и их родители видят, сколько труда и заботы вкладывает школьный учитель в то, что он делает, — хотя и не обязан делать, а просто понимая, что это приносит радость людям, — они никогда не останутся в стороне: нет ничего убедительнее силы личного примера. А что может быть полезнее для ребенка, чем видеть папу, а частенько и маму, которые вместе с его учителем и другими ребятами убирают снег и заливают *наш* каток, чтобы после этого всей семьей встать на коньки! Такому ребенку не надо потом всю жизнь твердить про уважение к родителям и к чужому труду: когда появятся силы, он обязательно встанет рядом с взрослыми: ничто так не воспитывает чувство локтя, чувство команды и уважения к товарищам, как совместная дружная работа.

А ведь не только родители школьников, но и многие жители близлежащих — и не только! — домов вовлекаются в этот процесс с чувством признательности школе и ее учителям.

Для каждого учителя физической культуры не является секретом, что с возрастом активность девочек на уроках и вне школы неуклонно снижается. Причин много: и ограниченность учебной программы, и изменения в организме, и возрастные комплексы. Но

итоги, к сожалению, один — стойкое падение интереса к любой двигательной активности к 13–14 годам. А ведь это будущие матери!

Однако если все-таки пробудить у девочек интерес, то остановить их сложнее, чем мальчишек: здесь эмоции совсем другого порядка. Между прочим, их не надо уговаривать пойти на каток — там девочек всегда не меньше, а то и больше, чем мальчишек. И это зимой, в самое полезное для укрепления организма время! И если спустя годы мама выходит на лед, то у папы и сына с дочкой нет никаких шансов остаться дома у телевизора или компьютера.

ИЗ РУК В РУКИ

Перед тем как давать практические советы, хотелось бы сразу оговориться: заставить заливать каток никого невозможно, законных поводов для отказа делать это у учителя более чем достаточно. Для того чтобы начать эту работу, нужно получить согласие директора.



После того как разрешение получено, стоит задуматься о важных мелочах...

Шланг

Обычный резиновый садовый. Гладкий — он надежнее — или гофрированный. Армированный неудобен, так как затрудняет управление струей воды и ломок. Резиновый проще убирать на хранение, на ходу чинить, он удобен в работе и стоит дешевле. Шланг может быть цельный, может быть составлен из нескольких колен, соединенных втулками и скрепленных хому-

тами. Исходим из того, что вода поступает из школьного подвала, поэтому пожарные гидранты не рассматриваем.

Вода

Маловероятно, что будет возможность использовать горячую воду, — это, в общем-то, и не обязательно. Поэтому рассчитываем на обычную холодную из подвала. При довольно среднем давлении она не замерзает в шланге при -28°C — ниже не пробовал, — если в шланге нет перегибов, задержек течения или мусора. Но даже если шланг разорвет, то его легко починить — появилось новое колено, и всё. Если можно использовать горячую воду — это будет хорошо в мороз при температуре -10°C и ниже, так как она не успевает застывать «ступенями» и растекается равномерно, сглаживает мелкие неровности у бортов — и настоящих хоккейных, и обычных снежных.

Первая заливка

Мы называем эту заливку черновой. Ждем устойчивого снега толщиной хотя бы 6–8 см, но чем больше снега, тем лучше — конечно, в пределах разумного: 15 см — в самый раз. Голая земля «съест» воду, резина ее не удержит и может быть порезана. Асфальту всё равно: если устойчивый мороз, вода не уходит, и можно заливать без снега.

Из снега делаем основу — подушку для создания первой, грубой снежно-ледяной корки. Вода — холодная, так как горячая уничтожит снег. Есть три варианта черновой заливки:

1. Равномерно льем воду в снег, не спеша проливаем всю площадь, стараясь не растопить снег, а напитать его водой — это видно по консистенции снега. Класть шланг на ночь и уходить нет смысла, кроме того, не стоит забывать и про пресловутый человеческий фактор...

2. Укатываем снег любой легкой трубой на веревке. Диаметр трубы и длина веревки — чем больше, тем лучше. Расчет такой, чтобы без напряжения с этой работой справлял-

ся один человек. Затем проливаем первым способом.

3. Сначала проливаем, потом укатываем. Это самое лучшее. Сразу получаем не снежно-ледяную, а почти ледяную корку. Это сокращает число последующих заливок, экономит воду и время. Желательно работать вдвоем: один проливает, второй укатывает. И так — за рядом ряд. Работа идет непрерывно, нет холостого расхода воды, когда отбрасываешь шланг за пределы катка, создавая целые озера вокруг. Иногда рекомендуют утрамбовать снег до 5–7 см, а затем заливать, но где взять при лимите времени столько снега и найти столько желающих его трамбовать? Исходим из того, что доступнее, быстрее и реальнее.

После черновой заливки ждем замерзания — и еще раз заливаем, ждем — снова заливаем, и т.д. Количество заливок зависит от разных факторов: времени, погоды, качества черновой заливки. Главная задача — успеть сделать лед «под лопату», т.е. такой шероховатости, которая позволит чистить снег лопатой в случае снегопада и не начинать всё сначала.

Выравнивание льда

Оно происходит естественным образом: самые нетерпеливые выскакивают на самый бугристый лед, лишь бы покататься, и потихоньку сами его ровняют — только подливай воду. После создания даже далеко не самого лучшего льда в ближайшие выходные на каток высыпает такое количество детей и взрослых, что довольно быстро лед становится вполне пригодным для катания.

Как привлечь детей?

Сделать каток — и всё! Мальчишки и девочки, мамы и папы, бабушки и дедушки придут сами. Если, конечно, они увидят, что каток залит не «для галочки» — не только на зимние каникулы, например, — они помогут и в чистке, и в заливке. Конечно, не все, но желающие обязательно найдутся, некоторые даже

придут со своим инструментом. Пусть будет немного болеющих за дело, но зато их КПД будет очень высок. Это проверено.

Как сделать, чтобы подростки не мусорили ночью?

Естественно, полностью исключить это нельзя. Однако практика показывает, что зимой дело обстоит гораздо лучше, чем летом: у подростков нет на это времени. Сидеть и бездельничать на морозе не будешь, кроме того, теперь они заняты делом — катанием или игрой в хоккей, да и побаиваются немного, что загрязнение катка приведет к отказу от очередной заливки. В реальности эта проблема остро не стоит.

Как ухаживать за катком в школьных условиях?

Про добровольных помощников я уже говорил — среди своих школьников их найти вообще несложно. Практический совет: они должны быть добровольцами. Заставлять, снимать с уроков физкультуры или труда на чистку снега запрещено.

Пробоины и проталины после оттепели надо залечивать снегом, пропитанным водой, как шпаклевкой: «зашпаклевал» — утрамбовал ногой — загладил — пролил.

Самое страшное — мокрый снег. Утром снег и температура +1°C, а днем –1°C; пару раз кто-то пробежал, слепил снеговика, построил крепость — особенно «продленка» или «началка», которая заканчивает раньше, — и катку конец. Мокрый снег в сочетании с человеческим фактором может привести к катастрофе.

Самый трудный участок борьбы за живучесть катка — малыши и их плохо соображающие родители. Ни погода, ни подростки по ночам, ни снегопады не смогут «убить» каток, а они — смогут. Как решить этот вопрос, каждый решает на месте исходя из условий работы, сил и желания, однако в этом случае мало шансов исправить ошибку.

Инструмент

Нужно иметь как можно больше лопат для чистки снега и несколько движков, чтобы перемещать его к бортам. Причем лопаты нужны всегда: если снег мокрый или глупый, движок не поможет. Нужно постоянно следить за высотой борта, всё время ее уменьшая, так как в снежную зиму многим детям, да и взрослым бросать снег высоко тяжело, и каток начинает уменьшаться в размерах. Лопаты хорошо бы иметь разного веса и размера — тогда в работу включаются все желающие независимо от физических сил, даже женщины и девочки. Пусть каждый сделает то, что ему по силам, и хотя бы чуть-чуть сэкономит их тем, на ком лежит самая тяжелая часть работы. Кстати, многих привлекает именно такая совместная работа...

Весна

Первое, что высыхает весной, — это каток. Настоящее весеннее солнце «съедает» лед почти сразу, особенно на резине, на асфальте и на гравийных полях. Хуже всего сохнут старые земляные поля, но не дольше, чем окружающая территория. Часто бывает так: весной вокруг болото, а на бывших катках всю игру в футбол.

Конечно, долго не тают борта. Тут вариантов несколько:

1. Если они не мешают и их не заставляют убирать — так их и оставить: сами растают и высохнут.

2. Если они мешают — надо в начале весны их разбросать, если есть силы.

3. Если заставляют убирать: последние два года приходят приказы к субботникам — надо разбросать.

Лучше об этом подумать еще зимой. На этот случай стоит заранее приготовить побольше совковых и штыковых лопат. К слову сказать, эта проблема в последний, 2009/2010 холодный год стала камнем преткновения для директоров школ. Зимой — заливай, весной — убирай борта... А эта работа не из легких — и физически, и организационно. Из-за этого многие директора предпочитают отказаться от заливок. ■

Лыжная мистерия

Как подготовиться к урокам

Невозможно представить молодого человека, несущего в одной руке ноутбук, а в другой – сумку с валенками для мягких лыжных креплений. Если мы хотим, чтобы наши дети с желанием шли на уроки лыжной подготовки, то должны предоставить им нормальный современный инвентарь, интересные и качественные трассы с меняющимся рельефом и хорошие бытовые условия.



Сергей ОВЧИННИКОВ,
учитель физической культуры,
МОУ Шатковская СОШ № 1,
р.п. Шатки,
Нижегородская обл.

ОТ КЛАССИКИ ДО...

В настоящее время существует множество моделей и наименований лыжного инвентаря, имеющего довольно существенные конструктивные различия. Этот ряд моделей ежегодно пополняется новыми образцами.

В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи: они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных, их скользящая поверхность не разрушается от влаги, они отлично скользят по снегу даже без смазки и неплохо держат смазку на себе; при правильном подборе пластиковых лыж по весу спортсмена на них можно скользить, не прижимая грузовую площадку плотно к снегу.

На мой взгляд, для прохождения школьной программы с целью овладения **классическим стилем передвижения** лучший вариант – **пластиковые лыжи с насечкой** – так называемые **step-лыжи**. Они позволяют миновать такой дорогостоящий и отнимающий много времени этап, как смазка лыж. Крепления и все ботинки должны быть единообразными, например, под 75 мм.

В отношении палок однозначного ответа пока нет. Современное производство предлагает много различных вариантов: и металлические палки, и стекловолоконные. Но в одном варианте непрочный стержень, в другом – одноразовые лапки, в третьем – ручки такие, что даже баскетболисту будет сложно их обхватить. Совет можно дать только такой: чем больше палок различных вариантов и модификаций, тем лучше.

Сегодня много говорят о целесообразности обучения в школе коньковым ходам. Оставим полемику теоретикам, а для учителя всё просто: **если есть средства, условия, квалификация преподавателя, если**

дети хотят научиться коньковому ходу – надо учить.

Самый приемлемый вариант инвентаря для этого – комбинированные лыжи отечественного производства с ботинками московской фабрики ЭФСИ под крепления фирмы Rottofella или Salomon. Обыкновенные ботинки под крепления 75 мм не рекомендую – они очень быстро приходят в негодность. Так как коньковый стиль передвижения изучают только в 10–11-м классах, потребуется всего 30–35 пар-комплектов.

То же самое можно сказать и про инвентарь для горнолыжного спорта. Если есть хорошие склоны рядом со школой, финансовые возможности и желание учителя, можно закупить комплект лыж хотя бы для организации внеклассной работы.

Теперь поговорим о методике подготовки инвентарной группы: лыжи, палки, ботинки.

Пример. У вас параллель из четырех 7-х классов, в самом многочисленном из них – 28 учеников. Следовательно, для обеспечения

Класс	Размер								
	44	43	42	41	40	39	38	37	36
7 «А»		1	3	3	2	5	5	4	2
7 «Б»	2	1	2	2	2	7	6	3	3
7 «В»		3	2	4	2	6	5	1	
7 «Г»			1	3	1	7	4	3	2
Итого	2	3	3	4	2	7	6	4	3

этих классов лыжами необходимо иметь 28 комплектов. Прежде всего, определяем потребности в ботинках нужных размеров: проводим примерку – не опрос, а именно примерку! – в каждом классе и составляем *таблицу*:

Согласно полученным данным готовим по каждому размеру максимальное количество пар ботинок. По такой же схеме работаем и с лыжами, но здесь не нужна такая точность. Лыжи могут быть чуть длиннее или короче – особого вреда это не причинит. Выбор палок должен быть как можно шире, с различным диапазоном высоты.

НА ЛЫЖНОЙ БАЗЕ

Подготовка лыжной базы требует хорошей организации. Хочу поделиться накопленным за годы работы опытом.

Сколько лыж нужно?

Существует множество мнений о том, когда можно поставить школе отметку «отлично» за наличие столько-то пар лыж. Кто-то ставит «отлично» за 80 пар, кто-то – за 150, а кто-то – за 200. Непонятно только, откуда берутся эти цифры, к школе с каким количеством учащихся они относятся. Ведь 80 пар могут быть и в школе с 60 учащимися, а могут – и с 1500. Как оценить лыжную базу в этих случаях?

Попробуем вывести формулу, по которой можно рассчитать, сколько же нужно школе лыж. **Школа отлично оснащена лыжами, если есть возможность поставить 100% учащихся и учителей на лыжи одновременно.**

Если принять, что:

A – количество пар лыж, которое необходимо для 100% учеников и учителей школы;

B – количество пар лыж, которое должна иметь эта школа;

C – количество школьников, которые могут обеспечить себя лыжами сами: имеют личные лыжи или легко могут их у кого-то позаимствовать;

D – количество пар лыж, которое можно взять в пункте проката, если таковой имеется, – легко вывести следующую формулу:

$$B=A-(C+D).$$

Пример. В школе 800 учеников и 100 педагогов. У учащихся и учителей 300 пар лыж. В прокате, который находится недалеко от школы, 50 пар лыж. Сколько пар лыж должно быть на базе этой школы?

$$B=900-(300+50)=550 \text{ пар лыж.}$$

Где хранить?

Для размещения такого количества лыж нужно приготовить помещение с соответствующим количеством пирамид и стеллажей. Это в идеальном варианте. Теперь рассмотрим этот вопрос в реальности: ведь наша главная задача – обеспечение лыжами учащихся

на уроках физкультуры. Здесь всё зависит от количества учеников в классах и расписания уроков.

Конечно, если в школе нет совмещенных уроков и работает один преподаватель, никаких проблем нет: весь инвентарь можно разместить на стационарной базе. В большой школе, где работает больше двух преподавателей, прежде всего, стоит сделать так, чтобы классы не пересекались, не брали лыжи в одном помещении, даже если уроки приходятся по расписанию на одно время. Для этого нужно сформировать базы для трех звеньев: 5–6-е, 7–8-е, 9–11-е классы. Один комплект лыж оставляем на стационарной базе, другие выносим на временные базы, предварительно оборудовав их переносными пирамидами. Очень хорошо, если стационарная база заранее спроектирована, там имеются отдельный выход и другие необходимые условия. Но зачастую в школах, которые были рассчитаны на 400 человек, учится или училось 600, помещения давно переоборудованы, а для чего они использовались ранее – вовсе позабыто. **Идеальным для стационарной лыжной базы можно**



считать отапливаемое помещение на первом этаже с отдельным выходом, вентиляцией и площадью, позволяющей вместить столько лыж, сколько необходимо данной школе. Под временные базы можно использовать раздевалки, снарядные, спортзалы и т.д.

Этот вопрос каждый учитель решает в зависимости от имеющихся условий. Если же такой возможности нет или не хватило времени сделать пирамиды, весь инвентарь можно складировать возле стены или прямо на полу.

Как сохранить?

Теперь – об организации самой лыжной базы. Опыт показывает, что наиболее целесообразно хранить инвентарь раздельно: лыжи – в своей пирамиде, ботинки – в своей, палки – в своей.

Часто на лыжи и ботинки краской наносят номера, и они стоят в пирамиде способом «ботинки в креплениях», однако это не идеальный вариант: ученики должны брать инвентарь не по номеру, а в соответствии со своими параметрами: размером лыжных ботинок, необходимой длиной лыж и палок. Это позволяет экономить время на получение инвентаря и наиболее рационально и экономно инвентарь использовать.

Испортившийся инвентарь лучше не выбрасывать сразу, а рассортировать на запчасти: ручки от палок положить в одну емкость, лапки – в другую, стержни – в тре-



тью; изорвались ботинки – снимите с них шнурки, а со сломанных металлических креплений – маленькие железные штыри, дужки и шурупы.

Набор инструментов, который необходимо иметь на каждой лыжной базе, довольно прост:

- крестообразная и обыкновенная (шлицевая) отвертки;
- электродрель;
- электроплитка;
- струбцины;
- пассатижи;
- шило;
- небольшая кастрюля;
- ножовка по металлу;
- изолента, медицинский бинт;
- эпоксидная смола;
- клей «Момент»;
- пластилин.

При желании всё можно отремонтировать, всему продлить

жизнь и сэкономить деньги, которые можно пустить на что-нибудь более важное.

Если у вас сломалась палка из стекловолокна, промажьте место перелома эпоксидной смолой, а через сутки это же место забинтуйте в несколько слоев, смазывая их эпоксидной смолой.

Если сломалась ручка от палки или лапка, разогрейте воду на плитке, положите в нее сломанное изделие и снимите его с палки. После этого возьмите новую ручку или лапку, нагрейте и наденьте на палку; если по диаметру изделие великовато, намотайте на стержень изоленту до нужного размера.

Если сломалась металлическая палка – она ломается на разрыв, подберите деревянный или железный стержень меньшего диаметра и с помощью эпоксидной смолы состыкуйте две части; место стыка зафиксируйте бинтом с клеем или с эпоксидной смолой.

Если у пластиковых лыж у пятки отошел пластик от деревянной основы:

– основу просверлите насквозь несколько раз;

– на пластике с внутренней стороны сделайте несколько насечек сверлом;

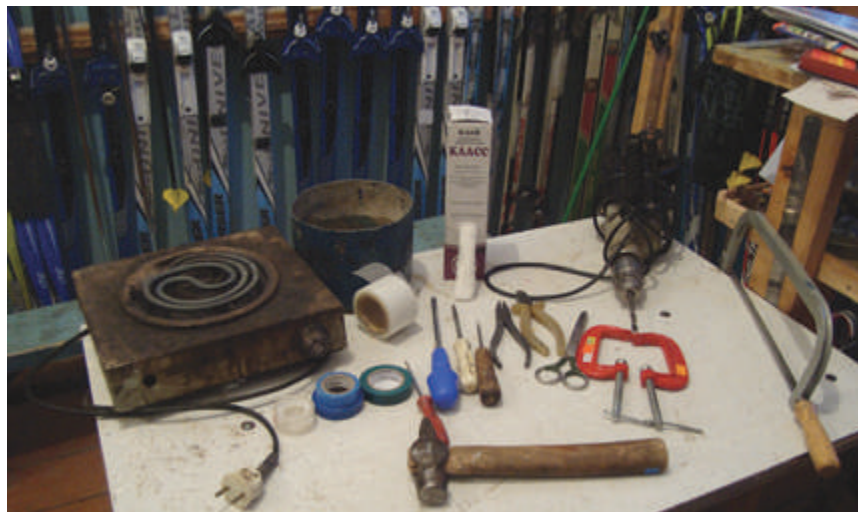
– склейте основу с пластиком эпоксидной смолой, стягивая их струбцинами, предварительно наложив на внешние стороны лыжи сначала куски картона, а затем деревянные плашки.

Когда вы устанавливаете на лыжи крепления, обязательно смазывайте шурупы клеем «Момент».

Ни в коем случае не храните новые лыжи, особенно деревянные, в пирамиде – лучше в упаковках на стеллажах в горизонтальном положении.

Высококачественные и дорогие лыжи премиум-класса на весенне-летний период надо запарафинить, уложить в чехол и убрать подальше от источников тепла.

Лыжные ботинки лучше всего смазывать обыкновенным вазелином: зимой – как можно чаще, и обязательно – убирая на лето.



Не забудьте также смазать новые ботинки!

Следование этим советам поможет вам со временем сформировать неплохую лыжную базу, а это в наше время сделать очень просто...

ПОДГОТОВКА ТРАССЫ

Как мы знаем, лыжные трассы бывают учебные, тренировочные и соревновательные. Учебные трассы, в свою очередь, подразделяются на трассы для начального, среднего и старшего школьного возраста. Чем больше у преподавателя возможностей выбрать склон или дистанцию согласно возрасту, уровню подготовки и полу учащихся, тем лучше, так как это позволяет использовать множество разных методов и методик в обучении: использовать дифференцированный подход, применять поточный, фронтальный, групповой методы обучения.

Очень большое значение имеет так называемая *доснеговая подготовка*. Она состоит из просмотра трасс, их очистки, выкашивания, вырубки, выравнивания, расширения (по мере необходимости) и уборки. Наиболее целесообразно эту работу проводить с наступлением устойчивых температур чуть выше нуля, примерно в конце ноября: если провести очистку даже в начале октября, трасса снова может зарости.

Возникает вопрос: кто этот объем работы может и должен выполнить? Ответ на него каждый находит сам. Можно организовать учащихся и спортсменов — любите-



телей лыжного спорта, а можно нанять бригаду на спонсорские деньги, если таковые найдутся. Каждый может решить эту задачу, если приложит усилия.

Много сил и времени сэкономит изначально ровная поверхность грунтового покрытия, а если на ней есть ямы и неровности, то лучше всего их выровнять с помощью грунта, так как делать это с помощью снега — очень хлопотное и трудоемкое занятие. Для соблюдения правил безопасности на трассе следует вырубить способные нанести травму кусты, убрать сваленные деревья и пеньки, битое стекло и прочие опасные предметы.

После выпадения снега надо сразу начать выравнивать участки трассы. Если вы хотите иметь универсальную трассу, т.е. и для классического, и для конькового хода, следует сделать ее ровной и широкой на протяжении всей дистанции. Конечно, огромную помощь в этом может оказать наличие снегохода, после прохождения которого сразу становится видно,

какие участки надо дополнительно засыпать снегом.

Учебные круги делаются различной длины в зависимости от возраста и количества учащихся. Для начального звена длина круга может составлять до 150–200 м, для среднего и старшего — до 250–300 м. По кругу количество дорожек должно быть не менее двух, а по центру — на каждого ученика (или согласно возможностям данного пространства). Круг организуется таким образом: нарезаются колеи в необходимом (или возможном) количестве с интервалом 1,5–2 м одна от другой: для начального звена — 30–40 м, для среднего и старшего — 45–60 м, — затем они соединяются по кругу двумя-тремя колеями. В середине делается еще одна лыжня — для преподавателя, она пересекает все детские лыжни. Желательно каждую колею обозначить флажками или еловыми ветками, чтобы после снегопада их можно было восстановить по старым следам.

Многие могут посоветовать, что рядом со школой нет естественных склонов. Эта проблема тоже решается по-разному: можно, например, сделать сборные минигорки из металла или дерева, можно просто насыпать небольшой склон из снега. В последнее время некоторые спортивные школы применяют последний метод.

Для проведения уроков в лесу учитель должен использовать трассы в соответствии с задачами урока, погодными условиями, возможностью и уровнем физической подготовленности учащихся, но это уже больше имеет отношение к методике, чем к организации.

Методические тонкости

Лыжная подготовка требует большой предварительной работы: подбор инвентаря и одежды, инструктаж по технике безопасности и многое другое. Всему надо постараться научить детей до начала уроков. *Мы посвящаем этому специальный урок в конце второй четверти, перед Новым годом.*

На это занятие учащиеся приносят форму, в которой они пла-



нируют заниматься лыжной подготовкой: куртки, штаны, шапочки, перчатки, носки. Мы подбираем каждому ботинки по размеру, палки, лыжи, проводим тренировочную работу с инвентарем.

В этой работе важна каждая деталь. Вот некоторые вопросы, которые обсуждаются на этом уроке:

Как надевать (и как нельзя надевать) ботинки?

Как снимать (и как не стоит снимать) ботинки?

Как пристегивать (и как нельзя пристегивать) лыжи?

Как носить лыжи и палки (и как их нельзя носить): в школе, в гору, с горы, по тротуару, по лестнице и т.д.?

Как ставить (и как нельзя ставить) лыжи в пирамиду?

Как чистить (и как нельзя чистить) лыжи?

Работа сопровождается инструктажем по технике безопасности, который впоследствии напоминает на каждом занятии. Основные его положения одинаковые, но у каждой школы есть свои особенности, и поэтому инструктаж надо обязательно прорабатывать каждому учителю индивидуально и делать это каждый год, потому что могут измениться и местоположение лыжной базы, и пути следования к месту урока, и места его проведения. При рассказе о температурном режиме проведения уроков лыжной подготовки следует отметить, что в январе ночная и дневная температура почти совпадает, в феврале при -25°C утром к полудню может быть уже -10°C , а в марте и вовсе даже после очень холодной ночи днем температура может приблизиться к 0°C . Если вы хотите, чтобы ни один урок у вас не пропал, надо инструктировать учащихся таким образом: если утром -20°C , нужно быть готовыми для занятий и в зале, и на улице.

Все заблаговременно проведенные мероприятия позволяют сэкономить много урочного времени.



Внеклассная работа

Мотивировать современную молодежь к занятиям лыжным спортом вообще и лыжными гонками в частности — трудно, но можно. Главное — начать работу как можно раньше и по всем направлениям: внутришкольные соревнования по всем параллелям, лыжные походы, беседы с родителями, закупка хорошего инвентаря, встречи с лучшими спортсменами-лыжниками, организация показательных соревнований, «Веселые старты» на лыжах, интересные уроки. Только активной работой на местах еще можно хотя бы как-то сохранить массовый лыжный спорт.

Проводить внутришкольные соревнования нужно обязательно. Их количество для каждой школы индивидуально и зависит от количества учащихся. Можно это делать по параллелям, если таковые есть, по конкретным возрастным группам, лично-командные, в форме различных эстафет...

Мы проводим соревнования в параллелях в лично-командном зачете отдельно среди мальчиков и среди девочек: по 5 лучших лыжников или лыжниц — кто конкретно выступает, решают дети — от каждого класса. Собираемся в спортзале для жеребьевки после получения номеров и инвентаря (разрешается иметь свои палки), а затем все следуют к месту старта.

Соревнования проводим в лесу.

Дистанции для мальчиков и девочек разные: для мальчиков и юношей — с более сложным рельефом. В судейской бригаде, кроме контролеров из числа лыжников, занимающихся в секции, обязательно ставим по 1–2 человека на каждый спуск для страховки. Стараемся, чтобы всё было оформлено красиво: флаги, разметка, маркировка трассы, стартовая и финишная тумбы...

Но больше всего и дети, и взрослые любят «Веселые старты» на лыжах. Они всегда проходят очень эмоционально, на них может присутствовать неограниченное количество зрителей, всё проходит на свежем воздухе, что тоже очень важно. У «Веселых стартов» на лыжах — большой потенциал для фантазии и экспериментов: в них можно использовать и коньковый, и классический стиль передвижения на лыжах, различные самодельные приспособления (одна пара лыж на трех человек), пасьют — гонку с преследованием — и т.д. Это трудоемкое, но очень и очень красивое зрелище. ■

Фото автора



Праздник глазами родителя

Репортаж из московской школы

Окончание прохождения школьной программы по лыжной подготовке практически совпадает с Днем защитника Отечества. Во многих школах проводятся спортивные мероприятия, посвященные этому празднику. Идея совместить то и другое показалась нам очень интересной.



Вадим РОДИОНОВ,
г. Москва

В течение последних 10–15 лет мне довелось написать несколько десятков статей о школах. Раньше я их писал с точки зрения педагога, психолога или руководителя школы. На этот раз я хочу рассказать о школе с точки зрения родителя первоклассницы.

Итак, взявшись с моей первоклассницей Катериной за руки, в очередную субботу мы отправились на праздник здоровья в школу № 709, где директорствует Владимир Петрович ДРУЖИНИН, много лет проработавший учителем физкультуры. Уже издали было видно скопление народа и машин, слышна музыка. То, что людей было много, показалось значимым фактором: за хорошее, интересное

зрелище народ голосует вниманием. Правда, у пожилой женщины, идущей мне навстречу, было, похоже, другое мнение на этот счет. «Идут и идут! Дома им в выходной не сидится», — неприязненно бормотала она, двигаясь навстречу людскому потоку.

Действительно, в этот день не сиделось дома многим, в том числе и приехавшим на автомобилях. Сразу хочется обратить внимание: для парковки была выделена достаточно большая площадь, при этом за порядком следило несколько милиционеров. Несмотря на большое скопление детей и взрослых, на протяжении всего праздника наблюдался удивительный порядок. Это выразалось в отсутствии суеты, четко работающих микрофонах, чистоте — вокруг были размещены пластиковые баки для мусора — и слаженности всего про-

исходящего. В ожидании старта дети могли потренироваться на разминочном кругу, который, так же как и дистанционный, был нарезан снегоходом.

Праздник начался с прохода на лыжах учеников начальной школы вместе с родителями и классными руководителями. Да, это был именно проход, а не гонка. Хотя чего ожидать от малышей и их не всегда спортивных родителей? При этом никто не стеснялся, периодически звучал смех, и уже тогда можно было сказать: праздник удался. Удался, потому что такому заряду позитива в детско-родительских отношениях можно только позавидовать. Я, собственно, и позавидовал, так как, когда сам был учителем физической культуры, ни разу не смог вывести на лыжную

родителей своих учеников: «Нет времени», «Нет лыж», «А можно в другой раз?»

Глядя на юных лыжников, я удивлялся, что в школе у всех детей имеется инвентарь, причем сравнительно качественный. Но даже те, кто пришел на соревнования без лыж, имели возможность позаимствовать их у других ребят. Благо расписание стартов было составлено так, чтобы между забегами было время переобуться.

Затем лыжню прошли ученики основного звена, в том числе и из других школ. Школьников было много, и такая массовость не могла не порадовать. А следующим этапом стало настоящее соревнование двух команд: сборной учителей и сборной старшеклассников. Честно говоря, я не знал, за кого «болеть»: мальчишки и девчонки вызывали безусловную симпатию, но учителя были по понятным причинам ближе. В конце концов, я решил «болеть» за учителей, однако когда они выиграла, искренне огорчился за старшеклассников. Хотя те огорчились гораздо меньше меня: им было по-настоящему приятно оказаться равноправными соперниками своих взрослых наставников.

Из разговоров с собравшимися учителями и родителями я выяснил, что Владимир Дружинин в прошлом мастер спорта по лыжным гонкам, и любовь к этому виду спорта он прививает не только детям, но и коллегам. Сам директор по устоявшейся традиции постоянно бежит на последнем этапе и никому не уступает победу уже много лет.

Как выяснилось, школьный стадион был не единственным местом проведения лыжного праздника. Учащиеся 5–9-х классов в этот день состязались в зимнем спортивном ориентировании в ближайшем лесопарке.

Наступила кульминация праздника. С видимым трудом

владельцы собак со своими питомцами прошли сквозь стену восторженных малышей. Комментатор рассказывал о породах появившихся крупных собак: маламутах и риджбеках. Маламуты – это порода, выведенная на Аляске специально для езды в упряжках. Что касается родезийских риджбеков, то это собаки, которых в Африке использовали для охоты, а в России – в качестве ездовых собак. Некоторые собаки «взяли на буксир» лыжников, другие везли упряжки. Это были показательные выступления, и на них основная часть закончилась. Однако участники и зрители еще долго не расходились, обсуждая увиденное.

Очень важным моментом в организации праздника было то, что замерзшие или проголодавшиеся могли получить порцию солдатской каши из настоящей полевой кухни и стакан горячего чая.

За кажущейся простотой мероприятия (на лыжах катались) стоит огромная работа коллектива, основанная на серьезной спортивной и оздоровительной деятельности, привлечении родительской общественности, связи со сторонними организациями: другими школами, кинологиче-



скими клубами, милицией, армией. Важна и психологическая составляющая: практически все дети и подростки были с родителями. В последнее время, когда и мамы и папы вынуждены всё больше отдавать себя работе и карьере, такое единодушие встречается не часто. Укрепление отношений в диадах «родители – дети» и «учителя – ученики» через совместную деятельность является основой успешного воспитания.

Анализируя свои ощущения, добавлю следующее: мне всё очень понравилось, Кате тоже – особенно собачки! Через неделю мы купили две пары новых лыж. Принято решение на следующий год обязательно выйти на совместную детско-родительскую лыжню! ■



фото Д.Калинкина

Не подмажешь – не поедешь

Как подготовить лыжи к занятиям

Чем лучше вы ухаживаете за лыжами, тем лучше они вас катают. О том, как парафинить, мазать лыжи, написано множество специальных пособий, после чтения которых большинство педагогов укореняются в мыслях о трудоемкости данных процессов. Мы поставили себе задачей развеять этот миф и рассказать о подготовке лыж так, чтобы это было понятно и школьнику.



Инга ПЕРМИНОВА,
МСМК по лыжным гонкам,
ведущий специалист по спортивно-массовой работе
ЦФКиС ЮВАО
г. Москвы

ЛЫЖНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

С появлением конькового хода произошла революция не только в технике лыжных ходов, но и в экипировке. Сейчас уже практически не встретишь в продаже деревянных лыж – все перешли на пластик, благодаря которому лыжи едут значительно быстрее, но и это еще не всё. Современные беговые лыжи, так же как и лыжную технику, можно разделить на классические и коньковые. Однако есть и универсальные лыжи, на которых можно кататься и тем, и другим стилем. Выбор лыж зависит от ваших предпочтений, особенностей места для катания и плана тренировок.

Мы часто пользуемся кремами, чтобы улучшить внешний вид кожи рук, лица, а также препятствовать их обветриванию и обморожениям. Так и пластиковые лыжи нужно питать и обрабатывать, чтобы сохранить их скользящие качества. Существуют специальные мази скольжения – так называемые парафины: их используют для того, чтобы лыжи быстрее ехали. Есть еще и мази держания, которые применяют в классических лыжных ходах для лучшего сцепления лыжи с лыжней и предотвращения проскальзывания назад – так называемой отдачи лыж.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Инвентарь для подготовки лыж может быть любым. В зависимости от финансовых возможностей его можно купить или изготовить самостоятельно. Минимум, который понадобится школьному учителю или тренеру, включает:

- станок с крепежами или 2 табуретки, а также нужен помощник, держащий лыжи, чтобы они не упали;
- утюг с термостатом – ограничителем температуры. Подойдет и старый бабушкин утюг – важно только предупредить бабушку, чтобы потом этим утюгом вещи уже не гладили;
- мелкая наждачная бумага;
- комплект лыжных мазей держания – под разные температуры;
- комплект лыжных мазей скольжения – под разные температуры;
- пробки-растирки для мазей держания и скольжения;
- скребок для снятия мази (цена в магазине – 20–120 руб.);
- скребок для снятия парафина (цена в магазине – 80–150 руб.);
- смывка для мази или бензин для зажигалок;
- щетка металлическо-синтетическая для удаления остатков парафина;

- специальный материал – фиберлен, чтобы «навести блеск» на лыжи или старые капроновые чулки;

- обязательно – фартук, чтобы не запарафинить ненароком одежду. Пол лучше застелить газетами, чтобы не поскользнуться потом.

МАЖЕМ ПОД КЛАССИКУ

Существует два типа лыж для классического стиля: с насечкой на скользящей поверхности и без нее. Плюсы и минусы есть и у тех, и у других. Лыжи с насечкой мазать не надо, но и они не дают 100% гарантии держания. К тому же насечка (другие названия – чешуя, решетка) существенно снижает скорость скольжения на спусках. У гладких лыж мажут колодку – среднюю часть лыжи, начинающуюся от пятки ботинка и тянущуюся вверх на 60–70 см (см. рис. 1). У лыж длиной менее 180 см длина колодки уменьшается до 60–65 см. Лыжи длиной более 180 см должны иметь более длинную колодку – 70–75 см. Смазка лыж под колодкой нужна для того, чтобы противодействовать возможной отдаче назад при отталкивании ногами.

Существует несколько видов лыжных мазей держания: твердые, полутвердые и жидкие. При этом

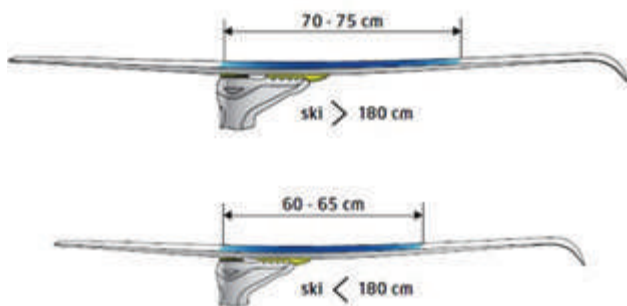
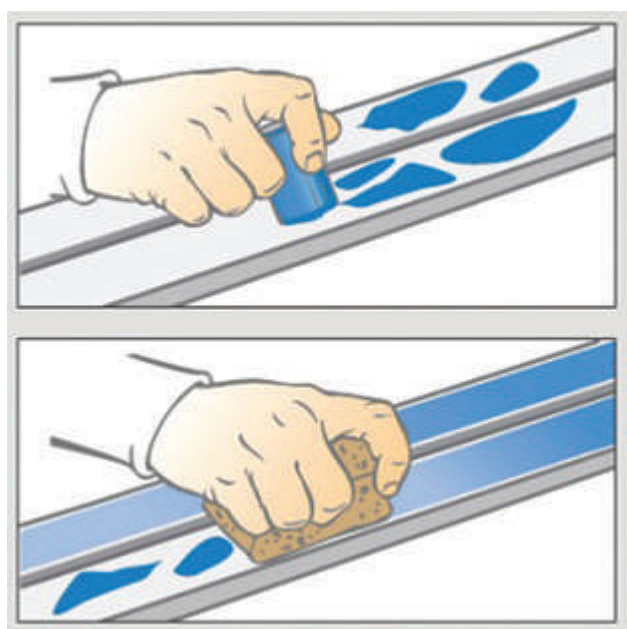


Рис. 1. Длина колодки в зависимости от длины лыж

Рис. 2. Смазка лыж твердой мазью



все они рассчитаны на определенную температуру и различные качества снега: наст, фирн, свежий снег, старый снег. Школьному учителю лучше иметь набор мазей в расчете на температуру от +3 до –18 °С. Редко в каком-нибудь регионе разрешается проведение уроков при более низких температурах, да и в более теплую погоду уроки на лыжах тоже не проводятся. Поэтому нет смысла и приобретать мази под эти температуры. Чаще всего уроки проходят при температуре от 0 до –10 °С. Именно такие мази чаще нужны на уроках физкультуры (см. фото).

Отличный пример экономичного набора для смазки лыж, названный в честь «короля лыж» – многократного чемпиона мира и Олимпийских игр Гунде Свана (Gunde rack), который включает в себя красную (+1 – 0 °С), фиолетовую (0 – 3 °С) и синюю лыжные мази (–1 – 7 °С) и синтетическую пробку-растирку.

Смотрим погоду за окном и выбираем лыжную мазь в расчете примерно на 5 °С теплее, чем показывает градусник, и несколько баночек мази берем с собой, чтобы всегда была возможность «домазать» лыжи на улице для более уверенного держания.

Обучать детей смазке лыж лучше твердыми мазями держания. Сначала нужно намазать колодку мазью из банки или брикета ровным слоем и растереть ее пробкой-растиркой до появления однородного блестящего слоя. Не нужно сразу мазать лыжу толстым слоем – лучше нанести несколько слоев мази. Каждый слой при этом нужно тщательно растереть пробкой (см. рис. 2).

Чтобы мазь лучше держалась на лыже и не сошла при первом же спуске с горы, колодку нужно натереть наждачной бумагой, подняв ворс на лыже. Тогда мази держания будут лучше наноситься на держашую поверхность лыжи и дольше выполнять свои функции.

После каждого катания лыжную мазь желательно снимать с лыж специальным скребком (не путать со скребком для снятия парафина!). Начисто очистить колодку от мази можно с помощью лыжной смывки или обычного бензина для зажигалок. Для этого нужно смочить в нем кусочек ткани и удалить остатки лыжной мази с колодки.

ПАРАФИНИМ ПОД КЛАССИКУ

При подготовке лыж для классики начинать следует с мазей скольжения, а потом уже использовать мази держания. В случае отсутствия парафина можно обойтись только смазкой колодки лыж.

Носок и пятка лыж в классическом стиле отвечают за их скольжение. Обрабатывать их



фото с сайта <https://www.swix.ru>

Набор лыжных мазей держания



мазями держания не надо. Для этого существуют парафины, которые подбираются под определенную температуру. Их тоже существует большое количество, но, как правило, все они схожи по цвету: теплые парафины – желтого, красного цветов; холодные – зеленого и синего. Бывают универсальные парафины с большим разбегом температур, например от -6 до -25°C . Как и в случае с мазями держания, для уроков физкультуры понадобится несколько парафинов в расчете на разную погоду, свойственную конкретному региону в те месяцы, когда школьники занимаются лыжной подготовкой.

Чтобы расплавить парафин, потребуется нагретый утюг. Удерживая утюг над скользящей поверхностью лыжи, нужно прислонить к нему парафин, а расплавленные его капли аккуратно распределить на пятки и носки лыж – до колодки. Потом прижимаем утюг к каплям парафина и водим им вдоль скользящей поверхности до образования ровной пленочки. Для того чтобы лыжа «напиталась», т.е. взяла столько парафина, сколько ей нужно для хорошего скольжения, потребуется 10 мин.

Для того чтобы снять излишки парафина с лыж, потребуется скребок. Его нужно держать под острым углом и не торопясь соскрести парафиновую пленочку, не забывая пройтись по бокам лыжи и извлечь парафин из желобка.

Далее нам потребуется щетка для разравнивания парафина. Их тоже существует много видов. Лучше использовать универсальную двустороннюю щетку, одна сторона которой металлическая, а другая –

синтетическая. Сначала проводим по лыже металлической стороной щетки, потом – синтетической. Таким образом из пор скользящей поверхности лыж удаляются остатки парафиновой пыли.

Чтобы окончательно разровнять парафин («навести блеск» на лыжи), существует специальный материал – фиберлен. При его отсутствии можно использовать капроновые чулки. Вставив внутрь чулка пробку-растирку – лучше специальную для парафина: нужно натирать ими лыжи до появления характерного блеска.

ПАРАФИНИМ ПОД КОНЕК

Коньковые лыжи не требуют обработки мазями держания, так как движение коньком происходит под определенным углом по отношению к лыжнику, и отдачи, как в классике, не происходит: для них достаточно обработки мазями скольжения. Процедура подготовки коньковых лыж идентична подготовке классических, только парафинится уже вся скользящая поверхность.

Процесс подготовки лыж требует времени, которого всегда мало. Поэтому учителю физкультуры лучше сразу научить детей ухаживать за лыжами самостоятельно, чем потом тратить время на смазку: посвятить этому один-два урока в начале изучения темы или один из непогожих дней, чтобы потом катание на пластиковых лыжах приносило детям радость. ■

Иллюстрация с сайта www.skisport.ru

Ход конем

Об особенностях конькового хода

Минуло уже четверть века с того времени, как коньковый ход был официально признан как самостоятельный стиль передвижения на лыжах. С тех пор произошли существенные изменения в его технике, правилах соревнований, экипировке лыжника-гонщика. Обучать новому и красивому способу передвижения на лыжах авторы этого материала предлагают с изучения истории его появления и подбора инвентаря.



Наталья МЕЛЕНТЬЕВА, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин, Наталья РУМЯНЦЕВА, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин, Вологодский государственный педагогический университет.

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ

В 70-е годы XX столетия закончилась многовековая эксплуатация деревянных лыж: их заменили на пластиковые — более легкие, прочные, эластичные и, самое главное, скоростные. Причем состав пластикового покрытия постоянно совершенствуется, прежде всего, с целью снижения сопротивления скольжению и, следовательно, дальнейшего искусственного повышения скорости.

Примерно в то же время организаторы крупнейших соревнований перешли на механический способ подготовки лыжных

трасс специальными машинами-снегоходами разной конструкции. Трассы стали значительно более жесткими, хорошо укатанными по всей ширине лыжного полотна, с четко прорезанной лыжней, что привело к заметному повышению их скоростных качеств.

Технический прогресс в лыжных гонках, включая также дальнейшее совершенствование конструкции лыж, палок, лыжных ботинок, креплений, обеспечил благоприятную базу для применения коньковых ходов, что, в свою очередь, позволило лыжникам значительно расширить условия для реализации своих биологических резервов и двигательных возможностей.

Из истории известно, что еще на IV Олимпийских играх 1936 года в Гармиш-Партенкирхене (Германия) норвежец О.Хаген, используя коньковый ход, выиграл серебряную медаль в лыжной гонке на 18 км. Успех вдохновил норвежцев: они решили применить коньковый ход в эстафете. Однако при передаче эстафеты участники запутались в лыжах, упали, потеряли время, и победа с преимуществом в 6 сек. досталась команде Финляндии.

В 60-х годах XX в. финский полицейский Паули Спитонен начал экспериментировать с техникой передвижения на лыжах. Он передвигался, удерживая одну лыжу в лыжне, а другой отталкиваясь в сторону. Такой способ передвижения получил название «шаг Спитонена». В настоящее время это полуконьковый ход. При такой технике нога быстро уставала, и ее приходилось менять. В дальнейшем, передвигаясь по хорошо подготовленной трассе, проложенной машиной-снегоходом, лыжники заметили, что, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой шагом Спитонена, можно увеличить скорость на 10%. Так зародился коньковый стиль катания.

Новая техника конькового хода не всегда была популярной. В 1970-х годах сторонники традиционной классической техники выражали протест, так как считали новую технику нечестной. Организаторы соревнований даже предотвращали использование техники конькового хода, устанавливая по краям трассы специальные ограждения — балки, сети. Несмотря на это, популярность нового стиля продолжала расти.



В 1984 году Международная федерация лыжного спорта (FIS) узаконила этот стиль. Хорошо зарекомендовал себя полуконьковый ход на XIV зимних Олимпийских играх в Сараево. Однако этот ход спортсмены применяли лишь на отдельных, преимущественно равнинных, участках трассы. Лыжники передвигались на лыжах, покрытых держашей мазью.

Впервые на чемпионате мира по лыжным гонкам 1985 года в Зеефельде (Австрия) большинство спортсменов одновременно отказались от смазки лыж держашими мазями и использовали только парафины. Это практически исключало применение традиционных способов передвижения, кроме одновременного бесшажного хода. Первым чемпионом мира, продемонстрировавшим высокотехническое владение коньковыми ходами, стал шведский лыжник Гунде Сван.

Творческие дискуссии специалистов о судьбе коньковых ходов оперативно завершились признанием новой техники передвижения на лыжах. На чемпионатах мира с 1987 года и Олимпийских играх с 1988 года коньковые ходы были уравнены в правах с традиционной классической техникой. Группу классических ходов объединили в классический стиль. Все коньковые ходы вошли в сво-

бодный стиль, который не запрещает применение и классических ходов. Однако подобно тому, как в спортивном плавании вольным стилем применяют самый быстрый способ — кроль, так и в соревнованиях квалифицированных лыжников свободным стилем всегда используют коньковые ходы и соответствующий лыжный инвентарь. В массовых же спортивно-оздоровительных соревнованиях свободным стилем немалая часть лыжников-любителей отдает предпочтение классическим ходам: по правилам таких соревнований на трассах обязательно сбоку нарезается лыжня.

Однако, несмотря на популярность коньковых ходов, необходимо отметить общую настороженность большей части медиков всех стран. Их предупреждения адресованы в первую очередь физически слабо подготовленным спортсменам, которые, передвигаясь коньковыми ходами, могут получить нежелательные изменения в опорно-двигательном аппарате. Поэтому медицинские и спортивные специалисты пришли к выводу, что к изучению коньковых стилей в общеобразовательной школе следует переходить не ранее чем в 14–15 лет, а юные спортсмены-лыжники перед их освоением должны иметь достаточно высо-

кий уровень физической подготовленности. Причем следует обратить внимание на обязательное освоение техники всех классических ходов, которое способствует гармоническому развитию молодого организма и снижают риск травматизма.

Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца при наличии существенных различий во многих важнейших элементах. У конькобежца, в частности, маховая нога совершает в воздухе дугообразное движение, а лыжник выносит ногу вперед по кратчайшей траектории и идет с более широко расставленными ногами. Наряду с этим перед началом отталкивания лыжник чаще всего сгибает опорную ногу в коленном суставе, выполняя подседание, которое полностью отсутствует у конькобежца. Имеется немало и других особенностей, связанных в первую очередь с мощным отталкиванием руками в большинстве коньковых лыжных ходов.

ОСОБЕННОСТИ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ

В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных различий в работе ног, туловища и рук:

в работе ног:

– отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения;

– отталкивание происходит не от одной точки опоры, а от целого ряда точек, расположенных по ходу скользящей лыжи;

– отсутствует необходимость сцепления лыж со снегом – требуется только лучшее скольжение;

– продолжительность толчка ногой значительно увеличена – в 2–3 раза: чем меньше угол постановки лыжи, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание;

– обязательным условием эффективного отталкивания является приложение составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи за счет некоторого смещения массы тела к пяточной части ботинка;

– наличие двухопорного скольжения в период отталкивания ног: отталкивание выполняется закантованной внутрь лыжей, а вторая лыжа ставится на снег всей скользящей поверхностью; такое положение надо стремиться сохранить до окончания толчка;

– наличие двухкомпонентного характера отталкивания ног: в начале – жимового, в конце – скоростно-силового;

– нарастание усилий при отталкивании ногой идет постепенно и начинается с пятки, переходя на носок;

– в целом движения ног характеризуются меньшей естественностью, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка;

в работе туловища:

– совпадение направления движения центра тяжести масс с направлением движения лыжи после ее постановки на снег, что является одним из основных требований к технике выполнения;

– перемещение туловища в момент переката вперед от стопы опорной ноги, так как если про-

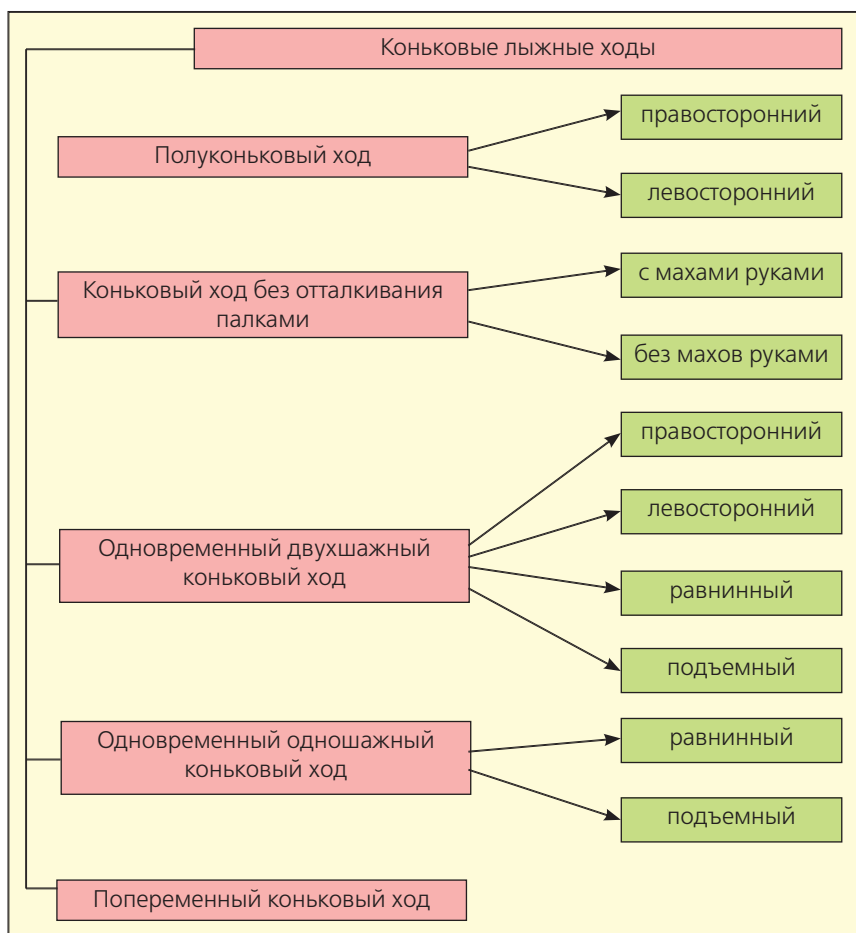


Рис. 1. Классификация коньковых лыжных ходов

екция центра массы тела будет сзади опорной ноги, возникнет грубейшая ошибка – противупор;

– исключение вертикальных колебаний центра тяжести масс за счет сохранения высоты положения тела;

в работе рук:

– разнохарактерность в постановке и отрыве от опоры правой и левой руки по временным характеристикам;

– постановка палок под разным углом;

– разнохарактерность прилагаемых усилий при отталкивании правой и левой палкой;

в согласовании работы рук и ног:

– синхронность отталкивания ногой и руками.

В целом эффективность коньковых ходов в большей степени, чем классических, зависит от уровня скоростно-силовых показателей мышц плечевого пояса.

КЛАССИФИКАЦИЯ КОНЬКОВЫХ ХОДОВ

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию (см. рис. 1):

– одновременный полуконьковый ход;

– коньковый ход без отталкивания палками – с махами руками и без махов;

– одновременный двухшажный коньковый ход – равнинный вариант и подъемный;

– одновременный одношажный коньковый ход;

– попеременный двухшажный коньковый ход.

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, про-

должительностью работы, уровнем физической подготовленности лыжника.

Расположение лыжных ходов в классификации соответствует сложности движений, поэтому обучение технике необходимо начинать с полуконькового хода, затем конькового хода без отталкивания палками, одновременного двухшажного, потом одношажного и заканчивать попеременным коньковым ходом.

ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ

Существующая специфика техники коньковых ходов обуславливает ряд особенностей выбора лыжного инвентаря и средств для подготовки лыж.

Выбираем лыжи...

Получение максимальной пользы от катания на лыжах коньковым стилем начинается с выбора подходящих лыж. Правильно выбранная пара лыж будет быстрее и легче в управлении, нежели неудачно подобранная, и добавит катанию дополнительный аспект удовольствия.

При выборе лыж для передвижения коньковым стилем необходимо учитывать ряд общих рекомендаций, характерных для выбора лыж вообще, а также частных, касающихся выбора коньковых лыж. Можно выделить следующие факторы, которые обуславливают выбор лыж: возраст, антропометрические данные, уровень технической и физической подготовленности, характер и структура снега, погодные условия, а также материальные возможности. Все лыжи условно подразделяются на мягкие, средние и жесткие. Более мягкие лыжи должны быть у начинающих неопытных лыжников и у более легких спортсменов. Лыжник, находящийся в хорошей спортивной форме, может использовать более жесткие лыжи.

Необходимо также учитывать рост спортсмена. Лыжи для «конька» должны быть на 20 см выше, чем рост спортсмена, и на 10–15 см ниже классических лыж. Хорошие

коньковые лыжи должны иметь глубокий желобок или несколько желобков, обеспечивающих устойчивость лыжи при скольжении, и острые канты для хорошей опоры, которые имеют более жесткую, чем у классических лыж, колодку для более равномерного распределения веса тела над относительно короткой лыжей.

У новых пластиковых лыж необходимо внимательно осмотреть скользящую поверхность и оценить, была ли здесь машинная или фабричная шлифовка. Если приобретены лыжи с выраженной ворсистой скользящей поверхностью, то ворс надо удалить вручную металлической циклей. Лыжи циклюют от носка к пятке до тех пор, пока скользящая поверхность не станет гладкой. Лыжи, прошедшие фабричный способ шлифовки, готовы к дальнейшей обработке мази и парафинами.

...палки...

Не менее важным моментом является выбор лыжных палок, которые состоят из следующих частей: трубка, рукоятка, ремешок, кольцо упора (лапка) с наконечником из твердого металла. Для лыжных прогулок, тренировок и соревнований коньковыми ходами используют палки на 20 см ниже роста спортсменов. В зависимости от рельефа трассы длина коньковых палок может варьироваться: для трасс с крутыми подъемами выбирают палки немного ниже, чем для равнинных дистанций.

...ботинки и крепления

В последние годы на современные спортивные и прогулочно-оздоровительные лыжи устанавливают преимущественно жесткие носковые крепления, которые значительно легче и уже рантовых. Они не выступают за габариты лыж, что исключает потерю скорости из-за трения скобы о лыжню. Ось вращения ботинка максимально приближена в креплении к стопе, что значительно повышает управляемость лыжей. У новейших конструкций лыжных креплений под коньковые ботинки ось вращения располагают даже сзади носка бо-

тинка, а также выпускают крепления с двойным держателем.

Лыжные ботинки бывают классические, коньковые и универсальные (комбинированные), т.е. пригодные как для классических, так и для коньковых ходов. Коньковые лыжные ботинки отличаются от классических несколько удлиненным голенищем и более жесткой подошвой. При лучшей фиксации ноги в голеностопном суставе конструкция верхней части голенища сохраняет ее достаточную подвижность. Универсальные лыжные ботинки по длине голенища и жесткости подошвы имеют промежуточное положение между классическими и коньковыми.

УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЙ

Для более прочного сцепления ботинка с лыжей и лучшего управления ею при передвижении коньковыми ходами на грузовой площадке лыжи под всю подошву ботинка или только под каблук крепится подпятник.

Для установки крепления вначале лыжу кладут скользящей поверхностью на узкий предмет — карандаш или отвертку — и определяют поперечную ось ее центра тяжести. На месте пересечения предмета с продольной серединой лыжи сверлят отверстие под первый шуруп и этим шурупом фиксируют лыжное крепление, используя выступающее вперед или среднее отверстие на креплении. После этого в поставленное на лыжу крепление вставляют ботинок и его положение выравнивают таким образом, чтобы каблук ботинка стоял строго посередине лыжи. Затем ботинок аккуратно, не меняя положения крепления, снимают и крепление окончательно устанавливают на лыже. После установки крепления на грузовой площадке лыжи монтируют подпятник.

Технология постановки крепления на лыжи для коньковых ходов остается такой же, за исключением того, что крепление смещается вперед на 2–3 см. ■

Фото О.Крупновой

Классика жанра

Методика обучения классическим лыжным ходам

В зависимости от состояния снежного покрова, погодных условий и рельефа местности технический арсенал лыжника может включать до 50 способов передвижения на лыжах. Это разновидности коньковых и классических ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Методика обучения классическим лыжным ходам разработана авторами в соответствии с этапами обучения двигательным действиям и рекомендуется для применения в общеобразовательных и спортивных школах.



Фото Д.Калинкина

Наталья МЕЛЕНТЬЕВА,
к.п.н., доцент кафедры
теоретических основ физического
воспитания и спортивных
дисциплин,
Наталья РУМЯНЦЕВА,
к.п.н., доцент кафедры
теоретических основ физического
воспитания и спортивных
дисциплин,
Вологодский государственный
педагогический университет

КЛАССИФИКАЦИЯ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Основной техникой передвижения на лыжах являются лыжные ходы. По отталкиванию ногой от неподвижной или подвижной опоры лыжные ходы подразделяют на классические и коньковые. При выполнении классического хода лыжа в момент толчка ногой останавливается и прерывает

скольжение полыжне. В коньковом ходе при отталкивании ногой лыжа продолжает скольжение под углом к направлению движения.

По работе рук в момент отталкивания выделяют группы попеременных ходов, когда толчок выполняется поочередно то правой, то левой рукой, но всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, и группы одновременных ходов, в основе которых лежит одновременное отталкивание обеими руками.

По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные.

Правильная техника передвижения на лыжах — это система движений, которая помогает лыжнику добиваться наибольшей эффективности действий и наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателями качества техники передвижения

на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность.

К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает или сохраняет скорость скольжения на лыжах. Во время скольжения лыжник должен стараться не потерять скорость.

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения для каждого способа передвижения на лыжах можно выделить четыре относительно завершённых этапа, которые соответствуют определенным стадиям формирования двигательного умения и навыка. Деление процесса обучения на этапы довольно относительно, четкую границу провести между ними трудно. Однако такое



деление поможет правильно сориентировать учителей на решение отдельных задач обучения каждому способу передвижения на лыжах.

Принято выделять следующие этапы: ознакомления с двигательным действием, начального разучивания двигательного действия, закрепления и совершенствования приобретенного элементарного умения, совершенствования и обучения применению навыков в различных условиях.

Этап ознакомления с двигательным действием имеет целью формирование у ученика представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и ориентировочной основы деятельности (ООД) в первоначальном виде. Для достижения этой цели необходимо решить следующие частные задачи: выработать логический проект действия (смысловую основу) на базе имеющихся знаний; сформировать или актуализировать зрительные, двигательные и другие чувственные представления о разучиваемом двигательном действии; побудить учащихся к сознательному и ак-

тивному выполнению действия; выделить ООД в наблюдаемом, а затем и в самостоятельно выполняемом действии.

Обучение начинается с создания первоначального представления о способе передвижения на лыжах. Вслед за объяснением целесообразно продемонстрировать применение данного способа, по возможности в совершенном его исполнении — правильный, безукоризненно четкий показ. При изучении сложных способов можно повторить показ в замедленном темпе. Если есть возможность организовать дополнительный показ кем-либо из учеников, хорошо владеющим этим способом, например из числа юных лыжников, занимающихся в спортивной школе, целесообразно сопровождать его пояснением с выделением главных элементов. Можно включать в процесс обучения демонстрацию наглядных пособий: плакатов, схем, видеозаписей и т.д. Затем школьники пробуют выполнить упражнение указанным способом в целом по первому представлению. Опробо-

вание позволяет расширить объем представлений за счет включения в чувственно-наглядное восприятие и мышечных ощущений. Увиденное, услышанное и понятое ученик старается реализовать в своих движениях; он начинает улавливать двигательную сущность задачи.

Этап начального разучивания двигательного действия имеет целью обучение основе техники и ведущим движениям, формирование полноценного двигательного умения. В процессе достижения этой цели решаются следующие частные задачи: добиться освоения общего ритма двигательного действия; предупредить возникновение ненужных движений или устранить их; снять излишнее напряжение; предупредить или ликвидировать грубые ошибки, обуславливающие невыполнение способа или его значительное искажение; добиться общего ритма выполнения двигательного действия; уточнить действия во всех основных опорных точках, как в основе техники, так и в деталях.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения использования слова — объяснения, задания, указания, команды, наглядного восприятия — показ двигательного действия, демонстрация плакатов, схем и т.д. Основное место занимают практические методы: разучивания в целом — целостно-конструктивного упражнения — и по частям — расчлененно-конструктивного упражнения.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным соединением их в единое целое. Если расчленение упражнения искажает его суть, ведущую роль должен играть метод целостно-конструктивного упражнения.

При первых попытках применения данного способа используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректировочные замечания.

Определяя методику обуче-

ния, учитель должен помнить, что контроль над своими движениями ученик осуществляет с помощью зрения. Мышечные ощущения, возникающие при движениях, он еще не в состоянии полноценно анализировать, т.е. сравнивать, различать, оценивать.

На этом этапе обучения у школьников могут наблюдаться отсутствие точности в различных характеристиках движений – пространственных, динамических, временных, недостаточная слитность отдельных фаз, лишние движения и напряжение отдельных групп мышц, неустойчивый ритм и темп. Не следует пытаться исправлять ошибки сразу после прохождения первых десятков метров учебного круга. Пусть ученики несколько раз пройдут по кругу, пытаясь наладить координацию. В случае появления одинаковых ошибок у группы следует вновь пояснить данную деталь движения и показать ее отдельно или весь способ в целом.

Обычно после нескольких попыток детям удастся под контролем сознания овладеть общей схемой движения в цикле хода. В дальнейшем следует обратить внимание на формирование ритма хода и устранение лишних движений и грубых ошибок.

На этапе начального разучивания у школьников возникают различные ошибки в виде лишних движений, например значительные колебания туловища в попеременном двухшажном ходе, отсутствие точности и изменение амплитуды – толчок палкой не закончен и направлен назад-в сторону, а не строго назад, общая или частичная скованность – чрезмерное напряжение мышц спины и плечевого пояса, рассогласование в работе рук и ног – нарушение ритма движений. В таких случаях важно объяснить ученикам причины появления ошибок, которые могут возникать вследствие:

- нарушений последовательности изучения способов передвижения (отрицательный перенос);

- несоблюдения принципа постепенности (преждевременный переход на более крутые склоны при разучивании поворотов в

движении вызывает у школьников неуверенность и страх);

- неблагоприятных внешних условий (плохо подготовленная лыжня, одновременный ход изучают при плохом скольжении);

- слабого физического развития отдельных групп мышц – это приводит к незаконченным толчкам палками;

- небрежного показа и неточного объяснения;

- недостаточного понимания учащимися двигательной задачи.

К ошибкам относят как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения.

Ошибки при овладении лыжными ходами могут появиться вследствие:

- 1) причин биомеханического порядка (неправильных действий в фазе движения);

- 2) причин физиологического характера:

- произвольное напряжение мускулатуры, обуславливающее скованность движений и появление ненужных дополнительных движений;

- утомление;

- недостаточный уровень развития физических качеств;

- неуверенность в своих силах;

- 3) причин психолого-педагогического плана:

- непонимание учеником смысла задания;

- изъяды в информации, сообщаемой учителем, несовершенство методов ее передачи;

- неблагоприятное состояние психики школьников: страх, стыд, неуверенность в своих силах, перевозбуждение, угнетенное состояние;

- недостаточные волевые усилия, не позволяющие детям использовать свои физические возможности;

- отрицательное влияние ранее разученных действий;

- неправильная методика обучения;

- 4) причин, зависящих от внешних условий:

- неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, мороз, оттепель, метель, гололед и др.;

- некачественный лыжный инвентарь.

Во всех случаях ошибочного выполнения действий необходимо найти конкретные причины и устранить их.

Если учащиеся допускают в цикле хода несколько ошибок,



то исправление следует начинать с главной, устранение которой почти всегда обеспечит ликвидацию и других мелких ошибок и неточностей. Порой школьники не понимают, где допущена ошибка. В таком случае можно продемонстрировать ее в сочетании с правильным показом, но это должно быть исключением из общего правила. Прибегать к описанному приему следует как можно реже, с педагогическим тактом, шадя самолюбие школьников.

Этап закрепления и совершенствования приобретенного элементарного умения имеет целью формирование двигательного навыка в основном варианте и создание основы для формирования умения пользоваться им в различных условиях. В процессе достижения этой цели решаются следующие частные задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники; добиться выполнения упражнения данным способом передвижения на лыжах в соответствии с требованиями его

практического использования; усовершенствовать технику выполнения действия, особенно в отношении точности движений во времени, в пространстве и по величине усилий, добиться их общей слаженности и ритмичности; обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств; повысить эффективность самоконтроля, добиться необходимой степени подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной коррекции их по ходу действия.

Основой обучения на этом этапе являются методы целостного упражнения. Расчлененные методы играют лишь вспомогательную роль, являясь, по существу, методическими приемами. Но чаще всего расчленение хода на отдельные элементы нежелательно уже по той причине, что возможно изменение временных, динамических, пространственных характеристик движений. Расчленение используется главным образом для концентрации внимания на отдельных деталях хода, на экономичности движений. Многократное выпол-

нение хода в целом постепенно улучшает технику движений, и продолжительность работы над совершенствованием способа передвижения можно значительно увеличить.

На этом этапе не следует совершенствовать технику на фоне утомления, так как возможны нарушение ритма движений, динамических и пространственных характеристик, появление и закрепление ошибок.

Все физиологические переустройства проходят постепенно, поэтому процесс уточнения деталей техники довольно продолжительный. В ходе совершенствования техники хода из умений формируется динамический стереотип, и ученики овладевают способом передвижения на лыжах в основном варианте. Однако при попытке освоить новый вариант хода или приспособить его к резко изменившимся внешним условиям целостность движений может нарушиться. На этом этапе уже возможно освоение ходов в усложненных вариантах, но таких и в таком объеме, чтобы это не вызывало значительных нарушений системы движений изучаемого способа передвижения.



На данном этапе возможно временное ухудшение техники движений, однако эти спады непродолжительны; постепенно отклонений становится всё меньше и меньше, и, кроме того, они менее выражены.

При закреплении способа передвижения на лыжах большое значение имеет, с одной стороны, педагогический контроль со стороны учителя, а с другой – самоконтроль учащихся за техникой исполнения изучаемого способа передвижения.

На *этапе совершенствования и обучения применению навыков в различных условиях* целью является научить детей владеть ими в бытовой, трудовой и спортивной деятельности; обеспечить заданный уровень овладения действием, необходимый для эффективного использования его в жизненной практике и для дальнейшего совершенствования в двигательной деятельности. Для достижения этой цели необходимо решить следующие конкретные задачи: индивидуализировать технику; освоить различные варианты основного двигательного навыка; добиться совершенного владения техникой на высоких скоростях при максимальных напряжениях; обеспечить совершенствование техники передвижения на лыжах с учетом дальнейшего повышения уровня развития физических качеств. Общую продолжительность этого этапа установить невозможно, так как совершенствование техники способов передвижения на лыжах продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

На практике данный этап может быть свернут, когда нет необходимости осваивать движение до степени навыка. Так в основном происходит в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста, а также в массовой физической культуре.

На этом этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают соревновательный, игровой ме-

тоды, метод разучивания в целом и метод сопряженного воздействия. Расчлененно-конструктивный метод используется в тех случаях, когда необходимо внести исправления или изменения в технику исполнения.

Для лыжников очень важно добиться высокой вариативности техники, так как воздействие внешних условий здесь, как ни в каком другом виде спорта, исключительно велико и во время тренировочных занятий, и на соревнованиях. С этой целью на занятиях основное внимание необходимо уделять совершенствованию техники в самых разнообразных условиях скольжения, рельефа местности, состояния и микрорельефа лыжни. Освоение вариантов техники какого-либо хода должно проходить в постепенно усложняющихся условиях: на лыжне различной твердости, бугристости и т.д. Целесообразно включать совершенствование техники на фоне утомления в конце занятий. Очень важно подобрать такой рельеф лыжни, чтобы он требовал постоянной смены ходов, — это предъявляет высокие требования к координации движений.

На данном этапе сознание играет пусковую роль и направлено на переключение или на конечный результат действия. Например, на финише соревнований все внимание лыжника направлено на увеличение скорости за счет усиления отталкивания и повышения темпа движений.

На последнем этапе обучения очень важно постоянно осуществлять контроль эффективности техники выполнения, а также степени автоматизации движений: как спортсмен выполняет ход, сохраняет технику при отвлечении внимания, — за устойчивостью техники в моменты высоких эмоциональных сдвигов, при нарастающем утомлении. Все это проверяется путем сравнения техники, демонстрируемой лыжником на тренировках и соревнованиях.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ХОДУ

Попеременный двухшажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения. Он применяется на равнинных участках местности и на подъемах в различных условиях скольжения.

При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

К *подготовительным движениям* в работе ног в данном ходе относят движение маховой ноги вниз-вперед, перекал — постановку маховой ноги на опору — и одноопорное скольжение вначале с выпрямлением, а затем с подседанием на опорной ноге; к *основным* — активное разгибание толчковой ноги во всех суставах — отталкивание ногой; к *заключительным* — движение ноги, завершившей отталкивание по инерции назад-вверх с момента отрыва лыжи от снега.

В работе рук к *подготовительным движениям* относят вынос палки вперед-вверх до уровня глаз, к *основным* — отталкивание рукой и к *заключительным* — движение руки по инерции назад-вверх после отрыва палки от снега.

Основу техники в попеременном двухшажном ходе составляют разноименные попеременные движения руками и ногами. При этом основу техники в работе ног в одном скользящем шаге составляет свободное одноопорное скольжение на лыже с последующим подседанием и активным отталкиванием за счет разгибания ноги в момент остановки лыжи, а в работе рук — отталкивание палкой за счет создания жесткой системы передачи усилия на палку «туловище — плечо — предплечье — кисть» при разгибании руки в плечевом суставе в начале отталкивания, а в дальнейшем — за счет актив-

ного разгибания руки в локтевом суставе.

Цикл хода состоит из двух последовательных скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками.

Длина цикла – 4–7 м, продолжительность – 0,8–1,5 сек., средняя скорость – 4–7,5 м/с, темп – 50–75 циклов в минуту.

Каждый скользящий шаг разделен на два периода: скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и стояния лыжи, в котором выполняется отталкивание ногой при помощи этой же лыжи. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий – элементов техники, которые по наиболее выразительным признакам разделены на пять фаз: первые три – в периоде скольжения и две последующие – в периоде стояния (см. табл. 1).

Следует отметить, что при изменении рельефа местности происходят изменения и в технике хода. Так, при передвижении попеременным двухшажным ходом по твердой лыжне в условиях хорошего скольжения сокращается время отталкивания, но толчок выполняется с большей силой, увеличиваются длина свободного скольжения, скорость маха; длина шага, хотя выпад уменьшается, также увеличивается. В этих условиях благодаря твердой опоре эффективен и сильный толчок рукой. При передвижении по мягкой лыжне заметно ниже становится посадка, уменьшаются сила отталкивания, скорость маха и длина шага, увеличивается частота шагов и снижается длина свободного скольжения.

В целом все движения лыжника при передвижении по такой лыжне более мягкие, без резкого увеличения скорости. При оттепели по сравнению с хорошими условиями скольжения на твердой лыжне большое значение имеет сила отталкивания ногой, значение толчка палкой уменьшается, она ставится под более острым углом. Частота шагов увеличивается, а глубина посадки уменьшается, хотя выпад длиннее; благодаря меньшему свободному скольжению длина шага уменьшается.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ

Попеременный двухшажный ход – один из самых сложных. В школьной программе он изучается с 4-го по 7-й класс, а в дальнейшем совершенствуется, но основные элементы изучаются с 1-го по 4-й класс.

При обучении детей 6–7 лет технике попеременного двухшажного хода как целостного двигательного действия из-за недостаточного развития мышечной силы неизбежно будут возникать грубые ошибки. Кроме того, качество инвентаря у детей младшего школьного возраста: деревянных лыж, мягких креплений – отрицательно сказывается на качестве скольжения, а следовательно, и на успешности освоения попеременного двухшажного хода. Именно поэтому у детей младшего школьного возраста выделяют двигательные действия – ступающий шаг и скользящий шаг, – которые являются грубыми ошибками в технике попеременного двухшажного хода, но в то же время по своей координационной

структуре разноименной работы рук и ног вполне поддаются исправлению.

Таким образом, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (см. табл. 2) следует рассматривать как облегченный вариант попеременного двухшажного хода для детей младшего школьного возраста, а в старших классах – как способ передвижения в плохих условиях скольжения: по глубокому рыхлому снегу, при сильном ветре.

Основная отличительная особенность скользящего шага заключается в отсутствии свободного одноопорного скольжения. В момент окончания отталкивания ногой лыжник выполняет постановку одноименной палки в снег и осуществляет активное скольжение на одной лыже, т.е. во время одноопорного скольжения происходит активное отталкивание палкой за счет работы мышц туловища и руки. В то же время остановка лыжи происходит до выпадения маховой ногой, поэтому, чтобы не допустить снижения скорости, необходимо максимально сократить фазу стояния лыжи до выпадения.

Отличительные особенности ступающего шага заключаются в изменении некоторых технических элементов. Во-первых, в работе ног появляется двухопорное положение. С окончания отталкивания одной ногой лыжник сразу переносит вес тела на другую ногу, лыжа при этом не скользит. Перекат осуществляют через согнутую ногу, не разгибая ее при махе, а с началом выпадения начинают активное разгибание толчковой ноги. Во-вторых, в работе рук появляется двухопорное положение палок, что позволяет перенести вес тела вперед на опору. Лыжник ставит палку на опору до окончания отталкивания другой палкой и одноименной ногой.

От теории – к практике

Обучение технике ступающего и скользящего шага подробно представлено в табл. 3 в соответствии с частными задачами этапов обучения двигательным действиям.

Таблица 1

Фазовый состав скользящего шага попеременного двухшажного хода

Период	Номер фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
Скольжения	I	Свободное скольжение	Отрыв лыжи от опоры
	II	Скольжение с выпрямлением опорной ноги	Постановка палки на опору
	III	Скольжение с подседанием	Начало сгибания опорной ноги
Стояния	IV	Выпад с подседанием	Остановка лыжи
	V	Отталкивание с выпрямлением ноги	Начало сгибания опорной ноги в коленном суставе

Особенности техники передвижения ступающим и скользящим шагом

Период	Номер фазы	Название фазы	Эталон техники	Скользящий шаг	Ступающий шаг
Скольжения лыжи	I	Свободное одноопорное скольжение	Свободное скольжение на одной лыже без опоры на палки	Скольжение на одной лыже с опорой на разноименную палку	Скольжение на одной лыже с опорой на обе палки, маховая нога не отрывается от опоры
	II	Скольжение с выпрямлением опорной ноги	Без изменений	Без изменений	Вес тела переносится на маховую ногу, толчковая нога остается в согнутом положении
	III	Скольжение с подседанием	Без изменений	Без изменений	Фаза подседания сокращается до минимума или отсутствует
Стояния лыжи	IV	Выпад с подседанием	Без изменений	Запаздывающий выпад	Появление запаздывающего выпада, пережат происходит при двухопорном положении ног
	V	Отталкивание с выпрямлением опорной ноги	Без изменений	Без изменений	Без изменений

Таблица 3

Обучение технике ступающего и скользящего шага

Частные задачи	Средства
Создать представление о ступающем шаге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ об условиях применения ступающего шага. 2. Рассказ о появлении лыж. 3. Показ выполнения учителем в медленном темпе. 4. Показ выполнения учителем в быстром темпе. 5. Опробование двигательного действия учениками
Научить попеременной работе ног в ступающем шаге	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стойка лыжника, руки на пояс или за спину. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поднять вверх согнутую в коленном суставе правую ногу; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. 2. И.п. – то же. Ходьба на месте с невысоким подниманием бедра. То же с высоким подниманием бедра. 3. И.п. – то же. <ol style="list-style-type: none"> 1–4 – ходьба на месте; 5–8 – ходьба приставными шагами вправо. То же в другую сторону. 4. Игровое задание «Зеркало»: смена направления движения ступающим шагом – вперед, вправо, влево – через 4 счета. Дети повторяют задание за учителем в зеркальном отражении
Научить попеременной работе рук	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение термина «одновременная работа рук». И.п. – стойка лыжника, ноги слегка согнуты, руки опущены вниз, спина округлена, плечи слегка наклонены вперед, взгляд вперед. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поднять руки вверх; 2 – руки вниз. Учитель выполняет упражнение вместе с детьми, объясняя, что это и есть одновременная работа рук. 2. Объяснение термина «попеременная работа рук». И.п. – стойка лыжника, левая рука впереди, правая сзади. <ol style="list-style-type: none"> 1 – правую руку вперед, левую назад; 2 – и.п. Учитель объясняет, что когда руки работают поочередно, это и есть попеременная работа рук. 3. Игра «Кто самый внимательный?». В стойке лыжника по звуковому и зрительному сигналу учителя дети стараются правильно выполнить одновременные и попеременные махи руками. За неправильное выполнение начисляются штрафные очки. Задание можно усложнить: выполнять махи руками только по звуковому или только по зрительному сигналу. 4. И.п. – стойка лыжника, руки слегка согнуты в локтях, локти слегка разведены наружу, кисти на уровне глаз, пальцы сомкнуты. <ol style="list-style-type: none"> 1 – правую руку вниз; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой рукой. 5. И.п. – стойка лыжника, правая рука впереди, левая сзади. Проверка правильности принятия исходного положения. Попеременная работа рук. 6. Игра «Запрещенное движение». Ученики по команде учителя начинают выполнять различные ОРУ с элементами техники передвижения на лыжах, повторяя их за учителем, кроме запрещенного движения, например одновременного выноса рук вперед. За выполнение запрещенного движения начисляется штрафной балл

Частные задачи	Средства
Научить согласованной работе рук и ног: попеременная и разноименная координация движений рук и ног	<ol style="list-style-type: none"> И.п. – стойка лыжника. 1 – поднять вверх согнутую в коленном суставе правую ногу, левую руку вынести вперед, а правую – назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги. Ходьба на месте с поочередной сменой разноименного положения рук и ног. То же с продвижением вперед. Ходьба на месте, но с фиксацией одной руки: на пояс, за спину и т.п. То же с продвижением вперед. Выполнение различных вариантов махов рукой и ногой с опорой на палку: одноименными рукой и ногой в противоположных направлениях; разноименными рукой и ногой в одном направлении
Закрепить умение передвигаться ступающим шагом	<ol style="list-style-type: none"> Передвижение ступающим шагом по учебному кругу по накатанной лыжне. Передвижение ступающим шагом по рыхлому глубокому снегу. Передвижение класса по пересеченной местности за учителем в колонну по одному, произвольно выбирая направление движения: вокруг деревьев, кустов и т.п. Проверка умения принимать стойку лыжника, выполнять попеременные махи руками, передвигаться ступающим шагом
Научить применять ступающий шаг в сочетании с другими способами передвижения	<ol style="list-style-type: none"> Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж: направо, налево, кругом – в сочетании со ступающим шагом. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж: направо, налево, кругом – в сочетании со ступающим шагом. Игровое задание «Зеркало». Смена направления движения ступающим шагом: вперед, вправо, влево – и поворотов на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж через 4 счета. Передвижение ступающим шагом зигзагами, выполняя повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подготовка учебной лыжни для выполнения упражнений фронтальным способом. Передвижение ступающим шагом в шеренге с интервалом 1,5–2 м. Поворот переступанием вокруг пяток (носков) лыж кругом. Передвижение ступающим шагом в обратном направлении, одна нога в колее лыжни, другая ступает по свежему снегу. Поворот переступанием вокруг пяток (носков) лыж кругом. Выполнить 3–4 раза. Подготовка учебного круга. Первый круг учащиеся проходят в колонну по одному ступающим шагом. Затем проводится расчет на первый – второй. Первые номера делают шаг влево и встают правой ногой в лыжную колею, а левой – в свежий снег; вторые номера – шаг вправо и встают левой ногой в правую колею, а правой – в снег и в таком построении проходят круг ступающим шагом. Затем дети снова перестраиваются в колонну по одному и проходят круг ступающим шагом по средней лыжне
Оценить умение передвигаться ступающим шагом	<p>Оценивание техники ступающего шага.</p> <p>Отметка «5» – передвижение в стойке лыжника, руки работают попеременно и разноименно с ногами, махи выполняются с хорошей амплитудой; кисть выносится до уровня глаз, а сзади заканчивает движение за бедром; руки работают вдоль туловища.</p> <p>Отметка «4» – две незначительные ошибки в работе рук: руки разводятся больше, чем на ширину плеч; расслаблены; кисть не собрана в кулак.</p> <p>Отметка «3» – значительная ошибка: руки выполняют небольшие махи поперек туловища вправо-влево.</p> <p>Отметка «2» – нарушена координация работы рук и ног</p>
Создать представление о скользящем шаге	<ol style="list-style-type: none"> Рассказ о преимуществах скользящего шага. Показ выполнения учителем в медленном, а затем в быстром темпе. Демонстрация учителем ступающего и скользящего шага. Ученики при помощи учителя должны выявить отличительные особенности этих шагов. И.п. – стойка лыжника, руки на пояс или за спину. 1–4 – скользящие маховые движения правой лыжей вперед – назад; 5–8 – то же левой ногой. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс или за спину. 1–2 – смена положения ног скользящими движениями. То же, что в упр. 4, но с разноименной и попеременной работой рук. То же, что в упр. 5, но с разноименной и попеременной работой рук
Научить стойке лыжника	<ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя на лыжах без палок. 1 – согнуть ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах, слегка согнутые руки опустить вперед-вниз; 2 – вернуться в и.п. И.п. – стоя на лыжах, руки вниз или за спину. 1–3 – шаг правой ногой вперед, приставить левую, принять стойку лыжника и зафиксировать ее; 4 – и.п.
Научить принимать граничные положения при координированной	<ol style="list-style-type: none"> И.п. – стойка лыжника, правая рука впереди, левая сзади. Проверить правильность положения. Сменить положение рук. И.п. – стойка лыжника на правой (опорной) ноге. Туловище слегка наклонено вперед, левая рука вперед, правая назад, опорная нога слегка согнута в колене, прямая левая (маховая) нога отведена назад.

Частные задачи	Средства
работе рук и ног в скользящем шаге	<p>1 – с опорой на носок ботинка; 2 – без опоры, лыжа поднята над лыжной на 10–15 см. Проверить правильность принятия положения. То же на левой ноге. 3. И.п. – то же. Маховые попеременные движения руками вперед – назад. 4. И.п. – стойка лыжника в двухопорном положении, руки вниз. 1 – шагом правой ноги вперед принять стойку лыжника на правой ноге, левая отведена назад, левая рука – вперед, правая – назад; 2 – вернуться в и.п., приставив левую ногу; 3–4 – то же с левой ноги</p>
Научить сохранять равновесие при скольжении на одной лыже	<p>1. И.п. – стойка лыжника; 1 – перенести вес тела на правую лыжу; 2 – и.п.; 3 – перенести веса тела на левую лыжу; 4 – и.п. 2. И.п. – стойка на правой ноге, руки за спину. 1–4 – перенести вес тела с правой ноги на левую с отрывом правой ноги от опоры; 5–8 – вернуться в и.п. 3. Переносить веса тела с опорной ноги на маховую с шагом вперед в стойке лыжника на одной ноге. 4. Скольжение на склоне с переносом веса тела с одной лыжи на другую, маховую лыжу от снега не отрывать. 5. Скольжение на склоне с переносом веса тела с одной лыжи на другую с отрывом маховой лыжи от снега. 6. Спуск в средней стойке с переходом на параллельную лыжню. 7. Спуск в средней стойке с выдвиганием вперед поочередно правой и левой лыжи. 8. После небольшого разбега ступающим шагом выполнить длительное скольжение на одной лыже до остановки, другая отведена назад, руки за спину. 9. Передвижение скользящим шагом на лыжне, размеченной ориентирами – флажками, ветками, расстояние между которыми равно длине скользящего шага и постепенно увеличивается</p>
Научить активно-отталкиванию ногой при передвижении скользящим шагом	<p>1. И.п. – стойка на одной ноге с опорой на палки. Прыжки на месте со сменой ног с акцентом: – на разгибании ног в коленных суставах; – на разгибании ног в тазобедренных суставах; – на разгибании ног в голеностопных суставах с предварительным подседанием. 2. То же без опоры на палки, руки за спину. 3. Упражнение «Самокат». И.п. – стойка лыжника на правой ноге, руки за спину, левая нога без лыжи. Отталкиваясь левой ногой, лыжник скользит на правой лыже, как на самокате. То же на левой лыже. 4. Упражнение «Самокат-2». И.п. – то же, но руки вниз. Отталкиваясь левой ногой, лыжник скользит на правой лыже, как на самокате, вынося левую руку вперед, а правую назад. При постановке толчковой ноги на опору руки возвращаются в исходное положение. То же на левой лыже. 5. Игра «Кто дальше?». Ученики выполняют 10 отталкиваний ногой в упражнении «Самокат», стараясь проскользить как можно дальше. Игра проводится на правой и левой лыже. 5. Передвижение скользящим шагом по ровной, хорошо укатанной лыжне</p>
Сформировать понятия «маховая нога», «толчковая нога», «опорная нога»	<p>1. И.п. – стойка на левой ноге, руки на пояс. Выполнять скользящие маховые движения правой лыжей вперед – назад. То же левой лыжей. 2. Постановка проблемных вопросов: «Какая нога опорная? Какая маховая? Почему?» Дети отвечают. 3. Повторить упражнение «самокат». Постановка вопросов: «Какая нога опорная? Какая толчковая? Почему?» 4. Повторить ранее выполненные упражнения с акцентом на соблюдение правильной терминологии</p>
Научить применять передвижение скользящим шагом в сочетании с другими способами передвижения	<p>1. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом. 2. Игра «Кто дальше?». 3. Разгон скользящими шагами перед спуском, спуск в стойке – средней, высокой, низкой, отдыха; затем, не теряя скорости, продолжить движение скользящим шагом. 4. Передвижение скользящим шагом до склона горы, затем преодоление склона способом «елочка». 5. Передвижение скользящим шагом; торможение «плугом»; поворот переступанием на месте вокруг пятки лыж; передвижение скользящим шагом. 6. Передвижение ступающим шагом по глубокому или рыхлому снегу с постепенным увеличением скорости и переходом на скользящий шаг</p>

Бесснежный период

Подготовительные упражнения для изучения техники коньковых ходов

Чтобы детям не простаивать долгое время на морозе во время объяснений, автор этого материала предлагает отдельные элементы техники отрабатывать в помещении: раздевалке, холле, спортивном зале, коридоре и даже на лестнице.

Разработка данного занятия была представлена на конкурсе «Урок физкультуры XXI века».



Инга ПЕРМИНОВА,
МСМК по лыжным гонкам,
ведущий специалист по спортивно-массовой работе
ГУ «Центр физической культуры и спорта»
ЮВАО г. Москвы

Задачи:

- изучение техники одновременного одношажного конькового хода;
- совершенствование техники конькового хода без отталкивания палками;
- развитие общей координации движений при передвижении на лыжах.

Оборудование: эспандеры лыжника или резиновые жгуты; лыжи, палки, ботинки; конусы для разметки площадок; гандбольный мяч.

В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Урок начинается с построения и сообщения задач урока. Затем школьники выполняют общеразвивающие упражнения:

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения головой.
2. И.п. — руки вперед. Круговые вращения рук в лучезапястных, а затем в локтевых суставах.
3. И.п. — о.с. Круговые вращения рук в плечевых суставах.
4. И.п. — руки перед грудью. Повороты туловища налево и направо.
5. И.п. — стойка ноги скрестно. Наклоны вперед, руками коснуться пола, затем сменить положение ног.
6. И.п. — правую ногу поставить на возвышение: сиденье стула, рейку шведской стенки. Наклоны к правой ноге.
- То же к левой ноге, сменив положение ноги.

7. И.п. — то же, но правую ногу согнуть в коленном суставе. Пружинистые движения для растяжения мышц внутренней поверхности левого бедра.

То же с другой ноги.

Затем дети выполняют силовые упражнения:

1. И.п. — упор лежа сзади, опираясь руками о край скамейки, ноги слегка согнуты. Сгибание и разгибание рук в упоре.
2. И.п. — сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, корпус отклонен назад. Одновременное поднятие ног вверх и наклоны туловища вперед. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. — правую ногу поставить на возвышение: сиденье стула, рейку шведской стенки; руки на пояс. Приседания на левой ноге.

То же со сменой ног.

Имитационные упражнения:

1. Коньковый ход без отталкивания палками. И.п. — правую ногу

согнуть, левую отвести назад-в сторону, вес тела на опорной правой ноге, левую руку вперед-вправо, правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, энергично оттолкнувшись правой ногой и выполнив мах левой рукой.

То же с другой ноги. Вес тела четко переносить с ноги на ногу, стараясь удерживать равновесие и следя, чтобы опорная нога была согнутой, а маховая нога – прямой.

2. Одновременный одношажный коньковый ход. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вперед, согнуты в локтях. Оттолкнуться правой ногой, одновременно выполнить мах руками вниз, имитируя отталкивание палками, вес тела перенести на левую ногу, руки вытянуты назад. Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.

Затем дети выходят из зала в холл, расположенный перед спортивным залом.

В ХОЛЛЕ

Холл перед спортивным залом предваряет лестничный пролет с перилами, к которым прикреплены эспандеры лыжника или обычные резиновые жгуты. Класс делится на две группы, одна из которых выполняет упражнения с эспандером, а другая спускается вниз по лестнице и выстраивается в колонну перед лестничным пролетом. Через 10 мин. группы меняются местами.

Учитель акцентирует внимание на схожести темляков эспандеров с темляками лыжных палок. Рука продевается снизу в темляк и затем обхватывает его сверху так, чтобы он оказался между большим и указательным пальцами. Натяжение эспандера зависит от уровня физической подготовленности учеников.

Учащиеся выполняют ранее отработанные имитационные упражнения с эспандером, укрепляя плечевой пояс и добиваясь согласованности движений рук и ног:

1. Коньковый ход без отталкивания палками. И.п. – правую ногу согнуть, левую отвести назад-в сторону, вес тела на опорной правой ноге: левую руку вперед-вправо, правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, энергично оттолкнувшись правой ногой и выполнив мах левой рукой.

То же с другой ноги.

2. Одновременный одношажный коньковый ход. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вперед, согнуты в локтях. Оттолкнуться правой ногой, одновременно выполнить мах руками вниз, имитируя отталкивание палками, вес тела перенести на левую ногу, руки вытянуты назад. Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. Важно удерживать равновесие, перенося вес тела с ноги на ногу, а также следить за тем, чтобы опорная нога была согнутой, а маховая нога оставалась практически прямой.

НА ЛЕСТНИЦЕ

В это время другая группа выполняет упражнение «Ступеньки»:

1. Коньковый ход без отталкивания палками. И.п. – правую ногу согнуть, левую отвести назад-в сторону, вес тела на опорной правой ноге, левую руку вперед-вправо, правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, энергично оттолкнувшись правой ногой, выполнив мах левой рукой и запрыгнув на следующую ступеньку. Чередую циклы движений в левую и в правую сторону, прошагать весь лестничный пролет.

2. Одновременный одношажный коньковый ход. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вперед и согнуты в локтях. Оттолкнуться правой ногой, одновременно выполнить мах руками вниз, имитируя отталкивание палками, вес тела перенести на левую ногу, руки назад, сделать шаг на следующую ступеньку.

То же, оттолкнувшись левой ногой по всему лестничному пролету.

Учитель должен следить за согласованностью движений рук и

ног учащихся. При выполнении упражнений дети выдерживают паузу по несколько секунд, представляя, как эти движения будут выполняться на лыжах.

Чередование упражнений способствует укреплению мышц рук и ног и развитию координации движений.

В КОРИДОРЕ

Затем дети спускаются вниз и передвигаются по школьному коридору, имитируя одношажный одношажный коньковый ход, попутно выполняя запрыгивания на бордюры по бокам школьного коридора. Учитель делает замечания по технике выполнения упражнений, отмечает успехи и исправляет ошибки. Добравшись до раздевалок, дети надевают верхнюю одежду, берут лыжный инвентарь, если позволяют погодные условия, и выходят во двор.

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Дети закрепляют технику лыжных ходов более тщательно. Учитель подробно рассказывает о фазах каждого хода.

Коньковый ход без отталкивания палками

Движения в данном коньковом лыжном ходе имеют наибольшее внешнее сходство с движениями конькобежца. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35–45°, что позволяет на высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка на протяжении всего цикла увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. Руки лыжника, как и конькобежца, совершает размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища.

Этот ход включает две фазы:

фаза I – свободное скольжение. Встать на согнутую в колене правую ногу, левую отвести назад-в сторону; лыжа не касается снега. Затем к опорной (правой) подтянуть маховую (левую) ногу;

фаза II – скольжение с отталкиванием ног. Загрузив весом тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед-в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и перенести вес тела на левую, сохраняя двухопорное скольжение. С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начинается фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

Одновременный одношажный коньковый ход

В данном ходе цикл движений состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Мах ногой и толчок руками выполняются одновременно и на каждый шаг.

Фазовая структура этого хода состоит из трех фаз:

фаза I – свободное скольжение. Сделать выпад вперед-вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую (опорную) ногу,

левую (маховую) отвести назад-в сторону; лыжа не касается снега, руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено – это положение характерно для начала фазы. Затем, выпрямляя правую ногу, подтянуть к ней левую и, разгибая туловище, вынести палки вперед, не ставя их на снег, – это конец фазы;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками. Принять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую подтянуть к опорной, удерживая ее на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног «лапками» к себе – это начало фазы. Наклоняя туловище вперед и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением их в плечевых и локтевых суставах, не отрывая их от снега, сделать небольшое подседание на толчковой (правой) ноге с переходом в двухопорное скольжение – это окончание фазы;

фаза III – скольжение с отталкиванием ног. Сделать выпад вперед-влево и перенести вес тела на левую ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отвести назад-в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, не отрывая носок лыжи от снега; туловище наклонено вперед, руки удерживают палки сзади на весу. С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага.

В заключение урока можно предложить детям подвижные игры – лыжный гандбол или салки, с помощью которых можно также совершенствовать технику коньковых лыжных ходов. Затем проводится построение. Учитель подводит итоги урока, отмечает старательных учеников, сообщает домашнее задание – упражнение «Ступеньки» – и планы следующих занятий. С инвентарем в руках дети возвращаются в школу. ■

Фото автора



В зале, в холле,
на лестнице,
в коридоре...



Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» предлагает

Лицензия Департамента образования
г. Москвы 77 № 000349,
пер. № 027477 от 15.09.2010

для жителей Москвы и Московской области

ОЧНО-ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Курсы организованы совместно с Московским институтом открытого образования. По окончании обучения слушатели получают удостоверение государственного образца о повышении квалификации (с нормативным сроком освоения 72 часа).

Занятия начинаются: на втором потоке – с **7 февраля 2011 г.**, в летних интенсивных группах – с **1 июня 2011 г.** Стоимость обучения – 5400 рублей за один курс. Членам педагогического клуба «Первое сентября» и выпускникам наших курсов предоставляется скидка 10%.

Количество мест в группах ограничено! Прием заявок заканчивается по мере формирования групп.

Обращаем ваше внимание на то, что мы предлагаем пройти обучение на курсах повышения квалификации еще в этом учебном году!

Перечень курсов второго потока 2010/2011 учебного года (февраль – апрель)

АВТОР	НАЗВАНИЕ КУРСА	ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН КУРС
Калуцкая Е.К.	Современные образовательные технологии преподавания обществознания в школе	Для учителей истории и обществознания
Копина С.А.	Недирективные методы в работе школьного психолога	Для школьных психологов
Круглова Т.А., Щеглова И.В., Ильяшенко Л.А.	Актуальные вопросы методики преподавания в начальной школе (в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов)	Для учителей начальной школы
Леонтьева Т.Н.	Построение курса русского языка в старших классах и приемы работы с текстом	Для учителей русского языка и литературы
Мейстер Н.Г.	Творческое развитие детей средствами художественного моделирования из бумаги	Для педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Николаева В.В.	Подготовка учащихся к государственной аттестации по французскому языку: французские сертификационные экзамены, олимпиады и конкурсы	Для учителей французского языка
Панфилова М.А.	Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками	Для педагогов, классных руководителей, представительниц администрации школ, школьных психологов
Парамонова Н.В.	Социально-психологический тренинг в школе (подготовка ведущих тренинговых групп)	Для школьных психологов
Пинская М.А.	Оценивание в условиях нового Федерального государственного образовательного стандарта	Для директоров, заместителей директоров школ, педагогов, классных руководителей
Резапкина Г.В.	Организация профориентационной работы в школе	Для педагогов, классных руководителей, школьных психологов
Рокитянская Т.А.	Музыкальная грамота в образах и движениях	Для учителей музыки, учителей начальных классов, педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Садовничий Ю.В.	Подготовка старшеклассников к ЕГЭ и вступительным экзаменам по математике	Для учителей математики
Сальтина М.Г.	Мастерство режиссера школьного театрального коллектива	Для классных руководителей, руководителей школьных театров и театральных студий
Сапожникова Т.Б., Полякова И.Б.	Современные методы и приемы преподавания изобразительного искусства детям	Для педагогов изобразительного искусства, педагогов дополнительного образования, учителей начальных классов
Смирнова О.В.	Методика обучения школьников 8–11-х классов работе с теоретико-литературными понятиями в процессе анализа художественных текстов	Для учителей русского языка и литературы
Соболева А.Е., Савицкая Н.С.	Игровые методы эффективного обучения младших школьников правописанию и чтению	Для учителей начальных классов, логопедов, детских психологов
Струкова Л.Н.	Информационно-компьютерные технологии на уроках английского языка (на основе курса Британского Совета Learning Technologies)	Для учителей английского языка
Струкова Л.Н.	Методика обучения английскому языку детей младшего школьного возраста (на основе курса Британского Совета Primary Essentials)	Для учителей английского языка
Цикина Т.И.	Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий	Для всех педагогов

ЗАЯВКИ МОЖНО ПОДАТЬ по телефону (499) 240-02-24 (с 15-00 до 19-00 по рабочим дням)
или на сайте Педагогического университета «Первое сентября» <http://edu.1september.ru>
(последнее предпочтительнее, после подачи заявки с вами свяжется сотрудник Педуниверситета)

Комплексная физкультура

Урок лыжной подготовки в 5-м классе

Разработка этого занятия была представлена на конкурсе «Урок физкультуры XXI века». Ее автор считает, что все уроки должны быть комплексными: на них следует выполнять физические упражнения из арсенала многих видов спорта, а не только того, который сейчас изучается по программе. В противном случае дети быстрее забывают материал.



Евгений МАРКОВ,
учитель физкультуры,
д. Кельмаксола,
Республика Марий Эл

Задачи: развитие координации движений на лыжах и общей выносливости, совершенствование техники передвижения коньковым ходом без палок, техники спуска на лыжах, передач мяча в движении, кувырков вперед.

Оборудование: лыжи, ленточки, обручи, мячи, маты, городки, длинные скамейки, валики.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с выполнения стандартных ОРУ на лыжах по ходу движения на тренировочном кругу. Ребята выполняют: наклоны, повороты, вращательные движения различными частями тела без палок, — а затем преодолевают полосу препятствий. Между двумя длинными скамейками, расположенными на расстоянии 4–5 м, натянуты 8–10 веревок. Дети переступают че-

рез них на лыжах. Это упражнение способствует развитию равновесия, выработке «чувства лыж».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Затем дети поднимаются на сконструированную учителем горку и выполняют несколько игровых заданий.

Не задень

Цель: развитие координации движений, повторение техники спуска в низкой стойке.

Учащиеся на лыжах спускаются с горки, стараясь проехать через обруч, который удерживает учитель.

Нет антенны

Цель: совершенствование техники спуска.

Дети спускаются с горки, по пути наклоняясь под натянутыми на разной высоте ленточками, которые удерживают другие ученики или освобожденные от занятия ученики.

Преодоление бугров и впадин

Цель: научить спускам с гор на лыжах в усложненных условиях.

Чтобы научить школьников преодолевать различные бугры и впадины, учитель использует самодельные валики, которые устанавливают посередине склона и тщательно засыпают снегом. По окончании урока валик забирают в школу.

Старинный биатлон

Затем дети возвращаются на тренировочный круг и начинают состязание в необычном лыжном двоеборье — биатлоне. Развитие биатлона в школе часто тормозится из-за отсутствия винтовок и стрельбищ. Решением этой проблемы может стать сочетание лыжной гонки с игрой в городки. Подъезжая к стрельбищу, ученики должны выполнить 1–2 броска битой по одной из городошных фигур. В случае промаха или не выбитого из кона одного или нескольких городков — начисляются штрафные круги. Правила соревнований можно варьировать, а к установке фигур привлекать освобожденных.

Карусель

Дети располагаются в малом кругу без палок, а учитель с баскетбольным мячом – в центре круга. Ребята выполняют передвижение по кругу коньковым ходом, а учитель – передачи мяча всем игрокам по очереди. То же упражнение можно выполнять, передавая друг другу резиновые кольца.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В конце основной части урока дети снимают лыжи и выполняют кувырки вперед и назад на туристических ковриках, разложенных на снегу, закрепляя технику ранее изученных акробатических элементов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Затем учащиеся снова надевают лыжи и передвигаются по тренировочному кругу с умеренной интенсивностью. Это упражнение направлено на развитие общей выносливости.

Потом дети выстраиваются в шеренгу, и учитель подводит итоги занятия. ■



8-Й МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Раквере (Эстония)

28 июля – 3 августа 2011

Организаторы:

- Ассоциация учителей физической культуры Эстонии;
- Ассоциация учителей физической культуры и здоровья детей Финляндии;
- Факультет физических упражнений и спортивных наук университета г. Тарту, Эстония.

В конгрессе принимают участие преподаватели физической культуры и тренеры.

Рабочие языки конгресса: эстонский, английский, финский.

В рамках конгресса будут проводиться мастер-классы по следующим направлениям:

- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- водные виды спорта;
- танцы и аэробика;
- занятия на свежем воздухе;
- гимнастика и акробатика.

Кроме мастер-классов, в рамках конгресса будут проводиться лекции ученых из Финляндии, Канады, Латвии, России и Норвегии.

В рамках конгресса будут проводиться интересная экскурсионная и развлекательная программа.

Стоимость участия в конгрессе:

- Для тех, кто подаст заявку до 15 мая, – 520 евро.
- Для тех, кто подаст заявку после 15 мая, – 550 евро.
- Для членов группы более 10 человек – 500 евро (руководитель группы – бесплатно).
- Для членов группы более 20 человек – 480 евро.

В стоимость включена оплата участия в конгрессе, обеды и ужины, трансфер из Таллинна до Раквере и обратно, проживание в отеле «Аква» и экскурсия в графство Вирумаа.

Пожалуйста, регистрационные взносы перечисляйте на счет:

SWEDBANK, Liivalaia 8, 15040 Tallinn, Estonia

SWIFT NABAEE2X, EE26 2200 0011 2013 8071

Details: 2011 Summer Course

С вопросами о регистрации для участия в конгрессе можно обращаться по адресу:

Estonian Physical Education Association (EKKL)

Jakobi 5, 51014 Tartu, Estonia

Телефон: +372 7375372

Или по электронной почте:

e-mail: ekkliit@gmail.com

Руководитель, директор программы: Enn Lilienthal

Вице-директор: Toivo Jürimäe

Телефон: +372 5142981

Дополнительную информацию можно получить на сайте:

www.ekkl.edu.ee

Гандбол на снегу

Игры на лыжах

Как избежать монотонного наматывания кругов по школьному стадиону, при изучении техники передвижения на лыжах? Этот вопрос ставил перед собой не один учитель физкультуры. А если объединить любимые детские игры с лыжным спортом? Тогда усвоение тонкостей техники передвижения определенным лыжным ходом можно закрепить в процессе игры. К тому же это добавит и детям, и учителю положительных эмоций.



Инга ПЕРМИНОВА,
г. Москва

ВЫШИБАЛЫ НА ЛЫЖАХ

Дети сами определяют, участвовать им в этой игре с палками или без них, — главное, что передвигаться они должны классическим стилем.

Учащиеся делятся на две команды: игроки одной располагаются внутри площадки, а игроки другой — за ограничительными линиями. Вторые стараются выбить мячом первых за наименьшее время. Выбиваемым разрешается ловить мяч — «свечку». Выбитый участник выходит из игры. Его может выручить, т.е. вернуть в игру, другой участник, который поймает «свечку» и отдаст ему. Когда в игре останется один человек, он должен продержаться в игре столько бросков, сколько ему полных лет. Если ему это удастся, то вся команда входит обратно, и игра продолжается, если нет — команды меняются местами. Так

как броски проводятся с разных сторон, игроки быстро овладевают навыком поворотов на лыжах переступанием. И полезно, и весело!

ЛЫЖНЫЙ ГАНДБОЛ

Это игра на лыжах, но без палок. Она способствует закреплению техники передвижения коньковым ходом без отталкивания палками, развитию координации движений и быстроты реакции. Участников может быть сколько угодно — главное, чтобы в двух командах их было равное количество. Размер площадки зависит от количества играющих. Играть можно гандбольным или резиновым мячом.

Ворота и вратарскую зону размечают яркими фишками. После свистка судья подбрасывает вверх мяч. Команда, владевшая им, старается забросить его в ворота соперника. Игрок с мячом в руках может сделать два скользящих шага коньковым ходом без отталкивания палками, после чего он должен передать его партнеру по команде или совершить бросок по воротам. Игроки без мяча могут передви-

гаться по площадке свободным ходом, выбирая лучшую позицию для приема или броска. Им запрещается вырывать мяч из рук соперников, толкать их, но разрешается ловить мяч в воздухе или при падении его на снег.

САЛКИ С ОДНОЙ ПАЛКОЙ

Игра способствует совершенствованию техники классических и коньковых ходов — в зависимости от задач урока и проводится на большой снежной поляне. Салют мячиком для большого тенниса: он яркий и далеко летает. Один из участников — водящий. Он старается броском мяча осалить любого из играющих. Осаленный громко говорит: «Я салка!» — и игра продолжается.

Играть в салки на лыжах с обеими палками могут хорошо подготовленные ребята. Начинаящим лучше играть без палок, так как они еще недостаточно хорошо овладели техникой лыжных ходов, и без палок у них будет меньше вероятность столкновения.

Правила можно варьировать исходя из задач занятия. ■

Разработка этого мероприятия была прислана в редакцию на конкурс «Необычная физкультура» в прошлом году. Она не подходила под формат номинаций, но показалась нам интересной, и мы решили познакомить с ней наших читателей.

Галина ВЕСНИНА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 6,
г. Коряжма,
Архангельская обл.

Цель: совершенствование техники передвижения на лыжах и метания в цель.

Задачи:

- развитие выносливости, точности метания, быстроты реакции;
- совершенствование техники метания в цель;
- совершенствование техники лыжных ходов.

Оборудование: лыжи, палки; учебная винтовка (муляж) — по количеству команд, мишени — по количеству команд; половина разрезанного баскетбольного мяча с 4 мячами для большого тенниса внутри, — по количеству команд; конусы — для обозначения огневого рубежа и оформления стартового городка, флажки, таблички с литерами класса: «А», «Б», «В» — по количеству команд; сигнальная лента; пьедестал почета.

Детский биатлон

Лыжная эстафета для учащихся начальной школы

Учитель физкультуры и плотник заранее изготавливают мишени (см. *фото 1*) и оборудуют стартовый городок (см. *фото 2*).

Соревнования проводятся в форме эстафеты и начинаются с построения команд, приветствия, объяснения задач и порядка определения победителей в эстафете.

В состав команды входят 4 ученика. Эстафета проводится отдельно для мальчиков и девочек. Можно предусмотреть и смешанные команды.

У первых номеров на старте винтовка, перекинутая через плечо, в руках лыжные палки. По команде судьи они начинают бег; пробежав 300-метровый круг, подбегают к огневому рубежу, снимают лыжные палки и выполняют 3 броска в мишень мячом для большого тенниса. Мишень представляет собой щит размером 80×80 см, стоящий на подставке, в центре которого выпилен круг диаметром 40 см. С обратной стороны мишени степлером фиксируется марлевая сетка, чтобы при попадании мяча в мишень он не улетал далеко, а приземлялся под щитом. Туда же с этой целью можно положить коробочку. Высота всей конструкции составляет 175 см. (см.

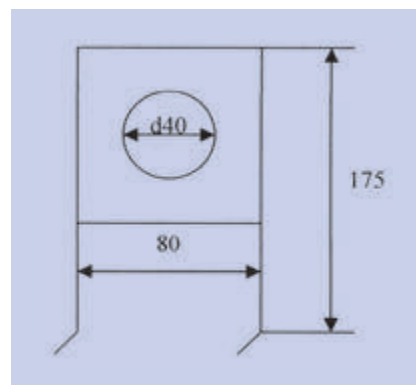


Рисунок.
Схема изготовления мишени

рисунок). Судьи фиксируют результаты в протоколе. Если ученик попал в мишень 3 раза, он бежит в стартовую зону и передает винтовку следующему участнику. Если он совершил 1 промах или более, то должен взять четвертый, дополнительный, мяч и выполнить еще один бросок. Если и после этого количество его попаданий меньше 3, то он пробегает количество кругов, равное числу недостающих попаданий. Длина штрафного круга — 50–60 м.

По окончании эстафеты учитель подводит итоги урока, награждает победителей и вручает призы самым активным участникам. ■

Фото автора

Фото 1



Фото 2



Первопроходцы Белых Олимпиад

55 лет назад произошло одно из важнейших в истории отечественного спорта событий. В итальянском местечке Кортина д'Ампеццо 26 января 1956 года торжественно открылись VII зимние Игры. Главная их особенность заключалась в том, что впервые на олимпийские снежные и ледяные арены вышли правофланговые советского спорта.



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

В ЗЕРКАЛЕ ВРЕМЕНИ

Как известно, долгое время наша страна не принимала участия в Олимпийских играх. После 1917 года ни на одни официальные международные соревнования знаменитые советские чемпионы и рекордсмены не допускались.

Только в 1951 году очередная сессия Международного олимпийского комитета, проходившая с 7 по 9 мая в столице Австрии Вене, признала Олимпийский комитет СССР.

Всего через год первые наши олимпийцы успешно выдержали экзамен на XV Олимпийских играх в Хельсинки. В неофициальном командном зачете они набра-

ли одинаковое с признанными лидерами — атлетами из США количество очков — 494. Примечателен и такой факт: «золотой» счет олимпийских наград открыла москвичка Нина Пономарёва, установившая в метании диска новый олимпийский рекорд — 51 м 42 см.

Затем настал черед достойно показать себя ведущим нашим конькобежцам, лыжникам, хоккеистам... Всех тогда, конечно, волновал один интригующий вопрос: кто же сможет повторить успех Нины Пономарёвой на зимних Играх?

ПОГОНЯ ЗА «ЗОЛОТОМ»

На Ледяном стадионе в Кортина д'Ампеццо 26 января 1956 года состоялась торжественная церемония открытия VII зимних Игр. На 24 комплекта олимпийских

наград в восьми видах спорта претендовали 924 спортсмена из 33 стран, среди них 53 дебютанта из Советского Союза. В Италию они прибыли с огромным желанием добиться весомых успехов в лыжном спорте, скоростном беге на коньках и хоккее. В национальной сборной не было фигуристов, так как в ту пору они заметно отставали от зарубежных виртуозов. Отсутствовали и бобслеисты — этот вид спорта тогда у нас не культивировался.

Кому из нашей спортивной гвардии посчастливилось завоевать самую первую золотую медаль Белой Олимпиады, стало известно 28 января. Фортуна распорядилась так, что в тот день раньше всех в погоню за «золотом» отправились лыжницы. Им предстояло преодолеть сложную 10-километровую дистанцию. Когда финишировали

все гонщицы, оказалось, что лучшее время дня показала ленинградка Любовь Баранова (тогда Козырева) – 38.11. Всего 5 сек. проиграла первой нашей олимпийской чемпионке москвичка Радья Ерошина. Вот такой получился замечательный победный дубль!

В тот же день на катке, подготовленном на льду высокогорного озера Мизурина, начались состязания конькобежцев. Открыли их спринтеры. Скоротечную 500-метровку быстрее всех преодолел москвич Евгений Гришин. Показав блестящее время – 40,2, он сразу на 2,9 сек. побил олимпийский рекорд восьмилетней давности, принадлежавший норвежцу Финну Хельгесену. Триумф победителя подкрепил «серебром» другой москвич – Рафаэль Грач (40,8).

Таким образом, Евгений Гришин первым среди наших олимпийцев-мужчин получил на зимних Играх чемпионский титул, а впридачу – заветную медаль, отчеканенную из золота.

НА ЛИДЕРОВ РАВНЯЛИСЬ ДРУГИЕ

Успехи Козыревой и Гришина вызвали энтузиазм у остальных. На них хотели походить другие спортсмены, и многим удалось пробиться к олимпийскому пьедесталу. Во всех лыжных гонках как у женщин, так и у мужчин нашим мастерам достались медали. В эстафете 3×5 км женское трио – Любовь Козырева, Алевтина Колчина и Радья Ерошина – отмечено серебряными наградами. Из-за нелепого падения Ерошиной финкам посчастливилось отпраздновать победу.

Зато наш мужской квартет – Федор Терентьев, Павел Колчин, Николай Аникин и Владимир Кузин – добился в эстафете 4×10 км своеобразного реванша: обошел финнов, выигравших эстафету на VI зимних Играх в Осло. К эстафетному «золоту» Павел Колчин добавил две «бронзы», завоеванные в личных гонках на 15 и 30 км. Еще одну бронзовую медаль в общую

копилку внес Терентьев, который завершил самую длинную 50-километровую дистанцию третьим.

Мастера лыжных гонок вполне достойно ознаменовали олимпийский дебют: завоевали 2 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали. В других лыжных дисциплинах отличилась московская слаломистка Евгения Сидорова, которая завоевала бронзовую медаль. Повторить этот успех никому из наших горнолыжников до сих пор не удалось.

Тем временем на ледяных дорожках конькобежцы творили чудеса. Одно из них в буквальном смысле произошло в забегах на 1500 м. Евгений Гришин и Юрий Михайлов из Калинина не только превзошли мировой и олимпийский рекорды, но и умудрились показать совершенно одинаковые результаты – 2.08,6. Оба заслужили по золотой медали! Четвертое «золото» досталось в забегах на 5000 м ленинградцу Борису Шилкову, который установил олимпийский рекорд – 7.48,7. Двумя бронзовыми наградами отметился на «пятерке» и «десятке» будущий наш лучший многоборец Олег Гончаренко.

Скоростные добились превосходного результата: на их долю пришлось 4 золотые, 1 серебряная и 2 бронзовые медали!

Кортина д'Ампеццо



Евгений Гришин

УРОКИ ДЛЯ КАНАДЦЕВ

Поразительный взлет на Белый Олимп совершили наши мастера с шайбой. Всего семь лет понадобилось им, чтобы познать тонкости заокеанской новинки, а затем и потеснить родоначальников хоккея на мировом подиуме.

Первый всесоюзный чемпионат по хоккею с шайбой был разыгран зимой 1947 года. В решающем матче динамовцы столицы переиграли команду ЦДКА (2:1) и завоевали золотые медали. Когда на стокгольмском Королевском стадионе появились наши хоккеи-

фото с сайта <http://pda.gzt.ru>

фото с сайта <http://www.olympic-history.ru>



Олимпийская медаль 1956 г.

фото с сайта <http://nagrada.info.narod.ru>



Плакат с эмблемой Олимпийских игр 1956 г.

фото с сайта <http://cache-media.britannica.com>



Оборотная сторона медали 1956 г.

фото с сайта <http://www.olympionisov.com>

сты – дебютанты чемпионата мира 1954 года, канадцы посматривали на них свысока, и неудивительно: они-то – шестикратные олимпийские победители и многократные чемпионы мира! А русские? Те пока не участвовали в зимних Играх, а в Стокгольме предстали новичками.

Какой же конфуз испытали признанные законодатели хоккейных мод, когда в финальном поединке дебютанты нанесли им нокаутирующее поражение – 7:2! Вот как прокомментировала эту сенсацию мировая пресса. Шведский «Стокгольмстиднинген» отметил, что Канада в первый раз потерпела поражение в международной встрече с таким счетом. Норвежский «Моргенпостен» написал: «Переполненный стадион явился свидетелем того, что нови-

чок в области хоккея с шайбой – СССР – обращался с хоккеистами Канады, как со школьниками». Канадский «Джорнэл» посчитал, что «русские преподают канадцам урок игры в хоккей».

Главной интригой олимпийского хоккейного турнира на VII зимних Играх, несомненно, оставался вопрос: случаен или закономерен успех сборной СССР на чемпионате мира двухлетней давности? Канадцы приложили немало сил, чтобы вернуть пошатнувшийся авторитет. Однако добиться реванша не смогли. Мало того, уступили серебряные медали американцам. Наши же мастера одолели всех соперников, в том числе Канаду (2:0) и США (4:0), убедительно доказав, что именно они сильнейшие на планете. В ту пору в

олимпийском турнире хоккеисты одновременно разыгрывали чемпионаты мира и Европы. Следовательно, в предпоследний день VII зимних Игр – 4 февраля – хоккеисты СССР вместе с олимпийским «золотом» получили титулы чемпионов мира и Европы!..

Итак, первый экзамен на снежных и ледяных аренах олимпийцы выдержали на «отлично»! Когда в день закрытия Игр – 5 февраля – были оглашены окончательные итоги, оказалось, что с подавляющим преимуществом первое место заняла сборная СССР, которая завоевала 7 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей. Австрия, вышедшая на вторую позицию, заработала соответственно 4, 3 и 4 медали, а вошедшая в тройку лучших Финляндия – 3, 3 и 1. ■



фото с сайта <http://sochi2014.com>

Вера. Надежда. Любовь

Путь к победе на Паралимпиаде

Сергей ШИЛОВ – шестикратный чемпион Паралимпийских игр, шестикратный чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы, многократный призер этапов Кубка мира по лыжным гонкам, неоднократный призер чемпионатов Европы по легкой атлетике... Заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам, мастер спорта международного класса по биатлону, мастер спорта международного класса по легкой атлетике, кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию. Член исполкома Паралимпийского комитета России.



фото С. Головина

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
г. Москва

В нашей стране часто говорят о спортсменах, добившихся высоких результатов на международной арене. Многие из них стали общенациональными героями, и вполне заслуженно. Однако есть спортсмены не меньшего уровня, о которых до сих пор мы знаем слишком мало, а порой не знаем ничего. Так уж повелось в нашей стране со времен Советского Союза: спортсменами считались только здоровые люди — ведь именно такими должны были быть строители коммунизма.

Сегодня многое изменилось, и паралимпийский спорт — а именно о нем пойдет речь — перестал быть запрещенной темой, хотя многие проблемы, с ним связанные, до сих пор очень актуальны. Актуальны не только потому, что для страны важны победы и на Олимпийских, и на Паралимпийских играх. Актуальны прежде всего потому, что рядом с нами растут дети, которым знание истории паралимпийского спорта, понимание его ценностей может

спасти жизнь — ведь ни от травм, ни от болезней никто не застрахован. Впрочем, для тех, кого они миновали, знания о паралимпийцах не менее важны: чтобы ценить каждую минуту своей жизни, чтобы учиться бороться с трудностями, чтобы быть терпимее. А в нашем государстве так часто не хватает именно терпимости друг к другу...

Сергей Шиллов с юности связывал свою жизнь со спортом. К моменту окончания школы стал КМС по спортивному ориентированию, поступил в институт в родном Пскове, продолжал тренироваться. В шестнадцать лет случилась беда: он попал в серьезную автокатастрофу и навсегда оказался прикованным к инвалидному креслу. Этот момент мог перечеркнуть всю его жизнь. Этот момент определил его будущее. Сегодня Сергей Валентинович, успешный, состоявшийся человек, спокойно и уверенно рассказывает о том событии и обо всем, что произошло после.

— Я получил травму в результате автомобильной аварии — мы ехали с соревнований и водитель автобуса не справился с управлением.

До этого я не задумывался о людях, которые ездят на инвалидных колясках. Думал, что это только для бабушек и дедушек. Мне повезло: родственники, друзья, тренер — все близкие люди окружили меня вниманием. Они меня не жалели — они помогли понять, что в жизни разное может произойти, что я нужен обществу. Благодаря моральной поддержке тех, кто был рядом, я понял: нужно бороться, выздоравливать, начинать всё с нуля. Была зима, я с надеждой смотрел на улицу и мечтал, как весной, когда пройдут морозы и снег станет полегче, встану на лыжи. Меня никто в этом не разубеждал. Друзья принесли гантели, резинку, доктор — резиновую игрушку для надувания, чтобы разрабатывать дыхательный аппарат.

Оказалось, что мой натренированный организм буквально в одночасье ослаб: нужно было усердно тренироваться, пусть даже лежа в постели. Работал много, очень много. Если сначала я надувал игрушку за двадцать-тридцать выдохов, то через пару месяцев стал надувать за два-три. Это особенно важно, чтобы не развилась пневмония. Бук-

вально месяца через два после меня в больницу привезли спортсмена более старшего возраста, который к тому моменту был уже хорошо известен в стране – по-моему, он входил в сборную. У него была похожая травма позвоночника. Он не стал выполнять назначенные доктором упражнения, отказался надуть резинку и воздушный шарик. В течение недели у него началось воспаление легких, быстро перешло в пневмонию. Через две недели его не стало...

После того как я выписался из больницы, продолжал тренироваться. Сначала – самостоятельно. По моей просьбе мне изготовили и установили станок Дикиуля, я стал крепнуть, иногда выходил на улицу.

Примерно через год после травмы была повторная операция, и я попал в санаторий имени Бурденко в Крыму. Там познакомился со многими интересными людьми, у которых были спинальные травмы. Именно тогда произошла психологическая реабилитация: я научился спокойно выходить на улицу, перестал чувствовать на себе пристальные взгляды окружающих.

Вернулся домой, восстановился в институте на заочном отделении, продолжил учебу. Мы вместе с преподавателем определили упражнения, которые мне можно и нельзя выполнять. После этого я стал вместе со всеми заниматься в секции атлетической гимнастики. Мне помогли: в атлетической гимнастике страховка – обычное дело.

Сначала в секции я был единственным инвалидом, потом пришел еще мальчик, мы организовали спортивный клуб инвалидов.

В 1991 году Дмитрий Шпаро из клуба «Приключение» организовал пробег инвалидов на спортивных колясках: Москва – Киев – Кривой Рог. Я узнал, набрался мужества, наглости, храбрости и позвонил им. Прошел комиссию, отбор, попал в команду. Трассу мы прошли примерно за месяц: это была скорее общественная акция, чем спортивное мероприятие. После этого у меня осталась спортивная коляска, на ней я стал ездить на соревнования. Там познакомился со

своей будущей женой. На одном из марафонов встретился с тренером Ириной Александровной Громовой, напросился заниматься у нее. Начали тренироваться, искать новые возможности. Она предложила зимой тренироваться на лыжах – оказалось, что одно дополняет другое, дает возможность поддерживать себя в хорошей спортивной форме круглогодично. До сих пор работаем вместе.

Сильный характер, поддержка близких, счастливое стечение обстоятельств – это играет огромную роль в жизни каждого из нас. Я не имею права сказать родителям детей-колясочников: «Перестаньте жалеть и их, и себя. Начинайте бороться за жизнь, за собственное счастье». Сергей Шилов и его друзья-спортсмены имеют на это право и часто встречаются с детьми-инвалидами, делятся опытом из собственной жизни, помогают по мере возможности.

Сергей Шилов уверен, что сегодня отношение к паралимпийцам в России кардинально изменилось.

– Когда мы первый раз поехали в Барселону на Паралимпиаду в 1992 году, спросили руководство: «Какое-нибудь вознаграждение за медали паралимпийцам предусмотрено?» В ответ услышали: «Радуйтесь, что вас вообще вывезли за границу». Мол, паралимпийский спорт – это не спорт вовсе, а досуг для инвалидов, которым просто делать нечего. Сегодня достижения паралимпийцев приравниваются к достижениям в олимпийском движении, в том числе и финансово. Пробку безразличия пробили, что-то начинает происходить. Но нельзя ждать, надеяться на то, что к тебе придут, принесут инвентарь, за тебя начнут тренироваться. Для победы нужно вложить много собственных сил.

Стать чемпионом – почетно, значимо. Но ведь не каждый должен стремиться стать им. Как же быть тем ребятам, которые не хотят великих побед, но жаждут быть принятыми обществом, в меру успешными людьми? Сергей Ши-

лов – один из учредителей Фонда поддержки инвалидов «Единая страна». Президент фонда – депутат Государственной Думы Михаил Терентьев. В рамках Фонда реализуются различные проекты по интеграции инвалидов, а также по привлечению социально ответственных граждан для помощи инвалидам, по оперативной информированности людей с инвалидностью об изменениях на законодательном уровне.

В программе много хороших задумок, но что может стать первым необходимым шагом для того, чтобы положение детей-инвалидов в России изменилось? Чтобы они могли не только одиноко сидеть дома, но и заниматься спортом – ведь для них это жизненно необходимо.

– Прежде всего нужно создать хорошую материальную базу и во всех спортшколах открыть отделения для инвалидов. Нормативная база для групп, в состав которых входят дети-инвалиды, должна отличаться от обычной. Тренер должен получать полную ставку за работу с небольшой группой таких детей. Нужно создать нормативную базу и для работы групп, в состав которых входят дети с различным состоянием здоровья, чтобы дети-инвалиды могли заниматься вместе со всеми, но тренер при этом не был ущемлен в заработной плате – ведь ребенок-инвалид требует постоянного внимания.

По закону в нашей стране человек не может быть инвалидом на момент страхования, то есть инвалид не имеет права получить медицинскую страховку для участия в соревнованиях. Эта ошибка должна быть исправлена как можно быстрее, в противном случае развитие спорта для детей-инвалидов в России будет невозможным.

И, конечно, должно быть методическое сопровождение тренеров, занимающихся с детьми-инвалидами. Не надо пугаться, если в группу приходит колясочник: ведь этот ребенок будет таким же интересным, как и другие. Просто ему нужно почаще объяснять, зачем необходимы именно эти упражнения, эта разминка, больше внимания уделять тому, что у него получается. ■

Да здравствует король!

Николай Зимятов – король лыж

Четырехкратный олимпийский чемпион, серебряный призер Олимпийских игр 1984 г. в эстафете, многократный чемпион СССР в различных видах лыжных гонок Николай ЗИМЯТОВ имеет еще и неофициальное звание «короля лыж». В списке мировых «королей» Зимятов является единственным, кому удалось одержать победы на дистанциях 30 и 50 км на Олимпийских играх. Все остальные «короли» одерживали победы на чемпионатах мира, которые проводятся в два раза чаще.



Татьяна БЕЛОНОЖКИНА,
г. Москва

ПЕНСИЯ ДЛЯ КОРОЛЯ

— **С**ам я узнал, что являюсь «королем лыж», лет через десять после того, как им стал, — улыбается Николай Семенович. — Мне, конечно, приятно, что меня так называют. Но никаких особых королевских почестей к моей персоне нет. Живу, как все чемпионы «на пенсии», благо сейчас государственная поддержка достаточная. Так называемая путинская стипендия — 15 тысяч рублей всем олимпийским чемпионам — это, конечно, большая помощь для всех нас. Раньше-то как? Олимпийские чемпионы уходили и если не оставались работать, например, тренерами, то жили бедновато. А сейчас полегче: кто-то ушел с неудобной работы, мы стали больше ездить, отдыхать. Чемпионов прошлых лет сейчас хорошо поддерживают.

Оставив тренерскую работу, я ощущаю себя более свободным и

занимаюсь больше общественной деятельностью. Я член президиума Федерации лыжных гонок и официально работаю в Центре зимних видов спорта в Подмоскowie. Стал членом Российского союза спортсменов, который возглавляет Галина Горохова. Знаете, пока спортсмен молодой, он занят, ему не до участия в союзах, а вот для старшего поколения это очень интересно. На сборах-то мы общаемся только с лыжниками, а тут представилась возможность познакомиться и с представителями других видов спорта: и с хоккеистами, и с фигуристами, и с легкоатлетами, и с гимнастами. У нас бывает очень много разных встреч, организуются интересные поездки. В частности, через союз я попал на летние Олимпийские игры в Афинах, летние Олимпийские игры в Пекине, побывал на зимних Олимпийских играх в Турине. Союз проводил акцию «Зажги олимпийский огонь в семье»: организовал поездку на 20 дней в Сочи и по югу России. Мы проводили встречи с детишками в общеобразовательных и спортивных школах, детских до-

мах. У себя в Подмоскowie мы ежегодно проводим Кубок чемпионов, где на каждом старте собирается по 800 ребятишек. Ведь очень важно заинтересовать детей спортом, дать им такой спортивный посыл на всю жизнь.

ПУТЬ В БОЛЬШОЙ СПОРТ

До того как Николай Зимятов стал выступать в лыжных гонках, он занимался практически всеми видами спорта: летом — футболом, зимой — хоккеем с мячом, хоккеем с шайбой, лыжами, даже ходил в музыкальную школу. Но всё, говорит, было как-то неорганизовано, несерьезно. А с 8-го класса пошел в лыжную секцию, где были и четкая организация тренировок, и хороший тренер-воспитатель — Алексей Холостов.

— Мы, молодые, были настоящими фанатами, отдавались полностью любимому делу, — вспоминает Зимятов. — Мы стали тренироваться, и с первыми победами у нас появились некоторые надежды, мечты стать чемпионами. Постепенно мечта превратилась в цель, в задачу, с каждым разом ста-

новьясь все более и более реальной. Я постепенно начал выигрывать гонки внутри Союза, обыгрывать тех же Рочева, Бажукова. А ведь раньше как было: если попадаешь в тройку призеров на красногорской гонке или на чемпионате СССР, то и на чемпионате мира и Олимпийских играх можешь быть в тройке. Конкуренция на этих соревнованиях в то время была, конечно, невероятная!

У нас была дружная, единая команда — совместно праздновали все дни рождения, все праздники, переживали друг за друга во время выступлений. И если сравнивать то время и нынешнее, то тогда, конечно, патриотизм был выше, чем сейчас. Если Россия, по-моему, еще не воспринимается некоторыми до конца, то СССР был для нас всех великой державой. У нас была гордость за страну, да и никаких грубых накачек не было. Спортсмены понимали, за что они борются на лыжне, переживали за результат. Я до сих пор считаю, что наша русская классическая лыжная школа — самая лучшая. Всё лучшее, что сейчас показывают финны, шведы, норвежцы, они переняли у нас.

НА ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ

В свое время Николай Зимятов возглавлял юниорскую сборную страны и добился отличных ре-



фото с сайта www.rbu-biathlon.ru

зультатов: наша команда выиграла шесть медалей из шести. Он из скромности говорит, что тогда и ребята были очень сильные: Михаил Ботвинов, Андрей Кириллов, Елена Вяльбе, Лилия Васильева...

Да и сейчас Николай Семенович тоже поддерживает тесную связь с Федерацией: его часто приглашают на работу консультантом сборной:

— Сейчас тоже ребята сильные, ничего плохого не могу сказать. Все стараются, тренируются. И знаете, несмотря на разницу в возрасте, проблемы у молодых остаются такими же, как и у нас. В процессе подготовки они задают те же вопросы, какие и мы когда-то. Вплоть до такого «бытового» вопроса: как уходить от болезней, как

правильно закаливаться? Я рад поделиться накопленным опытом, всеми наработками, секретами мастерства. Вот для чего нужны такие встречи, как задуманный форум олимпийцев. Там можно в непосредственной обстановке пообщаться и с коллегами, и с нашими легендами — ветеранами, и с молодежью: поделиться опытом, передать немного патриотизма, который в нас до сих пор есть — он внутри.

В БУДУЩЕЕ — С НАДЕЖДОЙ

Николай Зимятов уверен, что популярность спорта, здорового образа жизни будет расти, если наши спортсмены чаще будут занимать первые места на международных соревнованиях и если чаще и их, и сами соревнования будут показывать по телевизору. Спортсмены, в свою очередь, должны ездить по стране и пропагандировать спорт, выступать на массовых соревнованиях, причем как действующие гонщики, так и ветераны.

— То, что лыжные гонки — популярный вид спорта, ни у кого не вызывает сомнений, — добавляет Зимятов: — Сибирь, Урал, Дальний Восток — все катаются на лыжах. Все работают очень хорошо: и тренеры сборных, и тренеры в спортивных школах. И радует, что из года в год появляется всё больше молодых талантливых спортсменов. ■



фото И. Исаева



фото Н. Касаткина

Такая судьба

Шутливые философские принципы



Открыть правду о том, почему лыжников подводит экипировка, почему смазка работает против них, и о многом другом поможет... закон Мёрфи!

Александра ПОЛЯКОВА
(по материалам статьи Ерика Сенфорда, «Cross Country Skier»),
г. Москва

Если есть вероятность того, что какая-нибудь неприятность может случиться, то она обязательно произойдет.

ЗАКОН МЁРФИ

О ПРИОБРЕТЕНИИ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ

В спортивном магазине, куда вы зашли узнать о новинках лыжной экипировки, из разговоров с консультантами и продавцами становится совершенно ясно, что ваши лыжи годятся только для насмешек над их хозяином.

- Когда во время лыжной прогулки вы ломаете что-то из инвентаря, это оказывается именно то, что вы одолжили у знакомых.

- Как только вы по совету эксперта лыжного магазина за бесценок продаете свои палки как безнадежно устаревшие, они немедленно становятся последним писком лыжной моды.

- Что бы из лыжной экипировки вы ни сломали, к тому времени, когда вы решаетесь на обновление инвентаря, цена на него обязательно поднимается.

О ДИЗАЙНЕ ЛЫЖ

- Цена лыж находится в прямой зависимости от яркости их раскраски: чем лыжи ярче, тем они дороже.

- Чем ярче цвета у ваших лыж, тем сильнее меняется лыжный дизайн в следующем сезоне.

О ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛКАХ

- Любая часть вашей лыжной экипировки оказывается не подходящей для вас непосредственно на лыжне: например, палки — слишком короткими, лыжи — чересчур длинными или коньковыми вместо классических, куртка — слишком теплой и т.д.

- Когда вы с друзьями собираетесь на лыжную прогулку на машине, в нее помещается на одну пару лыж меньше, чем необходимо.

- Как бы вы ни подготовили лыжи, вы все равно «не попадаете в мазь».

- Если вы все же взяли с собой «правильную» — по погоде — мазь, вы роняете баночку с ней в сугроб и как минимум 20 минут проводите в поисках.

- Если какая-либо часть лыжной экипировки парная, вы обязательно теряете что-либо одно из пары, например одну перчатку.

- Если на всем 50-километровом лыжном круге есть единственный камень, вы наезжаете лыжей на него.

- Вы ломаете крепление или лыжу, находясь в дальней точке 50-километрового круга, и именно тогда, когда остальные лыжники уже отправились домой.

О ЛЫЖНОМ ТУРИЗМЕ

- Вы несколько лет мечтали о неделе, проведенной на знаменитом лыжном курорте. Наконец, когда ваша мечта сбылась и вы там оказались, служащие гостиницы наперебой рассказывают вам, насколько прекрасной была погода предыдущие десять дней.

- В день, когда вы покидаете лыжный курорт, небо становит-

ся пронзительно-голубым, яркое солнце освещает сияющие белые шапки елей и ретрак отправляется утюжить свежевывавшие горы снега.

О ЛЫЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

- Во время любой соревновательной гонки погодные условия оказываются худшими за последние несколько лет.

- Вам никогда не удастся угадать со смазкой, какой бы ни была погода в день гонки.

- В тот момент, когда вы показываете лучшее время на трассе гонки, падает указательный знак, и вы поворачиваете в неправильную сторону.

- Если вы лидируете на протяжении всей гонки с отдельным стартом, происходят неполадки в хронометражной системе, и ваше время остается неизвестным.

- Когда вы проходите гонку с наихудшим временем за всю свою карьеру, секундометристы работают безошибочно, а результаты гонки на следующий день публикуются в местной газете.

- Если проводится телевизионная съемка гонки, вы падаете именно в том месте, где установлена телекамера.

О ЛЫЖНОЙ МОДЕ

- Как бы вы ни одевались, на лыжне выясняется, что вы экипированы не по погоде. Чем дороже ваша лыжная одежда, тем хуже она сохраняет тепло.

- Когда вы получаете в подарок что-нибудь из лыжной одежды, ее цвет абсолютно не гармонирует с уже имеющейся у вас экипировкой.

Знаете ли Вы, что...

Самый быстрый гол в НХЛ был забит уже на третьей секунде игры.

Знаете ли Вы, что...

Впервые хоккейная вратарская маска была применена в 1936 году в Берлине японским вратарем Танаки Хоймой.

В хоккее с шайбой есть две вратарских школы – «баттерфляй» и «стэнд-ап».

Согласно исследованиям, проведенным Detroit Free Press, 68% профессиональных хоккеистов потеряли на поле хотя бы по одному зубу.

Внимание!
Фотографии,
присланные
на фотоконкурс
«Школа и спорт»,
мы помечаем особым
знаком:



СПОРТ В ШКОЛЕ

Знаете ли Вы, что...

В сезоне 1979/80 годов в возрасте 19 лет Уэйн Гретцки стал самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон, и самым молодым игроком, признанным «Самым полезным игроком лиги».

Как ни странно, но в НХЛ нет никакого правила, запрещающего принятие наркотиков или распитие спиртных напитков.

Люди!

Пишите нам по адресу:
spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru