

# СПОРТ В ШКОЛЕ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 2 (500) 16–31 января 2011

основана в 1997 г.

sport.1september.ru

№2



издательский дом  
**Первое сентября**

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ

индексы подписки

Почта России – 79140 (инд.); – 79594 (орг.)

Роспечать – 32384 (инд.);

– 32595 (орг.)

# Читайте в номере:



## ОКОЛИЦА

### Около школы

Ольга Леонтьева

Урок, о котором мы мечтаем ... с. 4–5

Алексей Машковцев

На пути к финалу ..... с. 6–9

Сергей Накусов

Гореть, но не сгорать ..... с. 10–12

### Около спорта

Михаил Толпегин,

Станислав Потёмкин

Коварный лед ..... с. 13–15

## ШКОЛА

### Урок

Наталья Мелентьева,

Наталья Румянцева

Затяжной вариант ..... с. 16–21

Наталья Мелентьева,

Наталья Румянцева

По снегу – как по льду ..... с. 22–28

Олег Савичев

Волю – в кулак! ..... с. 29–31

Андрей Михалкин

Лыжные забавы ..... с. 32–33

## Внеклассные мероприятия

Елена Герцен

Фейерверк радости ..... с. 34–37

Михаил Свиридов

Гладиаторские бои ..... с. 38–39

## Дополнительное образование

Николай Никольский

Общее дело ..... с. 40–43

## СПОРТ

### Личность

Виктор Горбунов

Снежные королевы ..... с. 44–47

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

## СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета  
для учителей физкультуры  
и тренеров

Основана в 1997 г.

Выходит два раза в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О.Леонтьева

Зам. гл. ред.: А.Машковцев

Дизайн макета: И.Лукьянов

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

Сайт: 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 16.12.10,

фактически 16.12.10

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) 249-4758

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

Одна из основных задач учителя физической культуры – помочь подростку избавиться от неуверенности в своих силах. В этом случае исчезают раздражительность, апатия, возникающие у некоторых детей на уроке физкультуры как защитная реакция психики на неудачи и насмешки над их физической слабостью.



Фото Ю. Негеловой

с. 13

Олимпийский резерв в наших хоккейных школах начинают готовить, когда предполагаемым звездам едва исполняется шесть лет. И сразу всё – как у взрослых: ежедневные тренировки, изматывающие нагрузки на льду, на стадионе и в спортзале, напряженные соревнования, порой – боль, слезы от поражений и травм.



фото с сайта [www.news.moe-online.ru](http://www.news.moe-online.ru)

с. 5

Выгорание реже отмечается в школах, где наблюдается высокая сплоченность коллектива, работающего на какую-либо идею. Профессиональный рост и креативность не только обеспечивают карьеру, но и повышают социальный статус и уверенность учителя в собственных силах.



с. 11

Внутришкольные соревнования проводят все, но мало кто проводит специальную работу по подготовке судей для них. Эта работа требует не меньшего внимания и педагогического такта, чем все другие мероприятия, предваряющие школьные соревнования.



с. 40

# Урок, о котором мы мечтаем

## Глазами главного редактора

У газеты «Спорт в школе» – юбилей: мы выпускаем 500-й номер. Как и полагается юбилярам, нам хотелось бы отметить это событие в кругу друзей – вместе с нашими любимыми читателями и авторами – и обобщить наши цели, ценности и опыт. Ведь если мы до сих пор вместе, значит, одинаково – или, по крайней мере, очень близко – понимаем цели урока физической культуры и тренировки юных спортсменов и вместе думаем о том, как сделать эти занятия по-настоящему нужными детям и любимыми ими.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,  
главный редактор газеты  
«Спорт в школе»

### МЫ МЕЧТАЕМ...

**П**очти все описания уроков, которые приходят в редакцию, начинаются с формулировки педагогических целей и задач. Очень часто эта часть пишется строгим, канцелярско-научнообразным языком, причем вовсе не для того, чтобы объяснить смысл урока, а просто «потому что так нужно».

Гораздо реже встречаются статьи, в которых цели и задачи написаны совсем по-другому или вопреки всем имеющимся инструкциям не формулируются вовсе, однако их можно «прочитать между строк» на каждом этапе урока.

*Для нашей газеты особенно ценны те работы, авторы которых по-настоящему, не «для галочки»,*

*формулируют цели занятия, стараясь объяснить смысл этого урока в контексте всей работы с детьми.*

Наша газета – не партия, которая работает по единой программе и отсеивает всех инакомыслящих. Мы публиковали и будем публиковать тексты, авторы которых придерживаются различных педагогических ценностей, формулируют цели и задачи урока или тренировки во всем возможном их разнообразии. Потому что мы уверены, что «Спорт в школе» – это трибуна для обсуждения профессионалами различных проблем в области физической культуры и спорта. А у профессионалов, как известно, бывают разные точки зрения.

Тем не менее, наших авторов и, хочется верить, читателей объединяет стремление научить детей вести здоровый образ жизни, причем обязательно *приобщить к удовольствию заниматься спортом каждого ребенка* в соответствии с его возможностями.

Главным и, пожалуй, единственным лозунгом нашей газеты могли бы стать слова: *«Учитель работает для ребенка, а не ребенок учится для учителя».*

### МЫ УЧИМСЯ...

Однако лозунги нужны скорее на демонстрациях, а не в рутинной работе педагога. Любой учитель, который стремится помочь детям приобщиться к физической культуре и спорту, постоянно находится в ситуации выбора. *Что делать, если желания педагога и ученика не совпадают? Как поступить, если ребенок по тем или иным причинам не готов к физическим нагрузкам и всеми возможными способами стремится их избежать? Что следует предпринять, когда у спортивного ребенка появляются признаки «звездной болезни» и он начинает унижать одноклассников?*

Количество вопросов, которые встают перед учителем, бесконечно. На страницах нашей газеты

идет постоянное их обсуждение, поиск педагогически грамотного выхода из сложнейших ситуаций. «Спорт в школе» — не учебник по методике преподавания, а пространство для обмена педагогическим опытом.

Для тех, кто еще не присоединился к числу наших авторов, поясним. Представьте себе, что случилось чудо и вы смогли встретиться в неофициальной обстановке со своим коллегой — блестящим учителем физической культуры или отличным тренером, живущим на другом конце России. Вы вряд ли стали бы рассказывать друг другу о достижениях своей школьной команды, об идеальном уроке, построенном по классической схеме. Скорее всего, разговор пошел бы об оригинальных методических идеях, которыми могут поделиться между собой два профессионала. Наша газета — место такой неофициальной, но очень важной встречи профессионалов.

Интересные приемы есть у каждого учителя. Они накапливаются годами, но о них почему-то не принято рассказывать, так как многие считают их «ненужными мелочами». Мы считаем, что в работе учителя мелочей нет.

**Газета «Спорт в школе» — для тех учителей, которые хотят помочь друг другу справиться со сложными педагогическими проблемами и готовы учиться не только на своих, но и на чужих ошибках.**

## МЫ ЦЕНИМ...

Среди методик, позволяющих каждому ребенку продвигаться внутри пространства физической культуры и спорта, можно выделить некоторые, давно доказавшие свою бесспорную практическую эффективность, хотя на уровне теорий они до сих пор не приняты.

Прежде всего это **методики, построенные на взаимодействии детей разных возрастов**. Они актуальны и для уроков в малокомплектных школах, и для проведения занятий нескольких классов в одном спортивном зале, и для организации спортивных праздников и соревнований, и для работы спортивных секций. Во многих пространствах,

организуемых педагогами, вольно или невольно встречаются учащиеся разных классов. При этом ряд учителей сетуют: «Они такие разные! Невозможно работать!» Другие, к которым относятся большинство наших авторов и читателей, напротив, используют данную ситуацию во благо: старшие начинают помогать младшим, обучать их, инструктировать, помогать, при этом именно старшие учатся особенно эффективно.

В качестве примера возьмем знакомую всем ситуацию: обязательный инструктаж по технике безопасности. Как правило, его проводит педагог, зачитывая инструкцию перед классом. Чуть позже он собирает подписи учеников, подтверждающие, что они ознакомлены с правилами техники безопасности. Однако всем известно, что толку от такого инструктажа мало: ребята, выйдя из спортзала, о нем забудут.

Вместо этого, работая с разновозрастной группой, можно:

— предложить старшим ученикам провести инструктаж младших, причем не перед всем классом, а в парах, один на один;

— попросить младших ответить на контрольные вопросы педагога;

— поставить старшим дополнительную отметку за проведение инструктажа;

— не забывать о правилах техники безопасности на всех уроках, организуя работу в разновозрастных парах или небольших группах и постоянно спрашивая со старших — не ради отметки, а ради безопасности их самих и младших ребят, за которых они несут ответственность! — выполнение этих правил.

При такой организации инструктажа можно быть уверенными: дети поймут и примут правила безопасности, причем не только «для галочки» и не ради отметки, а для самих себя и навсегда.

**Учится тот, кто объясняет и действует, а не тот, кто слушает и сдает зачеты**, — простая, но почему-то забытая многими истина.

Деятельность является базой и для второй группы методик, осо-

бенно ценных для нашей газеты. Речь идет о **педагогических методах, позволяющих выводить учащихся в активную творческую и исследовательскую позицию**. В отличие от других предметов школьного цикла, где для этого нужно искать внешние объекты, основным объектом творчества и исследования на занятиях физической культурой и спортом может и должен быть сам ребенок:

Как влияют на мое тело те или иные упражнения?

С какой интенсивностью надо выполнять упражнения, чтобы не навредить здоровью, накачать мышцы или улучшить фигуру?

Что я должен изменить в своем способе общения с ребятами, чтобы они захотели взять меня в свою команду?

Сколько детей — столько вопросов. На каждый из них необходимо найти ответ. И снова с горечью приходится констатировать: статьи о таких методиках пока очень редко приходят в редакцию, хотя именно их мы очень ждем и, как только такие тексты появляются, сразу пускаем их в печать.

Опыт организации деятельности, исследований, творчества на уроках физической культуры накапливается медленно, но — вода камень точит. С каждым годом всё больше работ, посвященных этой проблеме, приходит в редакцию, всё больше учителей понимают ценность такой работы.

Дело остается за малым: чтобы в регионах оценили их труд и поддержали морально и материально. О том, как это происходит — а точнее, почему этого часто не происходит! — в самих регионах нам рассказывают редко — скорее всего, потому, что не хотят конфликтовать с руководством. И это правильно: ведь в любом конфликте такого рода больше всего страдают дети.

Мы, редакция газеты «Спорт в школе», очень высоко ценим труд каждого учителя и изо всех сил стараемся, чтобы вас поддержать.

**Пока мы вместе, мы — сила! ■**

# На пути к финалу

## О втором этапе конкурса «Урок физкультуры XXI века»

Из 1756 работ, поступивших на конкурс «Урок физкультуры XXI века», во второй этап было отобрано 279, которые набрали в результате их просмотра на первом этапе свыше 80% от максимально возможного количества баллов. Из этих конкурсантов Федеральная оценочная комиссия выбрала около 30 лучших, о которых мы расскажем в следующих номерах.



Алексей МАШКОВЦЕВ,  
г. Москва

### КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ

Перед началом оценивания второго этапа конкурса было проведено совещание Федеральной оценочной комиссии, в ходе которого эксперты обменялись впечатлениями после просмотров на первом этапе и решили, что следует изменить в критериях оценивания конкурсантов. Так как во второй этап пробились опытные учителя-новаторы, было принято решение сократить количество критериев и оставить лишь самые значимые из них.

В результате оценочная комиссия определила три группы критериев.

#### Методика. Преподаватель. Презентация

Этой группе был присвоен коэффициент 0,3. В нее вошли следующие критерии:

- безопасность упражнений;
- разнообразие упражнений;
- удобное сочетание упражнений;

- вариативность упражнений и нагрузки в соответствии с физической подготовленностью, возрастом, полом;

- оздоровительная направленность упражнений;

- техника выполнения упражнений и показ преподавателем;

- доступность объяснения материала;

- методические указания по ходу урока;

- невербальные команды;

- исправление ошибок;

- эмоциональный фон проведения урока, мотивация, энтузиазм, артистизм преподавателя.

Каждый критерий оценивался по пятибалльной шкале по следующим критериям:

«5» – отлично, полностью соответствует требованиям;

«4» – хорошо, соответствует требованиям, есть небольшие недочеты;

«3» – удовлетворительно, есть небольшие недочеты;

«2» – есть большие недочеты, ошибки, которые искажают структуру урока;

«1» – неудовлетворительно, требования данного критерия не соблюдены.

Затем с помощью компьютерной программы умножали среднее арифметическое от набранных баллов на коэффициент. Максимальное количество баллов по этой группе критериев составило 1,5.

### Инновации

Эта группа критериев имела больший коэффициент – 0,7. В нее вошли:

- нестандартный подход к использованию упражнений;

- использование технологий из фитнеса, спорта, туризма, военного дела;

- применение на уроке воспитательных приемов;

- нестандартные методы развития физических качеств, двигательных умений и навыков;

- новые способы взаимодействия учеников при выполнении упражнений;

– целесообразность и обоснованность использования музыкального сопровождения и других звуковых сигналов;

– целесообразность и обоснованность использования оборудования;

– целесообразность и обоснованность введения в программу занятия игровых заданий.

Каждый критерий оценивался по пятибалльной шкале по той же рубрике, что и предыдущая группа.

Затем умножали среднее арифметическое от набранных баллов на коэффициент. Максимальное количество баллов по этой группе критериев составило 3,5.

### Комплексная оценка урока

Эта группа критериев оценивалась экспертами субъективно, без всяких рекомендаций. Максимальное количество баллов по этой группе критериев составило 3 балла.

### Итого...

Таким образом, максимальный балл по всем трем группам соста-



вил 8 баллов: 1,5+3,5+3. Каждая работа конкурсанта на втором этапе была просмотрена экспертами дважды: сначала одним, потом другим. Причем ни один эксперт не знал, кто и как оценивал работу участника до него. На основе среднего арифметического от двух оценочных суждений и с учетом рекомендаций были

отобраны лучшие работы. Затем все судьи разделились на шесть групп согласно номинациям, а потом собрались вместе для обсуждения работ лучших конкурсантов и определения будущих финалистов. Таким образом, еще до Нового года были определены номинанты, которым предстоит в феврале приехать в Москву, чтобы в очном соперничестве определились победители столь продолжительного конкурса.

### НОМИНАЦИЯ «ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ»

Игорь Анатольевич МИНУТИН из Красинской ООШ Приволжского района Ивановской области показал урок с использованием круговой тренировки. В разминке семиклассники выполняют во время бега различные упражнения с использованием скамеек: прыгивая и перепрыгивая через нее различными способами, передвигаясь в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку. Затем дети сами устанавливают оборудование для круговой тренировки. На станциях – опорный прыжок через козла, ходьба по бревну, подъем переворотом в упор на низкой перекладине и выполнение упражнений для развития физических качеств: отработка техники боксерских ударов по «груше», прыжки через барьеры и через скакалку, бег на месте, упражнения с резиной, гирей, гантелями, грифом для штанги и др. Страховку на станциях дети также осуществляют сами.

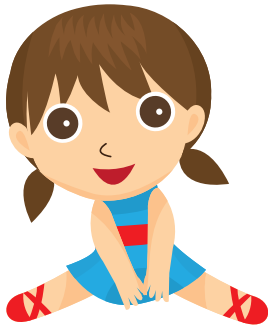
Виктория Владимировна КОРШУНОВА из Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, ассистент кафедры физического воспитания, представила урок с первокурсницами по аэробике. В 65-минутном занятии, которое проходило в высочайшем темпе – одна девушка даже не успела выполнить комплекс упражнений полностью, – нашлось место и аэробике, и танцевальной аэробике, и степ-аэробике, и упражнениями с фитболами и боди-



барами, и стретчингу. При этом педагог сама все время выполняет эти упражнения, поэтому резонно возникает вопрос: сможет ли она дать шесть таких уроков подряд? Безусловно, даже подготовленные студентки очень устали – это было видно по их лицам. Моторная плотность была близка к 100%. Но так ли это нужно на обычном уроке?

Конкурсанты продемонстрировали собственный взгляд на преподавание физкультуры в современной школе. Виктор Иванович ЛЕМЕШ из МОУ «Усадовская СОШ» пос. Усады Ступинского района Московской области еще раньше профессора В.К. Бальсевича начал внедрять спортизированное физическое воспитание, вынося уроки физкультуры за сетку часов и проводя раздельное обучение для мальчиков и девочек. Детям предлагаются на выбор виды спорта из школьной программы по физическому воспитанию: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика. Младшие школьники занимаются 3 раза в неделю, а старшие – 5 раз, в зависимости от выбранных видов спорта. При этом формируются разновозрастные группы по интересам. Такой подход позволяет учителю помочь ребятам подготовиться к различным соревнованиям и успешно в них выступить.

Юрий Петрович ГВОЗДЕВ из МОУ Гимназия № 127 г. Снежинска Челябинской области на уроке в 4-м классе большой акцент делает на объяснении



материала и воспитании детей, а также использует межпредметные связи. Например, выполняя приседания, сначала девочки, потом мальчики, а затем и сам учитель ведут подсчет от 1 до 10 по-английски. В игре «Вызов номеров» участники, выполняющие задание – бег по кругу, – определяются на основании решения математического примера:  $10:5=2$  – значит, бегут вторые номера,  $11-10=1$  – очередь бежать первым номерам, и т.д. На финише стоят три кегли, которую берут финиширующие (первый имеет возможность выбора из трех кегель, второй – из двух, третий берет оставшуюся). За каждую кеглю команде присуждаются очки: за красную – 3, за синюю – 2, за желтую – 1. По окончании игры учитель проводит воспитательную беседу, делая акцент не на определении победителей, а на том, что может сделать каждый, чтобы улучшить свой результат. В заключение урока каждый ученик называет какое-то упражнение из числа выполненных им сегодня, которое у него плохо получилось: оно-то и будет ему домашним заданием.

Есть чему поучиться и у коллег, работающих в детских садах. Ольга Васильевна БОХТЮЖСКАЯ из МДОУ Центр развития ребенка – детский сад № 5 г. Череповца Вологодской области представила занятие в старшей группе. Вначале дети отгадывают загадки о спортивных играх. Ответы демонстрируются на экране с помощью медиапроектора. После этого ребята выполняют

разминку с мячом, игровые ОРУ, подготовительные упражнения для обучения ловле мяча. Потом ученикам предлагается самим придумать упражнения с мячом. Ольга Васильевна активно помогает им в этом. Затем учитель вместе с детьми проводит опыты с шариком для настольного тенниса. Ребята выясняют, можно ли этот мяч ловить, можно ли ударять им о пол? В заключительной части занятия ученикам предлагается игра малой подвижности, после чего 5–6-летние дети рассказывают, чему они научились на уроке.

Мария Леонидовна ЗАВЬЯЛОВА, воспитатель по физкультуре детского сада комбинированного вида № 3 г. Нарьян-Мара Архангельской области, на занятии в подготовительной группе на одной из станций круговой тренировки применяет упражнение, которое можно использовать при обучении лазанью по канату. Над скамейкой двое воспитателей удерживают канат. Ребенок ложится на скамейку на спину и, перехватывая его руками, передвигается вдоль нее. В заключительной части дети босиком ходят по залу и дуют на перышко, стараясь удержать его в воздухе, затем выполняют упражнение «Морской берег»: ходьба «по камушкам», а потом по веревочке приставным шагом.

### НОМИНАЦИЯ «НА РАВНЫХ»

Как сказано в Положении о конкурсе, номинация «На равных» направлена на выявление успешного опыта адаптации инвалидов и организации урока в рамках программы инклюзивного образования для учащихся разных возрастных групп. На первом этапе конкурса работы его участников оценивали специалисты по адаптивной физкультуре, а на втором к судейству подключились и другие эксперты. Не делая никаких скидок на то, что на уроке занимаются ослабленные дети, судьи оценивали методику

и инновации педагогов точно так же, как и конкурсантов других номинаций. Таким образом, название номинации «На равных» было полностью отражено в действе.

Работы участников, пробившиеся (лучше: прошедшие) во второй этап, были самыми разными. Игорь Анатольевич МИХАЙЛИЧЕНКО из ГОУ ЦО № 1429 г. Москвы представил урок физкультуры в коррекционном классе, включающий раз-



минку с гимнастическими палками под музыку и упражнения на фитболах. При этом учитель особое внимание уделяет детям-инвалидам, постоянно помогает им в выполнении упражнений.

Галина Юрьевна ШИРШОВА из ОГОУ Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26 г. Рязани прислала на конкурс урок ЛФК с четырьмя учениками 4-го класса, страдающими глазными заболеваниями. Большую часть занятия дети выполняют упражнения на фитболах. В конце урока – гимнастика для глаз. Вот одно из ее упражнений. Учитель держит в руках два мяча – красного и желтого цветов: желтый – внизу, красный – сверху. Школьники следят глазами за движениями красного мяча, которым учитель выполняет круговые движения, стараясь не упускать из виду и желтый мяч, который учитель затем ведет по зигзагу.

Татьяна Григорьевна СКЛЯРОВА, учитель физкультуры специального (коррекционного) ОУ



для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья школы-интерната VIII вида № 41 г. Ростова-на-Дону, представила урок физкультуры с элементами ЛФК в 3-м классе, объединенный морским сюжетом. Сначала – разминка с флажками под музыку, в которой ребята изучают сигналы оповещения на корабле. Затем урок проводится методом круговой тренировки. На каждой станции ученики преодолевают полосу препятствий, выполняя упражнения, достаточно сложные даже для здоровых детей, и получают за это карточку определенного цвета: зеленая карточка приносит 3 очка, красная – 5 очков. Во второй части урока мальчики выполняют упражнения с эспандерами, а девочки дуют на пушинку, стараясь не уронить ее на пол. В заключительной части мальчики снимают футболки и растираются мокрым полотенцем, стоя перед зеркалом. Потом проводится посвящение в моряки – выдача бескозырок, после чего ребята исполняют морской танец, за исполнение которого ученик также получает карточку красного цвета. Затем подсчитывают очки, набранные каждым участником, и по ним определяют победителя.

Ирина Петровна ГОЛОВА из МДОУ Детский сад компенсирующего вида № 12 г. Новороссийска представила сюжетно-игровую урок «Королевство волшебных мячей» для детей старшей интегрированной логопедической группы. Занятие проводится по методике «Са-Фи-Дансе» с использованием игрового метода и речитатива: ребята заранее выучили стихиречевки, содержание которых должно быть согласовано с логопедом. Были продемонстрированы игры: «Вызов номеров», «Лови, бросай, упасть не давай!», «Тоннель», «Чабаны и овцы», «Разноцветный мячик» – и игру малой подвижности, «Стой!».

Инструктор спортивных залов ГУ МО «Дворец водных видов

спорта» г. Рузы Московской области Валерий Борисович ХАРИТОНОВ продемонстрировал занятие по адаптивной физкультуре в бассейне. Занимающиеся – дети с различными заболеваниями и разного возраста, при этом большинство из них не



умеют плавать. Внутри группы ученики делятся на тройки, где первый номер – ребенок более старшего возраста, второй – самый младший, а третий – здоровый ребенок. При этом обязательно на двух мальчиков приходится одна девочка. Так во время нагрузок они развивают навыки общения – это одно из направлений методики конкурсанта. Здоровые дети, общаясь с инвалидами и помогая им, развиваются не меньше них. Подобная кооперация помогает людям с ограниченными возможностями преодолевать психологические барьеры, а здоровым детям – осознать проблему и внести личный вклад в социальное развитие общества.

Среди упражнений, предложенных В.Б. Харитоновым, много игр в передвижениях по дну; эстафеты, в которых нужно дуть на шарик, передвигая его от бортика к бортику; игры «Рыбаки и рыбки», «Салки парами»; прыжки в воду. Очень важно, что на уроке в новом Дворце присутствует врач.

Радион Иванович МЫЛТЫГАШЕВ из МОУ Бейская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида с. Бея Республики Хакасия показал урок баскетбола,

который по своему содержанию мало чем отличается от уроков в обычной школе, разве что темп медленнее и больше упражнений в ходьбе. Объяснение учитель сопровождал показом видеофрагментов финального матча чемпионата Европы Россия – Испания. В программе урока нашлось место и хакасской народной игре. Дети сидят в кругу, в центре стоит водящий. Игроки передают мягкую игрушку бросками друг другу, кроме партнера, стоящего рядом, а водящий старается поймать ее. Допустивший ошибку меняется местами с водящим.

Ольга Геннадьевна РУТКОВСКАЯ из МОУ Специальная (коррекционная) школа-интернат № 8 г. Саяногорска Республики Хакасия показала урок с детьми-инвалидами 10–15 лет «В гости к Компикку». На уроке используется медиапроектор. Ребята по пути, обозначенному на мониторе, и по стрелкам разного цвета на потолке переходят от одной станции к другой, выполняя различные задания и отгадывая загадки на мониторе. В каждой зашифровано одно из следующих слов: *мяч, очки, лапы, одеяло, дом, еда, циркуль*. Дети на станциях выполняют задания с этими предметами: комплекс упражнений с шариками для настольного тенниса, гимнастику для глаз, эстафету с лапами, игру с одеялом, эстафету с «постройкой дома», эстафету с выбором продуктов для приготовления борща или компота. Выполнив все задания и отгадав все загадки, ученики читают на компьютере слово: **МОЛОДЕЦ!** ■



# Гореть, но не сгорать

## Профессиональное выгорание

Учитель постоянно испытывает колоссальное чувство вины. Он виноват перед учащимися, потому что они плохо сдали учебные нормативы, контрольные, самостоятельные работы, ГИА и ЕГЭ; перед администрацией, потому что не справляется с документацией. Он беззащитен перед вышестоящими инстанциями, общественностью, родителями. Условия труда, неудовлетворительная заработная плата порождают напряжение и невротические реакции, с одной стороны, и апатию, разочарование – с другой. При этом огромное число педагогов продолжают честно относиться к своим обязанностям... Какой ценой это достигается?



Сергей НАКУСОВ,  
учитель физической культуры,  
педагог-психолог  
ГОУ Школа здоровья № 521,  
г. Москва

В прошлом была опасность  
стать рабом.  
Опасность будущего в том, что  
человек может стать роботом.  
*Эрих Фромм*

### ГОРЕТЬ?

Сложное эмоциональное состояние, неизменно сопровождающее людей, имеющих широкий круг контактов, – учителей, психологов, врачей, социальных работников и др. – получило общее название *burnout* – выгорание. Данный термин впервые пред-

ложил в 1974 г. американский психиатр Г. Фрейденберг. В соответствии с определением ВОЗ синдром выгорания – это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям. В настоящее время в 10-м пересмотре Международной классификации болезней проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках синдрома выгорания, выделены под рубрикой Z/73.0 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью». Профессиональное выгорание представляет собой стресс-синдром: совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и межличностных отношениях субъекта

### Факторы, обуславливающие появление эмоционального выгорания

**Личностные:** возраст, гендерные особенности, особенности характера, нравственные дефекты, мотивация на избегание неудач.

**Ролевые:** рутинность в выполнении педагогической деятельности, слабый уровень эмпатии, пассивный уход от разрешения конфликтов, постоянная психоэмоциональная деятельность, трудный контингент, высокий темп деятельности.

профессиональной деятельности. Говоря более доступно, профессиональное выгорание можно назвать расплатой за сочувствие, или безграмотным сочувствием, а в случае с учителями – расплатой за завышенные, идеалистические представления о педагогической деятельности.

## НЕ СГОРАТЬ!

К сожалению, многие авторы отмечают, что полностью преодолеть признаки эмоционального выгорания невозможно, однако есть ряд факторов, снижающих риск наступления негативных последствий.

Выгорание реже отмечается в школах, где наблюдается высокая сплоченность коллектива, работающего на какую-либо идею. Профессиональный рост и креативность не только обеспечивают

карьеру, но и повышают социальный статус и уверенность учителя в собственных силах. Развитие коммуникативных умений помогает эффективно справляться с возникающими проблемами.

Справиться с эмоциональным выгоранием помогают хорошее знание собственных личностных особенностей (кто я и чего я хочу на этом свете?); социальный интерес – к другим культурам, религиям, гуманистическая ори-

ентация, гибкость, увлеченность жизнью и профессией, разнообразные увлечения – от вышивания крестиком до изобретения графена, потребность в самореализации, твердая гражданская позиция.

*Администрация школы может смягчить развитие эмоционального выгорания, если обеспечит педагогам возможность профессионального роста, организует поддержку учителей для повышения мотивации, а также четко*

### Стадии профессионального выгорания

**Первая стадия:** провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных актов и т.д. Может протекать в течение 3–5 лет.

**Вторая стадия:** снижение интереса к работе, потребности в общении, никого не хочется видеть; в четверг появляется ощущение, что уже пятница; нарастание апатии, возникновение устойчивых психосоматических проявлений, сон без сновидений, повышенная раздражительность и т.д. Может протекать в течение 5–15 лет.

**Третья стадия** – личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и к жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии приятнее общаться с природой, животными, чем с людьми. Может длиться в течение 10–20 лет.

Выгорание учителя происходит, когда он отдает много сил, энергии, но не имеет источника для их восполнения. Он работает, как автомобиль советского производства, с включенными на полную мощность фарами, которые вот-вот погаснут.

Мы попытались определить степень профессионального выгорания учителей физической культуры и учителей начальной школы. Было опрошено по 30 педагогов из каждой группы. Все они работают в Москве, большинство – в Академическом районе Юго-Западного административного округа, и имеют стаж работы от 5 до 10 лет. Использовался опросник К.Маслач «Диагностика эмоционального выгорания» в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Исследование проводилось в мае, почти в конце учебного года, анонимно – учитывались лишь специальность педагогов и возраст (до 37 лет).

Оказалось, что у **учителей начальной школы** происходит выгорание по типу «эмоциональное истощение»: около 70% из них набрали наибольшее количество баллов по шкале «Эмоциональное истощение». У 22% обнаружена средняя степень выгорания, у 8% – низкая. Лишь у 3–5% учителей начальной школы не был четко выявлен тип выгорания.

У 54% **учителей физической культуры** наблюдается профессиональное выгорание по типу «редукция личных достижений», причем значительную часть из них составляют молодые педагоги – до

30 лет. У 36% была выявлена средняя степень выгорания, у 10% – низкая.

Возможно, большой процент **педагогов начальной школы** с эмоциональным истощением вызван:

- а) гендерными особенностями;
- б) окончанием учебного года, которое связано с подведением итогов, праздниками, беседами с родителями об индивидуальных заданиях детей и т.д.;
- в) эмоционально-насыщенным общением, обусловленным психологическими особенностями учеников начальной школы;
- г) более низким уровнем материальной обеспеченности по сравнению с другими педагогами-предметниками, которые имеют больше возможностей для дополнительного заработка.

У **учителей физической культуры** выгорание развивается по типу «редукция личных достижений» и может быть вызвано следующими причинами:

- а) некоторым разочарованием в профессии, недостижимостью идеалов в современном прагматичном обществе, резким снижением материальных выплат после утраты статуса молодого специалиста;
- б) снижением профессиональной мотивации при повышенной ответственности: постоянная опасность получения детьми травм, повышенные требования администрации, необходимость постоянного повышения квалификации, и в результате – снижением самооценки;
- в) нарастанием физического утомления: при ежедневных 5–10 уроках физическую нагрузку учителя можно сравнить с нагрузкой грузчика, строителя, дорожного рабочего, при этом учитель физкультуры, как и остальные педагоги, постоянно работает на эмоциональном пределе.

Результаты опроса заставляют серьезно задуматься:

Способен ли человек с грузом таких проблем успешно и эффективно взаимодействовать с учащимися и коллегами? Кстати, существуют данные о том, что эмоциональное выгорание передается окружающим и заражает их, как вирус...

Можно ли быть уверенным, что люди после отпуска смогут преодолеть негативные последствия эмоционального выгорания и в адекватном состоянии приступить к обучению и воспитанию детей?

Не стоит ли вместо декларируемого национального проекта «Здоровье» рекомендовать педагогам, чувствующим симптомы выгорания, пройти курсы психотерапии?

**Симптомы профессионального выгорания**

**Психофизиологические:** чувство хронической усталости, ощущение эмоционального и физического истощения, личностная отстраненность, общая астенизация, головные боли, боли в желудке, резкое снижение или увеличение веса, полная или частичная бессонница, желание поспать в течение рабочего дня, одышка, нарушение сенсорной чувствительности, ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, чрезмерная потливость, дрожание.

**Социально-психологические:** безразличие, скука, пассивность, депрессия, чувство подавленности, цинизм и черствость не только на работе, но и в личной жизни, повышенная раздражительность, нервные срывы, отказ от общения, уход в себя; постоянное переживание негативных эмоций, для которых нет при-

чин, чувство гиперответственности и чувство страха того, что ничего не получится; ощущение недостатка поддержки со стороны коллег, друзей, осознание ошибочного выбора.

**Поведенческие:** ощущение, что работа становится тяжелее, а выполнять ее всё труднее; смена режима дня, отказ от принятия решений, чувство бесполезности, безразличие к результатам, снижение энтузиазма, самооценки, невыполнение крупных задач и застревание на мелких деталях, трата рабочего времени на чаепитие, ненужные разговоры, дистанцированность от коллег и учащихся, повышение неадекватной критичности, злоупотребление алкоголем, сигаретами, иногда ПАВ, снижение интереса к новым идеям, различным видам досуга, хобби, формализм в работе, ограничение социальных контактов работой.

*распределит обязанности, хорошо продумав должностные инструкции для каждого работника школы.*

В эмоциональном выгорании нет вины учителя. Есть беда в области политики образования. Условия, в которых находится педагог, не дают ему возможности двигаться по пути профессионального развития. Причины известны всем: огромная нагрузка, бесчисленное количество документации, ненормированный рабочий день, постоянно меняющиеся требования, высокий уровень тревоги в связи с ответственностью за детей и многое

другое, государственная политика в сфере образования оставляет желать лучшего. Власти, в том числе на местах, должны способствовать повышению статуса учителя — материального и социального, потому что учитель очень в этом нуждается и ему просто необходимо признание общества. Мы доверенные лица общества, и нам очень важно получать обратную связь, тогда как даже администрация школы порой не считает нужным поблагодарить учителя за его успехи и достижения, хотя и небольшие, считая, что ему достаточно заработной платы.

*После знакомства с результатами данного небольшого исследования можно строить версии, гипотезы, устанавливать причины, утверждать, что делать выводы по такой маленькой выборке не совсем корректно. И это так: необходимы новые исследования этой проблемы, если, конечно, государству нужны живые, эмоционально откликающиеся, отдающие сердце детям учителя. Иначе последние — и здесь я вынужден вернуться к эпиграфу своей статьи, — пройдя долгий путь эволюции, из рабов, сопровождающих патрициев, вполне могут превратиться в роботов... ■*



# Коварный лед

## О проблемах тренировки юных хоккеистов

Проблемы детского спорта волнуют всех: педагогов, тренеров, врачей, родителей. Сегодня мы хотим познакомить наших читателей с дискуссией, которая велась на страницах журнала «Физкультура и спорт» в № 3, 5, 6/2010: она наводит на серьезные размышления. Материалы статей Михаила ТОЛПЕГИНА и Станислава ПОТЁМКИНА для публикации были любезно предоставлены редакцией журнала и даются в сокращении.



фото с сайта [www.sport-vlg.ru](http://www.sport-vlg.ru)

## ВСЁ КАК У ВЗРОСЛЫХ

Михаил ТОЛПЕГИН

**О**лимпийский резерв в наших хоккейных школах начинают готовить, когда предполагаемым звездам едва исполняется шесть лет. И сразу всё — как у взрослых: ежедневные тренировки, изматывающие нагрузки на льду, на стадионе и в спортзале, напряженные соревнования, порой — боль, слезы от поражений и травм.

Не забывают ли родители и тренеры о том, что это все-таки дети, а не сформировавшиеся бойцы? Всегда ли помнят спортивные наставники и чиновники, что здоровье ребенка, его гармоничное развитие — прежде всего и что именно без этого невозможны будущие успехи? Действительно ли высокие нагрузки и огромное количество соревнований обязательно приведут к победам?

На вопросы автора статьи отвечает Борис КРУГЛОВ, заслуженный врач России, врач Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва хоккейного клуба «Динамо» (Москва).

**Михаил Толпегин.** *Борис Васильевич, какие задачи ставятся перед хоккейными школами олимпийского резерва?*

**Борис Круглов.** С одной стороны, они вытекают из потребности спортивной державы в мастерах мирового класса. С другой — из необходимости растить здоровое поколение. Но именно этот, социальный, аспект, как правило, отодвигается на задний план. Хотя, на мой взгляд, детский хоккей, да и вообще весь детский спорт, надо рассматри-

вать прежде всего как социальную работу, которая направлена на укрепление здоровья детей и подростков. Философия такого подхода — в том, что только здоровые люди могут быть по-настоящему успешными в профессиональном спорте.

**М.Т.** *Как, по-вашему, такой подход может выглядеть на практике?*

**Б.К.** У нас всё нацелено на формирование главной команды страны в том или ином виде спорта. Но ведь в том же хоккее нужны еще и третьи, и четвертое звенья — пусть не звезды, но крепкие мастера. А значит, заказ на игроков должен быть массовым. Кому его выполнять? Тем самым муниципальным школам, укрепленным филиалами сильнейших клубов. Есть

такая максима: надежность всякой системы определяется ее слабейшим звеном. Если в хоккейной команде низовые звенья надежны, можно рассчитывать на успех.

**М.Т.** *Во многих школах профессиональных клубов тренировки едва ли не ежедневны, причем часто сразу после льда дети выходят на стадион или направляются в спортзал. Тренеры хватаются за любую возможность максимально использовать учебное время, проводят занятия даже в фойе ледового дворца или на ступеньках зрительских трибун. Что же считать оптимальной нагрузкой на детский организм — такой, чтобы и спортивный результат обеспечила, и здоровью не навредила?*

**Б.К.** Перегружать детей на тренировках бессмысленно. Нужно планировать не только нагрузки, но и процессы восстановления, поскольку неотдохнувший ребенок не сможет качественно усвоить хоккейный урок. Вдумчивые специалисты знают, что из ребенка невозможно выбить отдачу, как из взрослого спортсмена: если он устал, не может сконцентрировать внимание, и никакие понукания не помогут. К тому же нельзя забывать, что чем выше усталость, тем выше травматизм, особенно у спортсменов-подростков. Занятия на льду часто идут по полтора часа, тренеру приходится кричать на детей, отстающие иногда даже клюшкой пониже спины получают. Такого нигде в мире нет! В Швеции, Финляндии, США, Канаде спортивные нагрузки для детей подобраны идеально. В канадском детском хоккее, например, официально утверждены всего два тренировочных дня в неделю и два игровых. А шведская федерация хоккея запрещает детским тренерам проводить больше 32 игр в сезон. Превысишь эту планку хоть на одну игру — лишишься лицензии. У меня есть знакомый тренер, который сначала водил маленького сына на тренировки три раза в неделю, а потом смог

водить только один-два раза. Через какое-то время он мне сказал, что его сын заметно прибавил и рвется на тренировки, а ребята, которые тренируются больше него, продвигаются медленнее. Ничего удивительного: ведь у ребенка появился оптимальный режим чередования физического напряжения и отдыха. Позже мы подсчитали учебные часы в этой возрастной группе, сопоставили с медицинскими и спортивными показателями ребят. Оказалось, у них может быть максимум три тренировки в неделю. Я предло-



Фото Ю. Нееловой

жил тренеру команды уменьшить количество тренировок. Он в ответ: «Не могу: родители просто уведут детей к конкурентам — в ЦСКА или еще куда-нибудь, где по пять дней в неделю катаются».

Такой разнобой возникает, потому что до сих пор тренерам предлагаются методические и учебные материалы, изданные десятилетия назад.

У нас нет единой системы обучения, планирования нагрузок по интенсивности и объему, а значит, не может быть и полноценной системы медицинского контроля над здоровьем детей — он подменяется практикой выбраковывания спортсмена из-за нарушений здоровья. А происходит это в связи с неадекватным ведением тренировочного процесса, спешным латанием пробоин в его функциональном состоянии.

**М.Т.** *Какие физические нагрузки особенно опасны для здоровья юных спортсменов?*

**Б.К.** Где-то в середине 80-х годов в одном из волжских городов произошло событие, которое и сегодня звучит предупреждением тем, кто стремится максимально быстро получить результат от начинающих хоккеистов. Тогда из-за тренерской ошибки пришлось прооперировать по поводу варикозного расширения вен полтора десятка 14-летних подростков: все они пострадали в результате перегрузок при работе со штангой. В других хоккейных странах такое просто невозможно, потому что там спортсменам, не достигшим 15 лет, «ворочать железо» запрещено. А у нас это происходит сплошь и рядом.

Кроме того, нельзя давать подросткам упражнения на скорость с отягощениями, потому что при этом мышцы «высушиваются» — в дальнейшем это может привести к проблемам с весом. И уж совсем плохо, если эти проблемы пытаются решить путем применения различных препаратов, — это прямая дорога к разрушению здоровья. Завышенные нагрузки не приносят успеха и в чисто спортивном плане. Когда ребята достигают возраста 13–14 лет, у них начинается активный прирост мышечной массы. Многие тренеры именно в это время начинают резко повышать нагрузки, забывая, что в результате можно потерять наработанные технические навыки.

**М.Т.** *Борис Васильевич, связаны ли, по вашему мнению, качество подготовки молодых спортсменов и далеко не лучшие результаты, которые показывает наша сборная по хоккею?*

**Б.К.** Вспомните комментарий матча Россия — Канада на последней Олимпиаде. Исход игры, по мнению комментаторов, был предрешен в первые 10 минут за счет огромной жажды победы у команды канадцев — у них с самого начала горели глаза. Такое состояние достигается особыми методами спортивного воспитания. К сожалению, в нашей сегодняшней спортивной школе, и не только хоккейной, тренировоч-

ный процесс не проникнут духом психологического напряжения. Эта составляющая была в отечественном хоккее при Анатолии Тарасове, в фигурном катании — при Станиславе Жуке. Они, как Станиславский, могли сказать спортсмену: «Не верю!» — и подвести его к тому эмоциональному состоянию, которое необходимо для победы. Такие тренеры философски осмысливали свою работу, заставляли подопечного

бороться с самим собой, поэтому были успехи.

**М.Т.** *Но на Олимпиаде в Турине всё было не так плохо. Что случилось за это время?*

**Б.К.** Отечественная система подготовки спортсменов высшей квалификации дала большие люфты. Гаечки ослабли! Ослабла профессионализация спорта, и во многом потому, что наши спортивные руководители, если так можно выразиться, утратили нюх, у них

исчезло чувство опасности потери лидирующих позиций. И, к сожалению, сегодня среди тренеров много просто необразованных людей. Они, например, не знают детской физиологии, и в результате, когда наши 18–20-летние хоккеисты встречаются с зарубежными сверстниками, они проигрывают в физической подготовке. Нет корпоративности тренерского сообщества — нужно проводить регулярные встречи, семинары. ■

## ЧТОБЫ ЗВЕЗДОЧКИ СТАНОВИЛИСЬ ЗВЕЗДАМИ

Станислав ПОТЁМКИН

**П**рошедшей осенью мой сын пошел учиться в первый класс общеобразовательной школы. К этому времени за его плечами было несколько тысяч километров, накатанных на льду СДЮШОР за два года тренировок, проводимых пять раз в неделю.

Совместить занятия спортом с учебой в школе оказалось трудно. Проблемы начались в тот самый момент, когда мой сын получил расписание тренировок, в котором никак не учитывались другие его интересы и обязанности. О том, чтобы скорректировать режим тренировок с учетом школьной нагрузки, никто, видимо, и не думал. А ведь именно первоклассники начинают участвовать в выездных играх и турнирах, которые не всегда проводятся в дни школьных каникул. Дети вынуждены либо регулярно отпрашиваться с уроков, либо пропускать тренировки. Если ребенку всего лишь семь лет, то его спортивные перспективы еще совершенно не ясны; тем не менее, родителей ставят перед выбором: или нормальное образование, или спортивная карьера. Вот только профессиональные спортсмены выходят из спортивных школ в мизерном количестве, а армия людей с низким уровнем образования беспрерывно пополняется.

Тренеры именитых СДЮШОР могут свободно манкировать своими обязанностями по планомерной подготовке резерва, так как всегда могут получить из других команд готовых игроков для соответствующей возрастной группы и избавиться от «балласта», так как сегодня более чем достаточно желающих попасть в состав крупных спортивных школ. Ребенок же, отстраненный от команды, ставшей для него родной за годы тренировок, испытывает серьезный стресс, однако это никого не волнует. Как показывает практика, в команде, состоящей из игроков 13–14 лет, можно по пальцам пересчитать тех, кто в этом же спортивном учреждении прошел подготовительный этап и начальную специализацию. Большинство детей, занимающихся в СДЮШОР с 5–6 лет, к подростковому возрасту уже заканчивают тренироваться, так как успевают «наесться» хоккеем. На их место приходят «голодные» подростки, техническая база которых была заложена в других командах, с более разумным режимом подготовки.

Отдельная проблема детского спорта — позиция родителей. Нечасто встретишь взрослых, которые привели своего пятилетнего ребенка в хоккейную

секцию только для того, чтобы с помощью регулярных тренировок укрепить его здоровье, научить трудиться и приобщить к жизни в коллективе. Большинство родителей хотят, чтобы дети воплотили в жизнь их несбывшиеся мечты, других же манит возможность стать мамами и папами хоккейной звезды. Ради этого они приносят в жертву образование ребенка, ставят под угрозу его здоровье, лишают его многих детских радостей. Отвратительно быть свидетелем того, как по дороге со льда в раздевалку родители, не стесняясь в выражениях, ругают и оскорбляют своих детей за ошибки, допущенные на тренировке, или за проигранную игру. Не могу понять, о чём думают те родители, которые организуют для своих 6–7-летних детей две тренировки в день или ежедневные занятия хоккеем в течение летних каникул. Это может привести к серьезным осложнениям в семейных взаимоотношениях: ребенок, который не смог пробиться в профессионалы, начнет винить своих родителей за то, что они, лишив его детства, не сумели по-настоящему позаботиться о его будущем, а родители испытают разочарование в своем отпрыске, не оправдавшем возложенных на него надежд. ■

# Затяжной вариант

## Методика обучения одновременному одношажному ходу

Основной (затяжной) вариант одновременного одношажного хода в настоящее время используется преимущественно в оздоровительных целях. Данный ход менее утомителен, требует меньших энергозатрат, значительно снижает напряжение мышц спины и, следовательно, более доступен для школьников.



Наталья МЕЛЕНТЬЕВА,  
к.п.н.,  
Наталья РУМЯНЦЕВА,  
к.п.н.,  
г. Вологда

### АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

Основной вариант одновременного одношажного хода применяется на пологих спусках, равнинных участках трассы, пологих подъемах крутизной 2–3°. Применение этого хода может быть эффективным на равнинных участках местности при попутном ветре, так как туловище лыжника значительную часть цикла выпрямлено.

Цикл хода состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. Эти движения выполняются в течение одного скользящего шага, при этом основной вариант предусматривает продолжительное скольжение на двух лыжах с

одновременным выносом палок, отталкивание ногой и только после этого — отталкивание палками.

Длительность цикла основного варианта одновременного одношажного хода — 1,6–2 сек., длина цикла — 7–10 м.

### ОЗНАКОМЛЕНИЕ

Обучение начинается с демонстрации техники основного варианта одновременного одношажного хода в боковой плоскости учителем или учеником, хорошо владеющим этим ходом; в быстром темпе — представление о технике в соревновательных условиях; в медленном темпе — представление об основных элементах техники. Показ сопровождается рассказом учителя об основных элементах техники. Показ сопровождается рассказом учителя об основных элементах техники. По возможности используются фото-, кино-, видеоматериалы. Затем учащиеся опробуют ход, а учитель комментирует выполнение упражнения.

После этого он рассказывает об эффективном применении данного хода на различных участ-

ках лыжных трасс, в том числе при удовлетворительных и плохих условиях состояния снежного покрова.

Объяснение основных элементов техники проходит с одновременным показом.

Особый акцент учитель делает на объяснении понятий:

«одновременное отталкивание палками» — обеспечивается поступательное движение лыжника вперед за счет работы мышечных групп верхнего плечевого пояса и туловища, при этом правая и левая рука одновременно и однонаправленно выполняют работу;

«двухопорное скольжение» — скольжение на двух лыжах;

«одноопорное скольжение» — скольжение на одной лыже;

«свободное скольжение» — скольжение на лыжах без опоры на палки;

«свободное одноопорное скольжение» — скольжение на одной лыже без опоры на палки;

«подседание» — подготовительное движение ноги перед отталкиванием;



«отталкивание ногой» — обеспечивается поступательное движение лыжника вперед за счет работы мышц нижних конечностей;

«свободное двухопорное скольжение» — скольжение на двух лыжах.

## НАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

Затем дети учатся принимать граничные моменты в работе рук (основные опорные точки):

— момент окончания отталкивания палками;

— момент выноса палок вперед;

— момент постановки палок на снег.

1. Принять положение момента окончания отталкивания палками: без палок; с палками за середину; с опорой на палки. Из и.п. — стойка лыжника наклониться вперед до горизонтального уровня, прямые руки отвести назад, палки параллельны друг другу, свободно удерживаются на двух-трех пальцах и составляют прямую линию с руками. Голеностопные суставы находятся на одном уровне с коленными, а коленные — впереди тазобедренных. Следует акцентировать внимание на расположении всех частей тела.

2. Принять положение выноса палок вперед при двухопорном скольжении: без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. Из и.п. — стойка лыжника вынести слегка согнутые руки вперед, кисти на уровне носа — глаз, палки перевести в положение лапками от себя, вес тела равномерно распределить на обе стопы. Следует акцентировать внимание на расположении всех частей тела.

3. Принять положение начала отталкивания палками: без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. Из и.п. — стойка лыжника вынести слегка согнутые руки вперед, кисти на уровне носа — глаз, палки перевести в положение

лапками к себе, вес тела перенести на передние части стоп, при этом тазобедренные суставы оказываются впереди коленных, а коленные — впереди голеностопных. Акцентировать внимание только на положении рук и туловища.

Для обучения работе рук применяется следующее упражнение:

И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести руки вперед до уровня носа — глаз и маятникообразным движением направить палки вперед лапками от себя. До уровня ног руки выносятся за счет медленного и плавного разгибания в поясничном отделе, сгибания рук в плечевых суставах, кистях. В дальнейшем разгибание в поясничном отделе происходит с сохранением жесткой системы «туловище — рука — палка». Вес тела распределяется равномерно на обе стопы;

2 — перевести палки в положение лапками к себе;

3 — выполнить отталкивание палками. Рабочее движение осуществляется за счет сгибания спины в поясничном отделе, усилие передается за счет сохранения жесткой системы «туловище — рука — палка». При достижении максимального уровня сгибания спины до горизонтального положения отталкивание осуществляется за счет сгибания рук в плечевом суставе. Руки отводятся за бедра.

Упражнение выполняется без палок, с палками за середины и с палками без постановки их на опору.

Научить детей правильной постановке палок и передаче усилия на палки можно с помощью следующих упражнений:

1. И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — плавно разгибаясь, сделать мах руками и маятникообразным движением направить палки вперед лапками от себя;

2 — перевести палки в положение кольцами к себе;

3 — ударом сверху поставить палки на опору под острым углом (75–65°) у носка ботинка;

4 — вернуться в и.п.

2. И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести палки вперед лапками от себя;

2 — перевести палки в положение лапками к себе;

3 — ударом сверху поставить палки на опору;

4–8 — небольшими ступающими шагами, передавая усилие давления веса тела на палки, перейти в положение момента окончания отталкивания палками, палки от снега не отрывать.

3. То же, но на счет «4» выполнить свободное скольжение на двух лыжах.

4. И.п. — стойка лыжника, спиной к стене, палки поставлены в упор к стенке. Передавая усилие давления веса тела на палки, маленькими шагами перейти в положение момента окончания отталкивания палками.

Затем учитель учит ребят отталкиванию палками.

1. И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести слегка согнутые в локтевом суставе руки вперед, локти развернуты в стороны, до уровня носа — глаз, палки перевести в положение лапками от себя;

2 — перевести палки в положение лапками к себе;

3 — ударом сверху поставить палки в снег под острым углом 75–65° у носка ботинка, выполнить скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием палками;

4 — свободное скольжение на двух лыжах.

2. Передвижение по пологому спуску с выполнением одновременных отталкиваний палками на три счета:

1 — вынести палки лапками от себя;

2 — перевести палки в положение лапками к себе;

3 — одновременное отталкивание палками.



Упражнение выполняется при хороших условиях скольжения с четким соблюдением заданного ритма. Сначала выполняется передвижение под счет учителя, а затем про себя и без счета. Следует акцентировать внимание на принятии граничных моментов и правильной работе рук во время выноса, постановки и отталкивания палками.

После этого переходят к обучению одноопорному скольжению.

1. И.п. – положение свободного одноопорного скольжения – стойка лыжника, опорная правая нога незначительно согнута в коленном суставе; маховая левая нога отведена назад-вверх, стопа над землей на высоте 15–20 см; незначительно согнутые в локтевом суставе руки впереди, локти отведены в стороны, кисти на уровне глаз. Сохранять равновесие в данной позе в течение минуты.

2. И.п. – стойка лыжника, руки за спину.

1 – шаг правой ногой вперед, активно отталкиваясь левой назад-вверх; толчковая нога после отталкивания прямая, находится на высоте 15–20 см от земли. Зафиксировать положение свободного одноопорного скольжения;

2 – и.п.;

3–4 – то же с другой ноги.

3. И.п. – стойка лыжника, руки вперед.

1 – шаг правой ногой вперед, активно отталкиваясь левой назад-вверх; толчковая нога после отталкивания прямая, находится на высоте 15–20 см от земли. Зафиксировать положение свободного одноопорного скольжения;

2 – и.п.;

3–4 – то же с левой ноги.

4. И.п. – стойка лыжника в положении граничного момента свободного одноопорного скольжения, правая нога опорная, руки за спину или вперед. Махи левой ногой.

То же с другой ноги.

5. Скольжение на ровной, хорошо укатанной лыжне под уклон, сохраняя равновесие в исходном положении граничного момента свободного одноопорного скольжения, руки за спину.

6. Передвижение по учебному кругу скользящими шагами, правильно выполняя свободное одноопорное скольжение.

7. Упражнение «Самокат» с акцентом на продолжительности проката, руки за спину.

8. То же, но руки вперед.

9. Игра «Кто дальше?». С пологой горки на ровной, хорошо укатанной лыжне осуществить спуск в положении свободного одноопорного скольжения, руки за спину.

Затем важно научить перераспределять вес тела во время свободного двухопорного скольжения с двух ног на одну.

1. И.п. – стойка лыжника, руки за спину или вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

1 – перенести вес тела на правую лыжу;

2 – перенести вес тела на левую лыжу.

2. И.п. – то же.

1 – незначительно отводя правую ногу назад – на расстояние одной стопы, перенести вес тела на левую лыжу, не отрывая правую от снега;

2 – выполнить скользящее движение вперед правой разгруженной ногой;

3–4 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Потом дети изучают подседание:

1. Принять положение граничного момента подседания на опорной ноге. Ноги согнуты в коленных суставах, вес тела равномерно распределен на всю стопу опорной ноги, маховая разгружена, лыжа свободно удерживается на снегу, туловище выпрямлено, руки за спину или вперед. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Сменить опорную ногу.

2. И.п. – граничный момент свободного двухопорного скольжения, правая нога, которая будет выполнять мах, отведена на расстояние стопы назад, руки за спину.

1 – перераспределяя вес тела на левую ногу, согнуть ее во всех суставах, одновременно с этим вывести маховую ногу вперед на полстопы, принять положение граничного момента подседания на опорной ноге;

2 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Затем преподаватель переходит к обучению активному отталкиванию ногой при передвижении одновременным одношажным ходом, правильно принимая граничные моменты:

1. И.п. – граничный момент подседания на правой опорной ноге, руки за спину или вперед.

1 – активно разгибая опорную ногу во всех суставах, сделать шаг левой вперед и принять положение свободного одноопорного скольжения на левой лыже;

2 – вернуться в и.п.;

3–4 – то же с другой ноги.

2. И.п. – граничный момент выноса палок при двухопорном скольжении, правая нога, которая будет выполнять мах, отодвинута на расстояние стопы назад, руки за спину.

1 – перераспределяя вес тела с двух ног на левую, выполнить активное подседание, выводя разгруженную правую ногу вперед на полстопы;

2 – активно разгибая опорную левую ногу во всех суставах, сделать шаг правой вперед и принять положение свободного одноопорного скольжения на правой лыже;

3–4 – вернуться в и.п.

То же другой ногой.

3. То же, что в упр. 2, но в свободном одноопорном скольжении.

И.п. – граничный момент свободного двухопорного скольжения, правая нога, которая будет выполнять мах, отодвинута на расстояние стопы назад, руки за спину.

1 – перераспределяя вес тела с двух ног на левую, выполнить активное подседание, выводя раз-

груженную правую ногу вперед на полстопы;

2 – активно разгибая опорную левую ногу во всех суставах, сделать шаг правой вперед и выполнить свободное одноопорное скольжение на правой лыже.

Упражнение может выполняться без счета. После выполнения свободного одноопорного скольжения необходимо полностью остановиться и принять исходное положение. Желательно выполнять упражнение при условии хорошего «держания смазки»; при наличии отдачи упражнение выполняется на одной лыже; лыжа, которой будет выполняться отталкивание, снимается.

4. Упражнение «Самокат», руки за спину или вперед. Акцентировать внимание детей на выполнении всех граничных моментов и их фиксации. Упражнение выполняется в хороших условиях держания смазки на двух лыжах, при наличии отдачи – на одной лыже, как и в предыдущем упражнении.

Затем учитель проверяет умение принимать граничные моменты одновременного одношажного хода:

1. Принять положение момента окончания отталкивания палками. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Оценивается

качество принятого граничного момента.

2. Принять положение момента выноса палок вперед при двухопорном скольжении. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Оценивается качество принятого граничного момента.

3. Принять положение подседания на опорной ноге. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Сменить опорную ногу. Оценивается качество принятого граничного момента.

4. Принять положение момента свободного одноопорного скольжения на правой лыже. Сохранять равновесие в граничной позе в течение 1 мин. Оценивается качество принятого граничного момента.

После этого дети переходят к изучению согласованных движений рук и ног.

1. И.п. – момент окончания отталкивания палками.

1 – плавно выпрямить туловище и вынести руки вперед, палки перевести в положение лапками от себя;

2 – выполнить шаг правой (левой) ногой вперед, другую отвести назад-вверх; принять положение свободного одноопорного скольжения;

3–4 – выполнить имитацию одновременного отталкивания



палками, приставить толчковую ногу к опорной.

Класс выстраивается в шеренгу с интервалом 1–2 м. После объяснения занимающиеся выполняют упражнение под счет преподавателя: без палок; удерживая палки за середины; с палками, не втыкая их в снег, а проводя над снегом.

2. И.п. – то же.

1 – плавно выпрямляя туловище, вынести руки вперед до уровня носа – глаз, палки перевести в положение лапками от себя. Зафиксировать положение свободного скольжения на двух лыжах;

2 – выполнить имитацию отталкивания левой ногой назад-вверх; толчковая нога после отталкивания прямая, находится на высоте 15–20 см от земли; принять положение одноопорного скольжения, палки перевести в положение лапками к себе;

3–4 – выполнить имитацию отталкивания руками, маховую левую ногу приставить к опорной.

3. И.п. – то же.

1 – плавно выпрямляя туловище, вынести руки вперед до уровня носа – глаз, палки перевести в положение лапками от себя;

2 – выполнить шаг правой ногой вперед, акцентируя внимание на выполнении подседания, активно отталкиваясь левой ногой назад-вверх, толчковая нога после отталкивания прямая, находится на высоте 15–20 см от земли, палки перевести в положение лапками к себе;

3–4 – выполнить имитацию отталкивания руками, маховую левую ногу приставить к опорной.

4. И.п. – то же.

1 – плавно выпрямляя туловище, вынести руки вперед до уровня носа – глаз;

2 – перераспределяя вес тела с двух ног на левую, выполнить активное подседание, выводя разгруженную правую ногу вперед на полстопы;

3 – активно разгибая опорную левую ногу во всех суставах, правой ногой сделать шаг вперед и выполнить свободное одно-

порное скольжение на правой лыже;

4 – остановиться и выполнить имитацию отталкивания руками, маховую левую ногу приставить к опорной.

Упражнение можно выполнять и без счета. После выполнения свободного одноопорного скольжения необходимо полностью остановиться и принять исходное положение. Желательно выполнять упражнение при условии хорошего держания смазки, при наличии отдачи – на одной лыже; лыжа, которой будет выполняться отталкивание, снимается.

Данные упражнения могут выполняться без палок и с палками, при этом важно обратить внимание на маятникообразные движения палками.

Повторить движения несколько раз, поочередно начиная движения то с правой, то с левой ноги. При выполнении шага толчковая нога находится сзади, выпрямлена и составляет одну линию с туловищем. Приставление толчковой ноги к опорной выполняют резким движением.

5. Выполнить одновременный одношажный ход под небольшой уклон под счет или по командам учителя: «Вынос палок!», «Шаг!», «Толчок!» – проговаривая их про себя и без подсчета.

Следует чаще напоминать ученикам методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не окажутся в положении лапками вперед.

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

На этом этапе важно научить детей ритму движений в одновременном одношажном ходе. Для этого можно выполнить имитацию хода под счет учителя. Первый и второй счет следует произносить протяжно. В это время выполняются достаточно продолжительный вынос палок при двухопорном скольжении и отталкивание ногой с качественным прокатом на одной

лыже – свободное одноопорное скольжение. При выполнении имитационного упражнения на каждый счет должны быть зафиксированы паузы продолжительностью 3–4 сек. Счет «три» произносится быстро. В это время надо успеть поставить палки, произвести отталкивание руками и приставить маховую ногу к опорной.

Затем важно добиться слитного выполнения фаз хода:

1. Передвижение одновременным одношажным ходом в полной координации под уклон, на равнине, в пологий подъем.

2. То же под счет учителя, соблюдая ритм движения.

3. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне, размеченной флажками, которые обозначают место постановки палок в снег и место отталкивания ногой, с постепенным увеличением расстояния между ними.

Очень важно также научить детей в совершенстве отталкиваться как правой, так и левой ногой:

1. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом, выполняя отталкивания только правой лыжей; только левой лыжей.

2. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом, чередуя отталкивания правой и левой ногой через 10 (5, 3, 2, 1) циклов.

3. Выполнение имитационных упражнений, направленных на согласование движений рук и ног на три счета, чередуя работу правой и левой ноги через каждый шаг.

По мере усвоения хода можно объяснить детям, что в условиях рыхлой лыжни и глубокого снега, когда нет жесткой опоры для палок, возможен вариант техники хода с менее активной работой спины, которая во время отталкивания палками незначительно сгибается в поясничном отделе. В этом случае большая доля работы выполняется за счет сгибания рук в плечевом суставе. При этом

общая схема движений сохраняется.

При плохих условиях скольжения или при передвижении данным ходом в пологие подъемы палки ставятся на опору у пятки ботинка или чуть дальше. В этом случае за счет уменьшения угла постановки палок лыжник быстрее начинает отталкивание ими, более экономно расходуя силы. Для освоения этого варианта техники необходимо повторить имитацию постановки палок в снег с акцентом на регулировании угла постановки палок на опору.

Совершенствовать технику хода можно и в играх.

### Кто сделает меньше скользящих шагов?

Игра может проводиться как на пологом склоне, так и на равнине. Играющие делятся на 2–3 команды и выстраиваются на вершине склона в колонны. В 20–30 м от стартовой линии флажками отмечается линия финиша. По сигналу первые номера передвигаются одновременным одношажным ходом к финишу, стараясь сделать как можно меньше скользящих шагов. Пересекая линию финиша, игрок поднимает руки вверх – это сигнал для старта второго номера его команды. Побеждает команда, которая первой закончит игру и сделает меньше скользящих шагов.

### Общий старт

На линии старта в первой шеренге выстраиваются мальчики, во второй – девочки. Учитель встает на линии финиша примерно в 100 м от линии старта и подает рукой команду: «Марш!» Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки. В то время, пока они проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот.

Возможно применение других игр и эстафет.

## ОЦЕНИВАНИЕ

Проверить правильное выполнение хода можно по следующим параметрам:

– принятие положения момента окончания отталкивания палками;

– принятие положения выноса палок вперед при двухопорном скольжении;

– принятие положения свободного одноопорного скольжения;

– принятие положения подседания;

– выполнение имитации хода на месте;

– выполнение техники в полной координации на отрезке 30 м, чередуя отталкивания правой и левой ногой.

При выставлении отметок за технику учителю следует придерживаться следующих принципов:

– отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно, четко, уверенно, свободно; точно соблюдены все технические требования;

– отметка «4» – двигательное действие выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

– отметка «3» – двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками;

– отметка «2» – при выполнении двигательного действия допущены одна грубая ошибка или более трех незначительных.

### Типичные ошибки

#### В движениях ногами

1. Слишком короткий шаг (грубая ошибка).

2. Приседание при толчке ногой (грубая ошибка).

3. Отталкивание происходит все время одной ногой или смена толчковой ноги производится нерегулярно (незначительная ошибка).

#### В движениях руками

1. Преждевременное отталкивание палками (значительная ошибка).

2. Широкая постановка палок (незначительная ошибка).

3. Незаконченное отталкивание палками (незначительная ошибка).

4. Отбрасывание рук вверх после отталкивания палками (незначительная ошибка).

#### В работе туловища

1. Туловище недостаточно хорошо работает или совсем не участвует в работе (значительная ошибка).

2. Резкое выпрямление туловища после толчка (значительная ошибка). ■



Фото С. Коновалова

# По снегу – как по льду

## Методика обучения коньковому ходу

Школьники на уроках лыжной подготовки стараются как можно быстрее овладеть техникой конькового хода, однако научиться этому двигательному действию довольно сложно. К тому же материалов по методике обучения коньковому ходу для учителей практически нет. Разработка преподавателей Вологодского государственного педагогического университета позволяет восполнить этот пробел.



Наталья МЕЛЕНТЬЕВА,  
к.п.н.,  
Наталья РУМЯНЦЕВА,  
к.п.н.,  
г. Вологда

**М**етодика обучения коньковым ходам должна строиться на основе тех же принципов и методических подходов, что и при изучении техники классических способов передвижения. Это обеспечит преемственность в обучении и совершенствовании двигательных навыков лыжников-гонщиков.

### ОТТАЛКИВАНИЕ СКОЛЬЗЯЩИМ УПОРОМ

Основное отличие коньковых ходов от классических заключается в способе отталкивания ног от опоры, которое в коньковых ходах называется «отталкивание скользящим упором» («от-

талкивание скользящей лыжей вперед-в сторону») и составляет основу техники работы ног во всех коньковых ходах. Поэтому первая задача преподавателя заключается в том, чтобы научить детей данному техническому элементу. Она решается при помощи подготовительных и подводящих упражнений. Выполнение комплекса простейших подводящих и подготовительных упражнений на овладение основами конькового шага позволяет овладеть устойчивым скольжением на одной лыже, правильной ее постановкой под углом к направлению движения и отталкиванием скользящей лыжей.

### Предварительная подготовка

Предложенные ниже упражнения выполняются без лыж.

1. И.п. – стойка лыжника. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ноги сделать выпад вперед-вправо, стремясь как

можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги, не отрывая ее от снега. Вернуться в и.п.

То же правой ногой.

2. И.п. – то же. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ноги сделать шаг вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Принять одноопорное положение. Вернуться в и.п.

Важно следить за полным выпрямлением толчковой ноги и стремиться как можно позже отрывать ее от опоры.

То же правой ногой.

3. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке: высокой, средней, низкой, – изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

4. То же с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и за более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

5. То же из стороны в сторону с сопротивлением с помощью партнера, который держит своего товарища сзади за пояс резиновым жгутом или амортизатором.

6. Многократные приседания на одной ноге с различными положениями другой — вперед, в сторону. Можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу.

7. Многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону. Важно следить за полным переносом веса тела на опорную ногу при каждом прыжке.

8. Прыжки в сторону на одной ноге.

### Равновесие в скольжении

1. Спуск в высокой (средней, низкой) стойке с широким (средним) ведением лыж.

2. То же с переносом веса тела с одной лыжи на другую без отрыва лыж от снега.

3. То же с переносом веса тела с одной лыжи на другую с отрывом лыж от снега.

4. Спуск в высокой (средней, низкой) стойке с широким (средним) ведением лыж. То же с выдвинутым вперед правой, а затем левой лыжи.

5. То же с приподниманием носка правой, а затем левой лыжи.

6. То же с переносом веса тела с одной лыжи на другую и подтягиванием разгруженной ноги.

7. Спуск в высокой (средней, низкой) стойке с переходом на параллельную лыжню. Предварительно нужно накатать 3–4 параллельные лыжни.

8. Во время спуска в высокой (средней) стойке приподнять правую лыжу и скользить на левой как можно дальше.

То же на правой лыже.

### Постановка лыж под углом к направлению движения

Изучение этого элемента техники начинается на месте.

1. И.п. — средняя стойка спуска.

1 — поставить правую лыжу носком в сторону движения под углом 45–55°;

2 — и.п.;

3–4 — то же левой лыжей.

2. И.п. — то же.

1 — отставить правую лыжу носком в сторону движения под углом 45–55° на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела;

2 — и.п.;

3–4 — то же левой лыжей.

3. И.п. — средняя стойка спуска на левой ноге, правая в безопорном положении.

1 — поставить правую лыжу носком в сторону под углом 45–55° на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела;

2 — подвести правую лыжу к левой, затем вернуться в и.п.

Выполнить несколько раз правой и левой ногой.

4. И.п. — то же.

1 — поставить правую лыжу носком в сторону под углом 15–20° на внутреннее ребро, частично загрузить ее весом тела и отвести в сторону под углом 45–55°, разгибая ногу во всех суставах, как бы разгребая снег в сторону;

2 — подвести правую лыжу к левой, затем принять и.п.

Выполнить несколько раз правой и левой ногой.

5. И.п. — стойка лыжника без опоры на палки. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Выполнить несколько раз в правую и левую сторону.

Затем выполняются упражнения в движении:

1. Спуск в высокой (средней, низкой) стойке с постановкой лыж под углом до 20° к направлению движения и переносом веса тела с одной лыжи на другую с отрывом лыж от снега.

2. То же, но с подтягиванием разгруженной ноги, стараясь

как можно дольше скользить на одной лыже.

3. Подъем способом «елочка» с акцентом на постановке закантованной лыжи под углом к направлению движения и активное разгибание ноги во всех суставах.

### Отталкивание упором на месте

Вначале учитель кратко объясняет технику выполнения отталкивания скользящим упором, затем дети выполняют упражнения на месте:

1. И.п. — средняя стойка спуска на левой ноге, правая в безопорном положении.

1 — поставить правую лыжу носком в сторону под углом 45–55° на внутреннее ребро и частично загрузить ее весом тела разгруженной ноги;

2 — немного оттолкнуться правой ногой от опоры, затем подтянуть ее к левой и вернуться в и.п.

Выполнить несколько раз правой и левой ногой.

2. И.п. — то же.

1 — поставить правую лыжу носком в сторону под углом 15–20° на внутреннее ребро и сначала отвести ее за счет давления весом тела, а затем разогнуть ногу во всех суставах в сторону под углом 45–55°, как бы разгребая снег в сторону;

2 — немного оттолкнуться правой ногой от опоры, затем подтянуть ее к левой, вернуться в и.п.

3–4 — то же.

Выполнить несколько раз правой и левой ногой.

### Отталкивание упором в движении

1. Спуск наискось в высокой (средней, низкой) стойке с отталкиванием скользящим упором нижней лыжей (толчковая нога); верхняя лыжа (опорная нога) скользит прямо. Важно акцентировать внимание детей на частичной загрузке толчковой ноги, наклоне голени опорной ноги, активном разгибании толчковой ноги и подведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега.

2. Поворот переступанием в движении на выкате со склона (на склоне) в высокой, средней и низкой стойке. Следует обратить внимание учеников на активное отталкивание внешней закантованной на внутреннее ребро лыжей за счет разгибания толчковой ноги во всех суставах и широкий шаг в сторону поворота внутренней лыжей.

3. Поворот переступанием в движении по кругу: при отличном скольжении без опоры на палки; при удовлетворительных условиях скольжения с одновременными отталкиваниями палками.

4. То же, но передвигаясь по «восьмерке».

5. Передвижение по учебной лыжне под уклон, выполняя отталкивания скольльзящим упором правой (левой) лыжей. Левая (правая) лыжа скользит прямо в лыжной колее, палки прижаты к туловищу: на плечах, за спиной, впереди. Здесь нужно акцентировать внимание ребят на частичной загрузке толчковой ноги, наклоне голени опорной ноги, активном разгибании толчковой ноги и подведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега. Важно не допускать скручивающих поворотов туловищем в сторону толчковой ноги.

После освоения всех этих упражнений можно переходить к обучению полуконьковому ходу.

## ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ХОД

Данный ход применяется на равнинных участках, пологих подъемах и спусках при наличии на широком лыжном полотне колеи, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжи опорной ноги. Для него характерны постановка лыжи толчковой ноги под углом 15–30° и сравнительно небольшие поперечные колебания туловища, за счет которых обеспечивается высокая экономичность хода. Однако на современном этапе развития лыжных гонок полуконьковый

ход используется в основном при движении по дуге.

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скольльзящим упором и свободного одноопорного скольжения.

За цикл лыжник преодолевает 4–9 м за 0,8–1,2 сек. при средней скорости 4,5–8,5 м/с. Темп хода – 50–75 циклов в минуту, время отталкивания ногой – 0,25–0,50 сек., руками – 0,25–0,44 сек.

## Ознакомление с двигательным действием

Для создания представления о полуконьковом ходе учитель или ученик, хорошо владеющий этим ходом, демонстрирует его в боковой плоскости в быстром и медленном темпе. При наличии возможности используют фото-, кино- и видеоматериалы.

Для создания целевой установки на сознательное овладение ходом применяется рассказ об эффективном применении полуконькового хода.

Для обеспечения учащихся основами знаний о технике полуконькового хода учитель объясняет основные элементы и одновременно показывает его сам или при помощи подготовленного ученика. Затем можно провести устный опрос:

Из каких основных движений состоит цикл хода?

Какие элементы техники полуконькового хода присутствуют в технике классических ходов? (*Двухопорное скольжение, отталкивание ногой, одновременное отталкивание палками, свободное одноопорное скольжение.*)

Чем отличается отталкивание ногой в полуконьковом ходе от отталкивания ногой в классических ходах? (*Способом отталкивания ногой от опоры.*)

Для создания двигательного представления о полуконьковом ходе можно предложить детям

выполнить его в облегченных условиях: с пологого склона или на выкате со склона – по хорошо подготовленной лыжне.

## Начальное разучивание

Вначале следует восстановить предшествующий опыт отталкивания скольльзящим упором, повторив ранее изученные упражнения в движении.

Обучение полуконьковому ходу начинается с работы ног. Учитель объясняет, что отталкивание ногой в полуконьковом ходе существенно отличается не только от отталкивания ногой в классических ходах, но и от остальных коньковых ходов тем, что после постановки толчковой ноги на опору лыжник начинает отталкивание ею без предварительного подседания. Поступательное движение лыжника в это время обеспечивается за счет работы мышц, отводящих ногу вперед-в сторону во время смещения массы тела с опорной ноги на толчковую.

Затем дети выполняют имитацию движений ног на месте:

1. И.п. – стойка лыжника, руки за спину. Опорная нога – правая, толчковая – левая.

1 – слегка сгибая опорную правую ногу и перенося на нее массу тела, не касаясь опоры, выполнить имитацию отталкивания левой ногой, отводя ее в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед;

2 – вернуться в и.п.; маховая нога свободно подводится к опорной.

Через 6–8 повторений поменять опорную ногу.

2. И.п. – стойка лыжника, руки за спину или вниз. Опорная нога – правая, толчковая – левая, слегка приподнята над опорой.

1 – сделать выпад левой ногой в сторону с частичной ее нагрузкой весом тела;

2 – активным толчком левой ноги вернуться в и.п.



Через 6–8 повторений поменять опорную ногу.

В этих упражнениях при проведении маховой ноги к опорной необходимо сохранять равновесие. Для усложнения упражнение можно выполнять на возвышенной опоре: скамейке, бревне, камне и т.п.

После этого учитель объясняет особенности техники работы рук. При передвижении полуконьковым ходом из-за асимметрии в работе ног палки ставятся под разными углами на расстоянии 10–15 см от лыж. Палка, одноименная опорной ноге, ставится вертикально и под менее острым углом, чем палка, одноименная толчковой ноге, для которой характерен наклон в сторону. Соответственно при выполнении отталкивания одна палка движется назад, а другая — назад-в сторону.

Затем дети выполняют имитацию одновременного бесшажного хода без палок, с палками, удерживая палки за середины, обозначая отталкивание палками.

И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести руки вперед до уровня носа — глаз. Вынос рук начинается с опускания их вперед-вниз до уровня колен под действием силы тяжести. Далее, постепенно сгибаясь в локтевых и плечевых суставах, одновременно с плавным выпрямлением туловища в поясничном отделе позвоночника кисти рук выносятся до уровня носа — глаз. Вес тела с пяток переносится на переднюю часть стопы;

2 — отталкивание палками. Рабочее движение осуществляется за счет сгибания спины в поясничном отделе, усилие передается за счет сохранения жесткой системы «туловище — рука». При достижении максимального уровня сгибания спины до горизонтального положения отталкивание осуществляется за счет разгибания рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах с отведением их за бедро. Вес тела переносится с передней части стопы на пятки.

Для акцента на асимметричную работу рук упражнение может выполняться и из и.п. — опорная нога поставлена прямо, толчковая развернута носком наружу.

Затем учащиеся передвигаются одновременным бесшажным ходом под уклон под счет учителя или про себя по хорошо подготовленной лыжне.

То же на пологом подъеме.

Затем следует научить детей принимать граничные моменты:

1. Принять положение момента окончания отталкивания ногой.

Из и.п. — стойка лыжника принять положение:

— опорная нога (левая) согнута и несколько наклонена вправо, вес тела смещен в сторону толчковой ноги;

— толчковая нога (правая), выпрямленная в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, отведена в сторону, лыжа поставлена на внутренний кант, ее носок отведен в сторону под углом 20–30°;

— туловище наклонено вперед, почти прямые руки отведены назад, удерживают палки на весу.

Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной и толчковой ноги.

2. Принять положение момента свободного одноопорного скольжения при выносе палок вперед.

Из стойки лыжника принять положение одноопорного скольжения на левой (опорной) ноге:

— выпрямить туловище до 80°, незначительно развернуть его в сторону маховой (правой) ноги;

— руки вынести вперед и согнуть в локтевых суставах до 90°;

— подвести правую (маховую) ногу, слегка согнутую в коленном суставе, к левой ноге, приподняв ее над опорой;

— пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей плоско поставленной левой лыжей, вес тела перераспределить на переднюю часть стопы.

Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувство-

вать загрузку опорной и толчковой ноги.

3. Принять положение момента начала скольжения с отталкиванием ногой и руками.

Из стойки лыжника принять положение:

— туловище наклонить вперед (до угла 30°), слегка согнутые руки опустить до уровня пояса;

— левую (опорную) ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах и наклонить в сторону правой (толчковой) ноги;

— правую (толчковую) ногу согнуть в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, лыжу поставить на опору под углом 20° к направлению движения;

— вес тела перераспределить в сторону толчковой ноги.

Зафиксировать положение, прочувствовать напряжение мышц, участвующих в отведении правой ноги.

Затем можно приступить к обучению согласованной работе рук и ног:

1. Имитация полуконькового хода на месте: без палок, удерживая палки за середины, обозначая отталкивание палками.

И.п. — момент окончания отталкивания правой ногой.

1 — выпрямляя опорную ногу во всех суставах, согнуть маховую ногу в коленном суставе и подвести ее к опорной, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над левой лыжей. Одновременно выпрямить туловище и вынести руки вперед до уровня носа — глаз, согнув их в локтевых суставах, вес тела перенести на переднюю часть стопы;

2 — выполнить имитацию отталкивания ногой скользящим упором и одновременного отталкивания палками.

2. Передвижение по учебной лыжне под уклон, выполняя отталкивания скользящим упором: правая лыжа — толчковая, левая лыжа — опорная — и одновременные махи руками: без палок; удерживая палки за середины. При подведении маховой ноги к опорной выполнять вынос рук вперед

до уровня носа — глаз и выпрямление туловища, а при отталкивании ног — имитацию одновременного отталкивания палками.

То же другой ногой.

Важно акцентировать внимание детей на частичном переносе веса тела на толчковую ногу, наклоне голени опорной ноги, активном разгибании толчковой ноги и подведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега, на сохранении свободного одноопорного скольжения при выносе рук вперед. Не допускать скручивающих поворотов туловищем в сторону толчковой ноги. Контролировать прямолинейное скольжение на опорной ноге.

3. То же при спуске наискось с пологого склона. Нижняя лыжа (толчковая нога) выполняет отталкивание скользящим упором, верхняя лыжа (опорная нога) скользит прямо.

4. Передвижение полуконьковым ходом под счет учителя (или про себя) под уклон и на равнине в медленном и среднем темпе.

После этого дети учатся переносить вес тела на переднюю часть стопы при выносе палок вперед и подведении маховой ноги к опорной активным навалом на палки. За счет этого лыжник быстро начинает активное отталкивание палками, используя вес своего тела. Кроме того,

данный элемент техники обеспечивает скольжение на плоско поставленной лыже.

1. Имитация полуконькового хода на месте: без палок, удерживая палки за середины — с акцентом на переносе веса тела на переднюю часть стопы.

И.п. — момент окончания отталкивания правой ногой на расстоянии 1 шага от вертикальной опоры.

1 — выпрямляя опорную ногу во всех суставах, согнуть маховую ногу в коленном суставе и подвести ее к опорной, а пятку правой стопы завести скрестно. Одновременно следует выпрямить туловище и вынести руки вперед, согнув их в локтевых суставах, кисти поставить на опору для более уверенного сохранения равновесия на уровне носа — глаз, вес тела перенести на переднюю часть стопы;

2 — вернуться в и.п., выполнив имитацию одновременного отталкивания палками и отталкивания ногой скользящим упором.

2. Принять положение свободного одноопорного скольжения на правой лыже с опорой на обе руки, поставив их на вертикальную опору на уровне плеч, перенести массу тела на переднюю часть стопы. Зафиксировать положение, прочувствовать напряжение.

Перечисленные упражнения желательно выполнять без лыж. В качестве опоры могут служить гимнастическая стенка, стена, дерево, партнер.

Только после этого можно выполнять полуконьковый ход в полной координации в облегченных условиях.

1. Передвижение полуконьковым ходом с широкой амплитудой движений, удерживая палки за середину.

2. То же в полной координации на равнине, пологом склоне прямо и наискось.

### Закрепление и совершенствование

Чтобы научиться ритму движений в полуконьковом ходе, дети выполняют имитацию хода, подчеркивая при этом ритм движений: «Раз — и», «Два»: соотношение свободного одноопорного скольжения и отталкивания руками и ногой должно быть 2:1. Первый счет нужно произносить более растянуто, второй — более быстро. Имитационные упражнения выполняют под счет учителя или про себя.

Для достижения слитного выполнения фаз рекомендуются следующие упражнения:

1. Передвижение полуконьковым ходом в полной координации под уклон, на равнине, в пологий подъем, по дуге.

2. То же под счет учителя, соблюдая ритм движения.

3. То же на хорошо укатанном равнинном участке трассы с лыжной колеей, размеченной флажками, которыми обозначают место постановки палок в снег, с постепенным увеличением расстояния между ними.

4. Передвижение правосторонним (левосторонним) полуконьковым ходом без правой (левой) палки, рука без палки выполняет соответствующие толчковым движениям махи. При передвижении необходимо соблюдать согласованную работу рук и ног, не допускать скручивающих движений туловищем.



фото с сайта [www.tmgil-geo.ru](http://www.tmgil-geo.ru)

При передвижении полуконьковым ходом на правую и левую ногу приходится неравная нагрузка. Если в работе толчковой ноги прослеживается чередование активных (толчковых) и пассивных (маховых) движений, то опорная нога находится в напряженном состоянии все время, на протяжении всего цикла удерживая массу тела, при этом в течение не менее 50% времени продолжительности цикла она согнута. Поэтому важно научить детей в совершенстве отталкиваться как правой, так и левой ногой.

1. Передвижение полуконьковым ходом по учебной лыжне, выполняя отталкивания только правой или только левой лыжей.

2. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом, чередуя отталкивания правой и левой ногой через 10 (5, 3, 2, 1) циклов.

3. Выполнение имитационных упражнений, направленных на согласование движений рук и ног, чередуя работу правой и левой ноги через серию циклов.

По мере усвоения техники полуконькового хода следует обучить школьников его различным вариантам. Так, при переходе на передвижение полуконьковым ходом в подъем в технике происходят следующие изменения:

- уменьшается длина конькового шага при обязательном сохранении периода скольжения;
- увеличивается угол разведения носков лыж в стороны;
- увеличивается величина поперечных перемещений тела;
- увеличивается продолжительность двухопорного скольжения;
- становятся более выраженными асимметрия и асинхронность.

Дети выполняют следующие упражнения:

1. Равномерное передвижение полуконьковым ходом по равнинным участкам трассы с постепенным увеличением угла отведения лыжи к направлению движения со средней интенсивностью. Следует акцентировать внимание на за-

конченном отталкивании ногой, большем смещении веса тела в сторону.

2. Передвижение полуконьковым ходом в подъем на хорошо укатанном участке трассы, размеченной флажками, которыми обозначают место постановки палок в снег) с постепенным увеличением расстояния между ними до оптимальной величины.

При увеличении скорости передвижения, например на пологом спуске, под уклон, при передвижении по обледенелой лыжне, более острый угол постановки лыжи к направлению движения обеспечивает хорошую возможность отталкивания ногой на высокой скорости. Угол постановки лыжи на снег становится больше при увеличении скорости, а при снижении – уменьшается.

Ученики выполняют упражнения:

1. Передвижение полуконьковым ходом на ровных участках трассы под уклон с различной скоростью, чередуя медленное прохождение отрезков с ускорениями. Следует акцентировать внимание на выборе оптимального угла постановки лыжи.

2. То же по обледенелой лыжне, по лыжне с рыхлым снежным покровом с выбором оптимального угла постановки лыжи.

Изменения в технике полуконькового хода происходят при изменении мощности отталкивания. Выбор того или иного варианта техники может быть обусловлен протяженностью дистанции. При этом чем больше дистанция, тем ниже темп передвижения, продолжительнее фаза свободного скольжения в сравнении с временем отталкивания, выше стойка, меньше мощность отталкивания и амплитуда движений. Увеличивая мощность отталкивания, лыжник старается уменьшить угол постановки лыжи на снег, увеличить амплитуду движений, силу и быстроту отталкивания.

Дети выполняют передвижение полуконьковым ходом с постепенным изменением скорости, чере-



фото с сайта [www.photosight.ru](http://www.photosight.ru)

дую набор и снижение скорости через 20–30 циклов. При выполнении упражнения следует обращать внимание на законченность движений при изменяющейся мощности отталкивания.

Затем школьников следует научить применять полуконьковый ход при передвижении по дуге (на поворотах):

1. Передвижение полуконьковым ходом по маленькому кругу: шаг – поворот.

2. То же по «восьмерке».

3. То же при преодолении серии сопряженных поворотов: 3–4 цикла хода на повороте, – обозначенных флажками.

## ОЦЕНИВАНИЕ

В заключение следует проверить умение выполнять передвижение полуконьковым ходом можно по следующим элементам техники:

- принять положение момента окончания отталкивания ногой;
- принять положение свободного одноопорного скольжения при выносе рук вперед;
- принять положение момента начала отталкивания ногой и палками;
- выполнить имитацию хода на месте;
- передвигаться полуконьковым ходом в полной координации на отрезке 30 м, чередуя серии отталкивания правой и левой ногой.

Оценить технику полуконькового хода по пятибалльной шкале можно следующим образом:

– отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно, четко, уверенно, свободно, точно соблюдены все технические требования;

– отметка «4» – двигательное действие выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

– отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками;

– отметка «2» – при выполнении двигательного действия допущены одна грубая ошибка и более трех мелких ошибок.

## А ТЕПЕРЬ ПОИГРАЕМ!

### Кто дальше?

На площадке отмечают линию построения игроков, через 8–10 м от нее проводят линию старта. Играющие делятся на несколько равных команд, которые выстраиваются на линии построения в колонну.

По сигналу первые номера разгоняются до линии старта, делая 3–5 циклов полуконьковым ходом, и затем от стартовой отметки в стойке лыжника скользят на двух лыжах до остановки. Победителем считается тот, кто проскользит дальше. За это он получает 1 очко, занявший второе место – 2 очка, и т.д. После этого в игру вступают вторые номера, и т.д. Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

#### Правила

1. Для разгона разрешается использовать только заданный лыжный ход.

2. При скольжении на двух лыжах двигательные действия ногами, руками и туловищем запрещены.

3. Расстояние определяют по носкам лыжных ботинок.

## Шире шаг!

На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более чем 100 м от нее проводят линию финиша.

Играющие делятся на команды по 5–10 человек и выстраиваются на стартовой линии в колонны. Интервал между командами – не менее 4 м. Для каждой команды назначают судью для подсчета циклов хода.

По сигналу первые номера проходят контрольный отрезок от старта до финиша максимально широкими шагами, стремясь сделать как можно меньше отталкиваний (циклов движений). Судьи подсчитывают их количество. Затем задание выполняют вторые номера, потом третьи, и т.д. Общее количество циклов движений всех участников суммируется. Побеждает команда, у которой их будет меньше. Нагрузка дозируется изменением длины контрольного отрезка.

Разновидностью игры является индивидуальное задание «У кого 10 шагов самые длинные?». В этом варианте каждый игрок от линии старта делает 10 шагов и затем скользит на двух лыжах до остановки. Побеждает тот, кто преодолеет большее расстояние от стартовой линии.

#### Правила

1. Необходимо соблюдать заранее определенный лыжный ход.

2. Учитываются только полные циклы движений.

## Эстафета «Вызов номеров»

На хорошо укатанной поляне чертят стартовую линию, а на расстоянии 80–100 м от нее – линию поворота. Команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Участники каждой команды рассчитываются по порядку номеров.

Руководитель громко вызывает любой номер. Игрок, которому присвоен этот номер, передвигается полуконьковым ходом до линии поворота и возвращается обратно. Тот, кто первым вернет-

ся назад и пересечет линию старта (финиша), приносит очко своей команде. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в командах. Игра проводится в течение 5–10 мин., после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

#### Правила

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде.

2. Если игрок одной из команд не добежит до линии финиша, команда-победительница получает еще одно очко.

## У какой елки меньше ветвей?

На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии более чем 100 м от нее – линию финиша.

Играющие делятся на команды по 5–10 человек и выстраиваются на стартовой линии в колонны – с интервалом не менее 4 м. Для каждой команды назначают судью для подсчета коньковых скользящих шагов (ветвей).

По сигналу первые номера передвигаются к линии финиша правосторонним вариантом полуконькового хода, стараясь сделать как можно меньше шагов (циклов движений). Затем подается команда для вторых номеров, которые преодолевают отрезок левосторонним вариантом, потом третьи – правосторонним, четвертые – левосторонним, и т.д. Побеждает команда, которая в сумме сделала меньше скользящих коньковых шагов, образно названных елочными ветвями.

#### Правила

1. При подсчете учитываются только завершенные скользящие шаги.

2. Старт очередному игроку дается после финиша предыдущего.

3. Возвращаться на линию старта можно лишь по окончании всей игры. ■

Продолжение следует

# Волю – в кулак!

## Психофизическая подготовка старшеклассников

В бесснежных районах уроки лыжной подготовки традиционно заменяются кроссовыми. Всем известно, что дети не склонны к продолжительной и монотонной работе и беговые занятия не очень им нравятся. Автор этого материала предлагает добавить в кросс элементы военно-прикладных видов спорта. Таким образом можно не только развивать выносливость учеников, но и укреплять их морально-волевые качества.



Олег САВИЧЕВ,  
учитель физкультуры,  
МОУ СОШ № 1,  
г. Калининград

Одна из основных задач учителя физической культуры – помочь подростку избавиться от неуверенности в своих силах. В этом случае исчезают раздражительность, апатия, возникающие у некоторых детей на уроке физкультуры как защитная реакция психики на неудачи и насмешки над их физической слабостью. Для этого нужно соблюдать принцип «от простого – к сложному», – поощряя детей за малейшее продвижение вперед, вселяя в них уверенность в своих силах, создавая обстановку дружелюбия и взаимопомощи.

### ОТ ПРОСТЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ – К СЛОЖНЫМ ВЫСОТАМ

Особое внимание должно уделяться психологической подготовке школьников. Например, тренируя ребят в кроссе, нужно постепенно увеличивать дистанцию. Осознание того, что одноклассники не сильнее его физически, но при этом выполняют учебную задачу, будет стимулировать слабого ученика проявить волю и бежать.

Чтобы старшеклассник мог добиться высоких результатов, периодически нужно ставить его в непривычные, нестандартные условия. Летом это может быть преодоление заболоченной местности, зимой – преодоление снежных участков. Стоит подростку один раз преодолеть неуверенность в себе, и он поверит в себя и свои силы. Но главное – в экстремальных условиях подро-

сток становится другим человеком. Его волнуют совсем другие проблемы: «Смогу ли?» И постепенно в психике происходят изменения. Отклонения в поведении и учебе уступают место другим, позитивным интересам.

Большое значение в приобщении учащихся к физической культуре и спорту имеют отдельные занятия по психофизической подготовке. Их программа предполагает развитие у детей волевых качеств, воспитание уверенности в себе и своих силах, помогает правильно себя оценивать.

В то же время эти уроки в значительной степени помогают решать учебные задачи предмета «физическая культура» и выполнять учебные нормативы.

Занятия и спортивные состязания проходят во внеурочное время по разработанной нами региональной программе «Психофизическая подготовка уча-



щихся 9–11-х классов» и направлены на достижение следующих задач:

1) получение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортом, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

2) формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, появление творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;

3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

4) развитие волевых качеств, умения преодолевать трудности в экстремальных ситуациях, повышение функциональных возможностей организма;

5) активное внедрение в быт учащихся массовых видов спорта с целью воспитания привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

6) воспитание организаторских навыков учащихся с целью подготовки их к общественной работе по физическому воспитанию;

7) спортивное совершенствование в выбранном виде спорта;

8) подготовка допризывной молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации и поступлению в военные учебные заведения.

### НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС...

Большой популярностью у учеников пользуются кроссы по сильно пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий на дистанции. После соответствующей подготовки можно провести личные, а затем командные соревнования. При подготовке дистанции важен выбор местности с естественными пре-



пятствиями, а также ее насыщение элементами, где обучаемые должны выполнить физические упражнения в сложных условиях.

Мы отошли от традиционных туристических эстафет, удлинители дистанцию и ввели военно-прикладные этапы, что вызвало у ребят неподдельный интерес и азарт, а также стремление проверить свои силы.

При проведении такого кросса длина дистанции, количество этапов, подбор упражнений могут варьироваться в зависимости от места проведения, оборудования и уровня физической подготовленности участников.



Соревнования включают в себя преодоление командой дистанции 3 км по пересеченной местности с выполнением следующих приемов:

*1-й этап* – преодоление стенки высотой 2 м – все участники;

*2-й этап* – бег по бревну длиной 10 м, высотой 1 м – все участники. В случае падения с бревна упавший проползает рядом с ним по-пластунски от начала до конца, остальные ждут его;

*3-й этап* – переноска противотанковых мин весом 10 кг на расстояние 50 м – все участники;

*4-й этап* – стрельба по мишени из пневматического пистолета – все участники. Каждый делает по одному выстрелу. При попадании в мишень команда продолжает бег, а при непопадании всеми участниками – пробегает штрафной круг длиной 50 м;

*5-й этап* – метание гранат весом 500 г в цель – щит размером 1,5×1,5 м – с 25–30 м. При попадании в цель команда продолжает движение; при непопадании всеми участниками – команда пробегает штрафной круг;

*6-й этап* – стрельба тремя холостыми патронами из АКМ на скорость – все участники. Команда продолжает движение после выполнения упражнения последним участником;

*7-й этап* – проползание под колючей проволокой по коридору длиной 30 м – все участники;



*8-й этап* – подъем переворотом на перекладине – все участники;

*9-й этап* – преодоление заболоченного участка местности по указанному коридору – все участники;

*10-й этап* – переноска раненого на носилках (или любым другим способом) до финиша на расстояние 50 м.

Результат определяется по последнему участнику. Если один спортсмен сошел с дистанции, с соревнований снимается вся команда. На всём протяжении трассы разрешается взаимопомощь. При неправильном выполнении элемента на этапе судьи требуют повторить его. Затем команда продолжает движение.

### ...И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ

Ежегодный мониторинг и данные антропометрических исследований показали, что физическое развитие школьников, занимающихся по программе курса «Психофизическая подготовка учащихся 9–11-х классов», выше, чем у остальных учеников, на 10–15%. Это говорит и о том, что мышечная масса у школьников набирается быстрее, в результате чего повышается работоспособность, уменьшается предрасположенность к простудным и инфекционным заболеваниям. ■

Фото автора



# Лыжные забавы

## Подвижные игры для младшей школы

Для совершенствования разнообразных способов передвижения на лыжах в начальных классах используют подвижные игры. Во время занятий по лыжной подготовке они служат также средством отдыха и развлечения.



Андрей МИХАЛКИН,  
учитель физкультуры,  
МОУ СОШ № 5,  
г. Саров,  
Нижегородская обл.

### ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

**Описание игры.** Ученик разбегается на лыжах без палок, делая 5–6 шагов, и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Побеждает тот, кто проскользит дальше других.

**Методические указания.** Следует заранее проложить два параллельных лыжных следа на расстоянии 2 м один от другого и на них обозначить зону разбега. Можно усложнить игру, дав дополнительное задание: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться, а также использовать лыжные палки. В этом случае перед скольжением у обозна-

ченного места ученик должен как можно энергичнее оттолкнуться одновременно обеими палками.

### ПРОЛОЖИ ЛЫЖНЮ

**Описание игры.** Играющие делятся на 3–4 группы и выстраиваются в колонны, интервал между которыми 3–5 м. По сигналу участники идут ступающим шагом по целине, огибают флажок и возвращаются обратно скользящим шагом. Побеждает команда, которая сумеет проложить наиболее прямую и не очень широкую лыжню.

**Методические указания.** Игру можно проводить на время, а также сначала без лыжных палок, а затем с палками. При продвижении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

### ВОРОТИКИ

**Описание игры.** На ровном месте поперек лыжни ставят воротики из двух лыжных палок, поставив их под углом. Ученики идут друг за другом по лыжне, стараясь

проехать в воротики и не сбить их. Для этого нужно сильно согнуть ноги и сгруппироваться.

**Методические указания.** Лыжня прокладывается по кругу диаметром 30–50 м. Нужно следить, чтобы ученики, проходя через воротики, сгибали ноги, а не наклонялись вперед.

### СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ!

**Описание игры.** Дети передвигаются по учебной лыжне по кругу. Учитель подает сигналы заранее обусловленным способом — флажком или свистком: например, взмах флажка означает, что темп движения надо ускорить, два свистка — сделать остановку и выполнить поворот переступанием, а затем продолжить движение в обратном направлении. Игрок, который допустил ошибку, становится замыкающим и получает штрафное очко.

**Методические указания.** При продвижении по лыжне необходимо следить за соблюдением дистанции.



## ПЕРЕМЕНА ЛАГЕРЯ

**Описание игры.** На учебной площадке прокладывают ряд параллельных лыжней — по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях на расстоянии 40–60 м друг от друга. По сигналу участники обеих команд бегут навстречу друг другу. Побеждает команда, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

**Методические указания.** Для совершенствования техники лыжных ходов учитель перед началом каждого забега указывает, каким ходом следует передвигаться.

## КТО ПЕРВЫЙ?

**Описание игры.** Играющие располагаются на одной линии на расстоянии 4–5 шагов друг от друга. По сигналу преподавателя ученики выполняют поворот переступанием на месте сначала в одну сторону, затем в другую на 90°, 180° или 360°. Побеждает тот, кто выполнит задание первым.

**Методические указания.** Поворот по заданию учителя можно выполнять или вокруг пяток, или вокруг носков лыж, соблюдая правильную технику.

## САМЫЙ ЛОВКИЙ

**Описание игры.** Играющие выстраиваются в одну шеренгу на линии старта. По сигналу преподавателя участники игры выполняют поворот на 360° переступанием, а затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25–30 м от линии старта. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

**Методические указания.** Преподаватель следит за правильностью выполнения задания.

## СМОЖЕШЬ ЛИ?

**Описание игры.** Дети выполняют поворот в указанном направлении прыжком. Подпрыгивая, надо оторвать лыжи от снега и в воздухе совершить поворот.

**Методические указания.** Повороты прыжком осуществляются

как с опорой на палки, так и без нее.

## БЫСТРЫЙ ЛЫЖНИК

**Описание игры.** Ученики выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу учителя они передвигаются на одной лыже, отталкиваясь другой, до контрольной линии, обозначенной флажками. Ученик, который финиширует первым, становится победителем.

**Методические указания.** Учитель следит за тем, чтобы учащиеся передвигались только на одной лыже. Игра проводится несколько раз.

## ДОГОНИ!

**Описание игры.** По кругу диаметром 25–30 м прокладывают лыжню. Двое играющих располагаются на равном расстоянии друг от друга на противоположных сторонах круга. По сигналу ребята начинают бег в одном направлении, стараясь догнать друг друга.

**Методические указания.** Движение совершается то в одну, то в другую сторону. Если дети слишком долго не могут догнать друг друга, следует сделать перерыв для отдыха или прекратить игру.

## НЕ ЗАДЕТЬ!

**Описание игры.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются за линией старта в колонны. Напротив каждой команды в снег втыкают равное число палок (8–12) на расстоянии 2–3 м одна от другой. По сигналу преподавателя первые номера бегут вперед, «змейкой» проходят между палками, сделав поворот, возвращаются к своим командам по кратчайшему пути и передают эстафету вторым номерам. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Методические указания.** Если хотя бы одна палка была задета участником команды, которая пришла к финишу первой, то победа присуждается той команде, которая ни разу не нарушит этого правила. Если обе команды задели палки во время эстафеты, то

побеждает та, которая реже нарушала это правило.

## В ВОРОТА

**Описание игры.** Игра проводится на пологом склоне, с которого все участники могут уверенно спуститься в основной стойке. По линии спуска устанавливают 2–3 ворот из лыжных палок. Ребята по очереди спускаются со склона в основной стойке, опускаясь в низкую стойку, для того чтобы проехать в ворота, затем снова выпрямляются в основную стойку, как только препятствие осталось позади. Побеждает ученик, который сумеет не задеть ворота при их прохождении.

**Методические указания.** Игру можно проводить как с палками, так и без них, а также в командах. Побеждает та команда, игроки которой заденут меньше ворот.

## КТО ПОДНИМЕТ БОЛЬШЕ

**Описание игры.** По прямой линии вниз по склону раскладывают на снегу 3–6 веточек, еловых шишек, лыжных палок и т.п. Играющие по очереди спускаются по склону, стараясь подобрать как можно больше предметов. Побеждает тот, кто поднимет их больше других.

**Методические указания.** Игру можно проводить в виде соревнования между двумя командами. Побеждает та команда, игроки которой подберут больше предметов.

## КРУЧЕ ПОВОРОТ!

**Описание игры.** В 5–10 м от склона втыкают в снег две лыжные палки на расстоянии 10 м одна от другой. На вершине горы две команды играющих выстраиваются в колонны. По сигналу учителя первые номера спускаются по склону и, сделав поворот вокруг своей палки, поднимаются вверх, где передают эстафету вторым номерам. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Методические указания.** Подъем по склону учащиеся выполняют указанным учителем способом: ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». ■

# Фейерверк радости

## Сценарий интеллектуально-спортивного шоу

В образовании выходных не бывает. Учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования используют и каникулы, и выходные для проведения спортивных праздников, в которых могут принимать участие дети и родители. С разработками некоторых из них мы предлагаем ознакомиться.



Елена ГЕРЦЕН,  
учитель физической культуры,  
МОУ Гимназия № 11,  
г. Волгоград

### ПОДГОТОВКА К ПРАЗДНИКУ

Учитель вместе с учениками заранее готовят наглядное оформление: рисуют транспаранты с названием спортивного праздника, приветствия участников, стенгазеты «Спорт в моей семье», плакаты на тему здорового образа жизни, подбирают музыкальное сопровождение: Гимн России, спортивные марши и песни, юные спортсмены репетируют показательные выступления.

Праздник – это большое общешкольное мероприятие, поэтому его подготовкой занимаются не только учителя физической культуры, но и организатор внеклассной работы, музыкальный ра-

ботник, библиотекарь, классные руководители, учащиеся 10–11-х классов.

**Инвентарь:** секундомер; баскетбольные, волейбольные, футбольные и теннисные мячи; теннисные ракетки; обручи; разворотные стойки, мешки; мел; кубики; скакалки.

### Домашняя работа

Каждый класс заранее получает домашнее задание:

- подготовить стенгазету «Спорт в моей семье»;
- подготовить приветствия семейных команд – для участников соревнований;
- составить краткий перечень прав и обязанностей: детям – для родителей, родителям – для детей.

### ПРАЗДНИК НАЧИНАЕТСЯ!

*Звучит музыка песни Ю. Антонова «Крыша дома твоего». Команды-участники спортивного праздника приглашаются на парад.*

**Ведущий 1.** Здравствуйте, уважаемые родители, учителя, ребята! Как хорошо, что мы вместе собрались на этот замечательный семейный праздник! Сегодня мы постараемся доказать на деле, что наши семьи – самые дружные, самые счастливые и, конечно, самые спортивные.

**Ведущий 2.** Девиз нашего праздника: «Физкультуру каждый день – каждому ребенку, физкультуру в выходной – в каждую семью!»

#### Ведущий 1

Дети – это чудо света!

Я увидел это сам

И причислил чудо это

К самым лучшим чудесам.

Мы пред будущим в ответе:

Наша радость, боль и грусть,

Наше будущее – дети!

Трудно с ними – ну и пусть!

В наших детях – наша сила,

Внеземных миров огни.

Лишь бы будущее было

Столь же светлым, как они!

**Ведущий 2.** Слово предоставляется жюри нашего праздника.

*Председатель жюри обращается к участникам с напутственным словом. Звучит Гимн России. Открывают спортивный праздник лучшие акробаты гимназии, которые исполняют цирковой номер.*

### **Ведущий 1**

Кто кручинится, когда мы  
Опечалены подчас?  
Сколько радости у мамы,  
Если кто-то хвалит нас!  
Сколько мук ей было с нами!  
И наград не надо ей:  
Об одном мечтает мама —  
О любви своих детей.  
(М. Сиренко)

*Второй ведущий представляет семейные команды, участников соревнований в соответствии с ранее поданными ими анкетами-заявками.*

## **КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА**

*Вначале команды выходят на сцену и представляют себя. Этот мини-конкурс оценивается по пятибалльной шкале.*

### **Разминка**

*Ведущие по очереди задают вопросы участникам — отдельно детям и взрослым.*

### **Вопросы для детей**

1. Мама задержалась на работе. Что ты можешь приготовить сам?
2. Ты не можешь самостоятельно решить задачу по математике. Кто в семье поможет тебе?
3. Ты испачкал свою одежду. Как ты поступишь?
4. У тебя порвался учебник. Ты обратишься за помощью к родителям или сам отремонтируешь его?
5. У тебя живут в доме животные? Кто за ними ухаживает?
6. Помогает ли ты родителям по хозяйству? Как?
7. Много ли времени ты проводишь с мамой и папой? Расскажи как.
8. Что больше всего нравится тебе в твоих родителях? Расскажи.

### **Вопросы для родителей**

1. Сколько времени вы уделяете своим детям?
2. Какой последний фильм вы смотрели вместе со своим ребенком в свободное время?
3. Как ваши дети помогают вам?
4. Где и как вы проводите с детьми свободное время?
5. Гордитесь ли вы своими детьми?
6. Если бы вы были волшебником, что бы вы сделали для своих детей?
7. Представьте, что вы учитесь в школе и получили двойку. Как вы поступите?
8. Ваш ребенок не хочет выполнять домашние задания. Что вы будете делать?

## **Право на право**

*Дети составляют краткий перечень прав и обязанностей для родителей, а родители — такой же перечень для детей.*

*Пока команды готовятся, на сцене выступают школьные артисты.*

*Затем команды представляют списки правил.*

## **Сказка — ложь, да в ней намек...**

*Пока жюри подводит итоги трех конкурсов, проводится викторина для болельщиков. Ведущие зачитывают отрывки из сказок или загадывают загадки, а болельщикам нужно угадать их названия.*

**Ведущий 1.** Было у одного крестьянина три сына. Когда пришла пора помирать старику, наказал он своим сыновьям, как схоронять его, три ночи подряд приносить хлеб на могилу. (*Сивка-Бурка*)

### **Ведущий 2**

Я на балу не бывала —  
Чистила, мыла варила и пряла.  
Когда же случилось попасть  
мне на бал,  
То голову принц от любви  
потерял,  
А я башмачок потеряла тогда же!  
Кто я такая? Кто тут подскажет?

(*«Золушка»*)

**Ведущий 1.** В некотором царстве, в некотором государстве жили-были царь с царицею. И было у них было три сына — все молодые, холостые, удалыцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером написать. Младшего звали Иван-царевич. Говорит им царь таково слово: «Дети мои милые, возьмите себе по стрелке, натяните тугие луки и пустите в разные стороны; на чей двор стрела упадет, там и сватайтесь». (*«Царевна-лягушка»*)

### **Ведущий 2**

— Аленушка, сестрица моя!  
Выплывь, выплывь на бережок.  
Огни горят горячие,  
Котлы кипят кипучие,  
Ножи точат булатные,  
Хотят меня зарезати!

Она ему отвечает:

— Тяжело мне, братец  
Иванушка!

Тяжел камень ко дну тянет,  
Люта змея сердце высосала.  
Не выйти мне на волюшку!

(*«Сестрица Аленушка и братец Иванушка»*)

**Ведущий 1.** Бежала-бежала — стоит печка.

— Печка, печка, скажи, куда гуси полетели?

— Съешь моего ржаного пирожка — скажу.

— О, у моего батюшки и пшеничные не едятся!

(*«Гуси-лебеди»*)

**Ведущий 2.** ...Вот едет мимо барин, смотрит и дивуется: конь едет, соха орет, а человека нет!

— Этого, — говорит, — еще видом не видано, слыхом не слыхано, чтобы лошадь сама собой пахала!

— Что ты, разве ослеп? — отозвался ему старик. — То у меня сын пашет.

(*«Мальчик-с-пальчик»*)

**Ведущий 1.** И придумала мачеха падчерицу со двора согнать:

— Вези, вези, старик, ее куда хочешь,

Чтобы мои глаза ее не видали,  
Чтобы мои уши об ней

не слышали.

Да не вози к родным  
в теплую хату,

А во чисто поле  
на трескун-мороз!

(*«Морозко»*)

## Угадай мелодию

Каждая команда должна правильно угадать название песни, прослушав несколько нот ее мелодии.

### Блиц-турнир

На этот раз на загадки ведущих отвечают участники команд:

1. В одну дырку вошел, а в три вышел. Кажется, что вышел, а на самом деле вошел. (Майка, футболка)
2. На чужой спине едет, сам груз везет. (Рюкзак, седло)
3. Когда он нужен, его выбирают, когда не нужен — поднимают. (Якорь)
4. У тебя есть, и у дуба есть, и у рыбы в море есть. (Тень)
5. Сидит на ложке, свесив ножки (Лопша.)
6. Виден край, да не дойдешь. (Горизонт)
7. Сито вито, решетом покрыто. (Небо и земля)
8. Не стукнет, не брякнет, а в окно войдет. (Свет)

Пока жюри подводит итоги конкурсов, на сцене выступают школьные артисты.

### Пословицы

Дети получают карточки с написанными пословицами, разрезанные на несколько частей. Нужно собрать их вместе и прочитать пословицу.

Пословицы:

1. Кто любит трудиться, тому без дела не сидится.
2. Ученье — свет, а неученье — тьма.
3. Хочешь много знать — надо мало спать.
4. Грамоте учиться — вперед пригодится.
5. Хочешь есть калачи — так не сиди на печи.
6. Без труда не выловишь и рыбку из пруда.
7. Ученье в счастье украшает, а в несчастье утешает.
8. Старый друг лучше новых двух.
9. Око видит далеко, а ум — дальше.
10. Не ножа бойся, а языка.
11. Сам пропадай, а товарища выручай.

## Замысловатые вопросы

Пока жюри подводит итоги шести конкурсов, проводится очередной конкурс для болельщиков. Ведущие предлагают собравшимся отгадать юмористические загадки, чтобы поднять настроение:

Эти загадки можно задавать детям в поездках и для поднятия духа перед уроком или на перемене. (Прим. ред.)

**Ведущий 1.** Росли четыре березы, на каждой березе по четыре больших ветки, на каждой большой ветке по четыре маленьких ветки, на каждой маленькой ветке по четыре яблока. Сколько всего яблок? (Ни одного — на березе яблоки не растут.)

**Ведущий 2.** Что надо сделать, чтобы четыре парня оставались в одном сапоге? (Снять с каждого по сапогу.)

**Ведущий 1.** Почему человек назад оглядывается? (Потому что на затылке нет глаз.)

**Ведущий 2.** Какой месяц в году самый короткий? (Май — в нем всего три буквы.)

**Ведущий 1.** Под чем заяц лежит? (Под своими ушами)

**Ведущий 2.** Что останется в коробке, если вынуть спички? (Дно)

**Ведущий 1.** Что бросают в горшок перед тем, как сварить еду? (Взгляд: смотря, чистый ли он.)

**Ведущий 2.** Где вода стоит столбом? (В бутылке)

**Ведущий 1.** По чему шляпу носят? (Потому что она сама не ходит.)

**Ведущий 2.** По чему собака бежит? (По земле)

**Ведущий 1.** По чему птицы летают? (По воздуху)

**Ведущий 2.** За чем во рту язык? (За зубами)

**Ведущий 1.** По чему поезд едет? (По рельсам)

**Ведущий 2.** По чему идешь в кровать, когда хочешь спать? (По полу)

**Ведущий 1.** Когда лошадь покупают, какая она бывает? (Мокрая)

**Ведущий 2.** Какой ключ не бьет и не открывает? (Музыкальный)

**Ведущий 1.** Какую цепь нельзя поднять? (Горную)

**Ведущий 2.** Из какой посуды не едят? (Из пустой)

**Ведущий 1.** Тебе на то место не сесть, на которое сяду я. Почему? (Оно будет занято.)

**Ведущий 2.** Может ли дождь идти два дня подряд? (Не может, потому что дни разделяет ночь.)

**Ведущий 1.** Что будет с вороной, когда ей седьмой год минует? (Пойдет восьмой.)

**Ведущий 2.** Что сделается с красным платком, если его опустить в воду на пять минут? (Он намочнет.)

**Ведущий 1.** Когда черной кошке легче всего пробраться в дом? (Когда дверь открыта.)

**Ведущий 2.** Как можно прочесть слово «загадка»? (Только слева направо.)

**Ведущий 1.** Как сорвать ветку, чтобы не спугнуть птицу? (Подожждать, пока она улетит.)

**Ведущий 2.** Что посреди Волги стоит? (Буква Л)

**Ведущий 1.** Что у цапли впереди? (Буква Ц)

## СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

### Ведущий 2

Спорт, друзья, нам очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт — помощник,  
Спорт — здоровье,  
Спорт — игра!

Физкульт-ура-ура-ура!!!

### Ведущий 1

В борьбе закаляется крепкая  
воля,

И наши сердца горячи.

Кто смотрит на вещи уныло  
и хмуро,

Пусть примет наш добрый  
совет:

Получше, надежней дружить  
с физкультурой —

В ней юности вечной секрет!

## Комбинированная эстафета-1

Сначала папы выполняют бег с ведением баскетбольного мяча до разворотной стойки и обратно, затем мамы — прыжки через скакалку в движении до разворотной стойки и обратно. После этого дети, зажав

волейбольный мяч между коленями, прыгают до разворотной стойки, там берут его в руки и бегом возвращаются назад.

## Посадка картофеля

Папы поочередно раскладывают на обозначенных линиях кубики — «сажают картофель», затем мамы возвращают мячи на линию старта — «убирают урожай», потом дети снова «сажают картофель». Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

### Ведущий 2

Спорт приходит в нашу школу  
Эстафетою веселой.

Подрастает в школе смена

Нашим славным рекордсменам!

**Ведущий 1.** Сейчас мы дадим  
немного отдохнуть нашим командам,  
а жюри — подвести итоги.

*Выступают школьные артисты.*

## Футбольный конкурс

Конкурс для пап, которые выполняют жонглирование футбольным мячом. Выигрывает тот, кто сделает больше всех ударов по мячу, не дав ему приземлиться.

## Суперблиц для болельщиков

**Ведущий 2.** Участники устали — дадим им время для отдыха. Пусть теперь поработают болельщики. Для них — наш суперблиц.

*Вопросы:*

1. Звонкий, быстрый, веселый. (Ручей)
2. Вкусный, сочный, алый. (Арбуз)
3. Желтые, красные, осенние. (Листья)
4. Холодный, белый, пушистый. (Снег)
5. Бурый, косялапый, неуклюжий. (Медведь)
6. Старательный, послушный, вежливый. (Ученик)
7. Серый, зубастый, голодный. (Волк)
8. Зеленый, продолговатый, сочный. (Огурец)



Фото А. Андреева

9. Маленькая, серенькая, пушистая. (Мышка)

10. Ветвистая, зеленая, колючая. (Ель)

11. Новая, интересная, библиотечная. (Книга)

12. Старый, кирпичный, четырехэтажный. (Дом)

## Тройной прыжок в длину с места

Сначала прыжок в длину с места выполняют папы, затем с места их приземления — мамы, потом — ребенок. Победитель определяется по наилучшему результату.

## Бег в мешках

Порядок выполнения этой эстафеты может быть любым. Первые номера надевают на ноги мешок и бегут в нем до разворотной стойки, снимают его, бегом возвращаются к своей команде и передают эстафету вторым номерам, те — третьим, и т.д.

## Комбинированная эстафета-2

Сначала ребенок передвигается в упоре лежа сзади до разворотной стойки, обратно возвращается бегом; затем мама бежит до разворотной стойки и обратно, удерживая теннисный мяч на ракетке; потом папа завершает эстафету бегом. Побеждает команда, которая выполнит все задания раньше других.

### Ведущий 1

Дом, как известно всем давно, —  
Это не стены, не окно,  
Даже не стулья за столом:  
Это не дом.

### Ведущий 2

Дом — это там, куда готов  
Ты возвращаться вновь и вновь:  
Радостным, добрым, злым,  
Еле живым.  
Дом — это там, где вас поймут,  
Там, где надеются и ждут,  
Где ты забудешь о плохом, —  
Это твой дом!

**Ведущий 1.** Дорогие друзья!  
Наш праздник подошел к концу.  
Через несколько минут жюри подведет итоги и объявит результаты.

А мы с вами посмотрим выступление школьных артистов.

## НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Звучит торжественная музыка. Слово предоставляется жюри. Судьи определяют победителей в номинациях:

- «Самая дружная семья»;
- «Самая целеустремленная семья»;
- «Самая спортивная семья»;
- «Самая веселая семья».

**Ведущий 2.** Дорогие друзья! Мы желаем, чтобы в вашей семье царили понимание, счастье и любовь! Желаем вам здоровья и удачи! До новых встреч! Спасибо! ■

# Гладиаторские бои

## Методическая разработка спортивного праздника

В последнее время на телевидении появилось много спортивно-развлекательных программ: «Большие гонки», «Властелин горы», «Жестокие игры», – которые пользуются большой популярностью. Естественно, что у подростков появляется желание самим принять участие в чём-то подобном. Автор данного материала рассказывает, как помочь им в этом.



Михаил СВИРИДОВ,  
учитель физкультуры,  
МОУ Усть-Абаканская СОШ № 1,  
пгт Усть-Абакан,  
Республика Хакасия

**К** участию в спортивном празднике допускаются сборные команды юношей старших классов в составе 6 человек. У каждой команды обязательно должна быть группа поддержки. Программа спортивного праздника состоит из четырех конкурсов: «Коридор», «Баскетбол с преградами», «Бой на бревне» и «Поединок». Победитель определяется по наименьшей сумме занятых мест. Спортивный праздник начинается с общего построения команд, приветствия участников, представления судейской комиссии, торжественного поднятия флага. Каждая команда имеет свое название и выступает в единой форме.

### КОРИДОР

Из гимнастических матов выстилается дорожка – коридор, в котором находятся два представителя одной из команд (защищающей-

ся). В руках каждого из них – гимнастический мат, свернутый в рулон. Два участника другой команды (нападающей), которые тоже держат маты, по очереди должны пробежать по данному коридору, а соперники – не пропустить их. Им запрещается хватать соперника руками, ставить подножки. Атаковать можно только гимнастическим матом. Защищающимся игрокам разрешается атаковать только в пределах лежащих матов (см. рис. 1). После прохождения коридора первым участником стартует второй. Время останавливается в тот момент, когда второй участник преодолет коридор. Затем команды меняются ролями. В конкурсе разрешается делать замены участников как защищающейся, так и нападающей команды.

### БАСКЕТБОЛ С ПРЕГРАДАМИ

В середине зала устанавливается корзина диаметром 1 м, вокруг нее на расстоянии 1 м выстилаются гимнастические маты, а по углам спортивного зала устанавливаются корзины с мячами, в каждой из которых по 5 мячей. На гимна-

стических матах находятся 2 участника защищающейся команды со свернутыми матами в руках. Около корзин по углам зала находится по одному участнику нападающей команды (см. рис. 2). По сигналу они должны взять по одному мячу и, преодолев сопротивление игроков защищающейся команды, положить мячи в центральную корзину. Участникам защищающейся команды запрещается атаковать участника противоположной команды, преодолевшего участок, выстеленный матами. Атаковать возвращающегося за мячом игрока запрещается. После выполнения задания команды меняются ролями. Побеждает команда, которая положит все мячи в центральную корзину за меньшее время.

### БОЙ НА БРЕВНЕ

По одному участнику от каждой команды располагаются на разных концах напольного гимнастического бревна или гимнастической скамейки, в руках у них свернутый гимнастический мат (см. рис. 3). По команде судьи участники сближаются и, делая обманные движения, стараются свалить

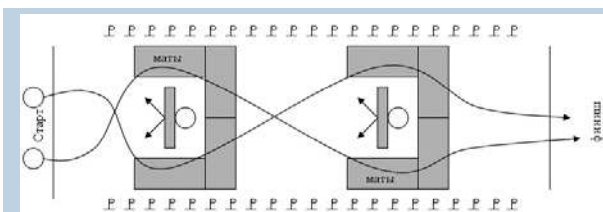


Рис. 1. Коридор

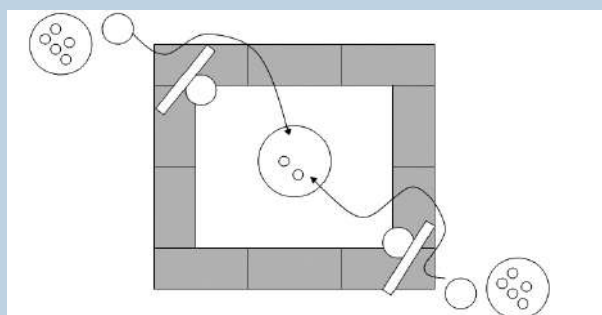


Рис. 2. Баскетбол с преградами

своего соперника гимнастическим матом на пол. Победитель приносит своей команде очко. В конкурсе принимают участие 3 или 5 человек от каждой команды. Победитель определяется по наибольшему числу очков.

### ПОЕДИНОК

В данном конкурсе могут участвовать все 6 участников команды. По одному участнику от каждой команды располагаются на гимнастическом бревне, стоя на коленях. У одного из них на руке надета

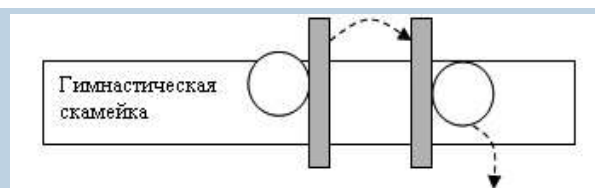


Рис. 3. Бой на бревне

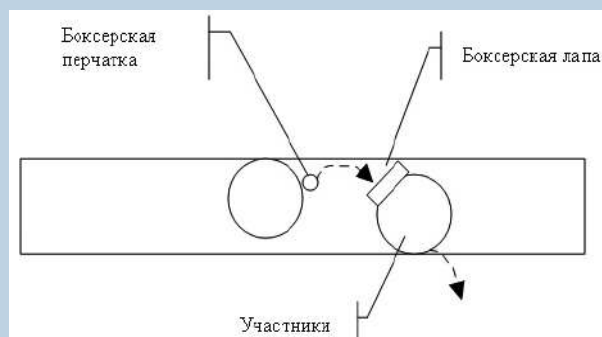


Рис. 4. Поединок

боксерская перчатка, у другого – боксерские лапы, которыми он прикрывает голову. Задача участника с боксерской перчаткой – одним ударом по боксерским лапам сбить соперника на пол (см. рис. 4). После этого участники меняются ролями. Если оба соперника сбили друг друга (или не сбили), поединок повторяется. Победитель в каждом раунде приносит своей команде очко. Победитель всего конкурса определяется по наибольшему количеству очков.

Фото автора ■



# Общее дело

## Как подготовить судей

Внутришкольные соревнования проводят все, но мало кто организует специальную работу по подготовке судей для них. Однако эта работа требует не меньшего внимания и педагогического такта, чем все другие мероприятия, предваряющие школьные соревнования. Звание юного судьи по конкретному виду спорта присваивается ученикам, которые посетили семинар, успешно сдали испытания по теории и практике и судили не менее пяти официальных игр.



Николай НИКОЛЬСКИЙ,  
г. Красноярск

### ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

#### Теоретические занятия

**Тема № 1. Организация и проведение соревнований по волейболу в школе (1 ч).** Виды соревнований, Положение о соревнованиях. Документы для допуска к участию в соревнованиях. Ответственность судей за допуск игроков, не имеющих разрешения врача. Системы (способы) розыгрыша, круговая система, ее применение. Определение количества встреч при соревнованиях по круговой системе. Порядок проведения встреч, составление таблиц розыгрыша. Расписание игр. Система с выбыванием, ее положительные и отрицательные стороны. Практика применения этой системы. Составление таблиц и расписание игр. Оценка, зачет и определение победителей.

**Тема № 2. Правила соревнований (2 ч).** Место для игры. Оборудование и инвентарь. Площадка и ее разметка. Сетка. Мяч. Участники соревнований. Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды и расстановка игроков. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Первый судья, второй судья, судья-секретарь, судья-секундометрист, судья на линии, их права и обязанности.

Ведение игры. Счет и результат игры. Продолжительность игры и выбор сторон. подача, переход подачи, смена мест. Прием и передача мяча. Перенос рук над сеткой и блокирование. Игра от сетки. Переход средней линии. Действия игроков задней зоны. Выход мяча из игры. Замена игроков. Перерывы. Проигрыш очка и передача.

**Тема № 3. Методика судейства (1 ч).** Судейская терминология и жестикуляция. Распределение обязанностей между первым и вторым судьями. Взаимодействие

судей. Ведение протокола соревнований в процессе игры. Оформление результатов соревнований.

#### Из объяснения учителя

Основное внимание следует обратить на то, что с начала и до конца игры судья пользуется единой терминологией и жестикуляцией. Жестикуляция должна быть ясной и четкой. У каждого судьи свой свисток. Звук свистка должен быть коротким и уверенным. Резкий, сильный свисток без особой надобности давать не следует: это нервнует игроков и зрителей. Первый судья следит, чтобы его свисток, являющийся сигналом к подаче, не запаздывал и не замедлял темп игры. В то же время нельзя спешить. Очень плохо, если первый судья заметит неполадки в подготовке площадки и оборудования: неправильно натянутую сетку, плохое качество мяча, неправильную разметку и т.д. — после того как уже дал свисток к началу игры.

Судья обязан быть предельно внимательным: всё не только ви-



деть, но и слышать. Это позволяет ему точно определить ошибки, например, задержку мяча, двойные удары. Чтобы правильно определить игру на чужой стороне, судья во время игры вблизи сетки прежде всего следит за мячом в момент выполнения нападающего удара, а ошибку фиксирует, когда удар произведен на стороне противника.

При выполнении блокирования в случае переноса рук над сеткой судья старается определить, кто первый коснется мяча – нападающий или блокирующий: если игрок, который выполняет нападающий удар на своей стороне, а затем уже блокирующий другой команды, перенесся при этом руки над сеткой, ошибка не фиксируется. И наоборот: если в такой ситуации первым коснутся мяча один или несколько игроков, пытающихся заблокировать мяч до того, как его коснулся нападающий игрок другой команды, ошибка засчитывается блокирующему, который коснулся мяча на стороне противника. При одновременном касании мяча нападающим и блокирующим, т.е. задержке мяча, судья назначает спорный мяч.

После игры первый судья оформляет протокол соревнований, несмотря на то что его вел секретарь: судья обязан проверить, не допущены ли в протоколе ошибки, точно ли записан результат игры и все ли графы заполнены. Подписав протокол, судья проверяет, подписали ли его другие члены судейской бригады.

Второй судья располагается напротив первого за боковой линией. Он не фиксирует ошибки игрока, связанные с игрой над сеткой, так как с позиции, которую он занимает, трудно правильно определить эти ошибки. В случаях игры у сетки внимание второго судьи сосредоточено главным образом на касаниях сетки и переходе игроками средней линии, особенно в момент приземления, после нападающего удара и бло-

кирования. Вторым судья фиксирует ошибки игроков свистком. В момент подачи мяча, когда внимание первого судьи направлено на игру подающей команды, второй судья обязан следить за игрой команды, принимающей мяч. Он указывает жестами приземление мяча на площадке или за линиями площадки.

Судья фиксирует те ошибки, в которых он явно убежден. Если свисток дан ошибочно, мяч необходимо переиграть. Судья не должен бояться исправить свою ошибку, если своевременно ее заметил. Если он сомневается по поводу принимаемого им решения, то может посоветоваться с коллегой. Судья не спорит со зрителями. Если надо навести порядок, лучше обратиться к ответственному за проведение соревнований. Он не вступает в пререкания с игроками и представителями команд. На место соревнования он должен прибыть не позднее чем за 30 мин. до начала игры.

## Практические занятия

**Тема № 1. Обязанности судей до начала соревнований (1 ч).** Проверка готовности команд. Оформление протокола до начала соревнований. Проверка мяча, высоты сетки. Выбор места, где будет находиться судейская вышка (при игре на закрытой площадке). Жеребьевка между капитанами на право выбора права подачи или стороны площадки. Выход играющих команд на место подачи. Приветствия команд до начала игры и после ее окончания.

**Тема № 2. Просмотр игр и обсуждение судейства (2 ч).** Разбор проведенной игры. Обсуждение ошибок, допущенных судьями, и причин, вызвавших эти ошибки.

**Тема № 3. Практическое судейство и ведение технического отчета и протокола (5 ч).** Судейство учебных игр на уроках физической культуры, секционных занятиях. Выполнение обязанностей первого и второго судьи, судьи-секретаря. Ведение прото-

кола по упрощенным правилам и технического отчета.

## ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ Теоретические занятия

**Тема № 1. Организация и проведение соревнований по баскетболу (2 ч).** Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Документы для допуска к участию в соревнованиях. Ответственность судей за допуск игроков, не имеющих разрешения врача. Системы розыгрыша. Круговая система и практика ее применения. Определение количества встреч в соревнованиях по круговой системе. Порядок проведения встреч. Составление таблиц розыгрыша и расписание игр. Система с выбыванием: ее положительные и отрицательные стороны, практика применения. Составление таблицы и расписания игр. Оценка, зачет и определение победителей.

**Тема № 2. Разбор правил соревнований (3 ч).** Место для игры, оборудование, инвентарь. Площадка и ее размещение. Стойка, корзины, мяч. Участники соревнований, возраст игроков. Состав команды, игроки, их права и обязанности. Представитель команды, его права и обязанности.

Правила игры. Продолжительность игры. Замена игроков. Начало и конец игры. Спорный мяч. Остановка игры. Минутный перерыв. Мяч в игре. Выход мяча из игры. Вбрасывание мяча в игру. Ведение мяча. Ходьба и бег с мячом. Ограничения времени владения мячом. Броски, передача, ловля мяча. Игра в запретной зоне. Область штрафного броска. Технические ошибки. Удаление игрока с поля. Выполнение штрафного броска. Результаты игры. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов.

**Тема № 3. Методика судейства (2 ч).** Применение единой терминологии и жестикюляции. Взаимодействие судей на поле с судьей-секретарем и судьей-

секундометристом. Выбор места судей на поле и их передвижение. Взаимодействие судей на поле с участниками соревнований, официальными лицами и зрителями. Заполнение протокола и ведение его в процессе игры.

### Из объяснения учителя

Судейская терминология и жесты установлены для того, чтобы судьи на поле могли единообразно показывать свои решения, касающиеся нарушения правил и различных моментов игры. Термины и жесты судьи должны быть понятными, выразительными и четкими. Неясно показанный номер игрока, например, может привести к незаслуженному фолу и его неправильной записи в протоколе игры.

Чтобы было легче взаимодействовать, судьи на поле мысленно делят площадку по диагонали на два треугольника, чтобы щит, который обслуживает судья, был справа от него. Условно принято, что судья, в треугольнике которого находится мяч, наблюдает за игроками с мячом и другими, находящимися близко от него. Второй судья в это время следит за остальными баскетболистами и контролирует соблюдение правила трех секунд. Однако если судья видит нарушение в треугольнике своего коллеги, он тоже фиксирует ошибку. Судьи обязаны помогать друг другу. При обострении игры у щита: при выполнении броска или борьбе за отскочивший мяч – первый судья, в треугольнике которого идет игра, следит за мячом и руками игроков, а второй судья – за действиями игроков внизу.



Большое значение в судействе имеет выбор места. В зависимости от игровой ситуации выбирается такое место, откуда хорошо видны игроки, мяч, а также можно легко определить виновников столкновения или ошибки. Передвигаются судьи по площадке так, чтобы не мешать баскетболистам. Одновременно учитывается расположение партнера по судейству. Обычно судьи двигаются вдоль боковой и лицевой линий, а переходят их и входят на площадку только тогда, когда этого требует игровая обстановка.

Очень важно четкое взаимодействие судей на поле с судьей-секретарем и судьями-секундометристами. После каждого свистка судья на поле соответствующими жестами показывает, почему остановлена игра, чтобы судья-секретарь мог сделать запись в протоколе, а судья-секундометрист – остановить секундомер.

Назначая персональную ошибку (фол), судья, прежде чем отдать мяч игроку для штрафного броска или вбрасывания из-за боковой линии, должен убедиться, что судья-секретарь зафиксировал персональную ошибку. Если судья-секретарь или судья-секундометрист не поняли жеста судьи на поле, они немедленно просят судью объяснить свое решение.

В процессе игры судья ведет переговоры только с капитанами команд, но это не значит, что он не отвечает на вопросы, заданные игроками в корректной форме. Судья не вступает в пререкания с игроками, а делает им замечания, предупреждения. В особых случаях он принимает более строгие меры наказания, вплоть до удаления игрока с поля. При этом следует не повышать тон, а обязательно объяснить причину принятого решения.

Судья на поле не реагирует на реплики и замечания зрителей в его адрес. Если же зрители мешают нормально прово-

дить игру, судья прерывает ее, выбрав для этого момент, когда нет реальной угрозы броска в корзину или борьбы за мяч, и требует от администратора наведения порядка. Если тренер или представитель команды захочет выяснить тот или иной интересующий его момент или вопрос, судья уделяет ему внимание в перерыве или по окончании игры, а судья-секретарь и судья-секундометрист отвечают за правильное заполнение протокола и отсчет времени. Все недоразумения по этим вопросам, возникающие во время игры, судья-секретарь и судья-секундометрист разрешают немедленно в присутствии старшего судьи на поле и представитель команд.

### Практические занятия

**Тема № 1. Просмотр игр и обсуждение судейства (6 ч).** Разбор, обсуждение игры и ошибок, допущенных судьями на поле. Причины, вызвавшие ошибку судьи.

### Из объяснения учителя

Наиболее часто судьи допускают ошибки по следующим причинам: нечеткое знание правил или неправильное толкование, неуверенность или нерешительность, неправильный выбор места и, как следствие, – потеря ориентировки в ходе игры. Во время практики судейства записываются все ошибки, допускаемые слушателями семинара. После игры проводится разбор судейства каждого из них. Для краткости записи следует пользоваться условными сокращениями. Например, если был свисток, но не было ошибки, пишется строчная буква **а** у цифры, показывающей минуту, на которой совершена ошибка: **20 а**. Или была ошибка, но не было свистка. Тогда у цифры, обозначающей минуту, на которой была совершена судейская ошибка, записывается строчная буква **п**: **10 п**. Причины, которые вызвали ошибку судьи, записываются в



скобках одним словом: «незнание», «нерешительность» или «место».

**Тема № 2. Методика судейства (5 ч).** Судейство учебных игр на уроках. Освоение методических положений судейства. Умение выбрать место, вести наблюдение, своевременно определить ошибку и дать свисток. Судейство вместе с преподавателем и самостоятельное. Судейство внутришкольных соревнований.

Ведение протокола игры. Определение состава, в котором команды начнут игру. Минутные перерывы. Персональные и технические ошибки (фолы). Счет игры.

### ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ

Практические занятия и рекомендации учителя при подготовке футбольных судей похожи, но, как ни странно, теоретическим

занятиям отводится больше времени – 12 ч.

### Теоретические занятия

**Тема № 1. Краткий обзор развития футбола в России (1 ч).** Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Влияние занятий футболом на организм школьников.

**Тема № 2. Правила игры (4 ч).** Положение о соревнованиях: среди команд классов, лагерных отрядов и ЖЭКов. Поле для игры, число игроков. Экипировка футболистов. Продолжительность игры для участников различного возраста. Начало игры. Мяч в игре и мяч вне игры. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков. Штрафной, свободный и 11-метровый удары. Вбрасывание мяча. Удар от ворот и угловой удар. Положение вне игры (1 ч).

**Тема № 3. Обязанности судей и подготовка их к соревнованиям (1 ч).** Главный судья. Судья на

линии. Форма судьи. Судейский инвентарь.

**Тема № 4. Судейство соревнований по футболу (4 ч).** Взаимодействие судей. Руководство игрой. Замечание и указание судьи. Остановка и возобновление игры. Сигналы и жесты судей. Сигнализация флагом, осуществляемая судьей на линии.

**Тема № 5. Правила соревнований по мини-футболу (2 ч).** Особенности правил судейства соревнований по мини-футболу.

---

*Для начинающего судьи порой бывает очень труден первый самостоятельный шаг. Часто, оказавшись один на один с командами и зрителями, юный судья приходит к выводу, что его первый дебют неудачен и судить он не способен. В этот момент особенно важна товарищеская поддержка судьи-наставника. ■*

# Снежные королевы

## Галина Кулакова и Юлия Чепалова

Спортивная летопись нашей страны богата известными спортсменами и Олимпийскими чемпионами. Среди множества из них мы выбрали двух лыжниц, чьи успехи навечно вписаны в историю Белых Олимпиад.

Виктор ГОРБУНОВ,  
г. Москва



фото И.Исаева



фото из архива Центра истории спорта города Ижевска (Удмуртия)



фото В.Белюсова

## ГАЛИНА КУЛАКОВА – ГЕРОИНЯ САППОРО-72

Такого стремительного восхождения к вершинам высочайшего мастерства, как у Галины КУЛАКОВОЙ, пожалуй, не было ни у кого из самых именитых наших и зарубежных лыжниц.

После окончания школы девушка не поехала в город, как многие, а осталась работать дояркой в родной деревне в Удмуртии и о спорте даже не помышляла. Всё произошло случайно и неожиданно. Однажды она отправилась к сестре Лиде в Воткинск. Лида в тот момент заболела и попросила сестру выступить вместо нее на заводских соревнованиях по лыжным гонкам. Галя согласилась и, к своему удивлению, финишировала второй. Когда заводская команда отправилась на республиканские соревнования, о Гале вспомнили. Она не подвела – заняла пятое место, хотя шла на неудобных лыжах. Таким получилось у Кулаковой вхождение в настоящий спорт. А возраст у нее был тогда даже не юниорский – 22 года!

Всего за три года гонщица из Удмуртии умудрилась пройти путь от случайной заводской лыжницы до официальной золотой медали, завоеванной на чемпионате страны в 1967 году. В дальнейшем она собрала на всесоюзных первенствах множество высших наград, полученных в разных дисциплинах.

Первая золотая медаль оказалась счастливой. Застенчивая чемпионка приглянулась старшему тренеру сборной СССР Виктору Александровичу Иванову, и он позвал Кулакову в главную команду. Следующей зимой, в 1968 году, она дебютировала на X зимних Играх в Гренобле. Для наших олимпийцев старты сложились не совсем удачно: в лыжных гонках, в частности, ни мужчины, ни женщины не смогли прорваться на вершину пьедестала. В неофициальном командном зачете нас обошли норвежцы.

Тренеры Пётр Фёдорович Наймушин и Виктор Александрович Иванов, тем не менее, тепло поздравили Гаю с прекрасным

олимпийским началом. Во французских Альпах она выступила лучше всех наших лыжниц и в Удмуртию вернулась с двумя медалями. Серебряную Кулакова получила в гонке на 5 км, где проиграла знаменитой шведке Тойни Густафсон всего 3 сек. и с таким же отрывом опередила Алевтину Колчину, причем по времени лидировала на протяжении почти всей дистанции. Роковым оказался спуск с крутым поворотом. Упала!.. И это произошло почти на финише.

Вторую награду Гале вручили за третье место в эстафете 3×5 км, в которой вместе с ней участвовали Алевтина Колчина и Маргарита Ачкина. Впереди оказались норвежки и шведки.

После Гренобля Кулакова преобразилась: тренировалась упорнее, злее, внимательно прислушивалась к тренерским советам. Впереди был чемпионат мира 1970 года в чехословацком Штрбске-Плесо. Там правофланговые нашей лыжной рати собирались реабилитировать себя после гренобльского фиаско. И это им удалось: они превзошли всех, завоевав 5 золотых, 2 серебряные и 3 бронзовые медали.

Весомый вклад в общую копилку внесла и Галина Кулакова. На первом своем чемпионате мира обладательница олимпийского «серебра» снова отличилась на «пятерке», только на этот раз завоевала в Высоких Татрах золотую медаль, а потом такую же награду вместе с Ниной Балдычевой и Алевтиной Олюниной заслужила в эстафете 3×5 км. Кроме того, спортсменка добавила к ним «бронзу» на «десятке».

На вторую Белую Олимпиаду Галина Кулакова отправилась как признанная снежная королева. Там, на XI зимних Играх в японском Саппоро в 1972 году она убедительно доказала, что в ту пору не имела равных. Три раза выходила Галя на старт, и каждый раз именно ее поздравляли с победой. Сначала олимпийское «золото» Кулаковой досталось на «пятерке», затем – на «десятке» и под занавес – в эстафете: Галина Кулакова удостоилась чемпионского титула вместе



с Любовью Мухачевой и Алевтиной Олюниной.

Триумф в Стране восходящего солнца, разумеется, не был случайным. Это подтвердил очередной чемпионат мира 1974 года в шведском Фалуне. Несмотря на отчаянную охоту ведущих зарубежных лыжниц за героиней Саппоро, Галя неизменно от них убегала и снова оказалась вне конкуренции на дистанциях 5 и 10 км, а также в эстафете.

В третий раз Кулакова попыталась счастья на XII зимних Играх в Инсбруке в 1976 году. Галина приняла участие в эстафете, где впервые участвовали не тройки, а четверки. Мастерство опытной гонщицы пригодилось. Вместе с Ниной Балдычевой, Зинаидой Амосовой и Раисой Сметаниной ей, стартовавшей на последнем этапе, удалось первой замкнуть дистанцию 4×5 км.

Таким образом, в Инсбруке Кулакова удостоилась еще одного титула олимпийской чемпионки и самой первой среди соотечественниц была провозглашена четырехкратной победительницей зимних Игр.

Этим Галина не ограничилась. В гонке на 10 км спортсменка завоевала бронзовую медаль, а на чемпионате мира 1978 года – еще две: серебряную – за второе место в дебютной 20-километровой гонке и бронзовую – в эстафете.

# КОРОЛЕВЫ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

фото с сайта www.skisport.ru фото И.Исаева



**Юлия Чепалова**  
23 декабря 1976 года



**Галина Кулакова**  
29 апреля 1942 года

фото из архива Центра истории спорта г. Ижевска (Удмуртия)

г. Комсомольск-на-Амуре,  
Хабаровский край

## МЕСТО РОЖДЕНИЯ

Деревня Логачи, Удмуртия

Трехкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира

## СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Четырехкратная олимпийская чемпионка, девятькратная чемпионка мира, тридцатидесятикратная чемпионка СССР

Очень скоро родители поняли, что Юля обязательно найдет свое призвание в спорте, – такой неутомимой, жизнерадостной и целеустремленной была их дочь с детства. «Юля встала на лыжи, как только начала ходить, – вспоминает папа и тренер чемпионки Анатолий Михайлович, – неважно, что ботинки были тридцать пятого размера, – она залезала в них вместе с валенками. Если надо было круг пройти, то не пройдет, а пронесется». Свою первую спортивную победу Юля одержала, когда ей было всего пять лет. Сотрудники магазинов, в одном из которых работала мама Юли Тамара Михайловна, сдавали обязательные в то время нормы ГТО. Однако в соревнованиях участвовали все желающие. Каково же было удивление взрослых участников лыжной гонки, когда первой к финишу пришла пятилетняя девочка!

## ФАКТЫ ИЗ БИОГРАФИИ

Родилась в многодетной семье: у Галины два брата и семь сестер. Отец Галины погиб на фронте. В юности работала дояркой в совхозе «Воткинский». В 1962 году окончила Ижевское педагогическое училище

Анатолий Чепалов, отец спортсменки

## ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР

Пётр Наймушин

Стала первой в истории Олимпийских игр олимпийской чемпионкой в спринтерской гонке

## ВОШЛА В ИСТОРИЮ

На Олимпиаде в Саппоро выиграла все возможные золотые награды

Приняла решение об окончании спортивной карьеры сразу же после появления в прессе информации о применении ею допинга – эритропоетина в 2009 году на январском Тур-де-Ски. 26 ноября 2009 года обратилась с открытым письмом к президенту МОК Жаку Рогге с жесткой критикой в адрес WADA Международного антидопингового агентства

## ДОПИНГ

В 1976 году на Олимпиаде в г. Инсбруке заняла в гонке на 10 км третье место, но за применение эфедрина (МОК установил, что Галина закапывала его в нос как средство от простуды) была лишена бронзовой медали. Награда досталась советской лыжнице Нине Балдычевой, занявшей четвертое место. Тем не менее, дисквалификации Кулаковой на следующие гонки – 5 км и эстафету – не последовало

Окончила Хабаровский институт физической культуры. Замужем. Растит двух дочерей – Олесю и Василину. В пос. Горный Хабаровского края ежегодно проводится традиционный лот-марафон Мяо-Чан на призы Юлии Чепаловой. Сама Юлия побеждала в этих соревнованиях еще в 13-летнем возрасте

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА

Завершила карьеру в 1982 году. Заслуженный тренер Российской Федерации. В настоящее время проживает в с. Италмас Завьяловского района Удмуртии, где находится ее дом-музей. В 2007 году в г. Ижевске на 14-м километре Як-Бодьинского тракта был открыт спортивно-оздоровительный комплекс ее имени. В 1984 году президент МОК Хуан Антонио Самаранч наградил Кулакову Серебряным Олимпийским орденом. В г. Ижевске на берегу Ижевского пруда стоит монумент «Дружба народов», который в народе называют «Лыжи Кулаковой». Деревня Логачи, где родилась Галина Кулакова, после возведения Воткинской ГЭС ушла под воду, а место, где стоял родной дом, осталось незатопленным

## ЮЛИЯ ЧЕПАЛОВА – МЕТЕОР НА ЛЫЖНЕ

Удачных стартов у Юлии Чепаловой было немало.

Потрясающую победу одержала молодая россиянка в гонке на 30 км свободным ходом на XVIII зимних Играх в Нагано в 1998 году. Через три года спортсменка отличилась на лыжном Кубке мира, одержав победу в общем зачете. На чемпионате мира в Лахти в 2001 году она завоевала «золото» в эстафете и «бронзу» – в дебютном на таком уровне спринте. Второе олимпийское «золото» добыла в спринте на XIX зимних Играх в Солт-Лейк-Сити в 2002 году. Там же чуть раньше заслужила «бронзу» в гонке на 10 км классическим стилем...

Среди россиянок, сумевших отметиться на XIX зимних Играх в американском Солт-Лейк-Сити в 2002 году золотой медалью, Юлия Чепалова занимает особое место: под американским небом, в отличие от нагановской победы в марафоне, Чепалова неожиданно для многих блестяще проявила себя на диаметрально противоположной дистанции – спринтерской.

Официальное признание эта лыжная дисциплина получила сравнительно недавно. На исходе минувшего столетия в Скандинавии необычную популярность вдруг приобрели так называемые ночные гонки. При ярком освещении лыжники азартно состязались на короткой снежной трассе, которая полностью находилась в поле зрения зрителей. Зрелищная новинка сразу же прижилась на телевидении, поскольку обеспечивала коммерческий успех.

О бурном развитии спринта на снегу ярко свидетельствуют такие факты: с 1998 года спринтеры выступают на этапах Кубка мира, затем через три года дебютируют на чемпионате мира в Лахти и олимпийской арене.

Проявить себя в скоротечной и динамичной гонке на 1,5 км, оказывается, вовсе не просто. Формула состязаний такова. Вначале все стартуют в квалификационном раунде. Шестнадцать лучших вы-

ходят в плей-офф, где преодолевают «барьеры» в четвертьфинале и полуфинале. Четверо лучших гонщиц в финале разыгрывают медали: им-то приходится участвовать в четырех гонках и в общей сложности отмерить 6 км. Для заправских лыжников это, разумеется, пустяк. Однако не стоит спешить с выводами. Спринтерам каждый раз приходится на пределе возможностей сражаться за выход в следующий круг.



На Лыжном стадионе в Солт-Лейк-Сити в квалификации 58 лыжниц стартовали друг за другом с 15-секундным интервалом. Каждая сразу же пыталась развить высокую скорость, понимая, что только приличное время позволит попасть в плей-офф. Лучшее время показала опытная чешка Катерина Нойманнова – 3.12,76. Ближайшими к ней оказались россиянка Юлия Чепалова – 3.13,03 и немка Эви Захенбахер – 3.13,81.

После двухчасового перерыва начались четвертьфиналы. Первый же забег принес неожиданность: фаворитка Нойманнова уверенно возглавляла гонку, но на финиш сил не хватило. Горечь неудачи испытали и две россиянки – Любовь Егорова и Елена Бурухина. Только Чепалова, пришедшая к финишу вплотную за словенкой Андреа Мали, смогла выйти в следующий круг.

Понимая, что стремление поберечь силы может привести к печальному исходу, полуфинальный забег Юлия провела, образно говоря, на одном дыхании: сразу захватила лидерство и не позволила никому обойти себя, хотя Захенбахер изрядно поволновала ее. Из другой четверки в финал пробилась нор-

вежка Анита Моен и другая немка – Клаудиа Кюнцель.

К решающему сражению на спортивно-семейном совете был разработан тактический ход. Папа Анатолий Михайлович, он же постоянный тренер, и супруг Юли – известный лыжник Дмитрий Ляшенко решили, что надо с первых метров рвануть так, чтобы немецкий квартет не успел вырваться вперед и поставить на трассе живой заслон. Сделать это коньковым ходом не так сложно. Так, кстати, год назад на мировом чемпионате с Юлей обошлись финки, и ей пришлось утешиться «бронзой». Тот урок не забылся. Помогли мужчины найти для Юли и удачный вариант смазки лыж.

Итак, финал!.. С места в карьер ринулась Юля и, наращивая преимущество, ушла в отрыв. Как ни старались преследовательницы нагнать ее – не смогли. Когда она появилась на финишном отрезке, никто уже не сомневался, кому в лыжном женском спринте достанется первый олимпийский титул. Победительница Юлия Чепалова добилась в тот день лучшего результата – 3.10,6.

Никто не удивился, когда после рождения дочки Олеси молодая мама возобновила тренировки. Она быстро вернула спортивную форму и с новой энергией устремилась к спортивным вершинам. На чемпионате мира в немецком Оберстдорфе в 2005 году Чепалова уверенно победила в дуатлоне на дистанции 15 км: 7,5 км классикой плюс 7,5 км коньком – и к «золоту» добавила две серебряные медали – в 10-километровой гонке свободным стилем и в эстафете. Третью золотую медаль она завоевала на XX зимних Играх в Турине в 2006 году, где с коллегами по команде выиграла эстафету 4×5 км, а в гонке на 30 км получила «серебро».

Двукратная олимпийская чемпионка Юлия Чепалова привлекательна не только лыжными взлетами. Обаятельная и общительная, она охотно дает интервью, не уходит от острых и каверзных вопросов. ■



# ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ



- ✓ качественная система оценки знаний
- ✓ рекомендации по выполнению работы
- ✓ удобный формат и навигация
- ✓ аттестация по всем темам школьной программы
- ✓ эффективная подготовка к итоговой аттестации и государственной итоговой аттестации

Издательство

**Вако**

**ПРОВЕРИТЬ ЗНАНИЯ ЛЕГКО!**