

СПОРТ В ШКОЛЕ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 3 (501) 1-15 февраля 2011

spo.1september.ru

основана в 1997 г.

№ 3



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

Андрей Полозов,
Евгений Шурманов
Семь приоритетов с. 4–5

Президентские состязания с. 6–13

Около спорта

По собственному хотению... .. с. 14–15

ШКОЛА

Урок

Наталья Мелентьева,
Наталья Румянцева
По снегу – как по льду с. 16–22

Наталья Мелентьева,
Наталья Румянцева
На лыжах не ходят? с. 23–26

Елена Ильгамова
Детский зоопарк с. 27

Необычная физкультура

Венера Евсеева
Развитие компетенций..... с. 28–32

Внеклассные мероприятия

Альбина Семёнова
Когда мы едины –
мы непобедимы!..... с. 33

Ирина Богомаз
Военное многоборье с. 34

Галина Веснина

Жил на свете Ой-ой-ой..... с. 35–37

Методические мелочи

Юрий Курпан
Сила – в движении с. 38–40

СПОРТ

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов
Вдоль границ
на велосипедах с. 42–43

Личность

Татьяна Белоножкина
На сто процентов с. 44–46



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
Бильд-редактор: В. Леонтьев
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 13.01.11,
фактически 13.01.11
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

...Физкультура в школе стала слишком заорганизованна и тем самым создает проблемы. В содержании уроков должны быть эмоционально значимые события – игры, конкурсы, а не тяжелая работа над выполнением некой нормы.

с. 4



...С этой целью я использую обучение методом проблемного обучения, состоящий не в усвоении учащимися готовых знаний, а в нахождении пути их получения. Знание становится результатом научного поиска, при этом дети приучаются к самостоятельности, развиваются их творческие способности...

с. 28

...Жил на свете Ой-ой-ой.
Кто сказал, что он больной?
Каждый день к нему с утра
Приезжали доктора...

с. 36



Изменено положение о проведении Президентских состязаний. В программу включены «Веселые старты» и теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».



...Программа «Веселых стартов» разрабатывается ГСК по согласованию с рабочей группой и ФДООЦ «Смена», ФГОУ ВДЦ «Океан» в соответствии с возрастными особенностями участников всероссийского этапа Президентских состязаний. Программа «Веселых стартов» направляется в субъекты Российской Федерации вместе с вызовом на всероссийский этап Президентских состязаний...

с. 9

Когда мы читали Правила дорожного движения, нам казалось, что их следовало бы сформулировать гораздо проще, а общий вид свести к соблюдению приоритетов. Аналогично можно расставить акценты при организации уроков физической культуры в школах.

Андрей ПОЛОЗОВ, д.п.н.,
Евгений ШУРМАНОВ,
УрФУ,
г. Екатеринбург

СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА

Приоритет первый — сотрудник ГИБДД. Если он показывает вам, что надо остановиться, то вы останавливаетесь, даже если в этом месте остановка запрещена или горит зеленый сигнал светофора. Сюда же можно отнести проблесковый маячок.

Приоритет второй — светофор. Вы можете не выполнять его сигналы только в том случае, если есть соответствующее указание сотрудника ДПС.

Приоритет третий — дорожные знаки, например «Главная дорога» или «Уступите дорогу».

Приоритет четвертый — рельсовый транспорт.

Приоритет пятый — преимущество встречного движения при левом повороте.

Приоритет шестой — преимущество встречного движения.

Приоритет седьмой — помеха справа.

Это не идеальная и не полная схема, из которой есть ряд исключений. Но дело не в том, насколько она полна. Очевидно, что в перспективе Правила движения будут преобразованы в такой перечень. По крайней мере, его несложно составить. Это перечень приоритетов, когда приоритет, лежащий ниже, уступает лежащему выше.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

По нашему мнению, на уроках физической культуры список преимуществен-

Семь приоритетов

Важные принципы занятий физическими упражнениями

ных принципов должен выглядеть следующим образом.

Приоритет первый — общее число занятий должно быть не менее трех. При этом важно, чтобы на каждом уроке ученик выполнял аэробные упражнения не менее 10 мин. Это связано с тем, что ключевой параметр здоровья — мак-



симальное потребление кислорода. От него в большей степени зависит продолжительность нашей жизни. Причем его стабилизация или рост отмечаются только в том случае, когда число занятий в неделю — не менее трех.

Приоритет второй — занятие должно приносить эмоциональное удовлетворение. Если ребенок его получает, то придет за ним еще и еще раз. В странах Евросоюза есть такая служба — «Евробарометр», которая занимается социологией. В частности, исследования их ученых констатируют, что 32% взрослых и 34% детей в Евросоюзе занимаются физическими упражнениями, а в России — лишь 7% эконо-

мически активного населения. Почему такая разница?

Долгое время в СССР существовали нормы ГТО. Они позволяли оценить развитие физических качеств, но очень часто отбивали желание заниматься физическими упражнениями. В вузах мы это видели особенно хорошо: студенты 4-го курса сдавали эти нормы хуже, чем первокурсники. На 4-м курсе студент бежит уже не во всю силу, а с такой скоростью, чтобы преподаватель не заставил его бежать снова. Таким образом, студенты голосовали ногами против этих тестов. Неудивительно, что впоследствии такие занятия у них будут ассоциироваться не с эмоциональным удовлетворением, а с формой насилия над собой.

Естественно, это радикально снижает процент занимающихся спортом, причем именно в нашей стране, где человек всегда был средством для достижения какой-то важной цели. Это начиналось еще со времен сталинских физкультурников.

Если ребенок не хочет идти на урок физической культуры, значит, у него плохой учитель, которому стоит подумать о другой профессии. Физкультура в школе стала слишком zorganizованна и тем самым создает проблемы. В содержании уроков должны быть эмоционально значимые события — игры, конкурсы, а не тяжелая работа над выполнением некой нормы. Нужны такие занятия, которые дети не захотят игнорировать, не будут сопротивляться выполнению заданий. Намного эффективнее будет разделить детей на несколько команд и предложить им микротурнир.

Приоритет третий — чувствительные периоды. Направленность нагрузок должна соответствовать чувствитель-

ным периодам (см. табл. 1–2). Это крайне тяжело сделать в 10–12 лет, когда сенситивные периоды проявляются одновременно в развитии многих физических качеств.

Приоритет четвертый – последовательность упражнений для развития физических качеств в рамках одного занятия должна быть такой: гибкость – координация движений – быстрота – сила – выносливость. При этом занятие, специализированное на одном физическом качестве, предпочтительнее универсального занятия, так как дает больший эффект.

Приоритет пятый – умения и навыки из арсенала как можно большего количества видов спорта. Среди них – лыжи, плавание, футбол, шахматы... Важно сформировать у детей хотя бы минимальные навыки во многих видах спорта, создать основу для дальнейших занятий. Тогда в 20–40 лет они не будут думать, чем нужно заниматься, чтобы сохранить здоровье. А в детском

возрасте организм еще достаточно здоров и не испытывает необходимости в специальном укреплении. Зато более востребованы спортивные успехи, самоутверждение на соревнованиях. Поэтому у ребенка должен быть широкий выбор видов спорта – от бадминтона до гольфа, чтобы он в будущем мог себя реализовать. Одному учителю трудно познакомить детей со многими видами спорта, поэтому лучше, если в школе с одним и тем же классом будут работать несколько преподавателей, специализирующихся на разных видах спорта.

Приоритет шестой – дозированная аэробная нагрузка, при которой работоспособность, в том числе интеллектуальная, достигает наибольших значений. В последующие 2–3 дня после интенсивной тренировки интеллектуальные способности, как правило, снижаются. Эту проблему можно решить, найдя оптимальную нагрузку, при которой аэроб-

ная и интеллектуальная составляющие максимальны: продолжительность упражнения – 7–12 мин., интенсивность – 60–90% от максимальной ЧСС.

Приоритет седьмой – ролевое распределение учащихся на уроке физкультуры должно соответствовать доминанте ученика. Если доминирующим мотивом ребенка условно является мотив власти, то целесообразно назначить его руководителем отделения, капитаном команды. Если доминирует мотив общения, то для такого ученика индивидуальные занятия нецелесообразны.

Соблюдая все эти принципы, можно добиться самого главного – безопасного для здоровья детей обучения двигательным действиям, поскольку они, так же как и Правила дорожного движения, имеют целью в первую очередь обеспечить безопасность всех его участников. ■

Таблица 1

Сенситивные периоды развития физических способностей у мальчиков

| Физические способности / возраст | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|----------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Быстрота | | | • | • | • | • | | | | | |
| Координация движений | • | • | • | • | • | • | | | | • | • |
| Гибкость | • | • | • | • | | | | | • | • | • |
| Сила | | | | | | | | • | • | • | • |
| Силовая выносливость | | | | | | | • | • | • | • | |
| Скоростно-силовые | | | | | | | | • | • | • | |
| Скоростные | | | | | | | • | • | • | | |
| Аэробная мощность | | | | | | | | • | • | | |
| Аэробная емкость | • | • | • | • | • | | | | | | |
| Анаэробные алактатные | | | | | | | | • | • | | |
| Анаэробные лактатные | | | | | | | | | • | • | |

Таблица 2

Сенситивные периоды развития физических способностей у девочек

| Физические особенности / возраст | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|----------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Быстрота | | | • | • | • | • | | | | | |
| Координация движений | • | • | • | • | • | | | | | • | • |
| Гибкость | • | • | • | • | | | | | • | • | • |
| Сила | | | | | • | • | • | • | | | |
| Силовая выносливость | | | | | | | • | • | • | • | |
| Скоростно-силовые | | | | | • | • | • | • | | | |
| Скоростные | | | | • | • | • | | | | | |
| Аэробная мощность | | | | | | | • | • | | | |
| Аэробная емкость | • | • | • | • | • | • | | | | | |
| Анаэробные алактатные | | | | | | • | • | • | | | |
| Анаэробные лактатные | | | | | | | • | • | • | | |

Президентские состязания

Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников

Данное Положение было утверждено 25 ноября 2010 г. заместителем Министра образования и науки Российской Федерации А.К. Пономарёвым и заместителем Министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации П.А. Колобковым.



Приложения к этому документу вы сможете найти на диске, вложенном в следующий номер.



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания), утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 (зарегистрирован в

Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18 976), и определяет порядок проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) в 2010–2011 учебном году в преддверии проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в Сочи.

Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;

определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;

пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Президентские состязания проводятся в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский.

I этап (школьный) – декабрь 2010 г. – февраль 2011 г., проводится в общеобразовательных учреждениях;

II этап (муниципальный) – март – апрель 2011 г., проводится в муниципальных образованиях;

III этап (региональный) – май 2011 г., проводится в субъектах Российской Федерации;

IV этап (всероссийский) – июль – август 2011 г.

Для класс-команд субъектов Российской Федерации, входящих в состав Центрального, Приволжского, Северо-Западного, Северо-Кавказского и Южного федеральных округов, всероссийский этап Президентских состязаний проводится в Федеральном детском образовательно-оздоровительном центре «Смена» Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – ФДООЦ «Смена») (г. Анапа, Краснодарский край) с 18 июля по 7 августа 2011 г. (18 июля – день приезда, 7 августа – день отъезда).

Для класс-команд субъектов Российской Федерации, входящих в состав Уральского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов, всероссийский этап проводится в Федеральном государственном образовательном учреждении «Всероссийский детский центр «Океан»» Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – ФГОУ ВДЦ «Океан») (г. Владивосток, Приморский край) с 27, 28 июня по 17, 18 июля 2011 г. (27, 28 июня – дни приезда, 17, 18 июля – дни отъезда).

ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Президентских состязаний осуществляет Всероссийский организационный комитет по проведению всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников (далее – Всероссийский оргкомитет), состав которого утверждается Минобрнауки России и Минспорттуризмом России.

Организаторами всероссийского этапа Президентских состязаний являются Минобрнауки России, Минспорттуризм России при участии АНО «Оргкомитет «Сочи-2014»».

Организационное и методическое обеспечение всероссийского этапа Президентских состязаний возлагается на рабочую группу по проведению Президентских состязаний (далее – рабочая группа), состав которой утверждается настоящим положением (приложение № 1).

Рабочая группа осуществляет следующие функции:

рассматривает заявки на участие во всероссийском этапе Президентских состязаний и принимает решение о допуске класс-команд к участию во всероссийском этапе Президентских состязаний;

осуществляет подготовку и рассылку в субъекты Российской Федерации вызовов для участия во всероссийском этапе Президентских состязаний;

осуществляет контроль за работой Главной судейской коллегии (далее – ГСК) и жюри всероссийского этапа Президентских состязаний (далее – жюри);

совместно с ГСК рассматривает протесты, поданные руководителями класс-команд;

согласовывает программу проведения всероссийского этапа Президентских состязаний;

готовит отчет о проведении Президентских состязаний.

Непосредственное проведение всероссийского этапа Президентских состязаний возлагается на ГСК и жюри, состав которых утверждается Всероссийским оргкомитетом.

Состав ГСК формируется из судей, имеющих судейскую категорию.

Состав жюри формируется из числа представителей организаторов всероссийского этапа Президентских состязаний, общественных организаций, деятелей в сфере образования, физической культуры и спорта, культуры.

ГСК осуществляет следующие функции:

определяет систему проведения спортивного многоборья (тестов), веселых стартов и дополнительных видов программы;

организует проведение спортивного многоборья (тестов), веселых стартов и дополнительных видов программы;

оценивает выступления класс-команд в спортивном многоборье (тестах), веселых стартах и дополнительных видах программы;

определяет совместно с жюри победителей и призеров всероссийского этапа Президентских состязаний;

рассматривает совместно с рабочей группой протесты участников спортивного многоборья, веселых стартов и дополнительных видов программы.

Жюри осуществляет следующие функции:

определяет систему проведения творческого конкурса;

оценивает выступления класс-команд в творческом конкурсе;

определяет победителей в творческом конкурсе.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Во всероссийском этапе Президентских состязаний принимают участие класс-команды общеобразовательных учреждений. Параллель, которая будет принимать участие во всероссийском этапе Президентских состязаний в 2011 году, определяется Всероссийским оргкомитетом посредством проведения жеребьевки между 6–11-ми классами. Срок проведения жеребьевки – апрель 2011 г.

В состав класс-команды включаются обучающиеся одного класса одного общеобразовательного учреждения.

Во всероссийском этапе Президентских состязаний участвуют:

городские класс-команды в составе 17 человек, в том числе 16 участников (8 юношей, 8 девушек) и 1 руководитель;

сельские класс-команды в составе 11 человек, в том числе 10 участников (5 юношей, 5 девушек) и 1 руководитель.

К участию во всероссийском этапе Президентских состязаний не допускаются класс-команды:

сформированные из обучающихся спортивных (специализированных) классов;

включившие в состав класс-команды обучающихся, не указанных в предварительной заявке;

представившие заявку на участие позже установленного срока и не имеющие официального вызова.

Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму.

Городская класс-команда должна иметь комплект нагрудных номеров с 1 по 16, сельская – с 1 по 10.

Сопровождение класс-команд до места проведения всероссийского этапа Президентских состязаний и обратно осуществляется в соответствии с санитарными правилами СП 2.5.1277–03, утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 31 марта 2003 г.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

| № п/п | Вид программы | Юноши | Девушки | Форма участия |
|-------|---------------------------------|------------------------------------|---------|---------------|
| 1. | «Спортивное многоборье» (тесты) | Все участники команды | | Командная |
| 2. | Веселые старты | Все участники команды | | Командная |
| 3. | Творческий конкурс | Все участники команды | | Командная |
| 4. | Бадминтон | 1 | 1 | Командная |
| 5. | Дартс | 2 | 2 | Личная |
| 6. | Мини-футбол | 7 (город) / 5 (сельское поселение) | – | Командная |
| 7. | Настольный теннис | 2 | 2 | Личная |
| 8. | Плавание | 4 | 4 | Личная |
| 9. | Уличный баскетбол | 4 | 4 | Командная |
| 10. | Шахматы | 2 | 2 | Личная |

Обязательными видами программы для всех класс-команд являются спортивное многоборье (тесты), «Веселые старты», творческий конкурс. Отказ класс-команды от участия в обязательных видах программы не допускается.

Остальные виды программы – по выбору. Каждая класс-команда должна участвовать не менее чем в трех дополнительных видах программы. Информация о выбранных класс-командой дополнительных видах программы должна быть указана в заявке на участие во всероссийском этапе Президентских состязаний.

Система проведения соревнований по спортивному многоборью (тестам), «Веселым стартам», а

также дополнительным видам определяется ГСК по согласованию с рабочей группой, ФДООЦ «Смена» и ВДЦ «Океан» после рассмотрения заявок на участие во всероссийском этапе Президентских состязаний.

Изменение системы проведения соревнований всероссийского этапа Президентских состязаний возможно только по согласованию с рабочей группой.

Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класс-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6-х классов), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9-х классов), **100 м** (юноши, девушки 10, 11-х классов). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Челночный бег 3×10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12–13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускаются сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении



прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки). Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки). На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 2).

«Веселые старты»

«Веселые старты» – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования.

В «Веселых стартах» принимают участие все участники класс-команды.

Программа «Веселых стартов» разрабатывается ГСК по согласованию с рабочей группой и ФДООЦ «Смена», ФГОУ ВДЦ «Океан» в соответствии с возрастными особенностями участников всероссийского этапа Президентских соревнований.

Программа «Веселых стартов» направляется в субъекты Российской Федерации вместе с вызовом на всероссийский этап Президентских соревнований.

Творческий конкурс

В творческом конкурсе принимают участие все участники класс-команды.

Творческий конкурс включает музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс.

Музыкально-художественная композиция посвящена олимпийской тематике: «Игры, которые мы заслужили вместе с тобой».

В музыкально-художественной композиции должны быть отражены:

история Олимпийских игр, олимпийского движения в России;

спортивные традиции образовательного учреждения, города (села), региона;

достижения выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, призеров Олимпийских игр региона, города (сельского поселения), образовательного учреждения.

Для раскрытия темы могут быть использованы элементы танцевального, вокального, музыкального, ораторского, поэтического, сценического искусства, юмора, пантомимы, клоунады, элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, аэробики, синхронное выполнение физических упражнений), костюмы, декорации, реквизит, видеоролики и др.

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, запоминающимся.

Время выступления – до 10 мин.

Музыкально-художественная композиция оценивается жюри по следующим критериям:

соответствие заданной теме;

оригинальность идеи;

использование разнообразных художественных средств;

сценическая культура (умение держаться на сцене);

исполнительское мастерство (артистизм, выразительность, эмоциональность);

художественное оформление (декорации, костюмы, реквизит);

соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время).

Члены жюри оценивают музыкально-художественную композицию каждой класс-команды по каждому критерию по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).

Лучшие музыкально-художественные композиции или их элементы будут включены в программу церемонии закрытия всероссийского этапа Президентских состязаний.

В ходе **теоретического конкурса «Олимпиада начинается в школе»** участникам будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

Олимпийские игры древности;

символика, атрибутика и девиз олимпийского и паралимпийского движения;

возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;

история зарождения олимпийского движения в России;

олимпийское движение в современной России;

выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх;

краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр;

олимпийская хартия;

организация и проведение эстафеты олимпийского огня.

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Бадминтон

Соревнования командные. Проводятся по действующим правилам по олимпийской системе. От каждой класс-команды допускается 2 участника (1 юноша, 1 девушка).

Встреча состоит из трех партий до 21 очка (до 2 побед в партиях). При счете 20 : 20 сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете 29 : 29 сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает партию. Сторона, выигравшая партию, подает первой в следующей партии.

Дартс

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди юношей и девушек по упрощенным правилам. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши, 2 девушки).

Мишень устанавливается на высоте 1,73 м от пола, на расстоянии 2,37 м. Использование собственных дротиков не допускается.

Каждый участник имеет право сделать по два пробных подхода (6 дротиков) и три зачетных (9 дротиков).

В личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков у двух или более участников преимущество определяется по лучшему броску, лучшему подходу – сумме бросков трех дротиков, сумме двух (трех и т.д.) лучших бросков.

Мини-футбол

Соревнования командные. Проводятся среди юношей по упрощенным правилам по олимпийской системе.

Состав команды городских класс-команд – 7 игроков (в том числе 2 запасных). В поле – 4 игрока и 1 вратарь.

Состав команды сельских класс-команд – 5 игроков (в том числе 1 запасной). В поле – 3 игрока и 1 вратарь.

Продолжительность игры – два тайма по 15 минут с перерывом 5 минут.

Число замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вновь вернуться на площадку, заменив любого игрока.

Игра проводится на площадке длиной 36–40 м, шириной 18–20 м с воротами 3×2 м.

Пенальти пробивается с 6 м.

Все игроки вносятся в протокол до начала игры.

Настольный теннис

Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по действующим правилам по олимпийской системе. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши, 2 девушки).

Участники должны иметь собственные ракетки.

Плавание

Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек.

От каждой класс-команды допускается 8 участников (4 юноши, 4 девушки).

Дистанция – 50 м (вольный стиль).

Результат фиксируется с точностью 0,01 сек. по ручному секундомеру.

Проводится финальный заплыв между участниками, показавшими лучшие результаты.

Уличный баскетбол

Соревнования командные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по действующим правилам по олимпийской системе. От каждой класс-команды допускается 8 участников (4 юноши, 4 девушки).

Состав команды: 4 игрока, в том числе 1 запасной.

Игра ведется в одно кольцо до 15 очков (с перевесом в 2 очка) или 20 минут с добавлением 3 мин. в случае ничьей.

Шахматы

Соревнования личные. Проводятся раздельно среди юношей и девушек по действующим правилам по швейцарской системе в 7 туров. Контроль времени – 15 мин. каждому участнику на всю партию. От каждой класс-команды допускается 4 участника (2 юноши, 2 девушки).

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители всероссийского этапа Президентских состязаний определяются по результатам участия в обязательных видах программы отдельно среди городских класс-команд и сельских класс-команд.

Во всероссийском этапе Президентских состязаний определяются 12 победителей среди городских класс-команд (4 победителя определяются среди класс-команд, участвующих во всероссийском этапе в ФГОУ ВДЦ «Океан», 8 победителей – в ФДООЦ «Смена») и 12 победителей среди сельских класс-команд (4 победителя определяются среди класс-команд, участвующих во всероссийском этапе в ФГОУ ВДЦ «Океан», 8 победителей – в ФДООЦ «Смена»).

Победители всероссийского этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых класс-командой в обязательных видах программы.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класс-команды.

Участнику класс-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место.

Результаты в творческом конкурсе определяются по сумме мест, полученных класс-командой за музыкально-художественную композицию и за участие в теоретическом конкурсе.

Для определения места, занятого класс-командой за музыкально-художественную композицию, выводится общий средний балл, для чего суммируются средние баллы, выставленные каждым членом жюри, которые делятся на число членов жюри.

Для определения места, занятого класс-командой по результатам участия в теоретическом конкурсе (тестировании), выводится общий средний балл, для чего суммируются баллы, полученные каждым участником класса-команды, которые делятся на число участников класс-команды.

В веселых стартах места определяются по времени прохождения всех этапов комплексной эстафеты.

В случае если на звание победителей претендует более 12 класс-команд, то среди класс-команд – претендентов, имеющих одинаковую наибольшую сумму мест, преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в спортивном многоборье. В случае равенства результатов в спортивном многоборье преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в веселых стартах. В случае равенства результатов в веселых стартах преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в музыкально-художественной композиции.

Дополнительно определяются класс-команды, занявшие 1, 2 и 3 место в спортивном многоборье, «Веселых стартах» и творческом конкурсе.

По результатам участия класс-команд в дополнительных видах программы определяются победители и призеры в видах спорта в командном и личном зачете.

НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение победителей всероссийского этапа Президентских состязаний осуществляется в соответствии с порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009.

Победители и призеры в спортивном многоборье, «Веселых стартах», творческом конкурсе и в дополнительных видах программы награждаются дипломами и памятным призами Минобрнауки России и Минспорттуризма России, дипломами АНО «Оргкомитет “Сочи 2014”».



УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение соревнований первого, второго и третьего этапов осуществляется за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств других организаций, участвующих в проведении соревнований.

Минобрнауки России и Минспорттуризм России обеспечивают доленое участие в финансировании четвертого этапа Президентских состязаний по согласованию.

Минобрнауки России обеспечивает финансирование четвертого этапа Президентских состязаний за счет средств, предусмотренных из федерального бюджета по разделу 07 «Образование» классификаций операций сектора государственного управления.

Минспорттуризм России осуществляет финансовое обеспечение четвертого этапа Президентских состязаний в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета и Нормами расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Расходы по командированию класс-команд для участия в четвертом этапе Президентских состязаний (проезд до места проведения и обратно, суточные в пути, страхование участников, а также про-

живание и питание руководителей команд) обеспечивают командирующие организации.

Страхование участников может производиться за счет как бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется организаторам всероссийского этапа Президентских состязаний на каждого участника.

ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие во всероссийском этапе Президентских состязаний (далее – заявка) (приложение № 3) направляется органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования или органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, в рабочую группу по адресу: 105094, г. Москва, Семеновская набережная, д. 3/1, корпус 4, Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ФСДЮСШОР).

Срок предоставления заявки – 1 июня 2011 г. Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Вместе с заявкой в рабочую группу направляются:

копии обложки, первой страницы и страницы «Общие сведения об обучающихся» классного журнала 2010–2011 учебного года, заверенные печатью и подписью директора общеобразовательного учреждения;

итоговые протоколы командного первенства «Спортивное многоборье» (тесты) регионального этапа;

протоколы тестирования участников класс-команд, ставших победителями регионального этапа;

краткий отчет о проведении I, II, III этапов с указанием численности обучающихся, количества класс-команд и общеобразовательных учреждений, принявших участие в соответствующих этапах, и описанием программы регионального этапа.

Основанием для командирования класс-команд на всероссийский этап Президентских состязаний является вызов Минобрнауки России и Минспорта России.

Официальные вызовы класс-командам на всероссийский этап будут направлены в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, до 10 июня 2011 г.

Руководители класс-команд представляют в мандатную комиссию в день приезда на всероссийский этап Президентских состязаний следующие документы:

официальный вызов на класс-команду Минобрнауки России и Минспорта России;

заявку (приложение № 3), идентичную заявке, направленной в рабочую группу;

медицинскую справку на обучающегося, выезжающего в оздоровительный лагерь (форма № 079/У), на каждого участника класса-команды (для участников класс-команд, приезжающих в

ФДООЦ «Смена») и медицинскую карту ребенка, направляемого во Всероссийский детский центр «Океан» (Форма № 159/у-02), на каждого участника класс-команды (для участников класс-команд, приезжающих в ФГОУ ВДЦ «Океан»);

справку об эпидемиологическом окружении на каждого участника класс-команды;

свидетельство о рождении или паспорт на каждого участника класс-команды;

страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника класс-команды;

оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника класс-команды;

справку обучающегося с фотографией, заверенную подписью директора общеобразовательного учреждения и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося, на каждого участника класс-команды;

копии обложки, первой страницы и страницы «Общие сведения об обучающихся» классного журнала 2010–2011 учебного года, заверенные печатью и подписью директора общеобразовательного учреждения. ■

Фото О.Леонтьевой



По собственному хотению...

О развитии волонтерского движения

На XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних играх 2014 г. в Сочи будет задействовано 25 000 волонтеров. 7 декабря 2010 года состоялась торжественная церемония подведения итогов Общероссийского конкурса среди высших и средних специальных учебных заведений на право создания волонтерских центров в ходе организации и проведения XXII Олимпийских и XI Паралимпийских игр 2014 года



По материалам пресс-центра организационного комитета XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр

НА БЛАГО ОБЩЕСТВА

Волонтерство как идея социального служения почти такая же древняя, как и понятие «социум». В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, связи и общения с другими людьми был труд.

Волонтером может быть каждый независимо от возраста, образования, материального статуса и т.п.

Основными принципами волонтерской работы являются желание помогать людям добровольно, делиться своим опытом, учиться самому, добросовестность. Деятельность волонтера не должна противоречить законодательству.

Добровольческие инициативы распространяются почти на любую сферу человеческой деятельности: работу с социально незащищенными слоями населения; образова-

тельную деятельность и интеркультурное общение; миротворчество и разрешение конфликтов; охрану окружающей среды и т.д.

Определение «волонтерство» в российском законодательстве впервые появилось в связи с подготовкой Игр 2014 г. в Сочи и было закреплено в Федеральном законе от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Волонтеры Игр – граждане РФ и иностранные граждане, заключившие с Оргкомитетом «Сочи-2014» гражданско-правовой договор об участии в организации и (или) проведении Олимпийских игр и Паралимпийских игр путем применения своего опыта, знаний, умений и навыков в целях осуществления мероприятий по организации и проведению Олимпийских игр и Паралимпийских игр без предоставления указанным гражданам денежного возмещения за осуществляемую ими деятельность.

КОНКУРС И ЕГО ПОБЕДИТЕЛИ

На Играх 2014 г. в Сочи более 35% обслуживающего персонала будут составлять волонтеры. Оргкомитет «Сочи-2014», опираясь на лучшие мировые практики, реализует волонтерскую программу через волонтерские центры, специально созданные на базе учебных заведений России. С этой целью был проведен конкурс среди образовательных учреждений России на право создания волонтерских центров.

Конкурс проводился Оргкомитетом «Сочи-2014» при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ и Министерства образования и науки РФ среди российских вузов по 11 направлениям (лотам): «Транспорт», «Медицина», «Допинг-контроль», «Обслуживание делегаций и команд, протокол, лингвистические услуги», «Технологии», «Церемонии», «Коммуникации и пресса», «Административная деятельность и аккредитация», «Сервис», «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями», «Паралимпийская специфика».

На конкурс было подано 126 заявок из 51 высшего учебного за-

ведения и 9 средних специальных учебных заведений со всей России. Поступили заявки из 23 субъектов РФ всех федеральных округов. Безусловным лидером по числу заявок был Краснодарский край, на втором и третьем месте – Москва и Санкт-Петербург.

Победителями конкурса стали 26 учебных заведений.

Башкирский государственный медицинский университет (БГМУ) – победитель по направлению «Медицина».

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС) – победитель по направлению «Сервис».

Волгоградский государственный университет (ВолГУ) – победитель по направлению «Административная деятельность и аккредитация».

Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева (КГТУ им. А.Н. Туполева (КАИ)) – победитель по направлениям «Технология» и «Церемонии».

Кубанский государственный аграрный университет (КубГАУ) – победитель по направлению «Церемонии».

Кубанский государственный медицинский университет (КГМУ) – победитель по направлениям «Медицина» и «Допинг-контроль».

Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ) – победитель по направлению «Технологии».

Кубанский государственный университет (КубГУ) – победитель по направлениям «Обслуживание делегаций, протокол и лингвистические услуги» и «Коммуникации и работа со СМИ».

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – победитель по направлению «Сервис».

Московская финансово-промышленная академия (МФПА) – победитель по направлениям «Обслуживание делегаций, протокол и лингвистические услуги» и «Церемонии».

Московский автомобильно-дорожный институт (МАДИ) – Мо-

сковский автомобильно-дорожный государственный технический университет – победитель по направлению «Транспорт».

Московский государственный гуманитарный университет имени М.А. Шолохова (МГТУ им. М.А. Шолохова) – победитель по направлению «Паралимпийский центр».

Московский государственный институт международных отношений (МГИМО) – Университет – победитель по направлению «Обслуживание делегаций, протокол и лингвистические услуги».

Новороссийский колледж строительства и экономики (НКСЭ) – победитель по направлению «Сервис».

Омский государственный университет путей сообщения (ОмГУПС) – победитель по направлению «Транспорт».

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова (Первый МГМУ им. И.М. Сеченова) – победитель по направлению «Допинг-контроль».

Пятигорский государственный лингвистический университет (ПГЛУ) – победитель по направлениям «Обслуживание делегаций, протокол и лингвистические услуги», «Коммуникации и работа со СМИ», «Административная деятельность и аккредитация».

Российский государственный социальный университет – победитель по направлению «Паралимпийский центр».

Российский государственный университет туризма и сервиса (РГУТиС) – победитель по направлению «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями».

Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики (СПбГУСЭ) – победитель по направлению «Сервис».

Северный Арктический федеральный университет (С(А)ФУ) – победитель по направлению «Транспорт».

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела (СГУТиКД) – победитель по направлению «Сервис».

Тверской государственный университет (ТвГУ) – победитель по направлениям «Коммуникации и работа со СМИ», «Административная деятельность и аккредитация», «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями».

Томский политехнический университет (ТПУ) – победитель по направлению «Технологии».

Югорский государственный университет (ЮГУ) – победитель по направлению «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями».

Южно-Российский государственный технический университет (Новочеркасский политехнический институт) (ЮРГТУ (НПИ)) – победитель по направлению «Транспорт».

ПРИЦЕЛ НА БУДУЩЕЕ

С этими учебными заведениями были заключены соглашения о взаимодействии, в рамках которых образовательные учреждения взяли на себя обязательства обеспечить организацию волонтерских центров и привлечь необходимое количество волонтеров, а Оргкомитет «Сочи-2014» – предоставить все необходимые для этого методики и обучить персонал волонтерских центров.

Во время Игр в Сочи российские волонтеры будут работать более чем по 20 направлениям, начиная от встреч делегаций в аэропорту и заканчивая помощью в организации церемонии закрытия. Кроме того, около 3 тыс. волонтеров, подготовленных городом Сочи, будут оказывать помощь гостям Игр на городских объектах, обеспечивая атмосферу гостеприимства и доброжелательности. Всего для работы на олимпийских объектах во время Игр будет задействовано порядка 25 тыс. человек.

Волонтерские центры начнут реализацию своих проектов с середины 2011 г. *Начало массового набора волонтеров для Олимпийских игр запланировано на начало 2012 г., отбор и обучение волонтеров пройдут в 2012–2013 гг.* Во время обучения волонтерские команды примут участие в подготовке и проведении тестовых соревнований. ■

По снегу – как по льду

Методика обучения коньковому ходу



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

Продолжение. Начало
в № 2/2011

МЧИМСЯ БЕЗ ПАЛОК

Коньковый ход без отталкивания палками применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках, а также при разгоне на более крутых спусках. Использовать его целесообразно для поддержания и увеличения уже набранной скорости – более 7 м/сек., когда любые отталкивания руками выполнять нецелесообразно, а активные поочередные отталкивания ногами обеспечивают рост скорости.

Движения конькового хода без отталкивания палками имеют наибольшее внешнее сходство с действиями конькобежца. Низкая посадка лыжника, характерная для этого хода, – туловище наклонено на протяжении всего цикла под углом 35–45° – обеспечивает:

- уменьшение силы сопротивления встречного потока воздуха;
- большую устойчивость на высокой скорости;
- увеличение продолжительности активного отталкивания ногой.

Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость, но не допуская значительного скручивания туловища, либо прижимаются к нему. Исходя из этого в коньковом ходе без отталкивания палками выделяют два варианта: с махами и без махов рук.

Независимо от выбранного варианта хода без отталкивания палками, его цикл состоит из двух поочередных отталкиваний скользящим упором, а фазовая структура техники имеет общую основу (см. таблицу). Выделяют две фазы, характерные для каждого конькового шага: свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Основу техники в коньковом ходе без отталкивания палками составляют два поочередных отталкивания скользящим упором, в частности свободное одноопорное скольжение на лыже с последующим подседанием на опорной ноге и активным отталкиванием скользящим упором – вначале за счет сгибания, а за счет разгибания толчковой ноги.

Подготовительные движения в отталкивании ногами при передвижении коньковым ходом без отталкивания палками осу-

ществляются на протяжении первой фазы. При передвижении коньковым ходом без отталкивания палками без махов рук лыжник во время свободного одноопорного скольжения несколько выпрямляет опорную ногу и затем сгибает ее, выполняя подседание, а маховую ногу, сгибая в коленном и тазобедренном суставах, подводит к опорной ноге, а при передвижении с махами лыжник не успевает выпрямить опорную ногу, поэтому подготовительные движения заключаются только в подседании и выведении маховой ноги вперед-в сторону.

Основные движения в работе ног при передвижении коньковым ходом без отталкивания палками заключаются в активном разгибании толчковой ноги сначала в тазобедренном, потом в коленном и затем — в голеностопном суставах и смещении веса тела в сторону маховой ноги.

К **заключительным движениям** относят движение ноги, завершившей отталкивание по инерции вверх-в сторону с момента отрыва лыжи от снега.

Основное ведущее звено в технике хода — в конце второй фазы, в которой достигается наибольший прирост скорости в момент активного разгибания ноги во всех суставах.

Таблица

Фазовая структура техники конькового хода без отталкивания палками

| Номер фазы | Название фазы | Граничный момент начала фазы |
|------------|---|--|
| I | Свободное одноопорное скольжение на правой лыже | Отрыв левой лыжи от опоры |
| II | Скольжение с отталкиванием ногой | Начало разгибания толчковой ноги — выведение маховой ноги вперед-в сторону |

КОНЬКОВЫЙ ХОД БЕЗ МАХОВ РУКАМИ

Низкая стойка, неподвижное положение рук перед грудью при высокой скорости передвижения обеспечивают уменьшение силы сопротивления воздуха. Этот ход экономичен благодаря небольшой парусности, большой длине скольжения, невысокому темпу движений. Однако по своим скоростным характеристикам он уступает коньковому ходу без отталкивания палками с махами рук.

Длина цикла — 7–12 м, продолжительность — 0,9–1,4 сек., средняя скорость лыжника в цикле — 6–9 м/сек., темп — 42–66 циклов в минуту.

Фаза 1. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже. Начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой ноги вперед-в сторону. Продолжительность — 0,25–0,45 сек.

Опорная нога в начале фазы согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 36–45°. Кисти рук находятся впереди, вместе, палки прижаты руками к туловищу.

При скольжении на правой лыже под углом 10–15° к движению лыжник сначала выпрямляет опорную ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а затем перед отталкиванием подседает, сгибая ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Наклон туловища в этой фазе почти не изменяется. Невысокий темп, характерный для этого хода, позволяет при скольжении несколько выпрямить опорную ногу, а перед отталкиванием этой же ногой подсесть. Левая нога, сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, подтягивается к опорной. Проекция центра массы тела (ЦМТ) лыжника из положения сзади-сбоку по отношению к опоре перемещается на переднюю часть стопы.

Фаза 2. Скольжение с отталкиванием правой ногой. Начинается с выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону и разгибания правой ноги и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность — 0,20–0,30 сек.

С началом выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону проекция ЦМТ смещается в этом же направлении. Одновременно лыжник начинает отталкиваться правой ногой, разгибая ее вначале в тазобедренном суставе; затем в отталкивание последовательно включаются мышцы-разгибатели коленного и голеностопного суставов. Заканчивается отталкивание ногой активным разгибанием ее во всех суставах. С момента постановки левой лыжи на снег масса тела постепенно перемещается на левую (опорную) ногу, туловище поворачивается в сторону опорной ноги. С окончанием отталкивания правой ногой начинается второй скользящий шаг цикла.

Ознакомление

1. Демонстрация техники конькового хода без отталкивания палками без махов руками. Проводится в боковой плоскости учителем или учеником, хорошо владеющим этим ходом в быстром темпе, чтобы дать представление о технике в соревновательных условиях, и в медленном темпе — чтобы дать представление об основных элементах техники. Показ сопровождается рассказом учителя об основных элементах техники.

2. Демонстрация фото-, кино-, видеоматериалов.

3. Рассказ об эффективном применении данного хода на равнинных участках при отличных условиях скольжения, пологих спусках, на выкатах со склона, а также при отработке техники работы ног в коньковых ходах.

4. Объяснение и одновременный показ учителем или хорошо подготовленным учеником основных элементов техники: отталкивание ногой скользящим упором, свободное одноопорное скольжение.

5. Устный опрос: «Из каких основных движений состоит цикл хода?»

6. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками в облегченных условиях: с пологого склона, на выкате со склона или по хорошо подготовленной лыжне.

Начальное разучивание

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

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

3. То же с отрывом лыж от снега.

4. То же с выдвиганием вперед правой, затем левой лыжи.

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

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

7. То же с переходом на параллельный след. Необходимо заранее накатать 3–4 параллельные лыжни.

8. Спуск в высокой (средней) стойке. Приподнять правую лыжу и скользить на левой как можно дальше.

То же на правой лыже.

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

10. Поворот переступанием в движении на выкате со склона (на склоне) в высокой, средней и низкой стойке. Акцентировать внимание на активном отталкивании внешней закантованной на внутреннее ребро лыжей за счет разгибания толчковой ноги во всех суставах и широком шаге в сторону поворота внутренней лыжей.

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

12. То же, передвигаясь по восьмерке.

13. Передвижение по учебной лыжне под уклон, выполняя отталкивания скользящим упором правой (левой) лыжей, левая (правая) лыжа скользит прямо в лыжной колее: палки на плечах, за спиной, впереди. Акцентировать внимание на частичной загрузке толчковой ноги, наклоне голени опорной ноги, активном разгибании толчковой ноги и под-

ведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега. Не допускать скручивающих поворотов туловищем в сторону толчковой ноги.

14. Из стойки лыжника принять положение момента начала отталкивания ногой:

– опорная нога (правая) согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;

– туловище наклонено под углом 35–45°;

– палки прижаты руками к туловищу, кисти рук сомкнуты на уровне груди и выдвинуты вперед;

– маховая (левая) нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и подведена к опорной, лыжа заведена за правую скрестно;

– вес тела перенесен на переднюю часть стопы толчковой ноги.

15. Из стойки лыжника принять положение момента окончания отталкивания правой ногой:

– опорная нога (правая) согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, голень немного наклонена к толчковой;

– туловище наклонено под углом 35–45° и немного развернуто в сторону опорной ноги;

– палки прижаты руками к туловищу, кисти рук сомкнуты на уровне груди и выдвинуты вперед;

– левая нога выпрямлена и отведена в сторону на носок;

– вес тела частично смещен к толчковой (правой) ноге.

16. Из стойки лыжника принять положение свободного одноопорного скольжения:

– опорная нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 35–45°;

– палки прижаты руками к туловищу, кисти рук сомкнуты на уровне груди и выдвинуты вперед;

– левая нога выпрямлена, отведена вверх-в сторону и расположена на расстоянии 20–30 см над опорой;

– вес тела перенесен на лыжу опорной ноги, поставленную плоско на всю скользящую поверхность, стопа загружена равномерно.

17. Объяснить особенности техники работы ног при передвижении коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками.

18. Имитация движений ног на месте. И.п. – момент начала отталкивания левой ногой.

1 – вывести маховую (левую) ногу в сторону, разгибая толчковую ногу вначале в тазобедренном, затем – в коленном и голеностопном суставах, и принять положение свободного одноопорного скольжения;

2 – согнуть маховую ногу во всех суставах, подвести к опорной ноге и принять положение момента начала отталкивания ногой;

3–4 – то же с другой ноги.

19. Шаговая имитация. То же, но с продвижением вперед при выполнении на первый счет шага

вперед-в сторону. Упражнение желательно выполнять без лыж.

20. Передвижение по учебной лыжне под уклон коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками в полной координации с акцентом на свободное одноопорное скольжение.

21. То же, но палки впереди, на плечах, за спиной. Не допускать скручивающих движений туловищем.

22. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками с широкой амплитудой движений.

23. То же в полной координации в облегченных условиях: под уклон, при выкате со спуска.

Закрепление и совершенствование

1. Имитация хода под счет. При этом соотношение свободного одноопорного скольжения и скольжения с отталкиванием ногой должно быть 1 : 1.

2. Передвижение разучиваемым ходом в полной координации под уклон, на равнине, в пологий подъем.

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

4. Передвижение заданным ходом на хорошо укатанном равнинном участке трассы с лыжной колеей, размеченной флажками, которые обозначают место отталкивания ногой, с постепенным увеличением расстояния между ними.

5. То же по учебной лыжне: по равнине, под уклон, в пологий подъем — в полной координации: палки на плечах, за спиной, впереди. Акцентировать внимание на частичной загрузке толчковой ноги, наклоне голени опорной ноги, активном разгибании толчковой ноги и подведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега. Не допускать скручивающих поворотов туловища в сторону толчковой ноги.

6. Упражнение «Тачка-1». Учащиеся встают парами: один впереди, другой сзади. Впередистоящий жестко удерживает горизонтально расположенные палки за рукоятки внизу, направленные лапками назад к партнеру, лыжи параллельно. Второй участник, удерживая палки за лапки, передвигается коньковым ходом без отталкивания ими без махов руками, перемещая первого участника, как тачку, вперед.

7. Упражнение «Тачка-2». И.п. — то же. Впередистоящий удерживает горизонтально расположенные палки за рукоятки внизу, направленные лапками назад к партнеру, и, передвигаясь коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками, перемещает второго участника, как тачку, вперед. Тот свободно скользит на параллельных лыжах в средней стойке, держась за лапки.

8. Учитель объясняет детям, что передвижение коньковым ходом без отталкивания палками при

преодолении спусков практически на любой скорости позволяет не только поддерживать ее, но и увеличивать, что исключено при передвижении классическими ходами. Чтобы увеличить скорость хода, необходимо уменьшить угол постановки лыжи на снег по отношению к основному направлению движения, благодаря чему время отталкивания ногой не изменяется, и принять наиболее оптимальную посадку: чем круче подъем, тем ниже посадка, и наоборот. Увеличивая мощность отталкивания, лыжник старается уменьшить угол постановки лыж на снег, увеличить амплитуду движений, силу и быстроту отталкивания.

9. Передвижение до спуска любым коньковым ходом. При выходе на склон перейти к передвижению коньковым ходом без отталкивания палками в высокой (средней, низкой) стойке, стараясь увеличить скорость передвижения и постепенно уменьшая угол постановки лыж.

10. Передвижение по равнинному участку учебной лыжни коньковым ходом без отталкивания палками с постепенным изменением скорости передвижения, чередуя набор и снижение скорости через 20–30 циклов. При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на законченность движений при изменяющейся мощности отталкивания и изменении посадки.

11. Проверить умение выполнять технику конькового хода без отталкивания палками без махов руками. Оцениваются следующие элементы техники:

- принятие положения момента окончания отталкивания ногой;
- принятие положения свободного одноопорного скольжения;
- принятие положения момента начала отталкивания ногой;
- имитация хода на месте;
- преодоление отрезка 30 м в полной координации.

12. Игра «Кто быстрее?». На хорошо укатанной площадке обозначают линию старта и параллельно ей на расстоянии 100 м проводят линию финиша. Играющие делятся на несколько равных по количеству участников команд и выстраиваются в колонны на линии старта. По команде первые номера стремятся быстрее дойти до финиша коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками. По очередности финиша каждому игроку начисляются очки: 1-е место — 1 очко, 2-е место — 2 очка, и т.д. Затем стартуют вторые, третьи номера, и т.д. Побеждает команда, которая наберет меньше очков.

Правила

1. Стартовать можно только по сигналу руководителя. В случае фальстарта игроки всех команд возвращаются на линию старта.

2. Менять лыжный ход нельзя.

3. При одновременном финише игроки занимают одинаковые места и получают равное количество очков.

13. Игра «Сороконожка». Участники делятся на команды и выстраиваются в колонны к линии старта. Направляющим удобнее ставить лыжника, лучше владеющего ходом.

У каждого участника, кроме последнего, одна палка. Первый номер удерживает в левой руке палку, а другой ее конец передает второму номеру; тот передает свободный конец своей правой палки третьему номеру, и т.д. Получается колонна, соединенная палками.

Вместо палок можно использовать веревку. По команде колонны лыжников, не расцепляясь, передвигаются коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками к финишу нога в ногу. Побеждает команда, замыкающий игрок которой первым пересечет линию финиша.

Правило

Если в команде разорвалась цепочка игроков, ее надо соединить и только после этого продолжать движение к финишу.

КОНЬКОВЫЙ ХОД С МАХАМИ РУКАМИ

В коньковом ходе с махами руками палки удерживаются на весу в максимально возможном горизонтальном положении. Активные махи руками вперед и назад сочетаются с работой ног в каждом коньковом шаге, как в обычной ходьбе или беге, — перекрестная координация работы рук и ног.

Активная работа рук в низкой стойке требует больших затрат физических сил, однако обеспечивает значительное увеличение скорости хода.

Длина цикла — 6–9 м, продолжительность — 0,7–1,0 сек., средняя скорость — 6–10 м/сек., темп — 60–85 циклов в минуту.

Фаза 1. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже. Начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед-в сторону. Продолжительность — 0,18–0,25 сек.

Скольжение на правой лыже осуществляется под углом 10–15° к направлению движения. Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 30–45°, левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая сбоку удерживает ее лапкой назад-вверх. На протяжении свободного одноопорного скольжения наклон туловища и угол сгибания опорной ноги в коленном и голеностопном суставах увеличиваются.

Маховую (левую) ногу лыжник сгибает в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. Одновременно проекция ЦМТ лыжника перемещается на переднюю часть стопы опорной ноги из положения

сзади-сбоку по отношению к опоре. Почти прямая левая рука вместе с палкой в этой фазе движется назад до колен, правая — вперед. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям.

Фаза 2. Скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой. Начинается с момента разгибания толчковой и выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону, а заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность — 0,19–0,25 сек.

При скольжении на правой лыже в этой фазе маховая (левая) нога движется вперед-в сторону под углом 10–15° к направлению движения. При этом проекция массы тела лыжника смещается в сторону движения маховой ноги. Одновременно он начинает отталкивание правой ногой, разгибая ее в тазобедренном суставе, по мере увеличения выпада вперед-в сторону разгибает толчковую ногу в коленном суставе. Заканчивается отталкивание ногой активным разгибанием ее во всех суставах, включая голеностопный. Во время последней трети отталкивания правой ногой левая лыжа ставится на снег, а масса тела перемещается с толчковой ноги на согнутую (левую) опорную.

Левая рука вместе с палкой в этой фазе движется от уровня колен назад-в сторону, а правая выводится вперед до уровня груди.

Отталкивание ногой в данной фазе усиливается за счет:

- движения маховой ноги вперед-в сторону;
- активного махового движения рук.

С окончанием отталкивания ногой начинается второй скользящий шаг с аналогичной структурой движений.

Начальное разучивание

На этапе ознакомления применяются те же упражнения, что и при обучении коньковому ходу без палок без махов руками. Для того чтобы восстановить предшествующий опыт попеременной работы рук, используют следующие упражнения:

1. И.п. — стойка лыжника, правая рука впереди, левая сзади. Проверить правильность принятия и.п.

1–4 — попеременная работа рук. Упражнение выполняется без палок или удерживая их за середину.

2. И.п. — стойка лыжника с разведением носков лыж в стороны, правая рука впереди, левая сзади. Проверить правильность принятия и.п.

1–4 — попеременная работа рук. Упражнение выполняется без палок или удерживая их за середину.

Различными будут и граничные моменты хода:

1. Из стойки лыжника принять положение момента начала отталкивания ногой. Опорная (пра-

вая) нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 35–45°. Маховая (левая) нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и подведена к опорной, лыжа заведена за правую скрестно. Вес тела перенесен на переднюю часть стопы толчковой ноги. Руки прямые, опущены у коленей.

2. Из стойки лыжника принять положение момента окончания отталкивания правой ногой. Опорная (правая) нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 35–45°. Правая рука удерживает палку в горизонтальном положении и опущена спереди, левая рука находится сзади-сбоку и удерживает палку, направленную лапкой вверх. Левая нога выпрямлена и отведена в сторону на носок. Вес тела частично смещен к толчковой (правой) ноге, голень опорной ноги немного наклонена к толчковой, туловище немного развернуто в сторону опорной ноги.

3. Из стойки лыжника принять положение свободного одноопорного скольжения. Опорная нога согнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено под углом 35–45°. Правая рука удерживает палку в горизонтальном положении, опущена спереди, а левая находится сзади-сбоку и удерживает палку, направленную лапкой вверх. Левая нога выпрямлена, отведена вверх-в сторону и расположена на расстоянии 20–30 см над опорой. Вес тела перенесен на лыжу опорной ноги, поставленную плоско на всю скользящую поверхность, стопа загружена равномерно.

После объяснения особенностей техники работы ног при передвижении коньковым ходом без отталкивания палками с махами руками – отталкивания ногой в данном ходе усиливается за счет активного движения маховой ноги вперед – детям можно предложить следующие упражнения:

1. Имитация работы ног на месте. Руки за спину, палки прижаты к туловищу. И.п. – момент начала отталкивания левой ногой.

1 – вывести маховую (левую) ногу в сторону, разгибая толчковую ногу вначале в тазобедренном, – затем в коленном и голеностопном суставах, и принять положение свободного одноопорного скольжения;

2 – согнуть маховую ногу во всех суставах, подвести к опорной и принять положение момента начала отталкивания ногой;

3–4 – то же с другой ноги.

2. Шаговая имитация. То же, но с продвижением вперед при выполнении на первый счет шага вперед-в сторону. Упражнение желательно выполнять без лыж.

3. Передвижение по учебной лыжне под уклон коньковым ходом без отталкивания палками без

махов руками в полной координации с акцентом на свободном одноопорном скольжении.

4. То же, но палки впереди, на плечах, за спиной. При выполнении упражнения не допускать скручивающих движений туловищем.

Затем переходят к обучению работе рук:

И.п. – стойка лыжника, носки лыж разведены в стороны, правая рука впереди, удерживает палку горизонтально, левая сзади-сбоку, удерживает палку, направленную лапкой вверх. Проверить правильность принятия и.п.

1–4 – попеременная работа рук.

Чтобы научиться согласованной работе рук и ног при передвижении коньковым ходом без отталкивания палками с махами руками, следует выполнять следующие упражнения:

1. И.п. – момент окончания отталкивания правой ногой, правая рука удерживает палку в горизонтальном положении, опущена спереди; левая рука находится сзади-сбоку и удерживает палку, направленную лапкой вверх.

1 – немного сгибая опорную (левую) ногу во всех суставах, согнуть маховую ногу в коленном суставе и подвести ее к опорной, а пяточную часть правой лыжи завести сзади скрестно над левой. Вес тела перенести из положения сзади-сбоку на переднюю часть стопы опорной ноги. Принять положение свободного одноопорного скольжения;

2 – сделать выпад вправо, выводя маховую (правую) ногу вперед-в сторону и разгибая левую ногу сначала в тазобедренном, а затем в коленном суставе. Руки осуществляют встречное маховое движение по отношению к одноименным ногам и друг к другу. Правая рука выводится вперед до уровня пояса и удерживает палку горизонтально, а левая отведена назад-в сторону и удерживает палку, направленную лапкой вверх;

3–4 – то же в другую сторону.

2. Шаговая имитация конькового хода без отталкивания палками с махами руками. То же, что и в предыдущем упражнении, но с продвижением вперед при выполнении на счет «два» шага вперед-в сторону. Упражнение выполняется без лыж.

Закрепление и совершенствование

1. Имитация конькового хода без отталкивания палками с махами руками, подчеркивая ритм движений. Обе фазы должны быть равными по продолжительности.

2. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками с махами руками по учебной лыжне под счет учителя, соблюдая ритм движений.

3. То же в полной координации под уклон, на равнине, в пологий подъем.

4. То же по хорошо укатанному равнинному участку трассы с лыжной колеей, размеченной флажками, которые обозначают места отталкивания

ния ногами, с постепенным увеличением расстояния между ними.

При переходе на передвижение коньковым ходом без отталкивания палками с махами руками 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.

Затем можно выполнить передвижение коньковым ходом без отталкивания палками с махами руками по равнинным участкам трассы с постепенным увеличением угла отведения лыжи к направлению движения. После этого – передвижение заданным ходом в пологий подъем на хорошо укатанном участке трассы, размеченном флажками, которые обозначают место отталкивания ногой, с постепенным увеличением расстояния между ними.

Чтобы увеличить скорость хода, нужно уменьшить угол постановки лыжи на снег по отношению к основному направлению движения – благодаря этому время отталкивания ногой не изменяется – и принять наиболее оптимальную посадку: чем круче подъем, тем ниже посадка, и наоборот. Увеличивая мощность отталкивания, лыжник старается уменьшить угол постановки лыжи на снег, увеличить амплитуду движений, силу и быстроту отталкивания за счет активных движений маховой ногой вперед-в сторону и встречного движения руками.

Добиться этого помогут следующие упражнения:

1. Передвижение до спуска любым коньковым ходом. При выходе на склон перейти к передвижению коньковым ходом с махами рук в высокой (средней, низкой) посадке. Постараться увеличить скорость передвижения, постепенно уменьшая угол постановки лыж.

2. Передвижение по равнинному участку учебной лыжни заданным ходом с постепенным изменением скорости передвижения, чередуя набор и снижение скорости через 20–30 циклов. Следует обращать внимание на законченность движений при изменяющейся мощности отталкивания, изменение посадки и выбор оптимального угла постановки лыжи.

3. Передвижение изучаемым ходом, регулируя мощность отталкивания ногой при переходе с равнинных участков трассы на пологие подъемы за счет активных махов руками и (или) активных движений маховой ногой.

После этого учитель проверяет умение выполнять коньковый ход без отталкивания палками с махами руками.

Совершенствовать технику конькового хода без отталкивания палками с махами руками можно и в играх:

«Меняйся местами!»

На ровной площадке чертят две параллельные линии на расстоянии 100 м одна от другой. Между ними готовят лыжное полотно. Лыжники делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренги на линиях старта лицом друг к другу. Каждая пара соперников должна иметь два коридора, чтобы во время встречного движения не мешать друг другу и исключить столкновение. По сигналу учителя все игроки одновременно стартуют, стараясь быстрее добраться до противоположной линии и повернуться на 180°.

Побеждает команда, которая первой придет к финишу и раньше другой займет исходное положение в полном составе.

Нагрузку можно регулировать за счет изменения расстояния между линиями.

Правила

1. Разрешается использовать только коньковый ход без отталкивания палками с махами руками.
2. На финише обязательно нужно сделать поворот кругом и встать лицом к центру площадки.
3. Переходить на другую лыжню запрещается.

Догонялки

На достаточно просторной площадке прокладывают сбоку две параллельные лыжни, расстояние между которыми зависит от возраста и уровня физической подготовленности учащихся. Игроки делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны на параллельных лыжнях. По команде учителя все двигаются вперед, стараясь не торопиться и сохранять равнение в парах. Затем учитель подает команду: «Направо!» («Налево!») – и участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Игроки команды, которая оказалась впереди, убегают, а участники другой команды, находящиеся сзади, догоняют их и стараются осалить касанием своих лыж пяточной части лыж убегающих. Игра заканчивается по сигналу учителя, когда игроки после поворота пробегут 40–80 м. Подсчитывают количество осаленных игроков. Затем игра повторяется. Победителей определяют по количеству осаленных игроков.

Правила

1. При движении по параллельным лыжням до команды учителя необходимо сохранять равнение в парах.
2. Догонять можно только своего напарника.
3. Убегающие игроки должны передвигаться по прямой, чтобы не допустить столкновений.
4. Передвигаться можно только коньковым ходом с махами руками без палок. ■

Продолжение следует

На лыжах не ходят?

Обучение одновременному бесшажному ходу

Лишь на первый взгляд может показаться, что одновременный бесшажный ход самый простой в изучении. Добиться хорошего его освоения учениками помогает соблюдение предлагаемой авторами методики.

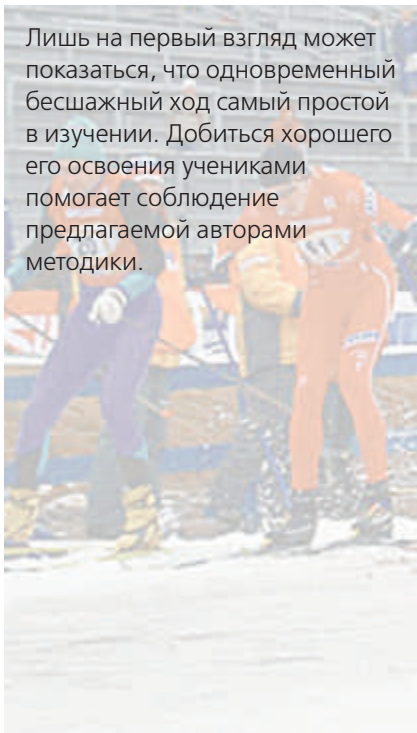


фото В.Пинаева

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

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

Одновременные ходы отличаются от попеременных координацией работы рук: отталкивание палками осуществляется синхронно, т.е. одновременно и правой, и левой рукой.

Одновременный бесшажный ход применяется для передвижения по пологим спускам и равнинным участкам трассы при хороших условиях скольжения. По координационной структуре он наиболее простой из всех одновременных ходов, но требует приложения больших мышечных усилий.

Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания палками. Длина цикла — 5–9 м. Продолжительность — 0,8–1,2 сек. Темп — 50–75 циклов в минуту. Средняя скорость — 4–7 м/сек.

Основу техники данного хода составляет одновременное отталкивание палками, обеспечивающееся в начале рабочего движения активным наклоном туловища, а в дальнейшем — разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах.

К **подготовительным движениям** относятся свободное скольжение на двух лыжах с выносом рук вперед-вверх с постепенным переносом веса тела на переднюю часть стопы и постановка палок на опору. Эти движения обеспечивают подготовку к эффективному отталкиванию палками.

К **рабочим движениям** относится скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием палками.

К **заключительным движениям** относится свободное скольжение на двух лыжах, а руки по инерции продолжают движение назад-вверх. При выполнении этих движений лыжник имеет возможность расслабить мышцы верхнего плечевого пояса и туловища, в большей мере участвующие в перемещении спортсмена.

Основные опорные точки

Момент окончания отталкивания палками. Туловище наклонено вперед до горизонтального положения, ноги слегка согнуты, голеностопные суставы — под коленными, коленные — впереди тазобедренных. Руки сзади, прямые, удерживают палки свободно двумя-тремя пальцами; палка составляет прямую линию с рукой.

Момент выноса палок вперед. Туловище выпрямлено, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны, кисти рук — на уровне носа и глаз. Ноги прямые, тазобедренные суставы — впереди коленных, коленные — впереди голеностопных, вес тела — на передней части стоп.

В цикле одновременного бесшажного хода выделяют две фазы:

I фаза — свободное скольжение на двух лыжах. Начинается с отрыва палок от опоры и заканчивается постановкой палок на опору.

Цель — не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к очередному рабочему движению.

После отрыва палок от снега лыжник начинает медленно разгибать туловище, под воздействием сил инерции руки продолжают движение назад-вверх, при этом не следует делать ускоренные движения руками. При достижении высокой скорости лыжник после окончания отталкивания палками может немного задержаться в согнутом положении.

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 кисти рук выносятся до уровня носа и глаз. При выносе палок вперед-вверх не следует делать ускоренные движения, так как они увеличивают давление на лыжи, и скорость скольжения падает.

Проекция ОЦТ переходит на переднюю часть стоп. Для более эффективного начала отталкивания перед постановкой палок на снег квалифицированные лыжники могут приподниматься на носки.

Активно наклоняя туловище вперед, лыжник осуществляет постановку палок на опору ударом сверху под углом 70–85° у креплений на расстоянии 10–15 см от лыж. Благодаря мощной и быстрой постановке палок на опору приобретает ускорение, необходимое для эффективного отталкивания.

II фаза — скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием палками. Начинается с постановки палок на опору и заканчивается отрывом их.

Цель — увеличить скорость скольжения.

В начальной части рабочего движения отталкивание осуществляется за счет активной и мощной работы мышечных групп туловища. С постановкой палок на снег продолжается активный наклон туловища, при этом для жесткой передачи усилия на палки руки блокируются в плечевых и локтевых суставах. Необходимое условие качественного отталкивания палками — использование собственного веса тела, что обеспечивается его перемещением на переднюю часть стоп.

В завершающей части рабочего движения скорость увеличивается за счет работы мышц верхнего плечевого пояса. Заканчивая наклон туловища, лыжник разгибает руки в плечевых и локтевых суставах. Кисти проходят на уровне колен. Отталкивание заканчивается, когда руки отводятся назад, кисти находятся за бедром, а палка и рука составляют прямую линию. Палка удерживается свободно двумя пальцами, туловище наклонено до горизонтального положения.

ОЗНАКОМЛЕНИЕ

Этот этап обучения начинается с демонстрации техники одновременного бесшажного хода в боковой плоскости учителем или учеником, хорошо владеющим этим ходом: сначала в быстром темпе (представление о технике

в соревновательных условиях), потом в медленном (представление об основных элементах техники). В качестве наглядного пособия можно использовать фото-, кино-, видеоматериалы. При этом учитель разъясняет основные понятия хода. Показ сопровождается объяснением основных элементов техники и понятий хода:

«одновременное отталкивание палками» — обеспечивает поступательное движение лыжника вперед за счет работы мышечных групп верхнего плечевого пояса и туловища, при этом правая и левая рука одновременно односторонне выполняют работу;
«двухопорное скольжение» — лыжник скользит на двух лыжах;
«свободное скольжение» — лыжник скользит на лыжах без опоры на палки.

Можно провести устный опрос учащихся, задав им следующие вопросы:

Из каких основных движений состоит цикл хода?

Какие элементы техники одновременного бесшажного хода характерны для других ранее изученных ходов?

Какие движения являются подготовительными?

Какие движения являются основными?

Какие движения являются заключительными?

НАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

1. Принять положение начала отталкивания: палками; без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. И.п. — стойка лыжника.

1 — вынести слегка согнутые руки вперед, кисти на уровне носа и глаз, вес тела перенести на переднюю часть стоп, при этом тазобедренные суставы оказываются впереди коленных, а коленные — впереди голеностопных;

2 — и.п.

2. Принять положение момента окончания отталкивания: палками; без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. И.п. — стойка лыжника. Наклониться вперед до горизонтального уровня, руки прямые отвести назад, палки параллельны друг другу, свободно удерживаются на двух-трех пальцах и составляют прямую линию с руками.

3. Принять положение момента окончания отталкивания: палками; без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Учитель или заранее подготовленный ученик оценивает качество принятого граничного момента.

4. Принять положение момента начала отталкивания: палками; без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки. Зафиксировать положение в течение 5–10 сек. Учитель или заранее подготовленный ученик оценивает качество принятого граничного момента.

5. Имитация хода на месте: без палок; с палками, удерживая их за середину; с палками, обозначая отталкивание. И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести руки вперед до уровня носа и 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 и глаз. Вес тела — на передней части 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 гори-

зонтального положения отталкивание осуществляется за счет разгибания рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Руки отводятся за бедро.

6. Имитация постановки палок в снег.

И.п. — момент окончания отталкивания палками;

1 — вынести руки вперед до уровня носа и глаз; слегка согнутые локти развернуты в стороны;

2 — ударом сверху поставить палки на опору под углом 65–75° у носка ботинка;

3–4 — и.п.

7. И.п. — момент постановки палок в снег. Передавая усилие веса тела на палки, маленькими ступающими шагами перейти в положение момента окончания отталкивания палками, и не отрывая их от снега.

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

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

1 — вынести руки вперед, кисти на уровне носа и глаз; слегка согнутые локти развернуты в стороны;

2 — ударом сверху поставить палки в снег под углом 65–75° у носка ботинка;

3 — скольжение с отталкиванием палками;

4 — свободное скольжение на двух лыжах.

10. Имитация хода на месте: без палок; с палками, удерживая их за середину; с палками, обозначая отталкивание — с акцентом на плавном переносе веса тела.

И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынести руки вперед до уровня носа и глаз, вес тела смещен на носки;

2 — имитация отталкивания палками;

3–4 — то же.

11. И.п. — момент окончания отталкивания палками, стоя лицом к шведской стенке на расстоянии 1–1,5 шага от нее.

1 — вынос рук вперед с переносом веса тела на переднюю часть стопы, руки поставить в упор на рейку на уровне носа и глаз. Почувствовать распределение напряжения мышц в этом положении;

2 — и.п.

12. То же в парах, но руки опираются на плечи партнера.

13. Передвижение по пологому ровному спуску за счет одновременных отталкиваний палками с акцентом на принятии граничных моментов, правильной работе рук и перераспределении веса тела во время выноса и отталкивания палками, на мощном навале на палки.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1. Выполнить имитацию хода, подчеркивая при этом ритм движений: «ра-а-з», «два». Первый счет следует произносить более протяжно. В это время выполняется вынос палок вперед. При выполнении имитационного упражнения в этом положении следует выдержать паузу 2–3 сек.

Счет «два» произносится быстро. При этом надо успеть поставить палки и произвести отталкивание.

2. Передвижение одновременным бесшажным ходом на два счета при рациональном соотношении продолжительности свободного двухопорного скольжения и отталкивания палками в соотношении 3:2.

3. Имитация хода с акцентом на работе рук и правильном распределении веса тела. И.п. — момент окончания отталкивания палками.

1 — вынос рук вперед до уровня носа и глаз;

2 — постановка палок в снег ударом сверху;

3 – отталкивание;
4 – свободное скольжение на двух лыжах.

4. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон в полной координации: под счет учителя; под счет про себя; по хорошо подготовленной лыжне.

5. Передвижение одновременным бесшажным ходом по лыжне, размеченной флажками, которые обозначают место постановки палок в снег, с постепенным увеличением расстояния между ними.

6. Текущий контроль. Оцениваются следующие элементы техники:

- принятие положения момента окончания отталкивания палками;
- принятие положения момента начала отталкивания палками;
- имитация хода на месте;
- техника хода в полной координации на отрезке 30 м.

Затем можно предложить детям другие варианты техники одновременного бесшажного хода.

1. Для увеличения площади опоры лыжник может выставить правую или левую ногу на 15–20 см при выносе рук вперед, а при отталкивании вернуть ее в и.п.

2. 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 палками, 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.

Закрепить технику одновременного бесшажного хода можно в играх «Кто дальше?» (передвижение бесшажным ходом по хорошо укатанной лыжне, обледенной лыжне, по неровной лыжне, по плохо укатанной лыжне, без лыжной колеи, в пологий подъем) и «Быстрый лыжник». Игра проводится на хорошо накатанных



фото Н.Андреевской

отрезках лыжни длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы по 3–4 человека. Каждая стартует по сигналу учителя и старается как можно быстрее преодолеть отрезок, используя одновременный бесшажный ход. По два лыжника от каждой группы выходят в следующий забег и соревнуются в полуфиналах и финалах. Победитель финала получает звание самого быстрого лыжника класса.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В движениях руками

1. Широкая постановка палок на опору и проваливание туловища между руками в момент толчка – грубая ошибка.

2. Незаконченный толчок из-за окончания толчка у бедра – грубая ошибка.

3. Чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед – значительная ошибка.

4. Зажатие палок в кулак – незначительная ошибка.

5. Поднимание кистей рук вверх значительно выше головы – незначительная ошибка.

6. Резкое и чрезмерно высокое отбрасывание рук вверх за спину после окончания толчка – незначительная ошибка.

В работе туловища

1. Туловище не участвует в отталкивании – грубая ошибка.

2. Преждевременное выпрямление до окончания толчка руками – грубая ошибка.

3. Чрезмерное разгибание туловища с отклонением назад при махе руками вперед-вверх, что приводит к смещению центра тяжести массы тела назад от центра опоры и потере равновесия – грубая ошибка.

4. Резкое разгибание туловища после завершения отталкивания руками.

5. Прогибание туловища в поясничном отделе при выполнении толчка руками, когда плечи проваливаются между кистями рук – грубая ошибка.

6. Несвоевременный наклон туловища при толчке палками – значительная ошибка.

В движениях ногами

1. Приседание при выполнении толчка руками в двухопорном скольжении – грубая ошибка.

2. Прямые напряженные ноги при отталкивании руками – значительная ошибка.

3. Неполный перенос массы тела на опору – значительная ошибка. ■

На конкурс «Урок физкультуры XXI века» Елена ИЛЬГАМОВА представила занятие с дошкольниками, на котором они играли в различные подвижные игры. Предлагаем вашему вниманию фрагмент ее урока.

Елена ИЛЬГАМОВА,
г. Ачинск,
Красноярский край

БЕЛКА ВЫБИРАЕТ ДУПЛО

Несколько групп детей по 2–3 человека располагаются в разных углах зала. Они изображают деревья. Остальные дети – белки, которых должно быть на одну больше, чем деревьев. Под легкую музыку белки резвятся посреди зала, грызут орехи, ищут грибы и ягоды. Когда начинает играть быстрая музыка, они разбегаются по своим деревьям, т.е. встают за деревьями – по одному за каждым. Белка, оставшаяся без места, становится водящей и произносит: «Раз, два, три – беги!» По этой команде все белки должны поменяться местами, т.е. «перепрыгнуть в другое дупло», а водящая спешит занять освободившееся место.

ЛИПКИЕ ПЕНЬКИ

Три-четыре игрока принимают положение упор присев, располагаясь как можно дальше друг от друга: они изображают «липкие пеньки». Остальные играющие бегают по залу, стараясь не подходить к ним близко. «Пеньки», в свою очередь, стараются коснуться пробегающих мимо них детей, не вставая со своих мест. Осаленные игроки тоже становятся «пеньками».

ВОЛК ВО РВУ

Посередине зала проводят две параллельные линии на расстоянии примерно 1 м одна от другой – это ров. По краям зала очерчивают «дома коз». Играющие – козы – располагаются в одном из них. Водящий (волк) встает в ров. По команде ведущего: «Волк во рву!» – дети стараются перебежать из одного дома в другой, по пути перепрыгивая через

Детский зоопарк

Подвижные игры для самых маленьких

ров. Волк в это время пытается их осалить или поймать, не переступая линию рва. Пойманные козы отходят в сторону.

УТКА, УТКА, ГУСЬ

Дети выстраиваются в круг. Водящий располагается снаружи. Он ходит по кругу, поочередно дотрагиваясь до каждого игрока и повторяя: «Утка, утка, утка...» Как только он скажет «Гусь!» – игрок, которого он коснулся, бежит по кругу вместе с водящим, но в противоположную от него сторону. При встрече ведущий и «гусь» обнимаются, затем продолжают бег в том же направлении. Тот, кто первым займет пустое место, считается победителем, а проигравший становится новым водящим.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ИЩИ»

Дети выстраиваются в два круга, стоя друг за другом. Стоящие во внутреннем кругу – домики, в наружном – жители. В центре круга – водящий. Под музыку жители выглядывают из домиков, наклоняя туловище то вправо, то влево, и поют: «Ищи, ищи!» – после чего перебегают к другому домику. Так повторяется 2–3 раза. Затем жители выходят в центр круга и выполняют различные подскоки под музыку, двигаясь по кругу. «Домики» в это время хлопают в ладоши. Как только музыка останавливается, дети должны успеть занять место за любым из них. То же делает и водящий. Кому не осталось места, тот становится новым водящим. После каждой игры «домики» меняются местами с «жителями».

ОХОТНИК

Дети стоят в кругу, один из них – водящий. Стоя в центре круга с мячом в руках, он произносит считалочку:

Ты – хомяк,
А ты – хорек.



Ты – зайчишка,
Прыг да скок.
Ты – лисица,
Ты – куница,
Ты – бобриха-мастерица,
Ты – охотник...
Ой, беда!
Разбегайтесь кто куда!

В этот момент охотник пытается попасть мячом в убегающих «зверей». Осаленные звери выходят из игры.

САДОВНИК

Дети строятся в одну шеренгу, у каждого в руках бумажные цветы. Учитель назначает садовника, который встает перед играющими.

Садовник

Я иду сорвать цветок,
Из цветков сплести венок.

Дети

Не хотим, чтоб нас срывали
И венки из нас сплели!
Мы хотим в саду остаться,
Будут нами любоваться.

После этих слов дети стараются перебежать на другую половину зала. Садовник старается запятнать их. Осаленные отдают свои цветы садовнику. ■

Развитие компетенций

Технология сотрудничества на уроках физической культуры

Данный способ позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, открывает большие возможности для кооперирования, возникновения коллективной познавательной деятельности, развивает чувство ответственности за свою учебу. В результате применения этой технологии ученики становятся активнее, у них повышается уверенность в собственных силах.



Венера ЕВСЕЕВА,
учитель МОУ Челно-Вершинская
СОШ (ОЦ),
с. Челно-Вершины,
Самарская обл.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНА

Цель образования – становление и развитие самореализующейся личности, для которой характерна гуманистическая направленность ее ценностей, в единстве разума и чувств, души и тела. Современное образование предполагает формирование и развитие у школьников компетенций обработки информации, исследовательской деятельности, общения, самообразования, сотрудничества, умения брать ответственность на себя и многого другого. Однако на уроках физической культуры уча-

щиеся, как правило, овладевают лишь определенным набором знаний и рядом навыков, но не осваивают эффективные способы их применения, так как большинство педагогов используют объяснительно-иллюстративный тип обучения. Поэтому необходимо искать новые формы, приемы и методы организации урочной и внеурочной деятельности учащихся, развивать такой инструментарий, который действительно оптимизирует, повышает эффективность образовательного процесса.

С этой целью я использую метод проблемного обучения, состоящий не в усвоении учащимися готовых знаний, а в нахождении пути их получения. Знание становится результатом научного поиска, при этом дети приучаются к самостоятельности, развиваются их творческие способности. Такая

организация работы способствует интенсификации образовательного процесса, сохранению здоровья учащихся за счет создания ситуации успеха, благоприятного психологического климата в коллективе, творческой атмосферы на уроках. Данная технология предусматривает поддержание хороших отношений между учителем и учеником, что является ресурсом здоровьесбережения: поддерживается эмоциональное здоровье ученика – и элементом воспитания: формируется ответственность за результат работы всей группы, класс становится группой единомышленников.

Основные принципы технологии сотрудничества:

- одно задание на группу;
- распределение ролей внутри группы;
- одно поощрение на группу.

РАЗНООБРАЗИЕ

Метод обучения в сотрудничестве можно использовать при решении разнообразных педагогических задач.

Учимся вместе

Класс делится на группы. Каждая получает задание. Учащиеся распределяют роли: кто будет показывать упражнения, кто — объяснять последовательность их выполнения, кто — анализировать и оценивать.

При изучении раздела «Гимнастика» дается задание составить акробатическую комбинацию, используя уже разученные элементы. Каждая группа придумывает и выполняет свою комбинацию, другая группа оценивает представленный результат. Работу можно организовать как соревнование между группами, при котором успех зависит от каждого ученика. При этом дети учатся не только выполнять определенные акробатические элементы, но и осуществлять судейство.

Изучение низкого старта и стартового разгона начинается с перехода к пониженному старту с опорой на одну руку и бега из этого положения. Дети получают представление о технике низкого старта, учатся выполнять движения по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Им предлагается пробежать дистанцию 60 м с высокого старта, затем с низкого. После сравнения результатов учитель спрашивает: «Какой способ выбегания из старта позволяет пробежать дистанцию быстрее?» Группам дается задание: сформулировать, что такое низкий старт, продемонстрировать его и оценить технику низкого старта других групп. Можно предложить сравнить преимущества той или иной техники низкого старта в беге на короткие дистанции.

Разделение класса на небольшие группы по признакам пола, роста, уровня физической подготовленности и выполнение в них заданий поочередно: трое упраж-

няются, трое наблюдают, затем дети меняются ролями — позволяет добиться высокой плотности урока, сделать каждого ученика его активным участником. По ходу выполнения заданий школьники оценивают результаты друг друга, сравнивают их с рисунком, со словесным описанием, а также оценивают свой бег и бег товарищей. Полезно объединять в группы учеников с разным уровнем физической подготовленности.

Можно в начале года разделить класс на группы, выбрать набор упражнений: подтягивание, челночный бег, прыжки со скакалкой, поднимание туловища из положения лежа, 6-минутный бег и т.д. — и принимать нормативы по ним каждую четверть, определяя группу-лидера. Успех или неуспех каждой группы зависит от удач или неудач каждого ее члена, поэтому с самого начала перед детьми стоит двойная задача: достигнуть определенного результата и развивать умение сотрудничать, помогать друг другу.

Исследовательская деятельность в группах

Сначала учитель формулирует проблемный вопрос, например: «В первой четверти мы проходим раздел “Легкая атлетика”. Что это за вид спорта?» Дети часто отвечают: «Гимнастика, кувырки», — плохо разбираясь в ее особенностях.

После этого педагог делит класс на группы и предлагает каждой выбрать одну из тем: «Прыжки», «Бег», «Метания», «Спортивная ходьба» и др. Группы готовят сообщения, при этом акцент делается на самостоятельной деятельности: каждый должен внести свою лепту в решение общей задачи. Итогом могут быть дискуссия, обсуждение, тестирование. Можно дать дополнительное задание: узнать о рекордах в этом виде спорта, о чемпионах. На основе работы, выполненной каждым учеником, совместно

составляется презентация. После этого подводятся итоги и выставляются отметки группам и индивидуально.

Каждый школьник изучает основы гигиены, на уроках физической культуры осваивает методику тренировочных занятий в домашних условиях, учится подбирать для себя оптимальный режим нагрузок при выполнении физических упражнений. Для этого мы проводим исследование на тему «Пульсометрия. Учись подсчитывать свой пульс». Учитель объясняет, что пульсометрия поможет определить состояние здоровья и тренировочную выносливость, что при помощи пульсометрии можно определить, кто ленив, а кто работает добросовестно, правильно ли определена нагрузка, нормальная она, высокая или недостаточная. Для этого на уроке учитель предлагает измерить ЧСС в состоянии покоя, после бега или 20 глубоких приседаний, не отрывая пяток от пола, за 30 сек., записать результаты и сравнить, затем последовательно сделать замеры ЧСС через 2, 3 и 4 мин.

Во время подведения итогов личных исследований учитель объясняет, что по мере роста тренированности организма ЧСС в состоянии покоя будет все меньше; что чем быстрее ЧСС придет к исходной позиции, тем тренированнее организм, лучше работает сердце; что с помощью измерения пульса на занятиях можно контролировать правильность выбранной нагрузки.

Командные игры

Учитель объясняет новый материал, дает задание группам, проводит соревновательные турниры между командами. Для этого организуются турнирные столы за которыми располагаются по 3 ученика от разных групп, приблизительно равные по уровню обученности: слабые — со слабыми, сильные — с сильными. Победители от каждого стола приносят своим командам оди-

наковое количество баллов независимо от уровня сложности задания. Это означает, что слабые ученики, соревнуясь с равными им по силам, так же значимы для своей команды, как и сильные.

Для закрепления знаний о здоровом образе жизни можно предложить детям интеллектуальную игру по трем уровням сложности.

В такой форме проводится тестирование по пройденным разделам, например по знанию правил волейбола, баскетбола, футбола, можно организовать общешкольный спортивный праздник. В программу праздника можно включить: спортивные эстафеты с ограниченным количеством участников, конкурс капитанов — набивание мяча, штрафные броски, отжимания, викторины, конкурс на лучшую кричалку болельщиков, на лучший рисунок на спортивную тему, групповое жонглирование и т.д. Праздник может быть любым — нужно лишь соблюдать одно обязательное условие: каждый ребенок должен участвовать в каком-нибудь конкурсе. При этом члены каждой группы имеют одну цель, учатся распределять ответственность между собой.

ИГРЫ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

Разминка

Две команды строятся в шеренги лицом друг к другу. Одни называют вид спорта, а другие должны выполнить какое-либо упражнение из этого вида спорта.

Троеборье

Подтягивание на перекладине, выполнение штрафного броска, ответ на теоретический вопрос.

Теоретический материал

Какую спортивную обувь вы знаете?

Как определить победителя, если два бегуна пришли к финишу, показав одинаковое время?

Сколько попыток дается участнику соревнований на прыжки? на метание?

Каков вес различных спортивных снарядов?

Домашнее задание

Ученики готовят рефераты по теме «Закаливание»: «Правила закаливания», «Воздушные ванны», «Водные процедуры», «Облучение солнечными лучами», «Занятия физическими упражнениями». Члены группы распределяют между собой предложенные вопросы и прорабатывают их особенно тщательно, каждый становится экспертом по выбранному вопросу, касающемуся общей темы. Во время праздника проводятся встречи экспертов из разных групп по определенным вопросам.

Победители награждаются дополнительными пятерками.

ПЛАН УРОКА

В качестве примера использования технологии сотрудничества привожу план урока по теме «Предметная олимпиада по физической культуре».

Задачи: развитие физических качеств — координации, гибкости, силы, быстроты; воспитание сознательного отношения к своему здоровью, дисциплинированности, трудолюбия, взаимопомощи; подготовка к олимпиаде по физической культуре.

Инвентарь: гимнастические маты, баскетбольные мячи, кубики.

Подготовительная часть

Урок начинается с построения, приветствия, сообщения задач.

Учитель. Здоровье человека во многом определяется уровнем развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Сегодня мы поучаствуем в олимпиаде по физической культуре, которая состоит из двух групп заданий — теоретической и практической. Практическая часть включает выполне-

ние упражнений по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Для начала мы с вами проведем исследование на тему «Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений». Измерим пульс в состоянии покоя. Это можно делать в нескольких местах: на запястье, на шее, на висках, на груди. Обычно измеряют ЧСС за 10 секунд и умножают на 6 — получается количество сердечных сокращений за 1 минуту.

Дети измеряют пульс.

Учитель. Известно, что во время выполнения физических упражнений пульс увеличивается. Чтобы узнать, как на него влияет выполнение физических упражнений, мы выполним медленный бег в течение 2 минут в легком темпе. Но прежде что нужно сделать?

Дети. Разминку!

Учитель. Разминка — это комплекс подготовительных упражнений, выполняемых для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и разогрева мышц, чтобы избежать травм.

Дети выполняют разминку — ОРУ в движении:

1. Ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних сводах стоп.
2. И.п. — руки на пояс. Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад.
3. И.п. — руки к плечам. Круговые движения руками вперед и назад.
4. И.п. — руки в стороны. То же, что и в упражнении 3.
5. Наклоны туловища вперед, руки вперед.
6. Выпады правой и левой ногой вперед.
7. Равномерный бег — 2 мин.

После бега дети замеряют ЧСС и сравнивают ее значения с предыдущими измерениями.

Учитель. Подведем итоги исследования: чем интенсивнее



нагрузка, тем выше частота сердечных сокращений. В состоянии покоя пульс обычно составляет 70–80 ударов в минуту. При выполнении легкой физической нагрузки он достигает 100–120 ударов в минуту, средней – 130–150 ударов в минуту, большой – 160–180 ударов в минуту.

Основная часть

Учитель. Наша олимпиада начинается с раздела «Гимнастика». Какие виды гимнастики вы знаете? (*Основная, спортивная, аэробика, акробатика.*)

Учитель рассказывает о физических качествах – гибкости, силе, необходимых в гимнастике, а также о важности сохранения правильной осанки.

Затем дети выполняют специальную разминку:

1. И.п. – лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз, правую ногу вверх. Опускать прямую правую ногу вправо и влево.

2. То же левой ногой.

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вперед. Опускать обе прямые ноги вправо и влево.

4. И.п. – то же. Круговые движения ногами вправо и влево.

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, ладони у груди.

1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, принять упор лежа на бедрах;

2 – и.п.

6. И.п. – лежа на животе, руки сзади, пальцы в «замок». Поднять корпус, не отрывая ног от пола. Удерживать это положение в течение 3–4 сек.

7. То же, но руки за голову.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть под углом 45°, руки в стороны. Опускать колени вправо и влево.

9. И.п. – лежа на спине.

1, 3 – поднять прямые ноги под углом 45°;

2 – согнуть в коленях;

4 – и.п.

10. И.п. – то же. Поднимая прямые ноги, коснуться носками пола за головой.

11. И.п. – лежа на правом боку, правую руку положить под голову.

1–2 – медленно поднять левую ногу вверх;

3–4 – медленно вернуться в и.п.

12. То же на левом боку, правой ногой.

13. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуть. Поднять таз как можно выше, затем принять положение стойки на лопатках.

14. И.п. – то же. Принять положение гимнастического «моста».

15. И.п. – лежа на животе. Поочередно поднимать прямые ноги.

16. И.п. – то же. Принять положение лежа «кольцом», хват за голеностопы.

17. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, руки за голову. Поднять верхнюю часть туловища под углом 30°.

18. И.п. – то же. Выполнять ногами движения, имитирующие вращение педалей («велосипед»).

19. И.п. – то же.

1 – согнуть в колене левую ногу;

2 – и.п.;

3 – согнуть в колене правую ногу;

4 – и.п.;

5, 7 – согнуть ноги в коленях;

6, 8 – и.п.

20. И.п. – сед, согнув ноги в группировке. Перекаты вперед и назад.

Учитель. Разминку мы сделали и готовы к выполнению акробатической комбинации.

Класс делится на две группы – мальчиков и девочек. Учитель раздает карточки с описанием акробатических элементов. Каждый ученик составляет свою комбинацию из предложенных и ранее изученных элементов и показывает ее. Другая группа оценивает выполнение. Например:

1. Кувырок вперед, правая нога скрестно перед левой.

2. Поворот кругом в упор присев.

3. Кувырок назад.

4. Перекатом назад стойка на лопатках.

5. Перекат вперед в упор присев.

6. Прыжок вверх.

Учитель. Следующее контрольное упражнение – челночный бег. Мы с вами выполним его в виде эстафеты.

Класс делится на две команды. У каждого участника кубик. Ученики располагаются в колоннах, первые номера — на расстоянии 10 м от команд лицом к остальным. По команде учителя они начинают челночный бег 3×10 м с кубиком в правой руке; преодолев свой отрезок пути, передают кубик вторым номерам из правой руки в левую на линии старта. Пробежав три отрезка, те, в свою очередь, не передают кубик, а кладут его на пол. Это служит сигналом для старта третьих номеров. Каждый игрок когда выполнит задание, встает в конец вновь образующейся колонны. Побеждает команда, последний игрок которой раньше займет место замыкающего в колонне.

Учитель. Следующим испытанием будет контрольное упражнение по баскетболу.

Испытания проводятся в форме эстафеты. Класс делится на две команды.

Испытание 1. Первые номера стоят на лицевой линии волейбольной площадки, остальные участники сидят на скамейке. По сигналу учителя первые номера начинают ведение баскетбольного мяча до противоположного щита, выполняют 1 бросок по кольцу, подбирают мяч и ведут его обратно до линии нападения волейбольной площадки, делают остановку и передают мяч вторым номерам, которые в это время встают на исходную позицию — лицевую линию волейбольной площадки.

Испытание 2. То же, но каждый ученик имеет право на 3 броска. В случае попадания с первой или второй попытки третья не предоставляется.

Все технические элементы выполняются в соответствии с правилами игры в баскетбол. За каждое техническое нарушение в ведении мяча — пробежку, пронос мяча, двойное ведение — участнику к его фактическому времени прибавляется штрафное. Побеждает команда, которая покажет лучшее время с учетом штрафных секунд.

Учитель. Следующее испытание — теоретический раздел. Ответьте на вопросы теста.

Дети выполняют тестовые задания.

Тесты по теории физической культуры

1. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает выполнение физических упражнений с небольшой интенсивностью:

- а) 120–130 уд./мин.;
- б) 130–140 уд./мин.;
- в) 140–150 уд./мин.

2. Какой должна быть ЧСС в состоянии покоя у здоровых людей?

- а) 40–50 уд./мин.;
- б) 70–80 уд./мин.;
- в) 90–100 уд./мин.

3. Что называется осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) малая подвижность школьников во время занятий;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, в который проводятся Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений;

в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 34 г. н.э.

10. Назовите девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «Быстрее, выше, сильнее!»;

в) «О спорт, ты — мир!»;

г) «Быстрее, выше, дальше!»

Заключительная часть

Обсуждение выполненной работы, взаимное оценивание, подведение итогов урока. ■

Спортивный праздник накануне 23 февраля проводится во многих школах. К нам в редакцию поступают разные варианты организации этого мероприятия. Автор этого материала считает, что в празднике могут быть задействованы все: и мальчики, и девочки, и родители учащихся.

Альбина СЕМЁНОВА,
учитель физкультуры
МОУ Гимназия № 80,
г. Нижний Новгород

ЗАЧЕМ?

Как и урок физкультуры, хорошо спланированное внеклассное мероприятие должно иметь цель и задачи.

Цель: воспитание чувства гордости, благодарности и уважения к защитнику Отечества.

Задачи:

- развитие физических качеств;
- приобщение к систематическим занятиям детей и родителей физическими упражнениями.

Инвентарь: кегли, мячи, обручи, скакалки, гимнастические скамейки, маты.

КАК?

На праздник приглашаются родители учащихся. Лучше всего, если это будут папы, чья работа связана со службой в армии. Ребята заранее знакомятся с историей праздника – Дня защитника Отечества. Участвуя в различных поединках, мальчики зарабатывают звездочки, которые прикрепляют каждому на грудь. Поединки мальчиков сопровождаются соревнованиями команд, в состав которых входят девочки, мальчики и их родители. Девочки готовят для родителей и мальчиков показательные выступления.

Конкурсы для мальчиков

1. Разминка

Бег из разных исходных положений: сед, сед спиной по направлению движения, упор лежа и т.д. — до разворотной стойки.

Когда мы едины – мы непобедимы!

Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества

2. «Подъем»

По сигналу нужно быстро надеть обувь, завязать шнурки, добежать до разворотной стойки, где находится верхняя одежда, надеть ее, застегнуть все пуговицы и вернуться к линии старта. Побеждает тот, кто выполнит это задание быстрее других.

3. «Прыгуны»

Определяется победитель по прыжкам через скакалку за 1 мин.

4. «Силачи»

Для этого конкурса нужны веревка, завязанная в круг, и кегли. Мальчики встают в круг, держась за веревку; напротив каждого участника на одинаковом расстоянии стоят кегли. По сигналу нужно как можно быстрее дотянуться до кегли и поднять ее. Побеждает тот, кто сумеет сделать это первым.

5. «Закрути обруч»

Необходимо, поставив обруч в вертикальное положение, закрутить его так, чтобы он не падал как можно дольше. Побеждает участник, обруч которого упадет последним.

6. «Самый меткий»

Нужно попасть мячиком в мишень (круг) с расстояния 6 м.

Эстафеты для команд

Каждая команда состоит из 10 участников: 3 мальчиков, 3 девочек, 3 пап и 1 мамы.

1. Переноска двух мячей в обруч. Первый номер раскладывает их в обручи, второй собирает и передает третьему, и т.д.

2. Ведение мяча клюшкой.

3. «Переправа». Первый номер бежит с обручем, обегает разворотную стойку, возвращается к линии старта и захватывает второго участника в обруч. Они вместе бегут к линии финиша, где установлена разворотная стойка. Первый номер оста-

ется на линии финиша, а второй в обруче бежит за третьим номером. Потом на линии финиша остается второй номер, и т.д.

4. Полоса препятствий: передвижение по гимнастической скамейке в положении лежа на груди с помощью рук; кувырок через плечо; прыжки по «кочкам»; перепрыгивание через препятствие — скамейку.

5. В конкурсе «Вертушка» принимают участие только дети. Две команды выстраиваются в колонну по одному напротив друг друга на расстоянии 2 м. Все участники принимают положение стойки ноги врозь, образуя «тоннель». В центре между колоннами находится кегля.

По сигналу участники, стоящие в своих колоннах последними, бегут против часовой стрелки, обегая команды. Добежав до своих мест, они пролезают по «тоннелю» — под ногами игроков — и стараются схватить кеглю. Затем замыкающие встают впереди своих колонн, а задание выполняют новые замыкающие. Команда, игрокам которой чаще удавалось захватить кеглю, становится победительницей.

6 «А ну-ка, подтянись!». Вся команда, в том числе и родители, подтягивается на гимнастической перекладине. Победитель определяется по сумме подтягиваний.

ДЛЯ ЧЕГО?

В заключение проводится подведение итогов. Победители и призеры получают награды. Очень важно предоставить слово папам, которые непосредственно по долгу службы защищают Родину: они подводят итоги мероприятия и рассказывают, как всем вместе удалось добиться цели и решить поставленные задачи. ■

Обычно спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества, проводят в спортивном зале. Почему бы не организовать его на свежем воздухе?

Ирина БОГОМАЗ,
заместитель директора
по воспитательной работе,
МОУ СОШ № 1,
г. Строитель,
Белгородская обл.



ВНИМАНИЕ, НА СТАРТ!

Праздник проводится в парке. Участвуют две команды по 15 человек в каждой. Все собираются на старте. Учитель объясняет условия прохождения маршрута. Капитаны расставляют своих игроков между стартом и финишем с таким расчетом, чтобы каждый из них пробежал не менее 100–150 м дистанции и мог выполнить определенные задания. По сигналу первые номера устремляются на свой этап.

РАЗВЕДЧИКИ

Участвуют по 2 человека от каждой команды.

Оборудование: 2 комплекта по 10 карточек двух цветов, скрепки.

Первые номера получают 10 карточек определенного цвета с изображенными символами: одна команда – желтого цвета, другая – красного. На желтых карточках могут быть изображены, например, лист, мяч, буква К, яблоко и т.п., на красных – солнце, кораблик, буква Б, молния, ананас и т.п. Первые номера

Военное многоборье

Игра для учащихся 6–8-х классов

пробегают свой этап, развешивая картинки на деревьях. Через 3 мин. стартуют вторые номера. Их задача – отыскать все карточки и постараться запомнить изображения. Карточки снимать нельзя. На линии финиша они должны записать всё, что запомнили. Участник, который пробежал первым, приносит своей команде 2 балла, вторым – 1 балл. За каждый правильно указанный символ начисляется 1 балл, за каждый правильно указанный символ противника – 2 балла.

СНАЙПЕРЫ

Участвует по 1 человеку от каждой команды.

Оборудование: 2 обруча, 6 теннисных мячей.

Игроки бегут до огневого рубежа, где выполняют метание трех теннисных мячей в обруч, подвешенный на дереве. За каждое попадание команда получает 1 балл.

СВЯЗИСТЫ

Участвуют по 5 человек от каждой команды.

Игроки располагаются по линии этапа на расстоянии 10 шагов друг от друга.

Оборудование: 2 конверта с текстами, 2 листа бумаги, 2 маркера.

Первый номер получает конверт с текстом телеграммы. Он должен мимикой передать ее содержание второму номеру, тот – третьему. Последний участник записывает текст телеграммы и передает эстафету участникам следующего этапа.

Оценивается точность переданной информации. Максимальное количество баллов – 5.

МЕДСАНБАТ

Участвуют по 3 человека от каждой команды.

Оборудование: марлевые бинты, шины, косынки.

Двое из них переносят третьего на руках до «медсанбата». Там участники по заданию судьи оказывают помощь: например, сделать перевязку в случае ранения головы, наложить шину при переломе бедра и т.д.

За правильно выполненное задание команда получает 10 баллов.

МИНЕРЫ

Участвуют по 2 человека от каждой команды.

Оборудование: карты-схемы, 20 пластиковых бутылок.

На этапе спрятано 20 «мин» – пластиковых бутылок. Участники эстафеты бегут до импровизированного минного поля. При помощи карты-схемы нужно найти на обозначенной территории «мины» и принести «взрыватели» – крышки от бутылок – на следующий этап. При подготовке организаторы должны особым образом пометить крышки, чтобы не было подлога. За каждую «обезвреженную мину» команда получает 2 балла.

БОРЬБА ЗА ФЛАГ

Участвуют по 2 человека от каждой команды.

Оборудование: 2 флага на древке, по 10 теннисных мячей у каждой команды.

Одна из команд нападает, другая – защищается. В ямках расположены флаги отрядов. На расстоянии 5 м от них располагаются защитники. Их задача – попасть теннисными мячами в углубления возле флага. Через некоторое время соперники меняются местами. Побеждает команда, которой удастся забить больше мячей.

Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству очков. Затем подводятся итоги, проводится конкурс военной песни у костра. ■

Жил на свете Ой-ой-ой

День здоровья в начальной школе

Эта разработка была прислана на конкурс «Необычная физкультура», однако она не подошла под формат конкурса: на уроке нет обучения техническим приемам, нет придумывания новых игр. Тем не менее, урок может быть интересным для многих наших читателей, так как на нем в необычной форме идет обучение правилам личной гигиены.



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

Задачи:

- развивать интерес к предмету, к систематическим занятиям физкультурой, прививать гигиенические навыки;
- дать представление о режиме дня;
- развивать творческое мышление, познавательную активность.

Оборудование: кровать из матов, подушка — 2 шт., простыня — 2 шт.; градусник из картона; сосновые ветки, лыжи, палки; стакан с водой — 2 шт., ванночки — 2 шт., полотенце, ванночка с водой; аптечка, зубные щетки — 2 шт., зубная паста — 2 тубика.

Участники: команды от двух классов, родители.

Предварительная подготовка: 5 учеников учат стихи о режиме дня; несколько школьников и учитель физкультуры ставят мини-спектакль.

Действующие лица: больной Ой-ой-ой, доктор Снег, доктор Вода, доктор Воздух, доктор Солнце, доктор Овощи и главный доктор Айболит — учитель физкультуры.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Появляется доктор Айболит в белом халате, шапочке и приветствует ребят.

Доктор Айболит. Ребята, вы меня узнали? Сегодня мы попадем с вами в Страну здоровья, воли, спорта и красоты. Вы все хотите быть здоровыми?

Учащиеся отвечают.

Доктор Айболит. Ну, тогда давайте послушаем, что сказал о режиме дня детский писатель Самуил Яковлевич Маршак.

Выходит группа ребят. У каждого из них на голове бумажный обруч с буквой, входящей в слово РЕЖИМ. Они читают стихи, соответствующие буквам, написанным на их обручах:

Р

Рано вставать —
Рано в кровать,
Завтра за партой не будешь
зевать.

Не бойся воды — мойся!
Стройся в ряды, стройся!

Е

Трудный и долгий день
впереди,
Каждую мышцу с утра заряди!
Чистят ножи, и кастрюли,
и трубы —
Также чистят до завтрака зубы!

Ж

Время пей,
Время ешь —
Будешь до старости
Крепок и свеж.

И

В школе учись
И работай в отряде,
Книг не марай
И не пачкай тетрадей,
Счету учись перед классной
доской,
Строить учись у себя
в мастерской.

М

Вредно ребятам лежачее
чтение —
Вредно для книги
И вредно для зрения.
Рано в кровать,
Рано вставать —
И начинаем сначала опять.

Два ттеца делают шаг вперед.

Чтец 1

В нашем распорядке
Утром есть зарядка.

Чтец 2

Все без исключения
Выполняем упражнения.

Чтецы выполняют упражнения, и все учащиеся повторяют их 4–5 раз.

1. И.п. — руки за голову.
Счет 1 — руки вверх, потянуться;
счет 2 — и.п.
2. И.п. — руки на пояс.
Счет 1 — наклон вправо;
счет 2 — наклон вперед;
счет 3 — наклон влево;
счет 4 — и.п.
3. И.п. — руки к плечам.
Счет 1–2–3–4 — вращение вперед;
счет 1–2–3–4 — вращение назад.

ИНСЦЕНИРОВКА

Выходят доктор Айболит и Ой-ой-ой.

Доктор Айболит

Жил на свете Ой-ой-ой,
Он всегда ходил больной.
Каждый день к нему с утра
Приезжали доктора.
Говорил им Ой-ой-ой:

Ой-ой-ой

— Я опять едва живой,
У меня сегодня грипп,
Я простужен и охрип.
У меня горячий лоб,
И меня трясет озноб.

Доктор Айболит

Не любил он пирожки,
Обожал он порошки.
Не любил конфетки,
А глотал таблетки.
Он себе без передышки
Ставил градусник под мышки.
Совещались доктора,
Удивлялись доктора.

Выходят доктора.

Доктора (хором)

Мы его так долго лечим,
Что поправиться пора!

Доктор Айболит

Тут к нему в халате белом
Постучался доктор Снег,
Дал больному лыжи, палки.

Доктор Снег

Я начну лечить с закали.

Доктор Айболит

Очень снега испугался
Ой-ой-ой:

Ой-ой-ой

Ты мне уши отморозишь!
Я больной!

Доктор Снег

Поднял Снег его с постели:
— Что ты хнычешь, в самом деле?
Если хочешь излечиться,
Надо к лыжам приучиться.

Доктор Айболит

Ой-ой-ой скользит на лыжах,
На больших полозьях рыжих.
Раскраснелся Ой-ой-ой,
Загорелся Ой-ой-ой.

Ой-ой-ой

Что за странное лечение —
Ездить с горки ледяной?!

Доктор Айболит

А потом к нему явилась
Как-то докторша Вода:
Заплескалась, заструилась...

Доктор Вода

Эй, больной! Поди сюда!
Обтирайся, растирайся,
Да сильнее тереть старайся!

Доктор Айболит

Ой-ой-ой порозовел,
Ой-ой-ой поздоровел.
Ой-ой-ой к тому же тучен —
Много есть больной приучен,
И к нему на «скорой помощи»
Прикатила доктор Овоши.

Доктор Овоши

Укрепим свое здоровье
Луком, свеклой и морковью!



Доктор Солнце

Над болезнями смеется
Добродушный доктор Солнце.
Доктор всем советует:
«Загорай как следует!»
Лучшее лечение —
Это облечение.

Доктор Айболит

Загорает Ой-ой-ой —
Солнцем лечится больной.



Доктор Воздух

Свежий воздух,
Воздух свежий —
Доктор местный,
Не приезжий.

Принимает доктор в чаше
И в районе сосняка.
Приходи лечиться чаще
И не бойся сквозняка!
Вдох – выдох, выдох – вдох –
Хорошо лечиться, ох!

Доктор Айболит

Жил на свете Ой-ой-ой.
Кто сказал, что он больной?
Каждый день к нему с утра
Приезжали доктора.
Доктор Снег кружит и вьется,
А за ним спешат сюда
Доктор Воздух, доктор Солнце,
Доктор Синяя Вода.

Ой-ой-ой

Ой-ой-ой забыл болезни,
Организм его железный.
Никакой не Ой-ой-ой,
Он Егор – товарищ мой.
Не зовите докторов
Вы из поликлиники,
А ищите докторов
Где-нибудь в малиннике!
Лучшие таблетки –
Сосновые ветки,
Лучшие микстуры –
Уроки физкультуры!

*Все участники инсценировки
хором исполняют куплеты из пьес:*

Если хочешь быть здоров
(муз. В.Соловьёва-Седого,
сл. В.Лебедева-Кумача)

Закаляйся, если хочешь быть
здоров!
Постарайся позабыть
про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!..

Кеды
(муз. А.Фляковского,
сл. Л.Дербенёва)

Днем и ночью от Карпат
и до Курил
Дуют ветры, зазывая и маня.
Кеды я себе отличные купил,
Ты пойми и не удерживай
меня...

*Затем доктор Айболит объявляет
о начале веселых соревнований.*

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

Чистим зубы

От каждой команды выходит по одному участнику, которые начинают чистить зубы. Оценивается правильность выполнения задания. Победитель рассказывает всем, как правильно следует чистить зубы, используя необходимые принадлежности и показывая направления движения щетки.

Как выглядит здоровье?

В конкурсе участвуют все учащиеся и помощники – их родители. Капитаны команд подходят к доктору Айболиту и вытягивают карточки с заданиями:

- Нарисуй цветок здоровья.
- Составь картину здоровья.

Доктор Айболит раскладывает на полу раздаточный материал в виде лепестков и картин с изображениями овощей и фруктов, лыжника, пловца, утренней зарядки и т.д. По сигналу дети вместе с родителями начинают выполнять задание. Картины и лепестки приклеивают на стены. Оцениваются правильность, аккуратность и быстрота выполнения задания.

Составь фразу

Капитаны получают от доктора Айболита карточки-плакаты со словами, расположенными в хаотичном порядке. Участники команд должны составить из них стихотворную фразу. Команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание, побеждает в конкурсе.

Задание 1

| | | | | |
|------|------|-----------|--------|--------|
| Если | Быть | Закаляйся | Хочешь | Здоров |
|------|------|-----------|--------|--------|

Ответ: Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Задание 2

| | | | | |
|------|--------|-----------|-------------|--------------|
| Чтоб | Крепла | Занимайся | Мускулатура | Физкультурой |
|------|--------|-----------|-------------|--------------|

Ответ: Крепла чтоб мускулатура, занимайся физкультурой.

Доскажи фразу

Доктор Айболит зачитывает командам по очереди начало фраз, а участники должны их продолжить. За каждый правильный ответ команда получает 1 очко:

- В нашей школе есть закон:
Вход неряхе... (*запрещен*).
- Содержи всегда в порядке
Парту, книжки и... (*тетрадки*).
- Помогают нам всегда
Солнце, воздух и... (*вода*).
- Платье, обувь и жилище
Быть должны как можно...
(*чище*).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

*Чтецы, участники инсценировки
и команды награждаются дипломами
доктора Айболита и памятливыми
подарками: это могут быть
мочалки-губки, детские полотенца,
зубная паста, зубные щетки,
мыло. Кроме того, каждый класс
получает коробочки с соком (по
количеству учащихся).* ■



Сила – в движении

Гиподинамия школьников и ее последствия

Как утверждают медики и гигиенисты, среди выпускников российских школ имеется только около четверти здоровых учащихся. У остальных – различные хронические заболевания и болезненные состояния. Одна из причин этого – малоподвижный образ жизни.



Юрий КУРПАН,
к.п.н.,
г. Москва

КАЛОРИЙНЫЕ НАГРУЗКИ

Школьники и студенты просиживают ежедневно от 4 до 8 ч на учебных занятиях, по 2–4 ч – дома при самоподготовке к занятиям, по 2–3 ч – у телевизора и компьютера. В течение этого времени их мышцы почти не напрягаются. А это и есть малоподвижный образ жизни, или гиподинамия.

Ученые считают, что минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 2800–3200 ккал. На основной обмен тратится 1500–1700 ккал в сутки. Современному человеку крайне желательно ежедневно вы-

полнять физические упражнения и тратить не менее 350–500 ккал в сутки или хотя бы 2–3 тыс. ккал в неделю. А что это значит? Если мы гуляем по лесу в среднем темпе 30 мин., то тратим только 180 ккал; за это же время, если выполняем общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, – 300 ккал; при занятиях аэробикой или спортивными танцами – около 500 ккал. Расход энергии зависит также от времени года, температуры воздуха, темпа выполнения упражнений, степени физического напряжения и массы тела занимающихся.

Как же сказывается на нашем здоровье гиподинамия? Начну с интересного примера. В 1970 году космонавты Андриан Николаев и Виталий Севастьянов находились в космосе только 18 суток. Они выполняли физические упражнения, но на корабле в то время не было тренажеров, поэтому физическая нагрузка была недоста-

точной. По возвращении космонавтов на Землю врачи констатировали у них уменьшение объема сердца, уменьшение окружности бедра на 5,5 см и голени – на 3,5 см. Отмечались и другие негативные последствия из-за отсутствия в космосе гравитации и, следовательно, снижения тонуса всех органов космонавтов.

В настоящее время на Международной космической станции имеются «бегущая дорожка», тренажеры и эспандеры. Космонавты тренируются на них не менее 2 ч ежедневно, поэтому у них не отмечается значительных ухудшений в состоянии здоровья.

Мышечная система человека – это тоже орган, который нуждается в постоянном и нормальном функционировании. Гиподинамия для человека – это сильный стресс, разрушающий здоровье человека, ухудшающий психическое состояние, нарушающий

его мыслительную деятельность и память. В этом состоянии в организме происходят значительные негативные изменения: ослабевает сердечная мышца, и сердце вынуждено сокращаться чаще, поэтому даже небольшая физическая нагрузка может вызвать значительное учащение сердцебиения и одышку. Уменьшается количество действующих капилляров, и, как следствие, сокращается количество циркулирующей в организме крови. При гиподинамии снижается обмен веществ и появляется предрасположенность к полноте, понижается тонус поперечно-полосатых мышц, уменьшается мышечная масса, появляется вялость кишечника и, следовательно, предрасположенность к запорам, повышается хрупкость костей, так как при малоподвижности кальций и белки усваиваются хуже. Лишний вес полнеющих людей увеличивает нагрузку на сердце, позвоночник, суставы ног и свод стопы, поэтому могут

появиться такие состояния, как сколиоз, остеохондроз, заболевания суставов и плоскостопие.

МИНИМУМ ДВИЖЕНИЯ

Гиподинамия способствует снижению уровня физического развития и физической подготовленности школьников: снижается уровень их работоспособности и выносливости, появляется быстрая утомляемость, ухудшаются спортивные результаты, нарушается общая и особенно тонкая координация движений.

Когда мы сидим, наше дыхание становится редким и неглубоким. Это приводит к ухудшению вентиляции легких, гипоксии и снижению жизненной емкости легких. В этом случае организм недополучает кислород, который очень нужен головному мозгу и всем органам. Замедляется также обмен веществ, поэтому медленно сгорают углеводы и жиры.

Продолжительное сидение — более 1 ч — может вызвать нарушение кровообращения, в большей мере венозного, в органах брюшной полости и малого таза. Поэтому если есть возможность встать и походить на перемене, то ей нужно воспользоваться. Если такой возможности нет, то целесообразно выполнять приведенные ниже физические упражнения через каждые 1,5–2 ч работы сидя.

СИДЯЧАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Гиподинамия и адинамия встречаются и на уроках физкультуры. Знакомая картина: в спортзале во время урока скамейка заполнена девушками, а иногда и юношами. Почему они не занимаются? Чаще всего у них временное освобождение: кто-то из них плохо себя чувствует, некоторые не принесли на урок спортивную форму, а иногда ребята говорят, что им неинтересно на этих уроках, так как они однообразны, учитель не вдохновляет их и сам не двигается. А им хочется не только получить оценку, но и услышать добрые напутственные слова учителя, увидеть его улыбку.

Бывает и такая ситуация, когда учитель нечетко организует занятие и упражнение долго выполняет один учащийся, например прыжки в длину с места выполняет один человек три раза подряд, а остальные сидят в ожидании своей очереди. При такой организации занятия плотность урока низкая, а эффективность слабая. При выполнении подобных упражнений целесообразно разделить класс хотя бы пополам: одна группа выполняет прыжки — сначала все по очереди делают одну попытку, затем последующие, — а другие в это время укрепляют мышцы брюшного пресса или плечевого пояса. Затем подгруппы меняются местами.

Временно освобожденные девушки могут выполнять простейшие физические упражнения для мышц рук и плечевого пояса с



эспандерами, массажерами, теннисными мячами: им это интересно и полезно. Для них важно в этот период не повышать сильно внутрибрюшное давление.

Мы приводим здесь физические упражнения, которые желательно проводить в и.п. — сидя на гимнастической скамейке:

1. И.п. — руки вперед. Сгибание и разгибание пальцев рук — 14–16 раз.

2. И.п. — то же. Круговые движения кистями в одну и другую сторону.

3. И.п. — то же. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах — одновременно и попеременно — 14–16 раз.

4. И.п. — то же. Поднимание и опускание плеч или круговые движения рук в плечевых суставах, одновременные и попеременные, — по 6–8 раз в каждую сторону.

5. Сдавливание кистью теннисного мяча — по 8–10 раз каждой рукой.

6. Самомассаж пальцев рук от кончиков пальцев к кисти.

7. Растирание кистей — 30–40 сек.

8. Поочередные сгибания и разгибания ног с небольшой амплитудой в среднем темпе — 4–6 раз.

9. Самомассаж мышц шеи — до 1 мин.

10. Самомассаж волосистой части головы — 30–45 сек.

11. Укрепление грудных мышц с помощью эспандеров — 10–15 сек.

12. Укрепление мышц спины с помощью эспандера двойного действия несильным сдавливанием — 6–8 раз.

13. Растирание коленных суставов — 15–20 сек.

14. Массаж мышц спины. Освобожденные сидят на скамейке верхом и проводят массаж впереди сидящего от поясницы к плечам: поглаживание, выжимание, разминание и вновь поглаживание; через 1 мин. поворачиваются кругом и проводят массаж партнера, сидящего с другой стороны.

15. Растирание висков и точек около крыльев носа — 1 мин.

Между упражнениями рекомендуется делать паузы для отдыха.

САМ СЕБЕ ПЕДАГОГ

В течение дня все учителя должны проводить физкультурные паузы, но, к сожалению, не все они следуют этим рекомендациям. Однако каждый ученик может сам незаметно выполнять некоторые упражнения, не привлекая внимания сидящих рядом.

Приводим некоторые из них. Можно выполнять 3–4 упражнения по 8–12 раз в положении сидя:

1. Сгибание и разгибание пальцев ног.

2. Разведение и сведение пальцев ног.

3. Поднимание пяток и быстрое их опускание, одновременное и попеременное, носки на полу.

4. Поднимание носков, одновременное и попеременное, пятки на полу.

5. Чередование упражнений 3 и 4.

6. И.п. — стопы вместе. Развести носки в стороны и соединить их.

7. И.п. — то же. Развести пятки в стороны и соединить их.

8. И.п. — стопы врозь. Круговые движения носками в одну и другую сторону.

9. И.п. — то же. Поочередно поднимать согнутые ноги.

10. И.п. — кисти на столе. Медленно поднимать обе согнутые ноги.

11. Наклон туловища вперед, слегка приподнимая таз.

12. Наклон туловища вправо, отрывая от стула левую ягодицу.

13. То же в другую сторону.

Дети могут помочь учителю-предметнику в составлении комплекса упражнений для физкультурной паузы. Он может выполняться в положении сидя и стоя:

1. И.п. — о.с. Прогнуться, отвести плечи назад, голову слегка наклонить назад — вдох, вернуться в и.п. — выдох.

2. То же, подняв руки вверх; встать на носки, потянуться, затем сесть на стул. Выполнить 10–12 раз.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Медленно наклонить голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление, — 8–10 раз.

4. И.п. — руки назад, пальцы в «замок».

1 — отвести руки назад до предела, прогнуться;

2–3 — удерживать положение;

4 — и.п.

Выполнить 8–10 раз.

5. И.п. — стойка ноги врозь. Движения тазом в стороны — по 4–6 раз.

6. И.п. — то же. Медленные повороты туловищем в стороны — по 4–6 раз.

7. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, — 10–15 сек.

8. И.п. — о.с. Круговые движения в плечевых суставах, одновременные и попеременные, вперед и назад.

ФИЗКУЛЬТУРА В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ УРОКАМИ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

На каждой перемене школьникам необходимо ходить в среднем темпе. Это помогает восстановить кровообращение в нижних конечностях и органах малого таза, а также усиливает перистальтику кишечника и в какой-то мере снимет последствия дистресса, если таковой был. Еще более эффективна ходьба по лестнице, желательно на два этажа — это примерно 50 ступенек (1 мин.). При этом усиливается нагрузка на мышцы ног, ягодицы и сердечно-сосудистую систему.

Безусловно, спектр физических упражнений очень широк, но учитель должен помочь ученикам в выборе.

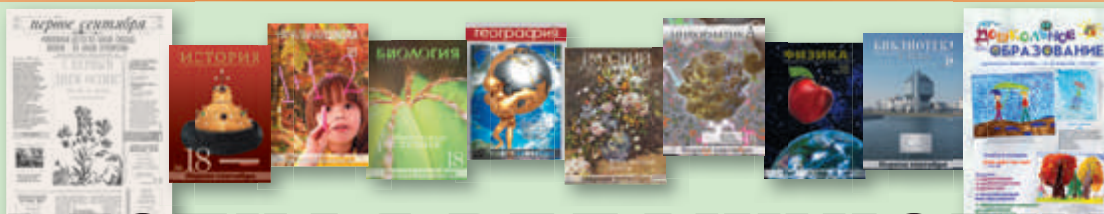
Очень важно не забывать проводить с родителями учеников беседы об активном отдыхе, в частности о том, как полезно ездить за город всей семьей в выходные дни, особенно зимой в солнечную погоду. ■



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

представляет



Льготная редакционная подписка на II полугодие 2011 года



Подпишитесь на нашем сайте
www.1september.ru

и вы получите скидку на подписку!

БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ



~~1200
рублей~~

1080
рублей

- льготная цена
на полгода

960
рублей

- льготная цена на полгода
для тех, кто подписывался
через сайт на первое
полугодие 2011 года

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ



~~780
рублей~~

699
рублей

- льготная цена
на полгода

599
рублей

- льготная цена на полгода
для тех, кто подписывался
через сайт на первое
полугодие 2011 года

Справки по телефону: 8-499-249-31-38, e-mail: podpiska@1september.ru

Вдоль границ на велосипедах

75 лет назад, 15 февраля 1936 года, пятерка отважных спортсменов Пограничных войск отправилась в беспрецедентный велопробег вдоль границ нашей необъятной Отчизны. В центре Киева на площади возле оперного театра в тот зимний день собралось много народа. Среди провожающих были представители почти всех застав западной границы и различных спортивных организаций. После митинга под звуки марша небольшая группа велосипедистов приняла старт и отправилась в неизведанные дали...



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

ПОРА ВЕЛИКИХ СВЕРШЕНИЙ

В 1935 году астраханские велосипедисты совершили многодневный пробег протяженностью 15 110 км. На это своего рода мировое достижение и нацелились в 1936 году пограничники — командор команды Липа Людмирский, комиссар Василий Шубин, Иван Радевич, Виктор Морев и Владимир Тимофеев.

Природа с первых же дней устроила велосипедистам серьезные испытания на прочность. Буквально на другой день после старта грянул 25-градусный мороз. «Ледяной ветер резал, как бритвой, лицо, — вспоминал Морев. — А еще через сутки разыгралась отчаянная пурга. Пять суток пришлось нам нести машины на себе, продвигаясь по заснеженным, изрезанным сугробами дорогам».

Если в таких неблагоприятных условиях за день удавалось преодолеть 40–50 км, то когда провались на юг, пройденные расстояния стали резко возрастать. Однако каверзы в пути продолжались. В Закавказье, где повсюду красота необыкновенная, километры пришлось отмерять по узким дорогам над пропастями, через перевалы, форсировать вброд строптивые горные речушки по пояс в ледяной воде с велосипедами на плечах.

Иного рода испытания обрушились на велоотряд в Средней Азии. В пустыне Кара-Кум и на долгом пути Бухара — Самарканд — Ташкент жара нередко превышала 50°C. Местные жители в такой зной не работали. Но участникам велопробега отступать было некуда. Под изнуряющим солнцем продвигались они все дальше и дальше.

Сибирь встретила обилием снега, а потом долго, вплоть до Хабаровска, преследовали назойливые дожди. Дальше — не легче: в Якутии сотни километров проехали по бездорожью, Крас-

ноярский край ошарашил такими сугробами, что ни проехать, ни пройти. Спасибо железнодорожникам: умельцы из красноярского депо соорудили приспособление из тонких труб и выточили для велосипедов специальные обода для езды по рельсам. Необычная конструкция помогла смельчакам преодолеть в северных широтах 6000-километровый отрезок пути.

ВСТРЕЧИ В ПУТИ

Повсюду пограничный велосипедный отряд встречали тепло и радушно.

В молдавском пограничном городе Балту в честь гостей устроили состязания местных велогонщиков, а по окончании попросили участников велопробега вручить победителям только что увидевшую свет повесть Льва Кассиля «Вратарь республики»... со своими автографами.

Гостеприимные моряки Черноморского флота провели яркий спортивный праздник на стадионе, пригласили велосипедистов на крейсер «Червона Укра-

на» и к подводникам. Поучаствовали гости и в походе на шлюпках по морским просторам.

Волнующей и сердечной получилась неожиданная встреча в Хабаровске с прославленным воздушным асом Валерием Чкаловым и его экипажем. Летчики, готовясь к историческому перелету из Москвы в Америку, собирались совершить тренировочный рейс к острову Удд.

«Вы на земле, а мы в воздухе делаем одно дело», — подчеркнул в дружеской беседе Валерий Павлович и на прощание пожелал пограничникам дальнейшего счастливого пути...

Такие приятные встречи вдохновляли участников велопробега, заряжали свежей энергией, вселяли оптимизм и помогали уверенно продвигаться к финишу.

Круг замкнулся 25 января 1937 года. Киев восторженно приветствовал Людмирского, Шубина, Радевича, Морева и Тимофеева. Но через три дня велосипедисты снова оседлали «железных коней». Курс — на Москву!

Чествовали героев небывалого велопробега на Центральном стадионе «Динамо». Московские спортсмены, друзья, родные от души поздравляли их с благополучным завершением сверхмарафона вдоль границ Родины.

Итак, в пути велосипедисты провели без малого год: проехали по городам и весям 12 союзных и 6 автономных республик, 13 областей и 5 краев, в общей сложности преодолели 30 872 километра. Причем всё — запчасты, продукты, необходимое снаряжение — везли с собой. Это потрясающее расстояние они проехали за 243 ходовых дня, не считая дней отдыха. Как отметила газета «Известия», эти цифры рекордны даже для нашего спортивного движения, вписавшего в историю мирового спорта десятки небывалых по своей дальности пробегов и переходов.

За этот велопробег вдоль границ СССР все его участники были награждены орденом Красной Звезды.



Участники экспедиции. Два этих снимка разделяет 35 лет. Фото из архива автора

КАК ГЕРОИ СТАЛИ МАСТЕРАМИ

Главное, что объединяло эту дружную пограничную команду: все ее представители активно занимались спортом, одними из первых в своих подразделениях успешно сдали нормы ГТО II ступени, а когда грянула война, мужественно встали на защиту Родины.

Людмирский Липа Моисеевич трудовой путь начал на одном из киевских заводов. Со времен сдачи норм ГТО крепко подружился с велоспортом, успешно выступал в шоссейных гонках, служил в Управлении пограничных войск Украины, в военную пору принимал участие в подготовке партизанских отрядов и засылке их во вражеский тыл. С 1937 по 1964 год возглавлял Украинскую федерацию велоспорта. Он подготовил плеяду видных велогонщиков, за что одним из первых получил звание заслуженного тренера УССР.

Шубин Василий Тихонович слыл разносторонним спортсменом. Он удачно выступал в велогонках и на лыжне, ему не было равных на стрельбище. Войну Василий Тихонович встретил командиром отдельного батальона связи, участвовал в героической обороне Москвы, сражался на Южном фронте, освобождал Польшу, дошел до Берлина. Подполковник Шубин заслужил 14 боевых наград, в том числе орден Красного Знамени.

Радевич Иван Алексеевич — человек удивительной судьбы. Рабочий с Кубани, он еще юношей сражался с белогвардейцами за Советскую власть. В дальнейшем стал

чекистом-пограничником. Воевал на Брянщине, защищал Москву и Сталинград, освобождал Европу. О ратных подвигах Радевича свидетельствуют многочисленные награды. Высшие — орден Ленина и орден Красного Знамени. Среди участников велопробега вдоль границ Иван Алексеевич самый старший: тогда ему было 38 лет.

26-летний Морев Виктор Харитонович, наоборот, в пограничной велокоманде оказался моложе всех. С боями он прошел по военным дорогам. В родной Орел вернулся подполковником. Более пяти лет возглавлял областную Федерацию велоспорта.

Тимофеев Владимир Тимофеевич в своей части считался разносторонне одаренным спортсменом, в частности, метким стрелком. Когда грянула война, стал разведчиком и снайпером. Сражался с гитлеровцами на Южном фронте и в Прибалтике. Отмечен орденом Отечественной войны, двумя медалями «За отвагу».

На V летней Спартакиаде народов СССР, которая состоялась в 1971 году, героев велопробега ждал приятный сюрприз: споркомитет СССР присвоил им высокие спортивные звания. Людмирского, Шубина, Радевича, Морева и Тимофеева пригласили в Москву. В торжественной обстановке на стадионе «Юных пионеров», где состоялось открытие спартакиадного турнира велосипедистов, им вручили удостоверения и значки мастеров спорта СССР.

Так спустя 35 лет героев нашли новые награды, свидетельствующие о немеркнущей спортивной доблести. ■

На сто процентов

Спортивная карьера Александра Тихонова

Заслуженный мастер спорта, обладатель первого Кубка мира по биатлону, 13-кратный чемпион мира, 19-кратный чемпион СССР и четырехкратный олимпийский чемпион Александр ТИХОНОВ уверяет, что ради этих наград и званий он был готов выкладываться на все сто процентов, а то и больше. Он считает: для того чтобы стать первым, лучшим в мире, надо иметь настоящий талант, главные составляющие которого – трудолюбие, способность размышлять и готовность приложить все силы – и психологические, и физические – ради достижения высокой цели.



фото из книги «Твой олимпийский учебник»

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА,
г. Москва

ХОЧУ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!

Свои первые шаги в спорте лучший биатлонист XX века, чье имя занесено в Книгу рекордов Гиннесса как единственного победителя четырех зимних Олимпиад, Александр начал еще в далеком детстве. Родившись слабым, с врожденным пороком сердца, он до трех лет отставал в развитии от своих сверстников. А в пять умудрился упасть в котел с кипятком, получил страшные ожоги и целый год провел в больнице, точнее, в деревенской амбулатории.

— Вот так начиналось мое детство, — вздыхает Александр Иванович. — Наверное, то, что не отбегал в детстве, отбегал потом на лы-

жах... Как слабого, меня все время обижали, и когда я в очередной раз, весь заплаканный, пришел к отцу, он сказал: «Хочешь быть сильным? Тогда не хнычь, а иди и занимайся». Выдал мне самодельные деревянные гантели и личным примером показывал, как надо заниматься.

Отец Александра Тихонова Иван Григорьевич, участник Великой Отечественной войны, преподаватель физкультуры в школе, победитель областных соревнований среди сельских учителей в лыжных гонках, всегда был для сына примером во всем: и в настойчивости, и в целеустремленности, и в желании иметь свое место в жизни. Каждое утро для Александра стало начинаться с зарядки, обливания холодной водой, с деревенского «фитнеса» — ухаживания за коровой, таскания тяжелых ведер, заготовления сена и дров... Уже буквально через два-три месяца, встретив-

шись со своим обидчиком — местным хулиганом Виталиком, третьеклассник Тихонов легко «сделал» его в соревновании — перетягивании на руках. Расстроился Виталик тогда сильно, но и Сашу больше не обижал.

МАСТЕР

Александр быстро развивался и вырос, чувствуя огромное желание заниматься спортом дальше, стать Мастером спорта. Именно с большой буквы! Тогда все юные спортсмены Советского Союза считали самым большим достижением добиться этого почетного звания. Мало кто из односельчан предполагал, что он станет лучшим в мире. Но вот у самого Тихонова всегда была в этом внутренняя уверенность.

18 февраля 1958 года ученик пятого класса Саша Тихонов выиграл свои первые лыжные гонки на приз газеты «Пионерская прав-

да». Этот момент он и считает отправной точкой своей спортивной карьеры. Но полностью отдаваться спорту, посвящать ему всё время было невозможно. Жизнь была нелегкая: родители зарабатывали мало, и Александру, как старшему, пришлось бросить школу и пойти работать учеником токаря. Так совсем рано он стал самостоятельным человеком, получая зарплату вровень с матерью — 60 рублей. Но мальчик понимал: для того чтобы расти дальше, необходимо учиться. Поэтому Александр поехал в Челябинск поступать в училище фабрично-заводского обучения. Там, много занимаясь, он стал лучшим учеником и прекрасно сдал все выпускные экзамены.

Два года Александр днем работал на Челябинском металлургическом заводе каменщиком огнеупорной кладки, а зимними вечерами в парке продолжал кататься на лыжах. А потом будущий спортсмен поступил в Новосибирский техникум физической культуры. Здесь он занимался беговыми коньками, велосипедом, лыжами. Отслужив в армии, Тихонов пришел в знаменитое общество «Динамо». Юноше повезло с тренером Евгением Глинским, который стал для него не только наставником, но и другом. Както, возвращаясь домой в Новосибирск с чемпионата СССР, младший лейтенант Тихонов вместе с земляком — одним из сильнейших биатлонистов страны Владимиром Мельниковым — смог задержать вооруженного двумя ножами грабителя. За этот подвиг он был награжден орденом Красной Звезды и повышен до лейтенанта. В 1966 году, выиграв забеги на 10 и 15 км в соревнованиях юниоров, Александр Тихонов попал в лыжную сборную СССР, а биатлоном занялся, в принципе, по воле случая: как-то летом Александр повредил ногу и, чтобы восстановиться, поехал в эстонское местечко Отепя, где тренировались биатлонисты. Хромающего спортсмена приметил старший тренер советской сборной по биатлону Александр



Привалов, который предложил Саше пойти с ним на стрельбище. Винтовка двухметрового Привалова была Тихонову явно велика, однако пятью выстрелами молодой спортсмен поразил пять мишеней. Видимо, сказалась любовь к охоте, знакомой ему еще с детства: у отца в шкафу стояла малокалиберная винтовка, Александр ее иногда брал — охотился на утку, тетерева, приносил добычу домой, и мама варила суп на всю семью. Постепенно увлечение переросло в настоящую страсть.

ЗА ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Дебют Тихонова на Олимпийских играх состоялся в 1968 году в Гренобле. К сожалению, подготовка к ним оказалась несколько скромной: Александр сильно простудился, и пришлось буквально перед стартами срочно сбивать высокую температуру. Но, несмотря ни на что, он завоевывает серебряную медаль, уступив в стрельбе буквально полмиллиметра норвежцу. После этой гонки Александру доверили первый этап в эстафете. Уверенная стрельба и решающее преимущество сборной СССР помогли молодому спортсмену получить первый титул олимпийского чемпиона.

Когда у Тихонова спрашивают, какой чемпионат ему больше всего запомнился, он вспоминает польский город Закопане 1969 года. Чтобы стать чемпионом, ему уже на финише надо было отыграть чуть более минуты. В принципе, даже теоретически сделать это было невозможно. Но спортсмен сказал себе: ты готовился к этому дню долгие годы и должен сейчас показать, на что способен. Александр, можно сказать, «залез в долг» резервов своего организма, вышел за пределы человеческих возможностей и стал чемпионом! Выиграв 1.8, он буквально свалился без сил. И лишний раз подтвердил для себя истину: для того чтобы иметь успех, нужно выкладываться до последнего, и тот, кто себя бережет, не использует все внутренние резервы, не сможет выиграть. Каждая Олимпиада, каждый чемпионат — это постоянная проверка на прочность. В спорте не бывает ни легких, ни тяжелых соревнований — все без исключения на износ. На выигрыш.

ВЕНЕЦ КАРЬЕРЫ

Олимпиада в Лейк-Плэсиде стала настоящим венцом в карьере 33-летнего Александра Тихонова. На открытии он нес знамя олимпийской сборной СССР, а благода-

ря золотой медали, полученной за эстафету и победу в четвертой на его счету Олимпиаде, попал в Книгу рекордов Гиннеса. В выносе знамени ему ассистировали два величайших тренера мира — Татьяна Тарасова и Елена Чайковская. Александра долго инструктировали, несколько раз



фото Н. Бурмистровой



фото с сайта www.bolshoisport.ru



фото с сайта www.forum.sportbox.ru

объяснили, что он должен опустить флаг, когда будет проносить его перед центральной трибуной. Но едва Тихонов шагнул на стадион, вместо того чтобы опустить флаг, он еще выше его поднял... И это был единственный такой случай за всю историю Олимпиад. Александр стоял, преисполненный гордости. Ничто в жизни не шло в сравнение с этим моментом.

После этой Олимпиады Тихонов принял мучительное для себя, как и для любого другого великого спортсмена, решение — оставить трассу.

— У каждого человека есть свой ангел, — говорит прославленный спортсмен, — и, вероятно, он так распорядился. Решил, наверное, что у меня и так много медалей и надо делиться. Конечно, побе-



фото с сайта s50.radikal.ru

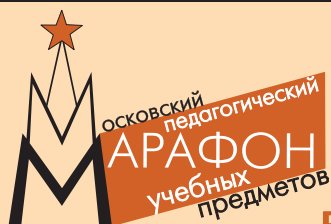


фото с сайта www.sports.ru

ды отдавать никому не хочется. Спорт — это не бизнес, где можно решать: отдавать — не отдавать... Так сложилось. Четыре Олимпиады — можно ли выделить лучшую? Наверное, нет. Все красивые, различаются только организацией. Олимпийская медаль — вершина мастерства спортсмена. Она может отличаться по цвету, форме, но вот ее содержание — то, что ты добился своего, стал сильнейшим спортсменом в мире, — остается.

В 1980 году Александр Тихонов окончательно завершил свои выступления в качестве гонщика и перешел на тренерскую работу. В 1982-м он стал старшим тренером сборной молодежной команды СССР по биатлону, передавая молодой смене свой особый почерк и секреты мастерства. Затем назначен заместителем председателя Новосибирского областного совета «Динамо», а с 1987 года — тренером экспериментальной команды страны. Одиннадцать с половиной лет Тихонов являлся президентом Союза биатлонистов России, затем занимал должность вице-президента.

Александр Тихонов всегда верил, что доживет до тех времен, когда биатлон станут называть зимним футболом. И вот сейчас он с уверенностью может сказать, что биатлон стал популярным видом спорта, в чём-то обогнав по зрелищности футбол и хоккей. Теперь многое изменилось: в Международную федерацию входит большое количество стран-участниц, значительно повысилась конкуренция, возрос интерес, появилась интрига — лидера невозможно определить до последнего момента. Биатлон — один из немногих видов спорта в России, если не единственный, который после распада СССР и системы всесоюзного спорта сохранил и приумножил спортивные достижения и укрепил спортивную индустрию. Но самое главное — на ведущих мировых спортивных площадках, где биатлон занимает особое место, по-прежнему звучат русские фамилии и российский гимн. ■



-2011

с 22 МАРТА по 15 АПРЕЛЯ
в московском лицее № 1535

РАСПИСАНИЕ ДНЕЙ МАРАФОНА

| | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 22 марта | ОТКРЫТИЕ. День классного руководителя | 2 апреля | День учителя физики |
| 23 марта | День школьного психолога | 3 апреля | День учителя математики |
| 24 марта | День здоровья детей, коррекционной педагогики, логопеда, инклюзивного образования и лечебной физической культуры | 5 апреля | День учителя истории |
| | День учителя технологии | 6 апреля | День учителя МХК, музыки и ИЗО |
| 25 марта | День учителя начальной школы | 7 апреля | День школьного и детского библиотекаря |
| 27 марта | День дошкольного образования | 8 апреля | День учителя литературы |
| 29 марта | День учителя географии | 9 апреля | День учителя русского языка |
| 30 марта | День учителя химии | 10 апреля | День учителя английского языка |
| 31 марта | День учителя биологии | 12 апреля | День учителя французского языка |
| 1 апреля | День учителя информатики | 13 апреля | День учителя немецкого языка |
| | | 14 апреля | День учителя физической культуры |
| | | 15 апреля | День школьной администрации. ЗАКРЫТИЕ |

Адрес лицея: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).

Участие бесплатное. **Обязательная предварительная регистрация на все дни марафона откроется с 20 февраля 2011 года на сайте www.1september.ru.**

Условия регистрации и подробные программы каждого дня Марафона будут опубликованы в газетах нашего Издательского дома и на сайте www.1september.ru.

В дни Марафона ведущие издательства страны представят книги для учителей.

Начало работы – с 9.00. Открытие дня – в 9.30. Начало лекций и семинаров – в 10.30. Закрытие дня – в 15.00.

Каждому участнику Марафона, посетившему три мероприятия одного дня, будет выдан официальный именной сертификат о повышении квалификации (6 часов).

По всем вопросам обращайтесь по телефону: **8-499-249-31-38** или по электронной почте: info@1september.ru

о спорте – с улыбкой



В спорт – с головой!

Хоккей – стремительная игра, поэтому у вратаря есть всего лишь 0,45 секунды для того, чтобы отреагировать на бросок, сделанный с 18,3 м от ворот.

Знаете ли Вы, что...

Оказывается, первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы.

Несмотря на внушительную физическую силу, многие хоккеисты – суеверные люди. Например, Джон Мэддин верит, что смена шнурков на коньках после каждой тренировки и после каждого периода приносит ему удачу.

Во время сильных ударов скорость полета шайбы достигает 193 км/ч.

Знаете ли Вы, что...

Машину для заливки льда придумал житель Калифорнии Франк Замбони в 1945 году.

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



СПОРТ В ШКОЛЕ

Знаете ли Вы, что...

Слово «хоккей» имеет французские корни. Название игры произошло от слова “hoquet”, которое означало «пастуший посох».

Хоккейная шайба изготовлена из вулканизированной резины и весит 200 г. Перед началом игры ее замораживают, чтобы не пружинила.

Знаете ли Вы, что...

Толстый лед мешает быстрому скольжению, поэтому обычно лед заливают на 7,6–10 см.

Люди!

Пишите нам по адресу:
spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru

spo@1september.ru