

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 5 (503) 1–15 марта 2011

основана в 1997 г.

spo.1september.ru

№ 5



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

Татьяна Белоножкина

Из спорта – в школу с. 4–5

Около спорта

Владимир Семёнов

Знакомьтесь: мини-гандбол с. 6–9

Алексей Машковцев

От трапеции –
к прямоугольнику с. 10–13

ШКОЛА

Урок

Юлия Лесникова

Школа юных космонавтов с. 14–16

Владимир Спасов

Методом игры с. 17–19

Татьяна Благовещенская

Сумел поймать –
сумей отдать с. 20–21

Галина Жеребцова

Я – тренер с. 22–25

Константин Щуров

Учись быть здоровым! с. 26–28

Методические мелочи

Владимир Скрибунов

За долгие годы... с. 30–31

Дополнительное образование

Ольга Боровик, Ольга Овчинникова

Развитие личности с. 32–39

Наталья Ладохина, Марина Порошина

От простого – к сложному с. 40–42

СПОРТ

Калейдоскоп

Виктор Горбунов

Герои нашего времени с. 44–45

Тигран Арутюнян

Остаться спортсменом с. 46–47

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

Фото на 1 стр. обложки:

А. Голованова и С. Киврина

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 02.02.11,

фактически 02.02.11

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



с. 6

...На площадке дело найдется всем. Даже мальчики и девочки со слабой физической подготовкой, пройдя практику школьного мини-гандбола, к окончанию изучения данной темы становятся сильнее и активнее...

с. 30

...Профессия учителя должна стать престижной; воспитывать и тренировать детей должны люди, которые душой и телом болеют за их здоровье...



...Многие тренеры считают, что главное в их работе – спортивные достижения воспитанников, а не воспитательные эффекты. К счастью, так думают не все...

с. 32



с. 26

...Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделяется должного внимания, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока физической культуры открывается больше перспектив для учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся...

Из спорта – в школу

Интервью с необычным учителем

По заказу редакции наш корреспондент взяла интервью у Любви ЗИМЯТОВОЙ – мастера спорта СССР международного класса по лыжным гонкам, бывшего члена сборной команды СССР, чемпионки СССР 1980 года. Вот уже 20 лет она работает учителем физкультуры в общеобразовательной школе. И признаётся, что, придя на работу в основном ради собственных детей, никогда не думала, что школа затянёт и станет «основным местом трудового жительства».



Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

– *Любовь Александровна, Вы известная в прошлом лыжница. Почему после ухода из большого спорта Вы выбрали карьеру учителя, а не тренера?*

– Я много лет профессионально занималась лыжными гонками, достигла определенных высот и теперь очень рада, что могу поделиться спортивным опытом со своими учениками и коллегами. На мой выбор повлиял и приемлемый график работы учителя. Подрастали собственные дети, бабушек рядом не было, муж постоянно в разъездах... Для себя я постоянно повторяла: вот дети вырастут, муж немного сбросит обороты, и я уйду, поменяю работу. Но прошло вре-

мя, мои дети имеют уже свои семьи, детей, муж вышел на пенсию, а я всё у «станка». Правда поменяла дислокацию и вот уже 10 лет работаю в другой школе. В нашей московской гимназии № 1515, расположенной на улице Народного Ополчения, учителями физкультуры работают исключительно профессионалы и по-настоящему увлеченные люди: мастера спорта, мастера международного класса. И дети, соответственно, растут в дружбе со спортом и даже на переменах прибегают побросать мяч в спортзале, поиграть в волейбол...

– *А какое место в спортивной программе вашей школы занимает лыжная подготовка?*

– Вообще у нас гимназия с волейбольным уклоном, но постоянно бросать мяч в зале утоми-

тельно для кого угодно. А занятия на свежем воздухе – это некая передышка, перемена деятельности. Дети любят лыжную подготовку, и вопрос, есть ли у ребенка лыжи, на родительских собраниях, как правило, не стоит.

– *В чём наибольшая трудность для учителя в преподавании лыжной подготовки?*

– Основная трудность в моей работе – место катания. Раньше мы с учениками ходили в шикарное место – Серебряный бор, который находится неподалеку от школы, через дорогу. Два часа урока пролетали незаметно, дети приходили весьма уставшие, но довольные. Сейчас же дорогу перерыли. Преодолевая эти затруднения, ребята перестали успевать на следующие занятия,

даже несмотря на большую перемену. Было принято решение перейти на один урок физкультуры и от прогулок в лес отказаться. Теперь дети катаются вокруг школы.

— *Как обстоит в школе дело с инвентарем?*

— Как раз сейчас директор поделил нам гараж для хранения инвентаря, и мы решаем проблему школьных лыж и, главное, ботинок. Проблема обуви — основная. На родительских собраниях часто родители признаются: нога у школьника выросла, он уже в предпоследнем — последнем классе, и стоит ли ему покупать теперь снаряжение? Я постоянно говорю, что лыжи родители покупают не для меня, а для собственных детей. И почему они так уверены, что, закончив школу, их дети на лыжи никогда не взглянут? По моему опыту — наоборот: постоянно, каждую зиму катаясь, ребята привыкают к физической активности и сами стремятся выйти на лыжню. Купить инвентарь сейчас можно в любом спортивном магазине, а лыжные палки стоят дешевле батона колбасы. Так что это вопрос исключительно родительского участия.

— *Зависит ли интерес детей к лыжной подготовке от их возраста?*

— Маленькие дети катаются с таким удовольствием! А вот более старшие постепенно начинают филонить, приносить справки. Правда, надо признать, что за последние 20 лет дети стали действительно слабее и чаще болеют. Но тем более — двигаться, особенно на воздухе, им полезно!

— *Как можно разнообразить уроки лыжной подготовки, чтобы сделать их более интересными?*

— Я думаю, что если ребенок ходит на физкультуру от урока к уроку, то ему не нужно никакого особого разнообразия. Можно давать маленькие гонки, можно — спринт... Ребята к нам приходят с

5-го класса. Самое большое наше достижение — когда раз на десятый школьник выходит на лыжню и понимает, что катание начинает приносить ему удовольствие, радость, что он сам хочет выйти на трассу, по которой теперь может уверенно и быстро прокатиться. Не это ли наилучшее доказательство хорошо проведенных занятий?

— *Какие методические советы при обучении лыжной подготовке Вы можете дать другим учителям?*

— Считаю, что наша главная задача как учителей физкультуры — направить детей, научить их правильно двигаться, воспитать в них любовь к спорту. Ведь наш предмет как называется? «Физическое воспитание». И воспитывать мы должны каждый день на собственном примере. У нас есть определенная программа, планы, которым мы следуем, есть масса методических разработок, но мы, конечно, постоянно привносим и что-то свое, свой опыт. Я, например, недавно написала статью о том, что такое спринт, как его организовать. Надеюсь, этот материал пригодится учителям в работе.

— *На уроках дети изучают в основном классический стиль, а на соревнованиях практически везде выступают коньковым. Как можно решить эту проблему в условиях школы?*

— Мы учим детей разным стилям, но в основе всего стоит, конечно, классика. Прежде всего мы отрабатываем лыжную технику, постепенно добавляя скорость, рассказываем-показываем, как оттолкнуться, как повернуть, притормозить. Техника, как и рельеф трассы, разнообразна. Надо уметь сочетать все виды лыжной техники в зависимости от рельефа и ситуации на дистанции. Когда мы выходим с детьми на районные соревнования, там, к сожалению, вообще не оговаривается стиль катания, и наши ре-

бята часто сами собой, и довольно естественно, переходят на коньковый ход. Конек по определению быстрее, и когда ребята достигают определенного уровня физической кондиции, они сами стремятся к более быстрому катанию. У нас уже есть свои достижения: мы многократные чемпионы, призеры района Хорошево-Мневники.

— *Любовь Александровна, Ваш муж Николай Зимятов тоже лыжник, четырехкратный олимпийский чемпион, серебрянный призер Олимпийских игр 1984 года в эстафете, многократный чемпион СССР в различных видах лыжных гонок. После окончания своей спортивной карьеры он стал известным тренером. Как он относится к Вашей работе? Себя в роли учителя не видел?*

— Между тренером и учителем две большие разницы. Честно говоря, у мужа желания стать учителем не было, но я считаю, что из него вышел бы неплохой педагог. Сейчас он военный пенсионер, но от спортивных дел не отошел: постоянно консультирует, тренирует спортсменов. Меня, конечно, поддерживает, помогает. На самом деле мы совершенно больные лыжами. Знаете, вот некоторые ходят в кино, театры, а мы ходим на лыжах! Живем в Строгино — там у нас и дом, и дача, и удобные трассы возле дома.

— *Как Вы считаете, изменилось ли в последнее время в школах отношение к урокам физкультуры?*

— Пожалуй, скорее нет, чем да. Сейчас, с принятием ЕГЭ, есть важные предметы, а есть по выбору. А вот физкультура ни к первым, ни к последним не относится. Так что выводы напрашиваются сами собой. Но вот что приятно: дети сами понимают, что им нужны спортивные занятия. Прибегают на переменках, после уроков, после сдачи ЕГЭ, чтобы сбросить накопившуюся усталость. ■

Фото автора

Знакомьтесь: мини-гандбол

Обучение школьников ручному мячу

Многие считают гандбол травмоопасным видом спорта. Именно по этой причине многие учителя физкультуры не обучают ему школьников. Однако если упростить правила и поменять мяч, можно решить проблему и познакомить детей с этой увлекательной спортивной игрой.

На площадке дело найдется всем. Даже мальчики и девочки со слабой физической подготовкой, пройдя практику школьного мини-гандбола, к окончанию изучения данной темы становятся сильнее и активнее.



Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

ШАГ ЗА ШАГОМ

В занятиях с детьми особенно важно соблюдать постепенность и последовательность при обучении спортивным играм и подготовке к соревнованиям. Это достигается использованием подводящих игр и упражнений, в первую очередь упражнений с малыми резиновыми мячами. На первом этапе вместо гандбольных целесообразно использовать меньшие по размеру детские резиновые мячи. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждый технический прием был освоен полностью. Поэтому целесообразно руководствоваться принципом «от главного — ко

второстепенному» или «от общего — к частному». Сначала детям необходимо усвоить самые важные приемы и получить представление об игре в целом. Менее важные (второстепенные) приемы изучают позже.

Специфика возрастного развития побуждает нас использовать главным образом игровой метод. Технику и тактику гандбола следует осваивать в простейших подвижных играх, игровых упражнениях и двусторонних играх. Надо стремиться оживить обучение, приблизить его к гандболу, при этом главное внимание уделять физической и технической подготовке занимающихся. Тактическая подготовка выдвигается на первый план лишь при занятиях со старшими юношами и девушками. Но это не значит, что ее можно игнорировать, отделяя

от других сторон подготовки. Обучая школьников тактике, нужно прежде всего стараться привить им навыки коллективных действий в игре. Взаимодействия двух игроков в типовых ситуациях должны быть отработаны до автоматизма. Однако, приучая детей мыслить в процессе игры, желательно избегать излишнего схематизма, чтобы не убить их живую мысль, инициативу и творчество. Надо вырабатывать у них волю и трудолюбие, чувство локтя, товарищеской взаимопомощи и поддержки, прививать им понятие о спортивной честности и этике. Все эти качества лучше всего развивать в коллективе, и его формированию необходимо уделить самое серьезное внимание.

Учитель физической культуры должен помнить, что организм ребенка не является копией организ-

ма взрослого и требует к себе особо бережного отношения. В детстве формируется личность человека, закладывается фундамент для долголетней жизни, высоких спортивных достижений, поэтому к каждому учащемуся надо подходить с повышенным вниманием, учитывая его анатомо-физиологические и психические особенности.

ПРАВИЛА МИНИ-ГАНДБОЛА

Прежде чем выйти на большую гандбольную площадку, сначала нужно научиться играть в мини-гандбол. Обычные школьные залы (размерами 9×18 м или 12×24 м), пришкольные спортивные площадки можно легко превратить в мини-гандбольные. Ворота размерами 300×200 см и глубиной 60 см изготавливают из деревянных брусьев сечением 8×8 см. Стойки ворот и перекладин окрашивают полосами по 20 см в два цвета: черный и белый или красный и белый. На ворота сбоку и сзади навешивают сетку. Натянутую сетку можно повесить и внутри, чтобы она гасила скорость сильно брошенных мячей. Вес мяч не должен превышать 250–280 г, а окружность — 44–46 см. Поначалу можно использовать резиновые мячи.

Разметка площадки

Зону вратаря ограничивают лицевая линия и линия зоны вратаря, которые можно наметить с помощью веревки, последовательно натянутой от каждой стойки ворот. К одному концу веревки на расстоянии 5 м привязывают кусок мела, а другой закрепляют за одну из штанг ворот. Линию зоны вратаря надо чертить начиная от лицевой линии и до того места, где между веревкой и лицевой линией образуется прямой угол. Затем такую же дугу проводят, привязав веревку к другой стойке. Потом прямой линией соединяют обе дуги.

Аналогичным образом рисуют пунктирную линию свободных бросков. Ее радиус — 7 м, длина каждой полосы и расстояние между по-

лосами — 20 см. Посередине площадки проводят среднюю линию. Боковые линии прочерчивают как можно ближе к краю площадки с соблюдением зоны безопасности, а линию штрафного броска наносят на расстоянии 6 м от ворот.

Основа основ

Вначале школьники должны четко усвоить правило трех шагов. Если игрок получил мяч от партнера по команде, ударил его о площадку и снова поймал, то он может после этого с мячом в руках выполнить только 3 шага, затем передать его партнеру или бросить в ворота соперников либо осуществлять ведение мяча, а после этого сделать еще 3 шага. В этой игре не нужно спешить ударять мячом о пол, потому что таким образом сужаются возможности действий игрока.

В мини-гандболе нельзя выполнять ведение мяча обеими руками. Такая ошибка называется двойным ведением. Если игрок после ведения поймал мяч в руки, то он уже не может выполнять ведение.

Игроку разрешается держать мяч, не выполняя никаких действий, не более 3 сек. Поэтому, получив мяч и быстро оценив обстановку на площадке, он должен начинать действовать в соответствии с наилучшим вариантом.

Если игрок держит мяч обеими руками, то никто не может его отобрать. Если соперник в этом положении вырвет его, то это будет нарушением правил игры.

Не разрешается падать на лежащий или катящийся мяч.

В игре можно касаться мяча всеми частями тела, за исключением ног ниже коленей.

После того как мяч где-либо покинул поле, он вводится в игру в том же самом месте передачей партнерам из-за боковой линии одной рукой сверху.

Если мяч ушел от защитника за лицевую линию, то назначается угловой бросок.

Продолжительность игры: для девочек — 2 тайма по 10 мин., для мальчиков — 2 тайма по 15 мин.

Мяч в воротах

Если мяч при вводе его из-за боковой линии попал в створ ворот и пересек их линию, то судья засчитывает гол.

Угловой бросок выполняется без свистка судьи, и мяч, заброшенный с него, засчитывается.

Мяч, забитый в ворота кулаком, засчитывается.

Гол не засчитывают, если:

— игрок, забросивший мяч в ворота соперников, во время выполнения броска заступил линию вратарской площадки;

— автор гола сделал более 3 шагов с мячом в руках;

— нападающий оттолкнул рукой соперника.

Пас вратарю

В игре может возникнуть такая ситуация, когда после выполнения ряда приемов игроку некому передать мяч, так как все партнеры прикрыты. В этом случае нельзя бросать мяч в соперника, ловить отскочивший от него мяч и продолжать ведение. Если все полевые игроки команды закрыты, то можно передать мяч своему вратарю, но только тогда, когда он не находится в своей зоне.

За нарушение этого правила назначается штрафной бросок: с отметки 6 м по свистку судьи пробивают гандбольный пенальти. Во время его выполнения все игроки должны находиться за семиметровой линией и не ближе 3 м от мяча. Вратарь в этот момент может стоять на линии ворот или выйти вперед, но не более чем на 3 м. Если после выполнения штрафного броска мяч на пенальтиста отбит вратарем или же попал в стойку ворот и отскочил прямо в руки бьющему игроку, то этот игрок может еще раз атаковать ворота соперника, но не заступать при этом за линию вратарской площадки.

Ученики должны запомнить еще одно правило: катящийся или лежащий во вратарской площадке мяч никто не имеет права трогать, кроме вратаря. Если вратарь ловит

или отбивает мяч за лицевую линию, то он же и возобновляет игру из своей зоны, передавая мяч партнерам. Вратарь не имеет права с мячом в руках выходить за пределы своей площадки. Он также может забрасывать мяч в ворота соперников. Заметив, что вратарь команды соперников покинул свои ворота или отвлекся, он может без промедления бросить мяч в его ворота. Если мяч попадет в цель, судья засчитывает гол. Кроме того, вратарь имеет право действовать как полевой игрок.

Спорный мяч

В гандболе бывает такая ситуация, когда два игрока противоборствующих команд одновременно схватывают мяч. В таком случае назначается спорный мяч. Игроки обеих команд размещаются вокруг судьи в 3 м от него. Два игрока из разных команд встают лицом друг к другу около судьи, который готовится подбросить мяч вверх. Игроки могут отбить мяч своим партнером по команде или поймать его. Если они поймают мяч одновременно, то судья опять дает свисток на повторный розыгрыш спорного мяча.

Свободный бросок

Он назначается за незначительные нарушения и выполняется с того места, где произошло нарушение правил. В момент броска одна нога игрока обязательно должна быть в опорном положении. Этот бросок не разрешается выполнять в движении. В момент выполнения свободного броска игроки команды соперника должны быть не ближе 3 м от нападающего, владеющего мячом. Если правила были нарушены в зоне между линией зоны вратаря и линией свободных бросков, то свободный бросок осуществляется с семиметровой линии. В таком случае игроки защищающейся команды должны находиться не ближе чем на линии зоны вратаря.

Важно отметить, что свободные броски выполняются без свистка судьи. Поэтому нападающие могут использовать такую возможность для взятия ворот, пока игроки команды соперников не готовы к защите.

Штрафной бросок

Шестиметровый бросок (штрафной) назначают:

– за грубую игру против соперника при явной возможности взятия им ворот;

– за намеренное вхождение защитником в площадь своих ворот в целях их обороны;

– за неправильную замену вратаря.

Игрок, выполняющий шестиметровый бросок, не имеет права наступать на линию броска или переступать ее раньше, чем мяч сорвется с его руки. За нарушение этого правила соперники выполняют свободный бросок. При шестиметровом броске мяч должен быть брошен в сторону ворот; за нарушение — свободный бросок.

При выполнении штрафного броска вратарь имеет право перемещаться, не приближаясь к игроку, пробивающему пенальти, не ближе чем на 3 м. Если вратарь нарушает это правило, бросок повторяют. Однако если при нарушении мяч попал в ворота, гол засчитывают и бросок не повторяют.

ТАКТИКА ИГРЫ

В мини-гандболе играют 6 на 6 или 5 на 5. В игре применяются персональная, зонная и смешанная системы защиты. Наиболее часто



встречается зонная защита. Игроки в защите располагаются по системе 5+0 или 4+1.

В первом случае все пятеро находятся у линии вратарской площадки. Образуется своеобразная стенка перед соперниками. При системе 4+1 один игрок находится впереди, а четверо — у линии вратарской площадки. Передний защитник активно опекает нападающего с мячом в центре площадки, препятствуя передачам мяча и перемещениям игроков.

При игре 5 на 5 схема зонной защиты выглядит так: 4+0 или 3+1. При наличии одного или двух результативных нападающих применяют смешанные системы защиты: 4+1 и 3+2 или 3+1 и 2+2.

При персональной защите каждый защитник опекает указанного лично ему нападающего.

Нападающие во время игры тоже располагаются по-разному. Чтобы затруднить защиту ворот соперниками, применяют различные варианты игры. В мини-гандболе схемы расположения игроков в нападении таковы: 2+3 и 1+4 или 1+3 и 2+2. Взаимодействия игроков при той или иной расстановке могут быть разнообразными. Такие взаимодействия называются комбинациями, которых может быть очень много.

ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ

Начиная с 4-го класса учитель может начать готовить школьников к мини-гандболу. Стойки, передвижения, остановки должны включаться в различные подвижные игры. На качество технических приемов ловли и передачи мяча положительно влияет применение следующих подвижных игр.

Борьба за мяч

Эта игра напоминает гандбол, но в ней нет бросков в ворота. Мяч вводят в игру с центра поля, после чего игроки овладевшей мячом команды стараются, умело маневрируя и не отдавая мяч соперникам, выполнить между собой 10 передач подряд. Если цель достигнута, игру останавливают, победившей



команде начисляют 1 призовое очко, и мяч вводится в игру розыгрышем спорного броска. Продолжительность игры — 10–15 мин. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

Усложнить игру можно, увеличив число передач между игроками одной команды до 15. В игре придерживаются следующих правил:

1. Если мяч перехватывают соперники, то выполненное ими количество передач «сгорает».
2. Если мяч выбит за боковую линию соперниками или соперник сыграл грубо, мяч вводят из-за боковой линии с продолжением подсчета ранее набранных передач.
3. При нарушении правил — двойном ведении, пробежке и т.д. — команда теряет мяч и набранное ранее количество передач.

Не давай мяч водящему

Все играющие располагаются по кругу, в середине которого находятся 2–3 водящих. Их задача — коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий коснулся мяча, на его место идет тот игрок, который не сумел точно передать мяч партнеру в кругу.

Игру можно усложнить: ввести правило трех секунд, в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру или выполнить пе-

редачу в движении; все участники двигаются по кругу. Это усложняет их действия, но немного облегчает задачу водящих.

В вертикальную мишень

На стене в 10 м от контрольной линии чертят мишень с разметкой очков от центра к краям. В игре участвуют две команды, цель которых — набрать больше очков за определенное количество бросков.

Бросай мяч сопернику

Игроки выстраиваются на противоположных концах площадки. У каждого в руках по мячу. По сигналу учителя они начинают перебрасывать мяч на противоположную сторону. Продолжительность игры — 1–2 мин. Побеждает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей.

Сбей кегли

Соперники стоят за лицевыми линиями площадки. У каждого в руках по мячу. В центре площадки установлены кегли. После сигнала учителя игроки одной из команд стараются попасть в них мячом. Потом броски выполняют игроки другой команды. За каждую сбитую кеглю команда получает 1 призовое очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков. ■

От трапеции – к прямоугольнику

Новое в правилах баскетбола

В октябре прошлого года были внесены очередные изменения в правила баскетбола. На этот раз они коснулись не только интерпретаций различных игровых ситуаций, но и разметки площадки. Учителям физкультуры следует обратить на них внимание, чтобы переоборудовать спортивный зал в соответствии с новыми правилами.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва.

По материалам сайтов:
www.basket.ru,
www.cskabasketball.ru

ГЕОМЕТРИЯ БАСКЕТБОЛА

На последнем заседании Бюро ФИБА, состоявшемся 15 ноября 2009 г. в Мюнхене, приняло решение: новая разметка площадки для всех официальных соревнований ФИБА в Европе – как для соревнований, проводимых для национальных сборных команд, так и для клубных соревнований – должна быть нанесена к 1 октября 2010 г.

Данная разметка площадки включает:

1. Радиус трехочковой дуги увеличивается с 6,25 до 6,75 м. На флангах полукруг обрезан и линии дальних бросков проводятся до пересечения с лицевыми линиями, при этом они параллельны боковым (см. рис. 1).

2. Форма трехсекундной зоны изменяется с трапеции на прямоугольник.

3. Под кольцами появляется полукруг радиусом 1,25 м, внутри которого не фиксируются фолы в нападении (см. рис. 2).

ПЯТЬ НОВШЕСТВ

Кроме того, в правила внесены следующие изменения:

1. В последние 2 мин. матча вбрасывание мяча после таймаутов будет проводиться в зоне нападения с отметок, расположенных в 8,325 м от лицевой линии.

2. Если атака команды прервана фолом, который не наказыва-

ется штрафными бросками, или в результате игры ногой и при этом с начала владения мячом прошло более 10 сек., то на повторную атаку дается не полные 24 сек., как раньше, а только 14 (*такое же правило действует в НБА*).

3. Впервые в правилах ФИБА оговаривается минимальное время, за которое игрок может поймать мяч из аута и выполнить бросок с игры, – 0,3 сек. Если времени на табло остается меньше, то единственный способ забросить мяч в корзину – выполнить волейбольное добивание или бросок сверху в одном прыжке.

4. Судьям разрешается просматривать видеоповторы на последних секундах периодов не только для определения того, успел игрок забить мяч или нет, но и для оценки стоимости броска (2 или 3 очка).

5. Когда команда автоматически снимается с турнира за два технических поражения, все результаты прежних проведенных ею матчей аннулируются. Раньше эти результаты оставались в силе.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы преподавателем физкультуры из Спрингфилдского колледжа Джеймсом Нейсмитом и состояли из 13 пунктов. Первые международные правила игры – правила ФИБА – были приняты в 1932 г. на I конгрессе ФИБА.

ПРАВИЛА ЗА 5 МИНУТ

Правила баскетбола – самые трудные для объяснения из всех видов спорта, входящих в школьную программу. При обучении премудростям игры учителю в первую очередь нужно обратить внимание детей на самые основные из них и лишь потом переходить к техническим и тактическим тонкостям.

Время игры

В баскетбол играют две команды по 12 человек в каждой, на площадке – одновременно по 5 игроков от каждой команды. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника, не давая другой команде овладеть им и забросить в корзину. Игра продолжается четыре четверти по 10 мин. чистого времени каждая (в НБА играют четверти по 12 мин.) с перерывами по 2 мин. между ними. Продолжительность большого перерыва между второй и третьей четвертями игры – 15 мин., после чего команды меняются сторонами площадки.

Размер площадки – 28×15 м, щита – 180×120 см. Высота от нижнего края щита до пола – 275 см. Корзина представляет собой кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на высоте 305 см от пола. Для игры в баскетбол используют мячи размеров № 5, 6, 7.

Играют только руками. Нельзя бежать с мячом, не ударя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой или кулаком, блокировать любой частью ноги. Случайное же соприкосновение или касание мяча ногой не является нарушением правил.

Победительницей становится команда, которая наберет больше очков по истечении игрового времени. При равном счете по истечении основного времени матча назначается овертайм – 5 мин. дополнительного времени; если и по его окончании счет окажется равным, назначаются второй, третий периоды и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Игра начинается с розыгрыша спорного мяча: по одному игроку от каждой команды прыгают в центральном круге, стараясь сделать передачу партнерам.

Начисление очков

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко – за каждый точный бросок со штрафного броска;
- 2 очка – за бросок в пределах трехочковой линии;
- 3 очка – за бросок из-за трехочковой линии.

НАРУШЕНИЯ

За несоблюдение правил игры предусмотрены переход владения мячом к команде соперника и вбрасывание его из-за линии боковой или лицевой линии в месте, ближайшем к месту нарушения.

Виды нарушений:

- мяч покинул пределы игровой площадки;
- пробежка – игрок, контролирующий мяч, сделал более 2 шагов с мячом в руках или сделал шаг «опорной» ногой;
- пронос мяча – кисть игрока находится под мячом во время ведения;
- двойное ведение – игрок имеет право двигаться по площадке с ведением мяча; закончив

его, т.е. взяв мяч в руки, он не может вновь начинать ведение;

- ведение мяча двумя руками;
- 3 сек. – игрок команды нападения находится в зоне штрафного броска более 3 сек., когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- 8 сек. – команда выводит мяч из зоны защиты в зону нападения дольше 8 сек.;
- 24 сек. – команда, владеющая мячом, не успела бросить его в корзину за 24 сек. В этом случае он переходит к команде соперника;
- плотно опекаемый соперником игрок не может держать мяч в руках более 5 сек.;
- правило тыловой зоны – команда, владеющая мячом в зоне нападения, не может переводить его в зону защиты.

Фолы

Фол – это несоблюдение правил, вызванное физическим контактом или неспортивным поведением игроков.

Виды фолов:

- персональный;
- неспортивный;
- технический;
- дисквалифицирующий.

Игрок, который получил 5 фолов в матче, не имеет права продолжать игру; при этом он может остаться на скамейке запасных. Игрок, который получил дисквалифицирующий фол, должен покинуть площадку; ему запрещено оставаться на скамейке запасных.

Тренер дисквалифицируется, если он совершит 2 технических фолов.

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Персональный фол – фол вследствие физического контакта.

Наказание

Если фол совершен на игроке, не находящемся в процессе броска, и команда не набрала 4 ко-

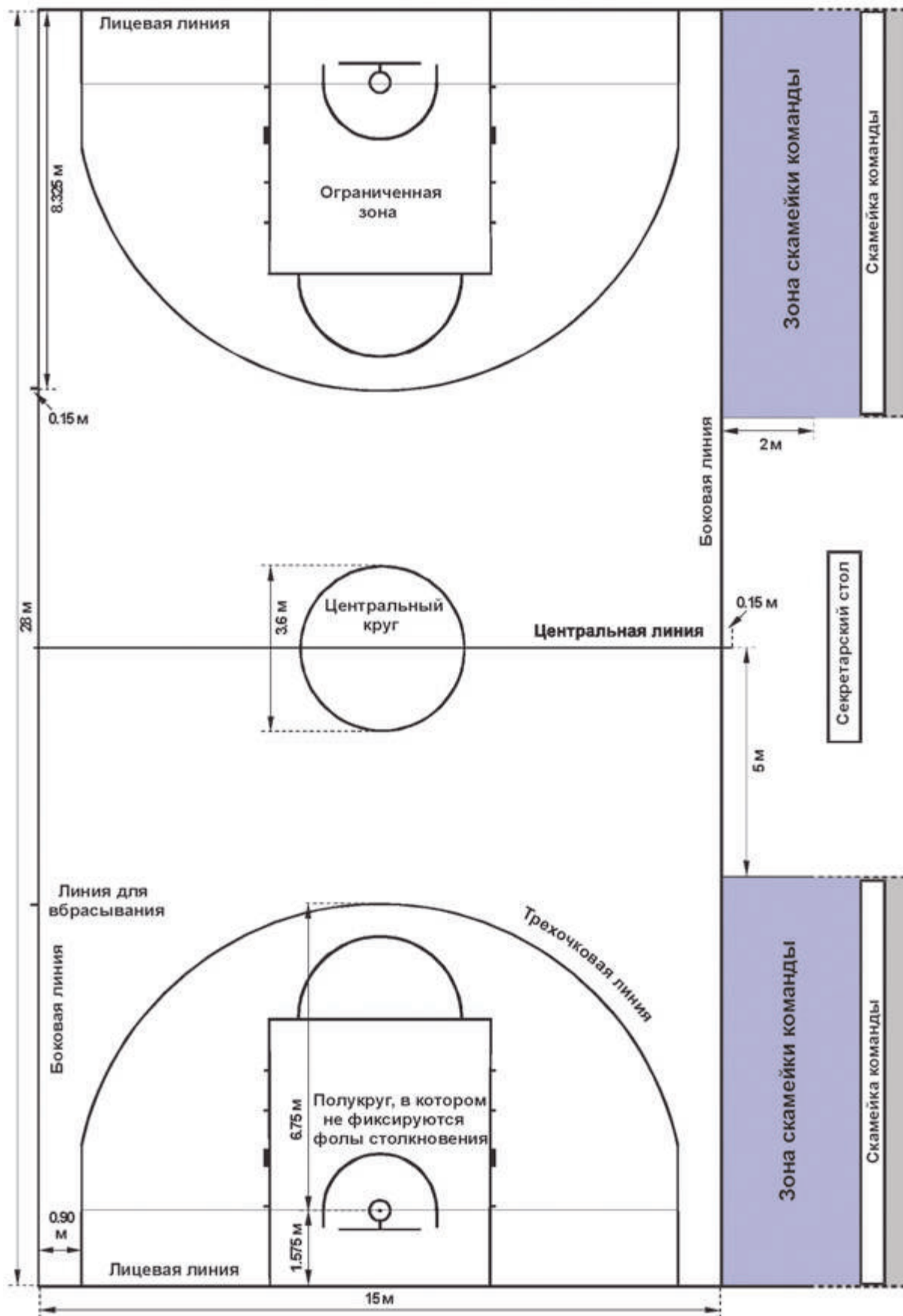


Рис. 1 Размеры игровой площадки

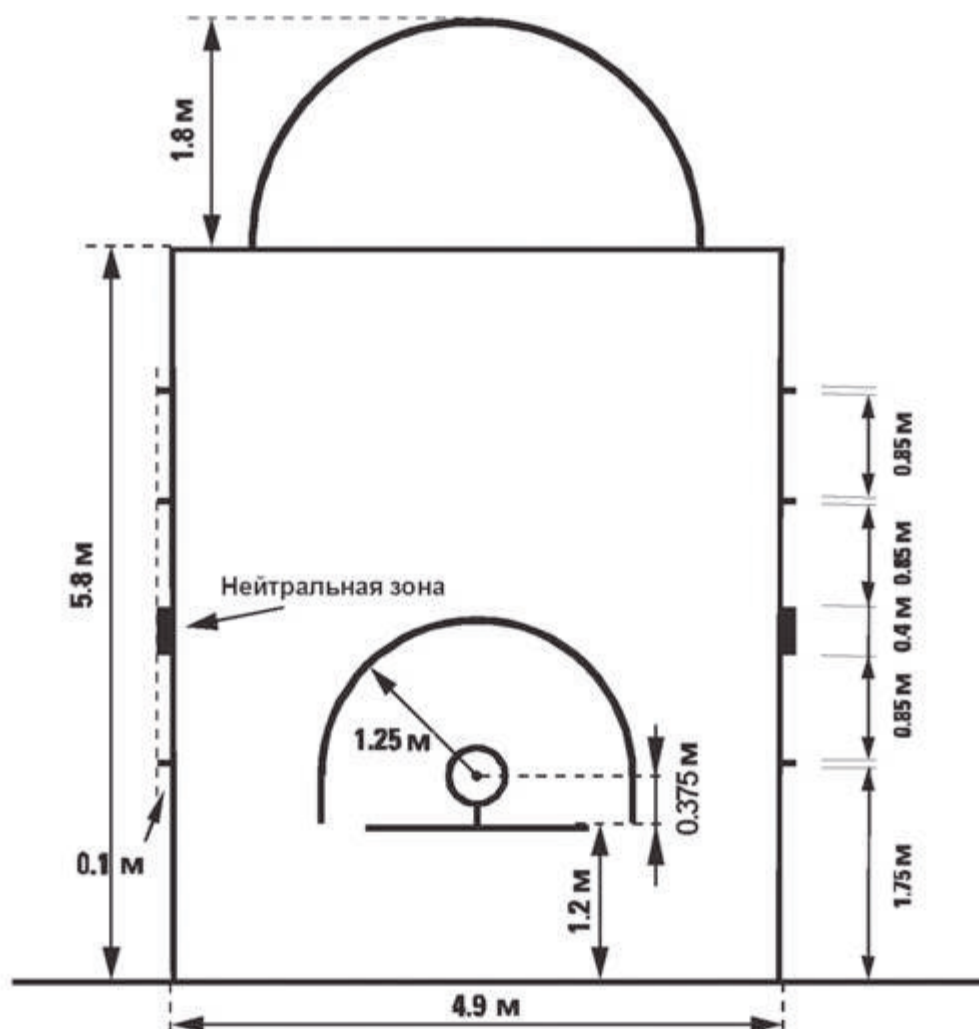


Рис. 2 Ограниченная зона

мандных фолы или фол совершен игроком, команда которого владеет мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание из-за ближайшей к месту нарушения линии; в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных броска.

Если фол совершен на игроке, находившемся в процессе броска, и при этом ему удается забросить мяч в кольцо, то набранные им очки засчитываются, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной бросок.

Если мяч не был забит в кольцо, то пострадавший игрок выполняет столько штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда при удачном броске.

Неспортивный фол – фол, при котором игрок намеренно играл не в рамках правил.

Наказание

Если фол совершен на игроке, находившемся в процессе броска, и при этом мяч был забит в кольцо, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной бросок. При этом владение мячом остается у команды, пробивавшей штрафные броски. Мяч вводится в игру от средней линии. Если мяч не был забит в кольцо, то пострадавший игрок выполняет столько штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда при удачном броске, и владение мячом остается у команды, выполнявшей штрафные броски. Мяч вводится в игру от средней линии. Второй

умышленный фол одному и тому же игроку в течение одной игры является дисквалифицирующим.

Технический фол – фол за нарушения, связанные с проявлением неуважения к судьям, сопернику, задержки игры.

Наказание

Любой игрок команды соперника из находящихся на площадке может выполнить 2 штрафных броска. После этого пострадавшей команде предоставляется право владения мячом от центральной линии.

Дисквалифицирующий фол – это фол за неспортивное поведение. Его может получить игрок на площадке, запасной игрок или тренер команды.

Наказание – такое же, как при техническом фоле. ■

Школа юных космонавтов

Развиваем равновесие у первоклассников

Этот урок был представлен автором на городском конкурсе «Учитель года». Даже простые упражнения, объединенные одним сюжетом, помогают сделать занятие более привлекательным.



Юлия ЛЕСНИКОВА,
учитель физической культуры,
ГОУ СОШ № 1716
«Эврика-Огонек»,
г. Москва

ПОСЛЕДНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка зала проводится под музыку из кинофильма «Элвин и бурндуки». В центре устанавливают гимнастическую скамейку. С трех сторон от нее кладут гимнастические маты и гимнастические коврики (см. рис. 1). В противоположных углах зала ставят по две гимнастические скамейки, рядом с ними кладут волейбольный мяч. На стенах прикреп-

ляют бумажные звезды с заданиями. Вдоль одной из коротких стен зала устанавливают 3 конуса на расстоянии 2 м один от другого, заранее подготавливают бумажные звезды и сертификаты юных космонавтов по количеству учеников.

РАЗМИНКА

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодня я не просто учитель физической культуры — я еще и работник Школы юных космонавтов. И сегодня на уроке мы с вами будем готовиться к полету в космос. Но для того чтобы нам с вами добраться до космического корабля, нужно подготовиться к этому. Как мы можем это сделать?

Дети. Выполнить разминку!

Учитель. Правильно! Для этого нам нужно построиться. Видите

вот эти оранжевые космические конусы? Они помогут нам.

Дети рассчитываются по три. Первые номера идут к первому конусу и выстраиваются в колонну на интервал вытянутых вперед рук, вторые номера — ко второму конусу, третьи — к третьему.

Учитель. Какие вы молодцы! Давайте посмотрим, не мешаем ли мы друг другу. Помашем руками, как птицы крыльями. Ваши руки не должны соприкасаться.

Дети ставят руки в стороны, проверяют дистанцию.

Учитель. А все ли у нас знают, где лево?

Дети. Да!

Учитель. Нале-во!

Дети поворачиваются налево.

Учитель. Космонавты делают непростую разминку, и наша с

вами задача — ее выполнить. Вы готовы?

Дети. Да!

Учитель. Космонавты, готовясь к полету, разогревают части тела сверху вниз.

Учитель располагается в центре зала лицом к детям и приглашает одного из учеников к себе. Вместе они показывают упражнения для мышц шеи. Учитель благодарит ученика за помощь, затем вызывает следующего, вместе с которым они показывают и выполняют упражнения для рук, и т.д.

Учитель. Молодцы! Вы только что справились с первым заданием.

Помощник учителя, которым может быть освобожденный ученик, запускает метроном, изображающий стук сердца.

Учитель. Вы слышите? Знаете, что это такое? Это бьется сердце космонавта. У нас с вами после разминки могла произойти перегрузка. Вам нужно проверить, как бьется наше сердечко. Вы знаете, где можно его послушать?

Дети предлагают возможные варианты.

Учитель. Правильно, можно послушать, если приложишь руку к груди, к запястью, но удобнее всего — под ушком на шее. Давайте попробуем. Все слышат, как бьется сердечко?

Учитель подходит к детям и помогает найти пульс.

Учитель. Давайте в полной тишине послушаем стук нашего сердца! У кого оно бьется быстрее, чем у космонавта?

Дети поднимают руки.

Учитель. Значит, произошла перегрузка! Нам с вами нужно восстановить дыхание.

Учитель показывает дыхательные упражнения, дети повторяют за ним.

ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЕЙ

Учитель. Вы готовы идти дальше? Тогда по волшебному космиче-

скому свистку нужно построиться в шеренгу за 5 секунд.

По свистку и под счет учителя дети строятся в одну шеренгу.

Учитель. Молодцы! Мы все ближе и ближе к нашему космическому кораблю. А в космосе, как вы знаете, бывает невесомость. И нам с вами нужно подготовиться к ней. Видите эту белую линию, вдоль которой вы сейчас стоите? Она идет по всему спортивному залу. И наша с вами задача — пройти по ней, сохраняя равновесие. Готовы?

Дети. Да!

Дети поворачиваются направо, встают на линию и выполняют вслед за учителем упражнения в ходьбе по ней: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за спину; с высоким подниманием бедра, руки в стороны; с захлестыванием голени назад, руки за спину. Затем вместе с учителем подходят к «космическому кораблю» — гимнастической скамейке в центре зала.

Учитель. Ну, вот мы и готовы с вами зайти на борт нашего корабля. Вы должны помнить, что передвигаться по нему нужно, соблюдая технику безопасности. И только когда один ученик из нашей дружной команды закончит выполнять упражнение, следующий может начинать. Сейчас мы с вами сядем рядом с нашим кораблем на космические коврики, и я покажу, как нужно передвигаться по нему.

Учитель показывает первое упражнение — ходьбу по гимнастической скамейке на всей ступне, руки в стороны. Дети по одному выполняют его, учитель осуществляет страховку и исправляет ошибки.

Учитель. Ну что, это было легко?

Дети. Да!

Учитель. Тогда мы усложним задание. Второе упражнение: ходьба на носках, руки в стороны.

Дети выполняют.

Учитель. Что, и это для вас было легко?

Дети. Да!

Учитель. Тогда вот вам задание еще сложнее: ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны.

Дети выполняют.

Учитель. Ну, а теперь — самое сложное задание: ходьба с высоким подниманием бедра с хлопком руками под коленом.

Дети выполняют.

ОТ ЗВЕЗДЫ К ЗВЕЗДЕ

Учитель. Молодцы! Только что мы справились с вами с нашими заданиями и научились ходить по космическому кораблю, сохраняя равновесие. Смотрите, что это за звёзды?

Учитель показывает на бумажные звёзды на стене.

Учитель. Давайте подойдем к первой звезде и посмотрим на задание, которое на ней написано.

Учитель вместе с детьми подходит к гимнастической скамейке, расположенной в правом углу (см. рис. 1), снимает со стены звезду и читает задание.

Учитель. Наш первый этап! Вся команда садится на гимнастическую скамейку друг за другом. Направляющий получает мяч и по сигналу — звукам космической музыки передает его над головой следующему участнику, и так до конца колонны. Замыкающий, получив мяч, встает со скамейки, бежит к направляющему, садится впереди него, и задание повторяется. Упражнение продолжается до тех пор, пока вся команда не вернется в исходное положение. Всё это мы должны сделать за 2 минуты. Вы готовы?

Дети. Да!

Звучит ритмичная музыка, и дети начинают выполнять упражнение. Учитель засекает время.

Учитель. Молодцы! Мы с вами справились с первым этапом. Теперь спешим ко второй звезде!

Учитель вместе с детьми идет ко второй гимнастической скамейке в другом углу зала, снимает со стены звезду и зачитывает задание.

Дети садятся на гимнастическую скамейку друг за другом. Всего за 1 мин. они должны успеть передать друг другу мяч с правой стороны. Как только мяч дойдет до замыкающего, он начинает передавать его в обратном направлении с левой стороны.

Учитель. Вы готовы?

Дети. Да!

Звучит музыка. Дети начинают выполнять задание. Учитель засекает время.

Учитель. Ура! Второй этап пройден! Настало время посмотреть, что же нас ждет у третьей звезды.

Учитель вместе с детьми подходит к звезде, которая висит на стене у входа в спортивный зал, и зачитывает задание.

Учитель. На третьем этапе нам с вами предстоит проверить, готовы ли мы находиться в состоянии невесомости в течение 30 секунд. Встаньте на линию и поднимите одну ногу. Постарайтесь удерживать равновесие.

Ученики вслед за учителем выполняют задание под музыку, при этом через 10 сек. учитель начинает пританцовывать, усложняя задание. Дети повторяют вслед за ним.

ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Учитель. Умнички! Благодаря нашим дружным действиям мы прошли все три этапа! Давайте теперь построимся с вами в одну шеренгу за 5 секунд.

Учитель дает свисток. Дети строятся.

Учитель. Мы совсем с вами забыли про наше сердечко! Давайте вспомним, где его можно послушать. Вы слышите, как оно стучит? Что нужно сделать, чтобы не случилось перегрузки?

Дети. Восстановить дыхание.

Учитель. Правильно!

Давайте поднимем руки вверх, сделаем вдох, а через рот — выдох и опустим руки. Молодцы!

Сегодня мы научились с вами передвигаться в невесомости по космическому кораблю. Какие упражнения нам при этом помогли?

Дети отвечают.

Учитель. Правильно! И я смело могу сообщить вам о том, что вы прошли подготовку в Школе

юных космонавтов. И за проделанную работу я вручаю каждому из вас сертификат юного космонавта.

Проводится награждение учеников.

Учитель. Спасибо вам большое за урок! Вы молодцы, справились со всеми заданиями. До свидания, до новых встреч!

Дети под музыку выходят из зала. ■

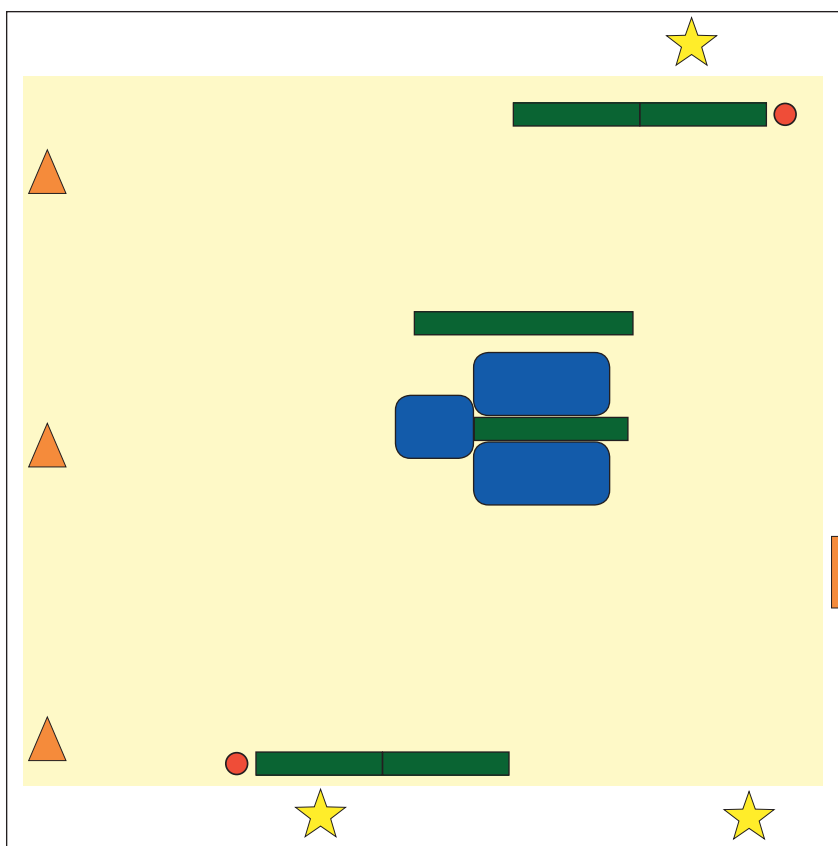


Рис. 1. Расположение снарядов в спортивном зале

Обозначения

{ — вход в спортивный зал

★ — бумажные звезды с этапами

▲ — конусы

■ — волейбольные мячи

■ — гимнастические скамейки

■ — гимнастические маты

Методом игры

Урок баскетбола в 6-м классе

Автор этого материала уже на протяжении 15 лет у себя в школе проводит по три урока физкультуры в неделю. На дополнительном третьем часе с помощью подвижных игр и эстафет дети развивают физические качества и совершенствуют умения и навыки. Одно из таких занятий было представлено на конкурсе «Урок физкультуры XXI века».



Владимир СПАСОВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 6,
г. Приволжск,
Ивановская обл.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА

В физическом воспитании очень важно правильно выбрать метод обучения, адекватный уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. У ребят особый интерес вызывают спортивные и подвижные игры и эстафеты, где всегда присутствует азарт, соперничество, где можно показать свою индивидуальность. Поэтому основной акцент занятий, по-

священных совершенствованию двигательных навыков и умений, делается на игровом методе обучения.

Игровой метод — это способ организации урока, помогающий детям овладеть специальными знаниями, умениями и навыками, развить двигательные качества, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. Он может быть реализован в виде игровых упражнений, подобранных в соответствии с задачами урока.

Игры и эстафеты позволяют рационально использовать различные средства физического воспитания. У учителя появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность и эффективность урока. Эмоциональный характер воздействия сорев-

новательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно развивать физические качества, заинтересовать учащихся в выполнении трудных и порой монотонных физических упражнений.

Игровой метод ценен еще и тем, что дает возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности, помогает прививать детям навыки совместной деятельности для достижения общей цели.

ПРИМЕР УРОКА

Цель: совершенствование техники выполнения элементов баскетбола.

Задачи:

— совершенствовать технику ведения, ловли и передачи мяча в движении;

– развивать быстроту и координационные способности;

– воспитывать самостоятельность, настойчивость и взаимовыручку.

Инвентарь: баскетбольные мячи – 20 шт., защитные козырьки – 20 шт., секундомер, свисток.

Подготовительная часть

Построение, приветствие, сообщение задач урока и краткий инструктаж по технике безопасности. Ходьба с переходом на медленный бег; бег приставными шагами левым и правым боком в стойке – 2–3 мин., затем обычный бег по залу с вращением рук вперед с максимальной амплитудой – 30 сек.; передвижение в защитной стойке – 30 сек.; бег с выпрыгиванием вверх и одновременным вращением рук назад – 1 мин.

Разминка

1. Перебрасывание мяча с руки на руку вокруг головы – 30 сек. в правую и левую сторону.

2. То же вокруг туловища – 30 сек.

3. То же под левой и правой ногой – 30 сек.

4. То же по «восьмерке» под левой и правой ногой – 30 сек.

Разминка способствует хорошему разогреву суставов, связок и мышц.

Основная часть

1. Совершенствование техники ведения мяча:

– ведение мяча на месте левой и правой рукой;

– ведение мяча на месте, чередуя левую и правую руку. Следует обратить внимание на толкающее движение руки, правильность выполнения стойки баскетболиста;

– ведение мяча на месте левой и правой рукой в защитном козырьке, который надевают таким образом, чтобы глаза располагались поверх него и учащиеся не могли зрительно контролировать ведение мяча;

– ведение мяча на месте с переводом с одной руки на другую под левой, правой ногой;

– то же в защитном козырьке;

– ведение мяча в движении (медленный бег) по кругу левой и правой рукой. Мяч ведется внутри круга, по свистку – остановка, смена руки и направления движения (см. рис. 1);

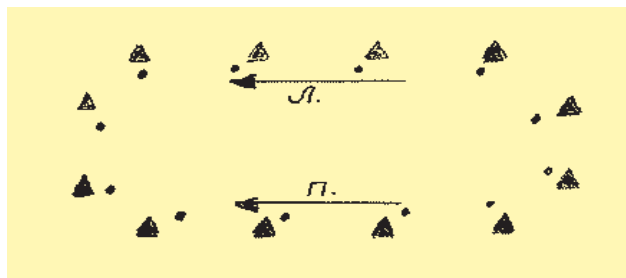


Рис. 1

– ведение мяча «змейкой», чередуя левую и правую руку и обводя препятствия – круги на полу. (см. рис. 2);

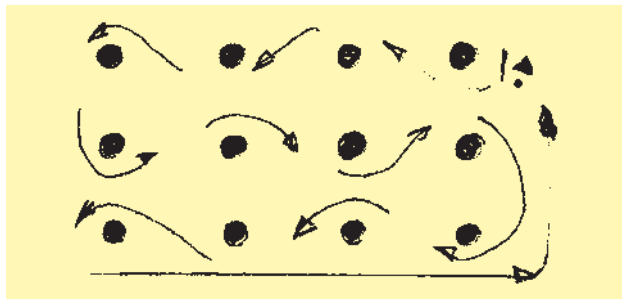


Рис. 2

– игра «Выбей мяч у партнера и защити свой». Дети делятся на пары, каждая из которых встает в определенный квадрат. Каждый участник, выполняя ведение мяча, старается свободной рукой выбить мяч у противника и не дать выбить свой. При этом нельзя прекращать ведение и выходить из квадрата (см. рис. 3);

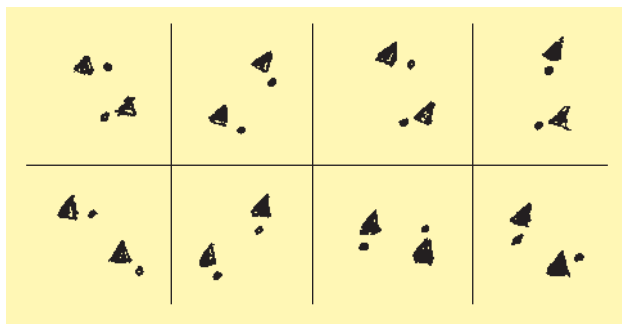


Рис. 3

– игра «Пятнашки с ведением». Выбирается водящий. Во время игры и водящий, и каждый игрок двигаются по залу только с ведением мяча. Водящий старается осалить любого участника свободной от ведения рукой. Осаленный игрок становится водящим. Прекращать ведение мяча нельзя. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Игра выявляет лидеров и учеников, которым необходимо дальнейшее совершенствование этого элемента (см. рис. 4).

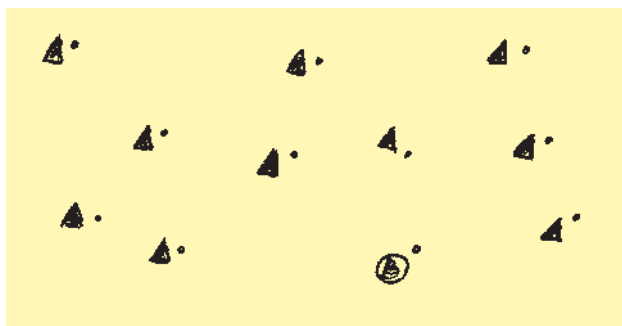


Рис. 4

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении:

– класс делится на тройки. Игрок 1, выполнив передачу игроку 2, бежит на его место, тот, в свою очередь, – игроку 3 и бежит на его место. Игрок 3 передает мяч игроку 1, бежит на его место и т.д. (см. рис. 5);

– игра «Сделай больше передач». Учащимся предлагается выполнить 30 передач за 30 сек.;

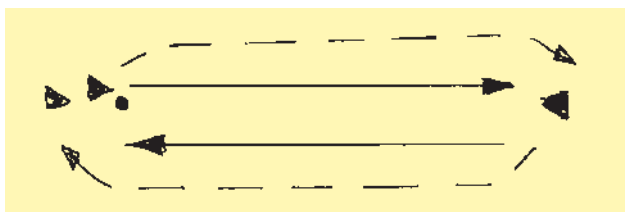


Рис. 5

– ловля и передача мяча в движении в тройках с забеганием за спину игрока, которому только что была направлена передача. Вся тройка таким образом передвигается от одного щита к другому (см. рис. 6);

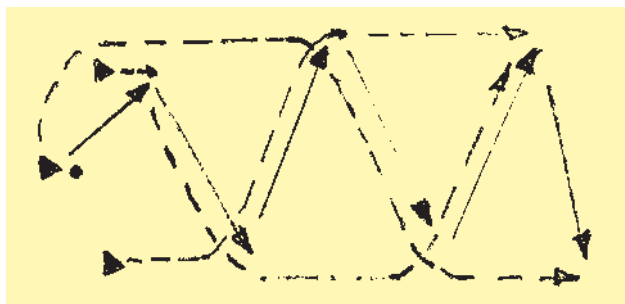


Рис. 6

– то же, заканчивая упражнение броском по кольцу в движении;

– игра-эстафета «Гонка мячей по кругу». Класс делится на две команды, которые выстраиваются в два круга. Учащиеся двигаются по кругу правым или левым боком, передавая мячи друг другу. Игра продолжается до падения мяча. Побеждает команда, которая сможет выполнять это упражнение дольше (см. рис. 7);

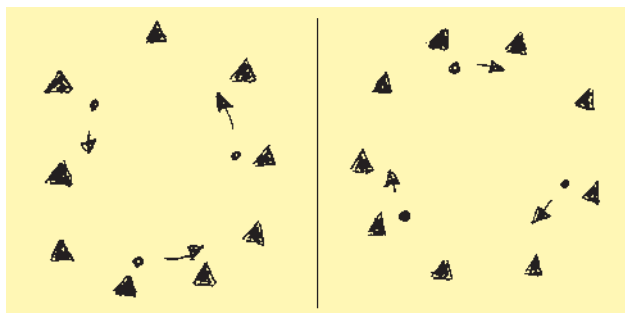


Рис. 7

– игра «Салки с мячом». Проводится по всему залу. Играют две команды. Участники команды, владеющей мячом, передавая его друг другу, стараются осалить им игроков другой команды. Игрок считается осаленным, если один из игроков команды соперника, не выпуская мяча из рук, коснулся им его. Ведение мяча не разрешается. Побеждает команда, которая осалит больше соперников за определенное время (см. рис. 8).

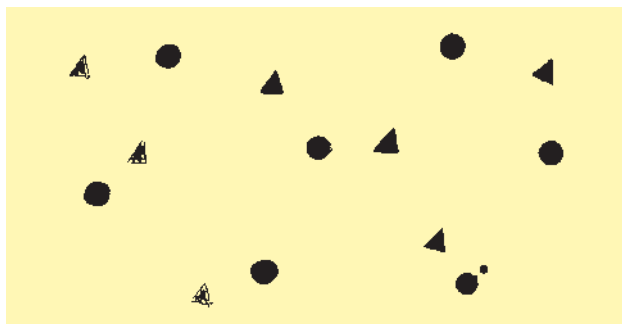


Рис. 8

Заключительная часть

Построение, подведение итогов. Выявление самых активных учащихся и сильнейших команд в игровых заданиях.

Объявление домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 1 мин. ■

Рисунки автора



Сумел поймать – сумеи отдать

Урок баскетбола в 6-м классе

Цель работы современного учителя физкультуры – организовать занятие так, чтобы учащиеся шли на урок с радостью, а уходили, получив удовлетворение от проделанной работы: от полученной физической нагрузки, от приобретения новых навыков и умений, которые для них практически значимы, от повышения своего эмоционального настроения. Так считает автор данного материала, также представленного на конкурс «Урок физкультуры XXI века».



Татьяна БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ,
учитель физкультуры,
МОУ Лицей № 82,
г. Нижний Новгород

Задачи:

- закрепление техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди в сочетании с ранее изученными элементами: ведением мяча, остановкой прыжком, поворотом на месте;
- развитие координации движений, быстроты;
- воспитание внимательности, чувства товарищества.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Мотивационный этап урока начинается с построения, рапорта дежурного и приветствия. Прове-

див присутствующих по журналу, учитель сообщает задачи урока.

Передвигаясь по периметру зала в колонне по одному, учащиеся берут по мячу. По команде учителя они начинают выполнять жонглирование мячом вокруг головы и туловища, затем – бег с ведением мяча левой рукой; по свистку – поворот кругом и ведение мяча правой рукой; после этого, передвигаясь по диагонали и соблюдая дистанцию, беговые и прыжковые упражнения с ведением мяча правой рукой. На исходную позицию дети возвращаются шагом, выполняя ведение мяча левой рукой.

Затем проводится перестроение в колонну по четыре, и дети выполняют ОРУ с мячом.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Повторение исходных умений и навыков работы с мячом. Дети вы-

страиваются в две шеренги и встают друг напротив друга на расстоянии 4–5 м. Учитель проверяет правильность принятия стойки баскетболиста: носки стоп направлены вперед, колени согнуты; руки согнуты, кисти направлены вперед-в стороны.

1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Руки вытянуты вперед, при ловле согнуты в локтях, мяч прижать к груди.

2. То же с отскоком мяча от пола. При ловле его после отскока ноги должны быть согнуты, руки направлены вперед-вниз, пальцы широко расставлены, кисти образуют «воронку».

Затем ученики закрепляют навык передачи мяча с помощью игровых заданий.

25 передач

Класс делится на четыре команды, каждая из которых сначала

выстраивается в колонну по одному, а затем делится еще пополам, и образовавшиеся группы встают друг напротив друга на расстоянии 3–5 м.

Выполнив передачу, каждый ученик передвигается в конец противоположной колонны своей команды (см. рис. 1). Побеждает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.



Рис. 1

Мяч капитану

Капитаны команд встают напротив своих команд на расстоянии 3–5 м. По сигналу учителя они выполняют передачу двумя руками от груди первым номерам, те возвращают мячи капитану и перемещаются в конец колонны. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнит задание (см. рис. 2).

Вариант: то же, выполняя передачи мяча с отскоком от пола.



Рис. 2

Мяч в центр

Четыре команды выстраиваются в шеренгу по сторонам квадрата, капитаны встают в центральном кругу лицом к своим командам. По сигналу капитан выполняет передачу двумя руками от груди первому номеру. Тот возвращает его. Последний участник, получив мяч, сменяет капитана (см. рис. 3). После этого все игроки передвигаются на одну позицию влево. Капитан встает первым. Побеждает команда, капитан которой раньше успеет вернуться в центральный круг, а игроки без ошибок выполнят все передачи. Для этого необходимо рассчитывать силу броска в зависимости от расстояния между игроками.

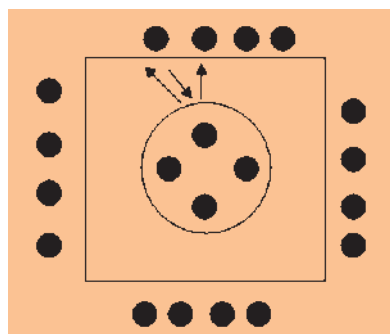


Рис. 3

Вариант. То же двумя мячами: один мяч – у капитана, другой – у второго номера. Передачи выполняются всегда через капитана. Выигрывает команда, которая дольше продержит мячи без падения.

Звезда

Команды располагаются по диагонали на расстоянии 5 м от центра. По сигналу первые номера ведут мяч к центральному кругу, выполняют остановку прыжком, поворот, передачу двумя руками от груди вторым номерам, а сами бегут в конец своей колонны (см. рис. 4). Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнит задание.

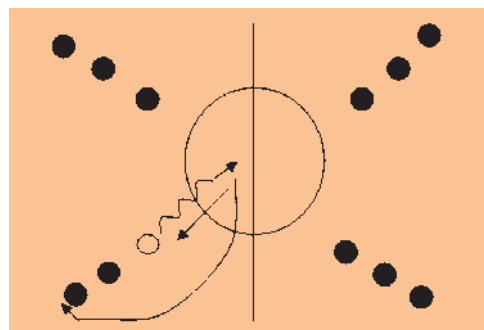


Рис. 4

«Белки» – «собачки»

Класс делится на две команды. На ограниченной площадке игроки одной из них выполняют передачи друг другу, считая их количество. Игрок с мячом в руках не может передвигаться. Игроки второй команды стремятся перехватить мяч. Овладев им, они также выполняют передачи между собой (см. рис. 5). Игра продолжается 2–3 мин. Побеждает команда, которая успеет сделать больше передач.

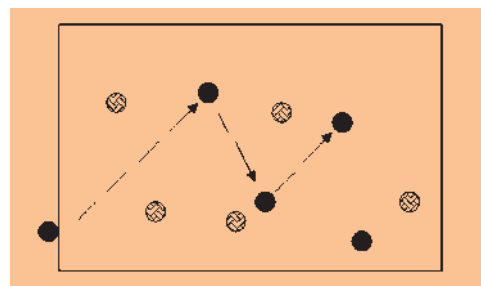


Рис. 5

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение, подведение итогов урока. Учитель отмечает команду-победительницу, акцентируя внимание детей на причинах ее успеха. Это содействует осмыслению учащимися результата своего труда на уроке. ■

Рисунки автора

Я – тренер

Урок аэробики для старшеклассниц

Иметь стройную фигуру хотят многие старшеклассницы. Здесь им могут помочь уроки физкультуры, особенно если они проводятся нетрадиционно, с использованием компьютерных технологий. Наш постоянный автор активно привлекает к этому своих воспитанниц.



Галина ЖЕРЕБЦОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 6,
г. Калининград

ДО УРОКА

Задачи:

- совершенствование аэробных упражнений;
- закрепление приемов самомассажа;
- развитие прыгучести, гибкости;
- закрепление техники движений в танцевальных упражнениях;
- воспитание самостоятельности на уроке.

Оборудование: интерактивная доска; диск с нормативами пульсового контроля, правилами техники безопасности, темой, задачами и целями урока, домаш-

ним заданием; компьютер; диски; магнитофон с усилителем; аудиозаписи; гимнастические коврики; грецкие орехи.

Освобожденные от физкультуры учащиеся помогают учителю: заранее готовят зал, контролируют воспроизведение аудиозаписи и т.д. Музыкальное сопровождение подбирается с учетом возрастных особенностей учениц; заранее готовят для показа на экране диск, на котором находятся: данные пульсового контроля, темы урока, техника безопасности, задачи, цели, домашнее задание.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение девушек осуществляется под музыкальное сопровождение. После сдачи рапорта учитель сообщает задачи урока, кратко инструктирует учащихся по во-

просам техники безопасности. Затем проводится измерение ЧСС. Школьницы могут сравнить свои данные с нормами, представленными на интерактивной доске.

После строевых упражнений на месте девушки выполняют ходьбу на носках, пятках, быструю ходьбу, затем бег, ОРУ в ходьбе под музыку, соблюдая указания учителя по технике безопасности. В комплекс ОРУ целесообразно включить упражнения, не требующие предварительного разучивания. Сигналом к началу выполнения служит показ учителя. Каждое упражнение выполняется по 6–8 раз. Упражнения выполняются без остановки.

ОРУ в движении

1. И.п. – о.с.

1–2 – руки через стороны вверх;

- 3–4 – и.п.
 2. И.п. – о.с.
 1–4 – 4 шага на носках, руки на пояс;
 5–8 – обычные 4 шага.
 3. И.п. – руки на пояс.
 1 – мах левым бедром вверх;
 2 – выпрямить ногу, поставить вперед, сделать шаг;
 3–4 – то же правой ногой.
 4. И.п. – руки к плечам, локти в стороны.
 1–2 – руки к плечам, локти вперед;
 3–4 – и.п.
 5. И.п. – руки в стороны.
 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед;
 2 – шаг левой, руки в и.п.;
 3–4 – то же правой ногой.
 6. И.п. – руки на пояс. На каждый шаг выполнять повороты туловища направо и налево: под левую ногу – поворот налево, под правую – направо.
 7. И.п. – руки на пояс. Ходьба с высоким подниманием бедра.
 8. То же, что в упр. 4.
 9. Ходьба в спокойном темпе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Затем девушки выполняют пере-строение из колонны по одному в колонну по четыре. Ее проводит одна из девушек, подготовившая свое домашнее задание. Упражнения выполняются с использованием интерактивной доски, техника выполнения упражнений демонстрируется на экране. Необходимо осуществлять контроль ЧСС.

В основную часть включают:

1) *разминку*, включающую выполнение упражнений малой интенсивности в течение 2 мин.;

2) *аэробную фазу*. Эта фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В ней выполняются упражнения, составляющие программу аэробики. Оптимальный пульс – 140–160 уд./мин. Такую ЧСС необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 мин.;

3) *заминку* – минимум 5 мин. Движения выполняются в низком темпе. При этом важно не стоять

на месте без движения, даже при измерении ЧСС, и не садиться;

4) *силовую нагрузку*. Эта фаза включает движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость.

Таким образом, вся аэробная тренировка занимает не менее 40 мин. Главное – выбрать такую программу занятия, которая будет способствовать достижению поставленных целей, построив ее таким образом, чтобы исключить риск получения травм.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Разогрев

- И.п. – широкая стойка.
 1–4 – 2 круговых движения головой вправо;
 5–8 – то же влево;
 9–10 – 2 наклона головы влево;
 11–12 – то же назад;
 13–14 – то же вправо;
 15–16 – то же вперед.
- Поочередное поднятие правого и левого плеча в умеренном темпе.

Повторить еще 8 раз вдвое быстрее.

- И.п. – левая рука вверх, правая рука перед грудью. Менять положение рук. Выполнить по 8 раз.



4. И.п. – руки вверх. 4 наклона вправо и 4 – влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. И.п. – наклон вперед, руки в стороны. Легкие пружинистые движения туловищем – 8 раз.

6. И.п. – наклон вперед, обхватить голени руками. Притягивать грудь к коленям, ноги прямые. Выполнить 8 раз.

7. И.п. – слегка согнуть ноги в коленях. Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола как можно дальше перед ногами, – 8 раз.

Аэробные упражнения

- Бег на месте с хлопками перед собой – 32 шага.
- Прыжки. Ноги врозь – руки вверх, ноги вместе – руки вниз. Выполнить 8 раз.
- Прыжки, выводя колени влево и вправо, а руки – в противоположную сторону. Выполнить 8 раз.
- Бег на месте с высоким подниманием бедра – 32 шага.
- Прыжки с поочередным выведением ног в стороны, руки в сторону вытянутой ноги.
- Обычный бег – 64 шага.

Упражнения для растяжки

- И.п. – наклон вперед, руками упереться в пол. Присесть и выпрямиться, не отрывая пяток от пола. Выполнить 8 раз.
- И.п. – то же, но на носках.
 1–4 – выпрямить правую ногу и опустить ее на пятку, левую согнуть в колене;
 5–8 – то же левой ногой. Почувствовать растяжение мышц задней поверхности бедра. Выполнить 8 раз.
- И.п. – наклон вперед, обхватить голени сзади, руки и ноги прямые. Пружинистые движения в пояснице с выведением груди вперед – 4 раза.

Упражнения для мышц рук

- И.п. – руки в стороны ладонями кверху. Круговые движения руками назад и вперед с имита-



цией ходьбы на месте, не отрывая носков от пола, — по 8 раз.

2. И.п. — руки в стороны. То же, что в упр. 1.

3. То же, что в упр. 1.

4. И.п. — о.с. Поднимание рук через стороны вверх и опускание их в и.п. с одновременными пружинистыми движениями ног. Выполнить 8 раз.

5. И.п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выпрямляя пальцы и отводя ладони назад. Выполнить 8 раз.

6. И.п. — руки в стороны. Повороты рук вперед и назад. Выполнить 8 раз.

7. И.п. — о.с.

1 — мах руками назад, полуприсед;
2 — махом вперед руки к плечам.

Выполнить 8 раз.

8. Наклон вперед в широкой стойке, локти отвести назад-вверх.

1 — руки вперед, коснуться ими пола;

2 — и.п.

Выполнить 16 раз.

9. И.п. — то же. Энергично выпрямлять руки назад-вверх — 8 раз.

Упражнения для талии

1. И.п. — широкая стойка.

1 — наклон вправо, правую руку в сторону-книзу, левую, согнутую в локте, — в сторону-кверху;

2 — то же влево.

Таз неподвижен, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Выполнить по 16 раз в каждую сторону.

2. И.п. — широкая стойка, руки вверх, захватить одной рукой запястье другой. Выполнять наклоны вправо и влево — по 8 раз.

3. И.п. — полуприсед, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в «замок». Выполнять круговые движения тазом и руками вправо и влево — по 8 раз.

4. И.п. — то же, руки вперед, предплечья соединить. Повороты туловища направо и налево — по 4 раза.

5. И.п. — то же. Повороты туловища налево и направо с махом в сторону одноименной рукой — по 4 раза.

6. Наклон влево, правая рука слегка согнута над головой, левая — перед телом.

То же в другую сторону.

Выполнить сначала по 8 раз, потом по 6, 4 и 2 раза в каждую сторону.

7. И.п. — наклон вперед к правой ноге, руками охватить голень. Выполнить 8 пружинистых наклонов, стараясь коснуться животом бедра.

То же к левой ноге.

8. И.п. — сед, стопы взять на себя, наклониться вперед, руками взяться за голеностопы. Максимально потянуть стопы на себя и сохранять это положение в течение 8 сек. Согнуть руки в локтях, наклониться вперед, грудью коснуться коленей. Сохранять это положение в течение 8 сек.

Упражнения для мышц живота

1. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Поднимание и опускание туловища — 16 раз медленно и 16 раз вдвое быстрее.

2. То же с касанием левого колена правой рукой и наоборот — по 8 раз каждой рукой.

3. То же с подниманием туловища на 45°, руки имитируют перетягивание каната. Выполнить 16 раз.

4. И.п. — лежа на спине. Одновременно согнуть правую ногу, выполнить поднятие туловища и коснуться левым локтем правого колена.

То же с другой ноги и руки.

Выполнить 16 раз каждой ногой и рукой.

5. И.п. — лежа на спине, руки за голову. Поднимание и опускание туловища в быстром темпе — 24 раза.

6. То же, но руки тянуть к ногам, стараясь коснуться стоп, — 32 раза.

7. И.п. — то же. Выполнить упражнение «Ножницы» — 16 раз.

8. То же с согнутыми ногами.

Упражнения для мышц ног

1. И.п. — лежа на правом боку. Максимальное поднятие левой ноги вверх и опускание, не касаясь правой.

То же правой ногой, лежа на левом боку.

Выполнить по 16 раз каждой ногой.

2. И.п. — то же.

1 — согнуть левую ногу в колене, стараясь коснуться ею плеча;

2 — и.п.;

3 — отвести левую ногу в сторону;

4 — и.п.

Выполнить 8 раз.

То же правой ногой, лежа на правом боку.

4. И.п. — лежа на животе, левая рука вперед, ладонь на полу, правая согнута в локте, опирается на пол. Махи левой ногой назад — 16 раз с оттянутым носком и 16 раз — с согнутым.

То же правой ногой, сменив положение рук.

5. И.п. — лежа на спине, таз приподнять. Максимальное поднятие левой ноги вверх, удерживать положение в течение 4 сек.

То же правой ногой.

Выполнить по 2 раза каждой ногой.

Упражнения для мышц таза

1. И.п. — лежа на спине, согнув ноги. Поднимание и опускание таза — 16 раз.

2. То же, но стопы и колени развернуты наружу — 16 раз.

3. То же, соединяя колени при поднимании таза и разводя их при опускании, — 16 раз.

4. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, стопы и колени развернуты наружу, таз приподнят. Быстро сводить и разводить колени — 8 раз.

5. То же, что в упр. 1. Выполнить 16 раз в быстром темпе.

Упражнения на расслабление

1. Из положения лежа на спине принять стойку на лопатках, затем опустить ноги за голову. Согнуть ноги в коленях и придвинуть их к ушам. Задержаться в этом положении на 1 мин.

2. И.п. — сед. Обхватить ноги руками за голени, медленно опуститься спину, согнуть ноги в коленях и притянуть их к груди. Выполнить 8 вдохов и выдохов в этом положении.

3. И.п. — о.с. Круговые движения головой вправо и влево — по 2 раза в каждую сторону.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение в колонну по одному. Девушки выполняют ходьбу под музыку в сочетании с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз — акцентированный выдох — 10 раз. Затем школьницы выстраиваются в одну шеренгу.

Ведущая. Древние греки оставили нам в наследство еще один вид искусства — массаж. Он был известен задолго до античных времен, но именно древнегреческие врачи систематизировали приемы, объяснив их лечебное воздействие на организм человека. Основоположником применения массажа

как лечебного средства считают величайшего врага Древней Греции Гиппократ. Это ему принадлежит изречение: «Врач должен быть опытен во многих вещах и между прочим — в массаже». Массаж широко применялся не только в медицине, но и в быту, спорте, его внедряли в школе и в армии. Затем древние греки и римляне стали применять массаж как



средство сохранения и восстановления работоспособности.

Учитель. Именно такой метод массажа вам предлагается сегодня. Давайте выполним разминание ладоней, мышц груди, живота, спины, рук и ног с помощью грецких орехов. Все массажные движения производят от периферии к центру. Области скопления лимфатических узлов не массировать! Массаж крупных групп мышц производят энергично, линейными, круговыми или спиралевидными движениями. Заканчивают массаж легким поглаживанием.

Девушки выполняют упражнения, затем измеряют ЧСС. Учитель подводит итоги урока, оценивает работу ведущей и дает домашнее задание следующей ученице — подготовить новый комплекс аэробных упражнений. ■

Учись быть здоровым!

Тест-урок для пятиклассников

До недавнего времени приоритетным направлением урока физкультуры считалось тренировочное, главная задача которого заключалась в том, чтобы дать детям большую нагрузку, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделяется должного внимания, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока физической культуры открывается больше перспектив для учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся. Данное занятие было представлено автором на конкурсе «Урок физкультуры XXI века».



Константин ЩУРОВ,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 51,
г. Хабаровск

СОВРЕМЕННО И АКТУАЛЬНО

Опыт показывает, что в физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо уделять большое значение урокам образовательной направленности. На мой взгляд, цель данных занятий должна заключаться в том, чтобы ребенок приобрел такие специальные знания, которые он сумеет применить в обычной жизни, — это окажется полезным ему в других видах деятельности. Современный образова-

тельный урок по предмету «физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным в своей основе, объединять знания по биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам.

Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования и будет ориентирован на решение следующих задач:

- углубление основ знаний о физической культуре и роли физической культуры в жизни человека;
- воспитание индивидуальных психологических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах

организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- развитие навыков самоконтроля, ответственности за свое здоровье.

Для определения и оценки уровня физической работоспособности (ФРС) в системе педагогического контроля в процессе физкультурного образования применяется методика тест-урока по физической культуре (образовательного урока). Повышение уровня ФРС школьников — одна из важнейших задач физического воспитания учащихся.

Тест-урок — это особая форма занятия, предназначенного для получения количественных данных об уровне ФРС, физического и двигательного развития учащихся. Он не заменя-

ет обычные контрольные уроки, а существенно дополняет их. Содержание тест-урока имеет структуру в виде строгой последовательности серийных физических упражнений и пауз отдыха, во время которых проводятся измерения антропометрических, динамометрических и других показателей.

Основной методический прием, позволяющий определить общую ФРС, — это испытание с дополнительной физической нагрузкой. Он прост, доступен и дает надежную информацию о воздействии нагрузки всего урока на функциональное состояние учащегося.

В качестве дополнительной физической нагрузки применяется проба Руффье — 30 приседаний за 30 сек., — которая проводится в самом начале урока после двухминутного отдыха и в самом конце урока — также после двухминутного отдыха. Для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на пробу Руффье в начале урока вычисляется тренд пульса, т.е. среднее арифметическое значение трех измерений:

$$\text{Тр. пульса нач.} = \\ = (P1+P2+P3)/3,$$

где P1 — пульс в покое за 10 сек.;

P2 — пульс сразу после 30 приседаний;

P3 — пульс после 1 мин. отдыха за 10 сек.

Таким же образом вычисляется тренд пульса в конце урока (Тр. пульса кон.). Разность конечного и начального трендов характеризует величину воздействия нагрузки (ВВН) или степень утомления от проделанной физической работы в ходе всего тест-урока:

$$\text{ВВН} = \text{Тр. пульса кон.} - \\ - \text{Тр. пульса нач.}$$

Чем меньше значение ВВН, тем меньше степень утомления и, следовательно, выше уровень физической работоспособности.

Тест-урок, в котором содержание и структура постоянные, дает возможность оценить общую физическую работоспособность каждого учащегося и ее из-

менения в процессе учебного года и на протяжении нескольких лет. Для этого нужно заранее на уроках физической культуры обучать детей приемам измерения пульса и антропометрических показателей. Каждый учащийся начинает измерять пульс у себя на лучевой, сонной или височной артерии по командам учителя: «Приготовились!», «Хоп!», «Стоп!» — перед каждой серией упражнений и сразу после окончания их выполнения. В течение всего тест-урока проводится 8 измерений пульса.

Все данные измерений пульса каждый учащийся сразу же регистрирует на индивидуальном графике пульсометрии. По нему в дальнейшем можно качественно оценить реакцию на нагрузку после каждого вида упражнений — по высоте подъема кривой и глубине восстановления в период отдыха. Но главное — это проведение тренд-анализа и вычисление ВВН для оценки уровня работоспособности и ее изменений. Все данные антропометрических измерений учащиеся я регистрирую в индивидуальных дневниках здорового образа жизни (дневник ЗОЖ).

Данные, полученные на тест-уроке и зафиксированные в дневнике ЗОЖ, позволяют учащимся при помощи учителя оценить ход своего физического развития, контролировать физические возможности, самому планировать работу на уроках, при которой нагрузка обеспечит тренировочный эффект, но не приведет к перенапряжению.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Тема: «Влияние физической нагрузки на организм человека при выполнении физических упражнений».

Цель: определение уровня физической работоспособности в процессе развития физических качеств.

Задачи:

— совершенствовать методику определения функционального состояния сердечно-сосудистой

системы в покое и после нагрузки (пульсометрия);

— определить показатели физического развития учащихся (антропометрия);

— развивать физические качества, навыки самооценки и самоанализа, здорового образа жизни;

— воспитывать у учащихся дисциплинированность, смелость, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность, чувство коллективизма.

Оборудование: набивные мячи (весом 1–2 кг) — 10 шт.; баскетбольные мячи — 20 шт.; гимнастические скакалки — 6 шт.; гимнастические маты — 2 шт.; гимнастические скамейки — 2 шт.; гимнастические ролики — 2 шт.; легкоатлетические барьеры — 4 шт.; весы напольные, ростомер, сантиметровая лента, секундомер; конусы; наглядные пособия.

Методический материал: дневник ЗОЖ, индивидуальный график динамики пульса.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Под звуки спортивного марша учащиеся входят в зал и выстраиваются в одну шеренгу. Учитель сообщает тему, цель и задачи урока, а также его девиз: «Учись быть здоровым!» Затем он напоминает детям правила индивидуальной пульсометрии, используя плакаты. Дети проводят первое измерение ЧСС, а результаты заносят в дневник ЗОЖ.

Сразу после этого учащиеся выполняют пробу Руффье. После нагрузки проводится второе измерение ЧСС. Данные заносятся в дневник и отмечаются на графике динамики пульса.

Через 1 мин. отдыха сидя проводится третье измерение ЧСС с фиксацией результатов в дневниках ЗОЖ и на графиках.

Затем дети выполняют спокойную и ускоренную ходьбу на носках, руки в стороны, вверх; на пятках, руки за голову, за спину; на внешней стороне стопы, руки

на пояс — 1 мин., затем бег в умеренном темпе приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед, с захлестыванием голени назад — 2 мин. Темп подбирается по самочувствию. Учитель акцентирует внимание детей на правильном дыхании во время бега и сохранении правильной осанки.

Затем проводится четвертое измерение ЧСС. Данные заносятся в дневник ЗОЖ и отмечаются на графике.

Стретчинг

1. И.п. — руки вверх, пальцы в «замок». Руки прямые, ладони обращены внутрь, локти — наружу, смотреть вперед, дыхание не задерживать. Тянуться руками вверх, удерживая положение в течение 10 сек., потом наклонить голову вперед, после чего вернуться в исходное положение.

2. И.п. — правая рука, согнутая в локтевом суставе, кистью касается правой лопатки, левая рука — локтя правой руки.левой рукой надавить на локоть правой, так чтобы кисть правой руки опустилась ниже вдоль правой лопатки; зафиксировать это положение на 10 сек., после чего вернуться в исходное положение.

То же с другой руки.

3. И.п. — стоя на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, стопа касается ягодицы, левая рука на внешней стороне — стопы левой ноги, правая опущена вниз. Прижать левую ногу к ягодице кистью левой руки, зафиксировать это положение на 10 сек., после чего вернуться в исходное положение.

То же, сменив положение ног.

После стретчинга проводится пятое измерение ЧСС, данные заносятся в дневник ЗОЖ и на график динамики пульса.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети делятся на шесть групп-отделений и приступают к выполнению упражнений на станциях по методу круговой тренировки по карточкам. Переход от станции к станции осуществляется по команде учителя.

Круговая тренировка

Первая станция — лазанье по гимнастической скамейке.

Задание 1: проползти с помощью рук по скамейкам на животе до рейки гимнастической стенки.

Задание 2: пройти по рейкам гимнастической стенки приставным шагом.

Выполнить по 3 раза.

Вторая станция — набивной мяч.

Задание 1: приседание с набивным мячом. И.п. — стойка ноги врозь, руки с мячом вперед. Присесть, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение. Мальчики приседают с мячом весом 2 кг, девочки — 1 кг. Выполнить 10 раз.

Задание 2: выполняется в парах. И.п. — стоя спиной друг к другу. Первый номер передает мяч второму с одновременным поворотом туловища налево, а второй номер принимает мяч с одновременным поворотом туловища налево, после чего партнеры меняются ролями. Выполнить 15 раз. Мяч не бросать, а передавать из рук в руки.

Третья станция

Задание 1: отжимания: мальчики — в упоре лежа, девочки — в упоре лежа на коленях и от скамейки. Выполнить 10–15 раз.

Задание 2: упражнения с гимнастическим роликом.

Четвертая станция

Задание 1: прыжки через гимнастическую скакалку. Вращение осуществляется главным образом за счет движений кистью. Выполнить 50 раз.

Задание 2: прыжок в длину с места. Результат записывается в дневник ЗОЖ.

Пятая станция

И.п. — лежа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты в коленях под углом 90°, ступни удерживает партнер. Выполнить 25 раз. Фиксируется количество подъемов, выполненных до касания локтями коленей.

Шестая станция

Задание 1: переступить через первый барьер, пролезть под вторым и т.д.

Задание 2: бег «змейкой» между конусами. Выполнить каждое задание по 3 раза.

По окончании тренировки дети измеряют ЧСС в шестой раз, данные записывают в дневник ЗОЖ и отмечают на графике динамики пульса.

Определение уровня физического развития

На этот раз дети делятся на 4 группы. Первая определяет массу тела с помощью напольных весов. Вторая с помощью ростомера измеряет рост. Третья с помощью сантиметровой ленты определяет окружность грудной клетки, талии, голени. Четвертая измеряет окружность расслабленного и напряженного плеча и бедра. Учащиеся помогают друг другу в измерениях, контролируют их правильность. Данные записывают в дневник ЗОЖ.

По окончании работы проводится седьмое измерение ЧСС. Данные вносят в дневник ЗОЖ и на график динамики пульса.

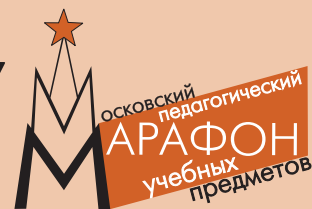
Затем учащиеся выстраиваются в колонну по два. Проводятся эстафеты с набивными и баскетбольными мячами с переноской, сменой мячей, ведением баскетбольного мяча «змейкой» и последующим броском в кольцо.

По окончании эстафет проводится восьмое измерение ЧСС. Данные пульса заносятся в дневник ЗОЖ и на график динамики пульса.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу. Подводятся итоги урока. Учитель выборочно проверяет данные пульсометрии и анализирует их вместе с детьми. В качестве домашнего задания пятиклассникам предлагается определить уровень физической работоспособности, рассчитать индекс своего индивидуального развития и занести данные в дневник ЗОЖ. Формулы для расчета приводятся на доске. ■

ПРОГРАММА ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК



ВСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

24 марта	2011 года	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).</i>				
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ					
9.30 > 10.15	ОТКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК					
	Здоровьесберегающие технологии	Коррекционная педагогика	Логопед в школе	Инклюзивное образование	ЛФК	
10.30 ▼ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	Круглый стол О вреде абортов. Разговор с подрастающими Модератор – Г. Бочко, д.м.н., лектор медико-просветительского центра «Жизнь»	Мастер-класс Особенности обучения и воспитания детей с нарушением зрения Е.Б. Борисова, педагог-психолог, замдиректора по коррекционной работе, ГОУ ЦППРИК «Давыдково»	Лекция Формирование мотивации к обучению у детей с проблемами письма и чтения Н.Г. Свободина, логопед, психолог, член Совета директоров Ассоциации дислексии	Лекция с презентацией Опыт развития инклюзивного образования в России Представитель РООИ «Перспектива»	Семинар ЛФК для детей с нарушением зрения Е.В. Чальцева, инструктор ЛФК, ГОУ ЦППРИК «Давыдково»	Издательство «Генезис» Лекции Новые методические материалы для развития и коррекции познавательной сферы ребенка Г.С. Кагарлицкая, психолог; Г.М. Зегебарт, педагог-дефектолог; Ю.А. Минеева, учитель-логопед ГДОУ; Н.Н. Кураева, учитель-дефектолог ГДОУ
11.45 > 12.15	ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРОКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ					
12.15 ▼ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	Лекция Профилактика аддикций. Поиск опоры Ю.В. Корчагина, к.психол.н., наркодиспансер № 3, МГПИ	Мастер-класс Включение детей с расстройством аутистического спектра в образовательный процесс И.Л. Шлицберг, ст. н. сотр. Ин-та проблем интегративного (инклюзивного) образования МГППУ, руководитель центра реабилитации инвалидов детства «Наш солнечный мир»	Мастер-класс Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с нарушениями речи Т.Н. Ланина, логопед, к.п.н.	Лекция Нормативно-правовое и методическое обеспечение инклюзивного образования в Москве С.В. Алексина, к.психол.н., директор Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, МГППУ	Мастер-класс Оздоровительная физкультура с упражнениями-мыслеобразами Е.В. Рощина, врач, ЦО № 118	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
13.45 ▼ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	Мастер-класс Интерактивные формы работы по профилактике негативного влияния стресса в учительской среде В.А. Родионов, профессор МГПУ	Лекция Сопровождение детей с нарушением интеллекта специалистами различного профиля А.В. Калинин, дефектолог, к.п.н., МГПИ, сотрудник ЦПМСС «Живые потоки»	Мастер-класс Занятия логоритмикой с заикающимися детьми С.В. Налтаян, логопед, ЦПМСС «Живые потоки»	Презентация фильма «Быть вместе...» В.Е. Герчиков, кинорежиссер, президент Гильдии неигрового кино России; Н.В. Борисова, замдиректора ГОУ СОШ № 1321 «Ковчег»	Мастер-класс Йога для детей. Теория и практика О. Матвейченкова, инструктор ЛФК	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК					

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.



ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именной билетом.

Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА–2011, посетившим три мероприятия подряд.

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября» www.1september.ru или получить по телефону: (499) 249-3138.

За долгие годы...

Работа самого опытного участника конкурса

В конкурсе «Урок физкультуры XXI века» принимали участие люди очень разные. Некоторые из них, полные оптимизма, только начали свой педагогический путь; другие уже вышли на пенсию и захотели поделиться накопленным за долгие годы работы опытом. Автор этой статьи – один из самых опытных участников конкурса. Он уже не работает в школе и не присылал видеозаписи своего урока, поэтому его не рассматривали как возможного финалиста конкурса. В конкурсной работе он поделился своими разработками и размышлениями, знакомство с которыми может быть интересно каждому учителю.



Владимир СКРИБУНОВ,
г. Юбилейный,
Московская обл.

Правильно поставленная работа по физическому воспитанию школьников решает многие проблемы воспитания, помогает наладить дисциплину, к службе в армии, к труду и долголетию. Окончив работу в 80 лет, я не терял надежду быть полезным обществу и посещал уроки других педагогов, давал им советы, встречался с ними на методических объединениях, поднимал вопросы совершенствования образовательно-воспитательного процесса в области физической культуры и спорта в школе.

Профессия учителя должна стать престижной; воспитывать и тренировать детей должны

люди, которые душой и телом болеют за их здоровье. Я посетил десяток школ в своем городе, и оказалось, что состояние ни одной спортплощадки не соответствует нормам. Необходимо контролировать выделение финансовых средств на снабжение школ всем необходимым инвентарем и оборудованием.

Учителями физкультуры, по моему глубокому убеждению, должны быть мужчины, хотя бы в большинстве, так как от учителя зависит соблюдение дисциплины, которая часто хромает на обе ноги; у мужчин выше работоспособность, они могут строить, ремонтировать. Я, например, никогда не ждал помощи сверху – мы с ребятами всегда сами решали многие проблемы. Мы строили и совершенствовали спортивные площадки, что позволяло готовить отличных спортсменов,

защитников Родины, настоящих трудяг, достойных матерей.

За последние три десятилетия работы в средней школе с помощью учеников мне удалось сделать следующее.

Построена отличная спортплощадка, оптимизировано расположение спортивных снарядов в зале. Устроена площадка для игры в спиральбол, а в подвале – тир. В спортзале установлено два шеста, на которые ребята могут залезать вверх ногами.

Изготовлен снаряд для тренировки прыгучести: на поперечине, прикрепленной к трубе, закреплено пять резиновых лент, каждая из которых на 10 см короче следующей. Такая конструкция дает возможность, прыгая, доставать ленты, развивая прыгучесть.

Изготавливали набивные мячи из отслуживших баскетбольных:

внутри мы набивали резиновую крошку, доводя вес мяча до 3 кг, и заклеивали его заплаткой.

Перед входом в спортзал в проходе рядом с раздевалками установлена перекладина, высоту которой можно отрегулировать за несколько секунд. На переменах ребята с удовольствием подтягиваются на ней.

Из ДСП сделано пять столов для игры в настольный теннис, которые можно собрать и разобрать за 2–3 мин. Четыре урока в году я посвящал обучению настольному теннису. Эта игра достойна каждого культурного человека.

В снарядной установлен стеллаж из четырех полок, на которых можно разместить до 40 мячей: просто, удобно, компактно и гигиенично.

Компрессор от холодильника мы приспособили для накачивания мячей.

На залитых баскетбольной площадке и горке высотой 5 м и шириной 10–12 м три месяца в году ребята могли самостоятельно тренироваться, закаляя себя.

Очень любят мои ученики заочные соревнования на уроках. Я предварительно знакомил каждый класс с Положением о соревнованиях и с результатами других классов. Интересуясь последними, ребята с азартом шли на рекорд. Однажды девочка из седьмого класса залезла по шесту 25 раз на шестиметровую высоту, не касаясь пола. Одна девятиклассница присела

с трехкилограммовыми гантелями 400 раз, другая – 500, третья – 600. По окончании соревнований проводится подведение итогов и награждение победителей. Хочу предупредить: такие уроки можно организовывать только с хорошо подготовленными учениками.

Заочные соревнования проводил по бегу, прыжкам, подтягиванию и другим видам. Ребята много тренировались, чтобы показать хорошие результаты.

Главное, чтобы на уроке ни одной минуты не пропадало бесцельно!

По звонку ребята стоят в строю. Я выслушиваю рапорт физорга и получаю рапортчику об отсутствующих или больных. Не скуплюсь на похвалу, ребятам это нравится.

В подготовительной части сразу задаю ритм. Ребята выполняют упражнение, а я объясняю, какое значение для каких групп мышц оно имеет.

При разминочном беге сам рядом бегу рядом с детьми или противходом, указывая на технику.

Часто в разминку включаю упражнения со скакалкой: на это уходит мало времени, а пользу приносит большую. Раздача скакалок с руки на ходу, четкое перестроение. Проводятся соревнования: кто сделает больше прыжков за одну минуту. По выборочным результатам выявляются призеры. Дети на бегу сдают на руку скакалки.

Практично делать разминку с набивными мячами. Сначала упражнения с одним мячом на

двоих, затем на троих с перебежками. Устраиваем различные соревнования, перестраиваясь в колонну по два, и начинаем передачи мяча: над головой из рук в руки, между ног, в команде по три мяча. Ребятам эти упражнения нравятся, и нагрузка получается хорошая.

Иногда в конце разминки мы используем – медленный бег, прыжки с применением снаряда с резиновыми лентами, о котором рассказано ранее, кувырки на мате и ускорение.

На занятиях по легкой атлетике в разминку включены упражнения на растяжение, соревнования «Эглы-эглы», скачки, прыжки, ускорения...

С журналом работал по окончании урока: у меня всегда был свой журнал на всех учащихся, в котором записывал показанные результаты по видам; это практично – я мог проследить динамику.

В школе всегда работали секции по различным видам спорта.

Я предлагаю:

1) активно внедрять в школах игру «Русская лапта», поскольку она, по моему глубокому убеждению, превосходит бейсбол;

2) культивировать школьный бейсбол;

3) показывать по телевидению открытые уроки для обмена опытом;

4) проводить регулярные рейды по школам для проверки состояния оборудования. ■

ШКОЛЬНЫЙ БЕЙСБОЛ

Эта игра схожа с бейсболом и русской лаптой. Играть две команды, в составе которых от 5 до 15 человек. Проводится два тайма продолжительностью по 30 мин. или по договоренности. По жребию одна команда располагается за коном, а другая – в поле, где имеются три базы – круги диаметром 1 м на расстоянии 15–20 м один от другого. Игрок команды, находящейся за коном, производит удар по теннисному мячу, установленному на специальном приспособлении, представляющем собой стержень: внизу – крестовина или тренога, сверху – резиновый шланг длиной приблизительно 30 см, на котором лежит мяч. Если он выкатится за кон, бьющий бежит на первую

базу и при возможности – на следующие в направлении против часовой стрелки. Если игрок остановится на одной из баз, то дальше бежать имеет право только после того, как удар сделает следующий игрок его команды. Игрок бьющей команды, который пробежит три базы и вернется за кон, получает 1 очко. В это время участники команды, находящейся в поле, стараются осалить его мячом. Если им это удастся, пока он перебегает от одной базы к другой, команда получает 1 очко, а осаленный игрок возвращается на базу, с которой начал бег. За пойманный с лета мяч команда в поле получает 1 очко. Во втором тайме команды меняются местами.

Развитие личности

Образовательная программа

Многие тренеры считают, что главное в их работе – спортивные достижения воспитанников, а не воспитательные эффекты. К счастью, так думают не все. Программа «Развитие личности» может быть интересна и тренерам, и учителям, но только тем, которые понимают: в работе с детьми важны не победы, а сами дети.



Ольга БОРОВИК,
заведующая методическим
отделом,
Ольга ОВЧИННИКОВА,
тренер-преподаватель,
МОУ ДОД СДЮСШОР № 2,
г. Вологда

Цель программы: создание условий для развития социально активной личности.

Задачи программы:

- Обучающие:
 - осваивать приемы и способы самопознания, самонаблюдения, самоанализа и др.;
 - ориентировать учащихся на спортивные профессии (тренера, спортивного врача, журналиста).
- Развивающие:
 - развивать познавательный интерес;

- развивать деловые качества (самостоятельность, ответственность, активность, креативность, конкурентоспособность);
- развивать рефлекссию;
- развивать навыки организации и планирования деятельности, умение работать в группе;
- развивать коммуникативные качества: эмпатию, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения.

- Воспитательные:
 - воспитывать уважение к людям, толерантность, эмпатию;
 - воспитывать активную гражданскую позицию;
 - воспитывать здоровый образ жизни.

Принципы деятельности по программе:

- единство и целостность;

- уважение к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью;
- активность и самостоятельность учащихся в сочетании с педагогическим руководством;
- индивидуализация воспитания;
- воспитание в условиях коллектива;
- связь с жизнью;
- соответствие воспитательного процесса возрастным и индивидуальным способностям ребенка.

Организационные условия:

- создание комфортной среды общения между педагогом и воспитанниками через создание субъект-субъектных отношений;
- создание условий для сплочения команды через организацию самоуправления;

- создание условий для самореализации, саморазвития и самовоспитания через делегирование полномочий организатора мероприятий, способствующих ориентации подростков на здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 17 лет.

Срок реализации программы: 4 года.

Режим занятий согласуется с учебно-тренировочным и соревновательным процессами, в том числе учебно-тренировочными сборами и летними лагерями. Занятия проводятся не менее двух раз в неделю. Продолжительность занятий – 1,5–2 часа.

Формы работы по изучению теоретического материала – индивидуальные и групповые занятия в форме: лекций, бесед, дискуссий, круглых столов, тренингов.

Формы работы над практическим материалом: разработки коллективно-творческих дел (КТД), тренинги, деловые или сюжетно-ролевые игры.

Подходы в воспитательной работе:

- *Личностный подход:* признание личности ребенка высшей социальной ценностью; принятие его таким, какой он есть; умение влиять на его развитие, опираясь на совокупность знаний о человеке вообще и о данном человеке в частности.

- *Деятельностный подход:* ребенок не готовится к будущей жизни, он уже живет реальной сегодняшней жизнью. Ребенку нужна интересная, отвечающая его потребностям и особенностям деятельность: игровая, досуговая, творческая, трудовая, оздоровительная и т.д.

- *Средовый подход:* включение каждого ребенка в деятельность и проблемы социума, ближайшего окружения.

- *Комплексный подход:* воспитание и развитие актуальных качеств личности ребенка параллельно, а не по очереди. Единство воспитания и обучения.

- *Гуманизация межличностных отношений:* уважительное отношение к ребенку как личности. Ребенок – субъект в воспитании, а не объект.

Содержание программы строится с учетом особенностей психического развития подростков.

Для оценки эффективности данной программы разработан мониторинг результатов обучающихся. Критерии и показатели выбраны и разработаны в соответствии с целевыми установками программы. Мониторинг проводится два раза в год, результаты фиксируются в рефлексивных дневниках.

Рефлексивный дневник позволяет отслеживать динамику образовательных результатов и личностного развития обучающихся, в ходе реализации данной образовательной программы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Детей отличает высокая познавательная мотивация.

- Они легче адаптируются в вузах, часто занимают лидерские позиции.

- Учащиеся хорошо осознают свои возможности и свои ограничения, обладают позитивной Я-концепцией.

- Они легко формулируют свои жизненные цели, обладают развитой рефлексией.

- Школьники умеют работать в команде.

- Они обладают социальной устойчивостью к негативным факторам внешней среды.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Развитие личностного потенциала у подростка

Теория. Понятие личности. Структура личности. Индивидуальность. Потребность. Сила воли. Трудлюбие, настойчивость, терпеливость. Выдержка и самообладание. Решительность. Честность. Самокритичность. Требовательность к себе. Общительность. От-

зывчивость. Дружелюбие. Чувство собственного достоинства. Чувства и эмоции.

Самоанализ. Самонаблюдение. Самооценка. Рефлексия. Самовоспитание. Технология самовоспитания по В.Р. Маралову. Средства и приемы самовоспитания. Стресс. Виды стресса: «стрессы ожидания», «рабочие» стрессы, посттравматические расстройства. Причины возникновения стрессовых ситуаций. Влияние стресса на здоровье человека. Саморегуляция. Выбор и ответственность. Способы саморегуляции в ситуациях нервного напряжения.

Практика. Анализ качеств личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного). Изучение подростками своих потребностей и формирование экологически оправданных потребностей. Отработка навыков правильного выражения чувств и эмоций. Из-



фото О.Леонтьевой

учение собственной самооценки подростком. Отработка навыков адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между желаниями и возможностями. Обучение приемам самовоспитания. Отработка навыков стрессоустойчивого поведения. Анализ своего поведения и принятия решения в проблемных ситуациях. Тренинги.

2-й год обучения

Межличностное общение в команде

Теория. Общение. Вербальные и невербальные средства общения. Условия эффективного общения. Использование невербальных средств для повышения эффективности общения. Эмпатия. Сочувствие. Сопереживание. Умение выстраивать конструктивные отношения.

Конфликт и конфликтная ситуация. Типы конфликтов: случайный, истинный, подмененный, безатрибутивный, латентный (скрытый) и фальшивый. Понятие конфликтной личности. Признаки перехода от бесконфликтного поведения к конфликтному. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Приемы аргументации. Поиск компромиссов. Способы эффективной передачи информации. Критика. Способы правильного реагирования на критику. Обращение за помощью. Поиск единомышленников. Самоуправление.

Практика. Отработка навыков эмпатии, активного слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений. Определение признаков перехода от бесконфликтного поведения к кон-

фликтному. Оптимизация межличностных отношений. Сплочение команды. Веревоочный курс. Тренинги.

3–4-й годы обучения

Социально значимая деятельность

Теория. Основные закономерности, формы и методы групповой работы. Понятие КТД. Типы КТД. Технология проведения КТД. Тренинг. Правила проведения тренинга. Виды стенной печати. Макет газеты.

Практика. Проведение занятий, направленных на формирование у подростков жизненно важных навыков (стрессоустойчивого поведения; анализа своего поведения и принятия решения в проблемных ситуациях; эмпатии, активного слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений; определения перехода от бесконфликтного поведения к конфликтному; распознавания способов группового давления).

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Выпуск газет и наглядной агитации. Оказание первой медицинской помощи при незначительных травмах. Организация и проведе-

ние КТД. Организация и проведение мероприятий по плану.

Варианты массовых мероприятий:

Спортивные: походы, Дни здоровья, День семьи, соревнования, загородные лагеря, спортивные праздники, эстафеты.

Культурно-массовые: ярмарки, День семьи, театрализованное представление, аудио- и видеопостановки, концерты, КВН, выставки, экскурсии, конкурсы, акции, встречи с известными спортсменами, клубы единомышленников.

Трудовые: трудовой десант (шефская помощь детскому саду или школе), субботники и другие мероприятия в зависимости от потребности образовательного учреждения и задач.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнения на отработку навыков выражения чувств и эмоций

Упражнение-активатор «Я люблю, я не люблю...»

Участники бросают друг другу мяч. Тот, кто его поймает, будет говорить: «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия выполняются со словами «Я не люблю ...»

Упражнение «Я никогда не...»

Все участники по очереди говорят фразу «Я никогда не...». Например, «Я никогда не прыгал с парашютом». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно, т.е. они прыгали с парашютом.

Выигрывает тот, у кого останется последний незагнутый палец на руках. Ведущий заранее го-



ворит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы загибать надо по-честному.

Выигрывает участник, у которого жизненный опыт самый бедный, а проигрывает — тот, у кого он самый богатый, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

Упражнение «Пять качеств»

Участникам предлагается обвести свою ладонь с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца вписать по одному их качеству, которое им нравится и за которое они могут себя уважать.

Упражнение-рисунок «Что мне нравится в себе»

Участникам предлагается заполнить нарисованные пустые шарики, звездочки и т.д. информацией о себе (стихотворение, афоризмы, девиз, рисунок и т.д.). Затем по кругу каждый представляет себя. Ведущий акцентирует внимание на более ярких индивидуальных особенностях каждого для лучшего их запоминания.

Упражнение «Всё наоборот»

Участники по кругу называют те качества, которые им не нравятся. Каждый называет одно качество, задача всех остальных — переценить это качество и (убрать) найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами: «Всё наоборот, зато ты...» Например, если кто-нибудь скажет «Я ленивый», можно возразить: «Всё наоборот, зато ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

Упражнение «Жизненные ценности»

Каждому участнику предлагается выбрать 6 наиболее значимых, на его взгляд, ценностей, записать каждую из них на отдельном листочке и проранжировать их так, чтобы самая большая ценность оказалась на последнем листочке.

Далее дается задание: «Представьте себе такую ситуацию:

из вашей жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листочке». Ведущий предлагает смять, отложить листочек и подумать, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку.

Затем тренер объявляет, что случилось чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. И так 6 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, остался ли прежним порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний, поэтому обстановка должна быть предельно безопасной.

В ходе обсуждения необходимо делать акцент на том, что здоровье (физическое и психическое) является самым значимым, поскольку без него невозможно осуществление всех других ценностей.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагаются варианты заданий.

Вариант 1.

Каждый участник получает карточку, на которой написана определенная эмоция или чувство. Нужно постараться выразить эту эмоцию доступным для каждого способом (мимикой, жестами, словами); единственное, что нельзя, — это произносить название и показывать карточку окружающим.

Слова для карточки: нетерпение, ожидание, скука, испуг, растерянность, волнение, обида, умиление, сосредоточенность, любовь...

Вариант 2.

Участникам предлагается:

— походить как младенец, старик, лев, балерина;

— посидеть, как пчела на цветке, наездник на лошади, падишах;

— нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;

— улыбнуться, как кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;

— удивиться, «как будто увидел чудо»;

— испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;

— позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел — почувствовал — подумал — сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник во время упражнения должен побыть водящим и звеном «живой цепочки».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения на принятие решений в проблемных ситуациях

Игра-активатор «Тропинка»

Все участники выстраиваются в затылок друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет ведущим. Он ведет всех змейкой по тропинке, преодолевая воображаемые препятствия: перепрыгивает через воображаемые рвы, подлезает под преградами и т.д. Все идущие за ним повторяют его движения. По определенному сигналу ведущий встает в хвост змейки, а его роль начинает выполнять игрок, идущий вторым и т.д. Задача игроков — как можно точнее повторить все движения идущего.

Игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»

Сжатый кулак означает камень, разведенные в сторону в виде бук-

вы V указательный и средний палец — ножницы, ладонь — бумагу.

Участники хором считают: «Раз, два, три!» и на счет «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы — разрезать бумагу, а бумага — завернуть камень.

Игра проводится по парам (таким образом в ней оказываются победитель и побежденный) или всей группой, при этом все пытаются по счету «три» показать один и тот же знак.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения на отработку навыков коммуникативности

Игра-активатор «Комплимент»

Ведущий предлагает участникам обменяться дружескими пожеланиями с участником группы, сидящим слева.

Обязательные условия:

- обращаться по имени;
- сказанное должно быть приятно говорящему, а слушающему. Участники занятия говорят друг другу что-нибудь приятное. Тот, к кому обращались, обязательно должен поблагодарить за комплимент.

Игра-активатор «Общение руками»

Участникам надо разбиться на пары, встать напротив друг друга, взяться за руки и закрыть глаза. По команде ведущего только при помощи рук (без слов) надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

Игра-упражнение «Разговор через стекло»

Участникам необходимо разделиться на 2 группы, рассчитаться на первый, второй. Первые номера пусть выберут себе пару. Задача первых номеров — объяснить без слов смысл фразы. Например, «Вино пить да курить — здоровью вредить!»; «За алкоголь платят дважды: сначала деньгами, а потом здоровьем»; «Спортсмены не

употребляют спиртные напитки»; «Курение вызывает неприятные ощущения, связанные с пожелтением зубов, неприятный запах изо рта»; «Капля никотина убивает лошадь»; «Бросай курить — вставай на лыжи». Затем вторые номера объясняют без слов предложенную им фразу. На это упражнение отводится 10 минут.

Существует великое множество психогимнастических упражнений на развитие навыков позитивного общения. Важнейшее качество хорошего собеседника — это умение слушать и слышать.

Упражнение «Сито»

Вариант 1

Каждый раз требуется три добровольца. Один садится на стул лицом к группе. Двое других размещаются у него за спиной. Каждый из них по сигналу тренера начинает свой монолог. Задание ведущему игроку — через две минуты пересказать как можно более подробно рассказ каждого из говоривших.

Вариант 2

На площадку приглашается доброволец, который садится спиной к группе. По сигналу тренера игроки начинают разговаривать, петь, пересмеиваться... Через 2 мин. ведущий игрок повернется к зрителям и расскажет лишь об одном из товарищей, чей голос он заметил, используя «сито», проследил в общем шуме.

Завершение — обсуждение упражнения: в чём, на ваш взгляд, смысл игры? Чем она может быть полезна при формировании коммуникационных навыков?

Упражнение «Зеркало»

Участник под первым номером получает задание в течение 5 мин. рассказать партнеру о своем любимом виде спорта (книге, фильме, способе проводить свободное время и т.д.) и убедить своего собеседника в несомненных преимуществах этого вида спорта перед другими.

Участник под вторым номером получает при этом инструкцию, в

соответствии с которой он должен посылать своему собеседнику постоянные невербальные сигналы о том, что тема разговора ему неинтересна, все доводы говорящего нелогичны, слабы и неэффективны. Он избегает зрительного контакта с говорящим, демонстрирует закрытые позы, руки постоянно заняты — теребят волосы и края одежды, стряхивают с нее ворсинки... Нужно вести (играть) эту роль с максимальной естественностью, чтобы не давать собеседнику заподозрить нарочитость поведения!

Затем участники меняются ролями: убеждать своего партнера придется участнику под вторым номером. Первый же игрок получает от тренера инструкцию пользоваться невербальными сигналами позитивного слушания: качать в знак согласия головой, поддакивать, подать корпус вперед к говорящему, следить за тем, чтобы не использовались закрытые позы.

Обсуждение упражнения:

Удалось ли вам убедить собеседника в своей правоте?

Как вы чувствовали себя во время разговора?

Как вы можете оценить поведение своего партнера?

Считаете ли вы, что он во время вашего монолога передавал вам сигналы, имеющие скрытый смысл? Какой?

Была ли разница в результатах общения в первом и втором случаях? В чём она заключалась?

Упражнение «Взаимодействие»

Упражнение проводится в два этапа.

Первый этап — оснащение.

До начала занятия на стол кладется несколько кусков мела и рядом с ними свернутый отрезок веревки. К доске приглашаются трое добровольцев. Им дается следующая инструкция: «Вы — бригада и должны работать вместе. У вас полторы минуты, чтобы нарисовать на доске окружность. Всё, что необходимо для работы, здесь есть. Время пошло».

Как правило, задание выполнить не удастся. Иногда в группе

находится кто-то умеющий рисовать, и он один от руки рисует окружность. В подобной ситуации задание считается невыполненным, так как работа должна быть коллективной. Группа заменяется, и задание повторяется.

Наиболее распространенный случай, когда все трое одновременно начинают рисовать окружность. Рисунок получается некачественный, т.е. задание не выполнено. Можно предложить еще одной группе учащихся выполнить задание, но это необязательно.

Второй этап – обсуждение (проводится в виде дискуссии).

1. На доску выносится первый пункт «алгоритма взаимодействия»: назначить организатора.

Все делали одно и то же. Так не бывает: у каждого должны быть свои обязанности, кто-то организует работу, кто-то выполняет.

2. На доску выносится второй пункт «алгоритма взаимодействия»: составить план.

Каждая работа начинается, что называется, «от печки», т.е. с главной точки. Сначала необходимо нарисовать окружность. Что такое окружность? (Учащиеся дают определение.) Надо начинать рисовать с центра. Теперь посмотрите на стол. На нем лежит веревка. Если к одному концу верев-

ки привязать мел, а другой привязать к центру, то можно нарисовать окружность. Теперь понятно, как рисовать.

3. На доску выносится третий пункт «алгоритма взаимодействия»: распределить обязанности.

После того как план составлен, организатор должен сказать, кто будет держать веревку у центра, а кто – работать тем концом, к которому привязан мел.

4. На доску выносится четвертый пункт «алгоритма взаимодействия»: выполнение и контроль.

Осталось только нарисовать. Но если выбран организатор, он должен со стороны посмотреть, ровно ли рисуется окружность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Игры на отработку отказа от предлагаемых психоактивных веществ (ПАВ)

Игра «Нет, уважаемый сударь»

Все участники игры рассаживаются по кругу. Один из них выходит из комнаты. Оставшиеся договариваются между собой, что именно они будут пытаться уговорить сделать вышедшего. Например, примерить шляпу, взять в руки книгу и т.д.

Участник, которого будут уговаривать, входит в комнату и усаживается на стул, стоящий в центре круга. Его задача – вежливо отказываться от любых предложений окружающих. Отказ должен начинаться со слов «нет, уважаемый сударь!» или «нет, уважаемая сударыня!». Задача остальных участников – сделать так, чтобы отказывающийся произнес слово «да». Для этого можно использовать разные провоцирующие формулировки, например:

– Примерьте шляпу, уважаемый сударь!

– Нет, уважаемый сударь, мне сейчас не хочется!

– Странно, я уверен, что вам она очень подойдет. Ведь вы согласны с тем, что у вас очень привлекательная внешность?

После того как отказывающийся ответил «нет» всем сидящим вокруг него или всё же сказал «да», он меняется местами с кем-то из участников.

После игры можно обсудить с участниками следующие вопросы:

1. Легко ли было говорить «нет» своим друзьям?

2. Какие чувства возникали в тот момент, когда приходилось произносить «нет»?

3. Какие чувства возникли в тот момент, когда все же пришлось сказать «да»?

4. Какие чувства вы испытывали по отношению к тем людям, которые уговаривали принять предложение?

Приемы отказа от предлагаемых наркотиков

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков



(пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия,

т.е. громко объяснить группе, что каждый из них должен делать.

Главный герой имеет право применять все способы отказа, имеющиеся на слайде, за исключением способа № 8. Если главный герой попадает в затруднение и не знает, что возразить в ответ на назойливые предложения, он имеет право обратиться за помощью к группе. Остальные действующие лица имеют право говорить и делать всё, что вздумается, их цель — заставить главных героев употреблять психоактивные вещества вместе с ними.

1. Антон, Стас, Максим и Паша идут на дискотеку. Максим уже

2. Саша и Жанна познакомились с тремя мальчиками: Сергеем, Лешей и Женей. Мальчики на два года старше их. Леша пригласил девочек вместе со всей компанией домой на день рождения. На дне рождения ребята сразу же стали предлагать девочкам вино. Жанна не знает, как быть: с одной стороны, ей страшновато, а с другой, — не хочется выглядеть перед мальчиками смешной. Саша боится, что от вина можно опьянеть и тогда могут случиться неприятности. Кроме того, у нее дома выпивают очень редко и с неодобрением отзываются об алкоголе, а отец вообще недолюбливает пьяных.

3. В дверь позвонили. Инга открыла дверь — на пороге стояла Дарья, ее давняя (еще с детсадовских времен) подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживленно обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим», — предложила Дарья. «Давай, — согласилась Инга, — сейчас только сигареты принесу». «Да не надо, у меня есть, правда, с травкой, ты ведь такие еще не пробовала?» «Нет», — растерялась Инга. «Слушай, такой кайф, и неопасно совсем! На, попробуй!» — и Дарья протянула Инге сигарету.

4. Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе, кроме них, никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. «Ну что, мультяшки, что ли, посмотрим?» — спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Ребята двинулись, было, к двери подъезда, но вдруг остановились. «А ты чего расселся, — спросил один из них Сергея, — а ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Вопросы для обсуждения:

Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять опасные вещества?

Какие чувства испытывали главные герои?

Какие чувства испытывали их оппоненты?



если они будут употреблять. Например, поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т.д.

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Ролевые игры

Следует отобрать необходимое количество актеров соответствующего пола и раздать им роли,

много раз выпивал, когда был на дискотеке, и предлагает друзьям и сегодня купить по паре бутылок пива. Он считает, что «так будет веселее». Стас и Паша сразу же согласились. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкоголь вредны для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мать, и она может понять, что он выпил. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать его.

Что могло бы случиться потом, если бы главные герои отказались употреблять психоактивные вещества?

Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества?

Как еще могли поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

Возможен вариант, когда обсуждение каждой сценки по предлагаемым вопросам проводится сразу же после ее представления.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Упражнения на отработку навыков асертивного поведения

Упражнение «Холодный суп»

Тренер зачитывает инструкцию: «Представьте себе такую ситуацию. Вас попросили обсудить деловое предложение с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Когда подали суп, он оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять».

Затем каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение:

1. Спросите у официанта: «Этот суп подается холодным?»

2. Отставьте тарелку в сторону.

3. Встаньте и покиньте заведение.

4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-нибудь привожу!»

5. Скажите официанту: «Я бы хотел поговорить с менеджером».

6. Скажите официанту, что вы бы хотели вычесть стоимость супа из счета.

7. Скажите официанту: «Этот суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное».

8. Спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»

9. Сделайте вид, что всё в порядке, и ешьте суп.

10. Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».

11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.

12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли закончить суп. На вкус он довольно неплох, но он был не очень теплым — совершенно холодным, я имею в виду!»

Участникам предлагается выбрать, какой стиль поведения соответствует данной ситуации, и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Упражнение «Заезженная пластинка»

Тренер зачитывает инструкцию: «Это упражнение, по сути, и есть тренировка умения добиваться от окружающих выполнения наших справедливых требований без манипуляций. Удовлетворение требований посредством настаивания на своем называют техникой «заезженной пластинки». Наиболее известной моделью, на которой обучают данному навыку, служит эпизод, происшедший в супермаркете и получивший название «Я хочу свое мясо». Покупатель, которому из пяти кусков мяса завернули только четыре, хотя он заплатил за пять, возвращается в магазин и спокойно, с достоинством, без страха и агрессии то и дело повторяет: «Я хочу свое мясо», — и добивается своего.

Правила:

1. Следует точно представлять себе, чего вы хотите. В этом залог успеха.

2. Свои требования формулируйте точно, ясно и коротко. Например, «Обменяйте, пожалуйста, эти ботинки, они треснули через 2 недели после того, как я стал их носить».

3. Не забывать про этикет и быть вежливым.

4. Что бы ни происходило, настаивайте на своем. После того, как вы изложили свое требование: «Поменяйте мне эти ботинки», самолюбие противоположной стороны будет задето, и к этому вы должны быть готовы. Хочешь — не хочешь, но тем самым мы как бы даем понять продавцу, что он торгует некачественным товаром, плюс его ожидают финансовые потери. Итак, принимайте в расчет, что вам вернут брошенную перчатку. Например, скажут, что брак возник в процессе носки или из-за неправильного обращения. Вас это не должно вывести из равновесия, спокойно повторяйте: «Поменяйте, пожалуйста, ботинки».

5. Не позволяйте эмоциям победить вас, не теряйте спокойствия и отнеситесь к этому просто как к выполнению упражнения. Развлекитесь.

Если после 5–10 повторов фразы ваши справедливые требования не будут удовлетворены, завершите свое выступление. Тогда переходим к конфронтационной асертивности, а именно сообщаем продавцу, какие дальнейшие шаги предпримем (например, обратимся в суд, общество по защите прав потребителя, напишем в газету и т.п.)».

Ситуации

1. Вы просите мужа/ребенка вынести мусор.

2. Вы настаиваете на том, чтобы работа была выполнена в срок.

3. Вас не устраивает качество выполненной работы (один участник настаивает, чтобы работа была переделана, а другой хочет, чтобы вам заплатили деньги за работу, например, ремонт обуви).

Также эта техника может использоваться для отказа в просьбе, поскольку отказ — зеркальное отражение умения настоять на своем.

4. Начальник отправляет вас на конференцию в другой город, но у вас уже есть обязательства, не позволяющие вам уезжать. ■

От простого – к сложному

Сто упражнений для обучения волейболу

Для правильного построения процесса тренировки первостепенное значение имеет последовательность изучения технико-тактического программного материала. При ее определении учитываются: значимость отдельных технических приемов и тактических действий с точки зрения их эффективности в игре; логическая связь приемов игры, тактических действий в нападении и защите; органическая связь техники и тактики в обучении, осуществление взаимосвязи технической и тактической подготовки. В последовательности должна находить отражение структура соревновательной деятельности волейболистов.



Наталья ЛАДОХИНА,
методист СДЮСШОР,
г. Назарово,
Красноярский край,
Марина ПОРОШИНА,
доцент кафедры физической
культуры и спорта,
институт экономики и права,
г. Чита,
Забайкальский край

ТРИ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТА

Сложность установления последовательности состоит в том, что нельзя изучить сначала всю технику волейбола, а затем начать изучать тактику. Нельзя также изучить все способы подачи мяча, а затем — передачи, и т.д. Поэтому вопросы последовательности надо решать в трех аспектах.

Первый — последовательность применительно к способам отдельного приема игры, например подачи мяча, или какой-либо категории тактических действий, например индивидуальных действий в нападении.

Второй — последовательность всех способов и видов отдельно для всей технической подготовки и отдельно для всей тактической подготовки.

Третий — общая последовательность технико-тактической подготовки для всех способов и видов технической и тактической подготовки в динамике тренировочного процесса в течение года и в многолетнем процессе.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Последовательность изучения технико-тактического содержания для занимающихся выглядит следующим образом:

1. Стартовая стойка — в технике нападения и защиты.
2. Ходьба, бег, особенно при игре в нападении и защите.
3. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.
4. Двойной шаг вперед, назад, скачок.
5. Остановка шагом, прыжком — в нападении, защите.
6. Прыжки, особенно в нападении, защите.
7. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке.
9. Прием мяча сверху двумя руками.
10. Выбор места для выполнения второй передачи.

11. Сочетание способов перемещений.

12. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 — с игроком зоны 3.

13. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игроков зоны 4 — с игроком зоны 2, игрока зоны 2 — с игроком зоны 4;

14. Нижняя прямая подача.

15. Выбор места для выполнения подачи.

16. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.

17. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

18. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при второй передаче.

19. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроками зон 3 и 2 при второй передаче.

20. Выбор места при приеме нижней прямой подачи.

21. Верхняя прямая подача.

22. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.

23. Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 — с игроком зоны 6.

24. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

25. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.

26. Взаимодействие игрока зоны 6 (1, 5) с игроком зоны 3 (2, 4).

27. Падения и перекаты после падения.

28. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2.

29. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

30. Чередование способов подач.

31. Выбор места для выполнения нападающего удара.

32. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.

33. Выбор способа приема подачи: двумя руками сверху после нижней подачи, снизу — после верхней.

34. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной по направлению передачи у сетки.

35. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.

36. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.

37. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

38. Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зоны 3 и 4.

То же через зону 4.

39. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

40. Передача двумя руками в прыжке.

41. Одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 4, 3, 2.

42. Выбор места при блокировании.

43. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.

44. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой в сложных условиях.

45. Выбор места и способа перемещения от нападающего удара при приеме мяча.

46. Выбор места при страховке: партнера, принимающего мяч; блокирующих нападающих.

47. Зонное блокирование.

48. Расположение игроков в защите углом вперед; на страховке игрок зоны 6 впереди.

49. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; подача в заданную зону.

50. Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу двумя руками; снизу в падении одной и двумя руками или другой частью тела.

51. Взаимодействие игроков в зонах 5 и 1 с игроками в зонах 3, 2, 4 при приеме подачи.

52. Нападающий удар с переводом вправо из зон 4, 3, 2 с поворотом туловища вправо.

53. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.

54. Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).

55. Имитация нападающего удара и обманная передача через сетку одной и двумя руками.

56. Выбор способа приема мяча на страховке.

57. Чередование изученных способов нападающего удара.

58. Взаимодействие игроков зон 3, 2, 4 при блокировании.

59. Взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.

60. Взаимодействие игрока зоны 2, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.

61. Верхняя боковая подача.

62. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите на передней и задней линиях.

63. То же с переходом от защитных действий к нападению.

64. Прием подачи с направлением мяча в зону 2; вторая передача назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.

65. Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.

66. Чередование подач на силу и на точность, в том числе и в прыжке.

67. Нападающий удар с переводом влево из зон 4, 3, 2.

68. Блокирование ударов по ходу из двух зон: 4–3, 2–3, 4–2.

69. Блокирование ударов с переводом вправо в зонах 3, 4, 2.

70. Взаимодействие связующего из зоны 1 с нападающими зон 4, 3, 2.

71. То же, с выходом связующего из зон 6, 5.

72. Взаимодействие игрока зоны 1 с блокирующими игроками зон 4, 3, 2.

73. Взаимодействие крайних защитников с блокирующими игроками.

74. Взаимодействие крайних защитников и игрока, не участвующего в блокировании.

75. Расположение игроков в защите углом назад; страховку осуществляет крайний защитник.

76. То же, но страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании.

77. Прием подачи, передача связующему, выходящему к сетке из зоны 1 (6, 5); вторая передача нападающему, к которому он обращен лицом.

78. То же, но передача производится нападающему, к которому связующий стоит спиной.

79. Блокирование нападающих ударов с переводом влево.

80. Блокирование в одной зоне ударов, выполняемых в двух направлениях.

81. Групповое блокирование (двоем) ударов по ходу.

82. Боковой нападающий удар из зон 4, 3.

83. Нападающий удар по блоку за боковую линию.

84. Нападающий удар с передачи из глубины площадки.

85. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).

86. Нападающий удар с задней линии.

87. Нападающий удар через слабого блокирующего поверх блока.

88. Подача в прыжке.

89. Групповое блокирование ударов с переводом.

90. Прием мяча снизу одной и двумя руками с нападением вперед на руки и перекатом (скольжением) на грудь — живот.

91. Выбор способа нападающего удара — в зависимости от ситуации.

92. Взаимодействие игроков передней линии скрестным перемещением.

93. Взаимодействие игроков в нападении у сетки и у задней линии.

94. Чередование ведения игры в нападении через игрока передней

линии и через связующего, выходящего с задней линии к сетке.

95. Чередование систем игры в защите углом вперед и углом назад с применением различных вариантов страховки.

96. Переход от групповых действий в нападении к групповым тактическим действиям в защите.

97. Переход от командных тактических действий в нападении к командным тактическим действиям в защите: подача — защита, нападающий удар — защита.

98. Переход от командных тактических действий в защите к командным действиям в нападении: при приеме подачи, в доигровке, при защите от нападающих ударов.

99. Сочетание переключений: а) подача — нападение (в доигровке); б) прием подачи — нападение — защита.

100. То же: а) с добавлением защиты; б) с добавлением нападения.

В изложенном алгоритме изучения технико-тактического содержания представлены основные технические приемы и тактические действия, освоение которых позволит волейболистам вести двустороннюю игру на высоком эмоциональном и содержательном уровне и при достаточно большой нагрузке.

Последовательность изучения составлена с учетом взаимосвязи техники нападения и техники защиты, тактики нападения — индивидуальной, групповой и командной — и тактики защиты — индивидуальной, групповой и командной.

ОТ АЛГОРИТМА — К ПЛАНУ

Представленное технико-тактическое содержание занятий рассчитано на полный цикл в режиме три тренировочных занятия в неделю по 1,5–2 ч. Предложенный в качестве оптимального, данный вариант потребует упорных систематических занятий, возможно, в течение нескольких сезонов, так как многое зависит от исходного состояния занимающихся: уровня их физической подготовленности,

владения навыками игры в волейбол, возраста.

Планируя свою работу, тренер, педагог дополнительного образования, учитель физической культуры должен учесть все возможности и определить доступный объем занятий по технико-тактическому содержанию. Например, в первый год отрабатывается 30–40 позиций из 100, во второй год закрепляется содержание занятий первого года с добавлением нового содержания и т.д.

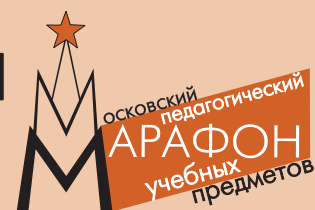
Практически это делается так: составляется почасовой план-график, где в левой части по вертикали выписываются позиции, выбранные для изучения, а по горизонтали — номера тренировочных занятий. В пересечении граф указывают время, выделяемое для изучения соответствующего приема игры. Следует учесть, что в одном занятии может быть не только изучено какое-либо действие, но и предусмотрено повторение ранее освоенного элемента. Таким образом, определенный объем распределяется на все тренировочные занятия.

Кроме изучения и совершенствования технико-тактических действий, надо предусмотреть время для физической подготовки: общей и специальной, по мере освоения навыков игры проводить учебные двусторонние игры, контрольные встречи с другими командами, участвовать в соревнованиях. Самым лучшим вариантом является тот, при котором контрольные игры и соревнования не нарушают тренировочный режим занятий. Если это сложно, то соревнования вводят в число установленных занятий.

В процессе занятий, контрольных игр и соревнований желательно проводить контроль эффективности технико-тактических действий в игре, уровня технической и физической подготовленности волейболистов. Организовывать тестирование и наблюдения надо в начале сезона, в середине и в конце для более эффективного сравнительного анализа. ■



ПРОГРАММА ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



14 апреля	2011 года	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).</i>	
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ		
9.30 ↓ 10.15	ОТКРЫТИЕ ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		
10.30 ↓ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	Мастер-класс Интегральная подготовка на уроках физической культуры <i>Юрасова Ольга Александровна, учитель физической культуры МОУ СОШ № 4, г. Орехово-Зуево, Московская область</i>	Мастер-класс Комплексная программа физического воспитания, основанная на виде спорта «волейбол» <i>Соловьев Олег Александрович, учитель физической культуры МОУ ООШ № 12, г. Приволжск, Ивановская область</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
11.45 > 12.15	ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ		
12.15 ↓ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	Мастер-класс Рейтинговая система оценивания на уроках физической культуры <i>Чумаков Андрей Аркадьевич, учитель физической культуры ГОУ СОШ № 968, г. Москва</i>	Мастер-класс Авторская программа организации третьего урока физической культуры <i>Спасов Владимир Александрович, МОУ СОШ № 6 учитель физической культуры, г. Приволжск, Ивановская область</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
13.45 ↓ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	Мастер-класс Методические приемы для развития координации и внимания у младших школьников <i>Медникова Маргарита Юрьевна, учитель физической культуры ЦО № 1434, г. Москва</i>	Мастер-класс Педагогический прием «Муравейник» <i>Звягинцев Владимир Аркадьевич, учитель физической культуры МОУ СОШ № 399, г. Москва</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Встреча с <i>Паршиковым Александром Тихоновичем</i> , директором Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки РФ Стратегия Министерства образования и науки РФ в области физкультурно-спортивного воспитания		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

ВСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именной билетом.

Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА–2011, посетившим три мероприятия подряд.

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября» www.1september.ru или получить по телефону: **(499) 249-3138.**

Герои нашего времени

События и рейтинги

У каждого года – свое лицо. Точнее, лица. 2010 год, как и любой другой, прославился необычными спортивными историями, заслуженными наградами и новыми именами.



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

СЕРЕБРЯНАЯ ЛАНЬ

По давней традиции Федерация спортивных журналистов России путем широкого опроса причастных к спорту репортеров определила десятку лучших спортсменов страны, лучшего тренера и лучшую команду ушедшего 2010 года.

Кому же спортивные летописцы отдали предпочтение?

Обладателями статуэток «Серебряная лань» стали Ольга Каниськина (легкая атлетика), Юлия Ефимова (плавание), Евгения Канаева (художественная гимнастика), Екатерина Гамова (волей-

бол), Никита Крюков (лыжный спорт), Евгений Устюгов (биатлон), Иван Скобрев (конькобежный спорт) и другие.

Лучшим тренером страны признана Татьяна Покровская (синхронное плавание). Лучшей командой названа женская сборная России по волейболу, завоевавшая титул чемпионки мира.

СТРАЖИ ВОРОТ – В ПОЧЕТЕ

Знатокам отечественного футбола хорошо известно, какую популярность заслужил в спортивном мире выдающийся вратарь сборной СССР и московского «Динамо» Лев Яшин. Вьетнамское информационное агентство, в частности, подводя итоги спортивного XX века, поставило Яшина выше многих ярких звезд из других стран.

Не снижается интерес к личности Льва Ивановича, единственного из вратарей отмеченного престижным международным призом «Золотой мяч», и по сию пору. Центральный банк Армении в прошлом году выпустил памятную серебряную монету с изображением легендарного стража ворот: сверху – портрет Яшина в привычной кепке на фоне советского флага и футбольного мяча, внизу – знакомый яшинский автограф. Отчеканены монеты «Лев Яшин» и в Польше.

Стараются не отставать от признанного кумира и ведущие голкиперы нашего времени. По итогам чемпионата России газета «Спорт-Экспресс» определяет лучшего вратаря. В сезоне 2010 года предпочтение отдали 24-летнему Игорю Акинфее-

ву (ЦСКА). Примечательно, что столь высокого титула он удостоивается третий год подряд. Это своего рода рекорд. До него в этом рейтинге, который проводится с 1992 года, удавалось отличиться дважды подряд только Сергею Овчинникову («Локомотив»), причем неоднократно: в 1995 и 1996 годах, а потом — в 2004 и 2005 годах.

ЮНЫЕ НАДЕЖДЫ

После неудачного выступления наших гимнасток на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году с трудом верилось, что к очередному экзамену в нашей олимпийской сборной появятся такие дарования, которым свойственно дерзать и побеждать.

И все же есть звездочка, которая в полную силу засияла на чемпионате мира в Роттердаме в 2010 году. Настоящий фурор произвела 16-летняя московская гимнастка Алия Мустафина. Главное — она победила в личном многоборье. Второе «золото» получила в командном первенстве. К высшим наградам спортсменка добавила три серебряные — за вторые места в вольных упражнениях, опорном прыжке и упражнениях на брусьях.

Мустафина, конечно, вошла в десятку лучших.

Из других юных спортивных дарований нельзя не выделить ровесницу Мустафиной — 16-летнюю теннисистку Дарью Гаврилову. На первых в истории юношеских Олимпийских играх Дарья отпраздновала победу и вернулась домой с золотой медалью. Самых признанных асов Международная федерация тенниса (ИТФ) определяет по итогам главных турниров. Предпочтение отдано первым ракеткам 2010 года: среди мужчин — испанцу Рафаэлю Надалю, среди женщин — датчанке Каролин Возняцки. В юниорском разряде чемпионские титулы присвоены колумбийцу Хуану Себастьяну Гомесу и нашей Дарье Гавриловой.

АЙ ДА ВЕТЕРАНЫ!

На прошлогоднем чемпионате мира по шоссейным велогонкам, который разыгрывался в австралийском Джилонге, всеобщее внимание в женской программе было приковано не столько к фавориткам, сколько... к 52-летней француженке Жанни Лонго. Ее имя хорошо знакомо всем любителям велоспорта. И неудивительно! Первое «золото» на чемпионате мира эта замечательная спортсменка получила в 1985 году, когда многие из нынешних ее соперниц даже не родились.

За долгую карьеру Лонго завоевала в самых различных соревнованиях множество медалей. Но на Зеленом континенте француженка отправилась не за былые заслуги. На очередном национальном чемпионате она в честной борьбе заслужила право представлять Францию на международном уровне. Убедительное тому доказательство — 24-й титул чемпионки страны, завоеванный незадолго до стартов в Джилонге.

В Австралии Жанни Лонго не выглядела статистом. Так, в гонке на 22,8 км с раздельным стартом сумела пробиться в первую пятерку. Для сравнения: лучшая из россиянок Татьяна Антошина заняла 17-е место, отстав от прославленной «бабушки» более чем на 1,5 минуты...

Тряхнул стариной и легендарный аргентинский футболист Диего Марадона: побывал в Москве и принял участие в необычной благотворительной акции, устроившей рекламную кампанию часов. На крыше ЦУМа было установлено десять мишеней. С 16 метров Марадона должен был поразить мячом цель. При удачном попадании на счет прославленного бомбардира начислялась солидная сумма — от 25 тысяч до 300 тысяч долларов.

В итоге точные удары аргентинца принесли ему полмиллиона. Заработанные деньги Марадона передал в Петербургский

институт детской гематологии и трансплантологии.

А вот другой знаменитый футболист Зинедин Зидан, выступавший за сборную Франции, посетовал на то, что слишком рано завершил спортивную карьеру. «Мог поиграть еще год или два. Мне было 34 года — я подумал, что лучше уйти до того, как я стану не нужен», — посетовал футболист.

ЗАБЕГ НА КАБЛУКАХ

В Сиднее популярность обрела эстафета, в которой квартеты девушек пробегают свои 80-метровые этапы в туфлях на каблуках-



шпильках. Зрители азартно болеют за избранниц, которые стараются развить высокую скорость.

Победу на этот раз отпраздновали студентки Австралийского спортивного института. Необычную эстафету им удалось завершить за 1 минуту 4 секунды. Этот рекорд зафиксировали представители Книги рекордов Гиннеса. ■

Оставаться спортсменом

Аргументы и факты

Настоящий спортсмен силен не только телом, но и духом. И этому есть множество доказательств. Некоторые поступки чемпионов мирового спорта вызывают настоящее удивление: «Какие тренировки могут быть после таких травм? Какие физические упражнения и тем более – спорт?» – и, конечно, неподдельное восхищение.



Тигран АРУТЮНЯН,
к.п.н., профессор РАЕ,
г. Красноярск

Д'АРТАНЬЯН

Любимец Франции – фехтовальщик Кристиан д'Ориоля по прозвищу д'Артаньян в финальных соревнованиях XIV Олимпийских игр в Лондоне проигрывает более опытному сопернику Бюану, получив серебряную медаль. Все, кто его знал, прочили ему звание чемпиона предстоящих XV Олимпийских игр. Но прошло три года, и неожиданное известие ошеломило спортивный мир: Кристиан тяжело болен. Опасная, изнурительная болезнь продержала его вдали от спортивных залов долгие месяцы. Для многих такой перерыв означал бы конец спортивной ка-

рьеру. Но не для д'Ориоля. Мысль о том, что он будет видеть свои рапиры только висящими на стене, была для спортсмена невыносима. И Кристиан решает вернуться в спорт. Старый учитель подбадривает его: «Ну, давай, Кристиан, попробуй!»

И Кристиан снова надевает белый костюм, берет в руки рапиру. Он победил болезнь! Теперь это закаленный, испытанный спортсмен, уверенный в своих силах, возмужавший и решивший не упускать удачу. Благодаря ему Франция на XV Олимпийских играх выигрывает командное первенство, а сам д'Ориоля побеждает в восьми боях и завоевывает две золотые медали – в командном и личном первенстве.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Абебе Бикила – дважды чемпион Олимпийских игр в марафонском беге в Риме (1960 год) и Токио (1964 год).

Национальный герой Эфиопии, он вскоре после Токийской Олимпиады попадает в автокатастрофу и повреждает позвоночник. Несмотря на принятые лучшими врачами мира меры, Бикила вынужден был передвигаться с помощью инвалидной коляски. Но горе не сломило его. Абебе не оставил спорта. Он сменил бег на стрельбу из лука. И когда в 1971 году в Осло проводились всемирные Игры инвалидов, он был там центральной фигурой. «Я должен оставаться спортсменом, – говорил Бикила, – потому что верю: однажды вновь встану на ноги. Кто не желает бороться, не имеет права на победу. А в победе смысл жизни».

МЕКСИКАНСКАЯ ВЫСОТА

XIX Олимпийские игры в Мехико в 1968 году. На старт – 20 км спортивной ходьбы – вышли два опытных советских ходока Владимир Голубничий и Николай Смага.

За несколько дней до старта Смага заболел. Однако он твердо решил выступать в помощь товарищу. И вот в дикую жару, под нещадно палящим солнцем, Николай Смага с температурой выходит на старт. Владимир Голубничий после финиша рассказывал: «Промахали мы круг по стадиону, оглянулся: мой друг и земляк Коля Смага рядом, и увеличил шаг. Ну, и прошли мы с ним вместе еще километров пять, и тут-то я почувствовал, что начинаю сдавать... Да, это мексиканская высота! Коварная это штука. Никогда не знаешь, какой удар она тебе нанесет — то ли по нервам, то ли по сосудам, то ли по сердцу. Мне она нанесла удар по печени, как самый левый боксер. Боль такая, что каждый новый шаг кажется последним. Я и говорю Коле: «Веди, плохо мое дело». Смага и повел, все вел и вел, а боль не отпускала. Только за пять километров до финиша я почувствовал себя хорошо. И тогда я повел Колю. Так мы получили «золото» и бронзовую медаль — между нами втесался бегущий мексиканский скороход Хозе Педраса».

Восемнадцать километров вел эту труднейшую гонку Николай Смага. За мужество, которое он проявил, ему присвоили звание заслуженного мастера спорта.

УДАР КИНЖАЛОМ

Американский дискобол Альфред Ортэр за неделю до Токийской Олимпиады 1964 года сильно травмировал спину. Это могло выбить из соревнований любого, но только не его.

Уже в отборочном туре он почувствовал сильную боль, похожую на удар кинжалом. Каждый оборот для него был жестокой пыткой. Перед финалом ему сделали новокаиновую блокаду, но это не принесло желаемого облегчения. Сначала Ортэр отставал от чехословацкого спортсмена Людвика Данека, но в пятой попытке он, собрав последние силы, отправил диск на 61 м

и стал чемпионом. «Боль была такой, — поделился после соревнования Ортэр, — что всё время хотелось сбежать из круга. Но зато она мешала мне думать о чем-либо другом, и я совершенно забыл о страхах и волнениях. Я даже не смотрел на последний результат Данека...»

Эта третья медаль была самой трудной из всех четырех, завоеванных им на четырех Олимпиадах.

С ТОГО СВЕТА

Однажды поздним апрельским вечером 1973 года большой автобус, шедший со скоростью 70 километров в час, врезался в легковую машину. Очень сильно пострадал водитель — венгерский олимпийский чемпион по борьбе Чаба Хегедюш.

Врач «скорой помощи» констатировал травмы, не совместимые с жизнью. Когда Чаба уже лежал в палате, к нему зашел его брат Миклош. «Не хочешь умирать, не увидев маму и папу!» — таково было самоощущение Чабы. Миклош жестоко взбудрил его: «Не говори глупостей! У тебя нет ни одной смертельной травмы!» Чаба поверил брату — элемент самовнушения и аутотренинга, но лишь спросил: «Почему же тогда так болит внутри?»

Новость быстро разлетелась по Будапешту. Горожане очень любили своего олимпийского чемпиона и всю ночь простояли на улице возле больницы. Сдавали кровь, которой Чабе перелили очень много. На следующий день температура у него поднялась до 40 градусов и держалась около пяти (!) недель. Сильно похудев, 82-килограммовый атлет потерял 19 килограммов. Борьба за жизнь и здоровье Чабы продлилась до полугода, но до выздоровления было еще далеко. На специальном самолете, оплаченном венгерским правительством — за лечение тоже платила Венгрия, — Чабу отправили в Швецию. Три месяца его лечил и оперировал новым методом профессор Юхансонн.

Но уже незадолго до поездки Чаба начал тренироваться. Вот проявление незаурядной силы воли и сверхволи! До поездки в Швецию Чаба выполнял утреннюю гимнастику, бегал кроссы и играл в баскетбол. Тренировал его родной брат. Никто другой не рискнул бы тренировать парня, вернувшегося с того света. Братья понимали, что лишь вернувшись на ковер, можно говорить о полном выздоровлении.

Но как это сделать на практике? Возвращение на ковер можно отнести к области фантастики. Приехав из Швеции, Чаба весил 97 килограммов. Оплывшие и растренированные мышцы не желали получать какой-либо нагрузки. Переломы и рубцы ран тоже давали о себе знать. Братья все же начали работать с апреля 1975 года. А уже в августе (!) Чаба участвовал в чемпионате мира в весовой категории 82 килограмма. И это после двухгодичного перерыва! Четвертое место на этом чемпионате можно назвать победой разума и воли над телом. Чабу многие поздравляли и советовали поставить точку. Он всех выслушал и обронил: «Мне не хватило двух-трех месяцев. В следующем году будет по-другому...»

Когда в следующем году Хегедюш вышел на ковер ленинградского чемпионата Европы, в зале был слышен гром аплодисментов. И Чаба Хегедюш стал чемпионом континента. Через два месяца в олимпийском Монреале Хегедюш проиграл первую схватку и стал зрителем. Вся спортивная общественность решила, что их герой «завязал» с борьбой... Но не тут-то было! На чемпионате Европы 1977 года Чаба, выступив в новой для себя категории до 90 килограммов, стал чемпионом. После этого он сам уже не боролся, но его назначили старшим тренером сборной Венгрии сразу по двум видам борьбы — классической и вольной.

Это решение оказалось правильным: в предолимпийском 1979 году четыре венгра стали чемпионами мира. ■

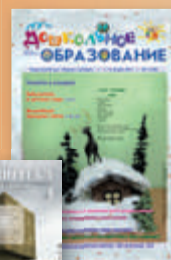
Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

новый этап развития



Дорогие коллеги!



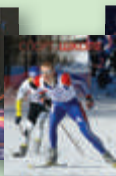
СО II ПОЛУГОДИЯ 2011 ГОДА все наши предметно-методические газеты становятся **ЖУРНАЛАМИ:**

- Ежемесячными
- Цветными
- 64-страничными
- В каждом номере – CD-диск с материалами к уроку (для непредметных изданий – с дополнительными материалами), а также с электронной версией общепедагогической газеты «Первое сентября»

**Журналы будут выходить
в двух версиях: бумажной и электронной**

Оформить подписку на выбранную вами версию журнала можно в любом отделении связи по подписным каталогам агентства «Роспечать» и «Почта России».

В обоих каталогах информация о подписке размещена в разделе «ЖУРНАЛЫ» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА»



Журнал «Спорт в школе – Первое сентября» Подписка на второе полугодие 2011 года открыта!

НА БУМАЖНУЮ ВЕРСИЮ:

НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:



1200
рублей

— каталожная цена
для частных лиц
за полгода
(в июле журнал не выходит)



780
рублей

— каталожная цена
на электронную
версию журнала
за полгода
(в июле журнал не выходит)

Подписные индексы по каталогам:
32384 агентство «Роспечать»;
79140 «Почта России»

Подписные индексы по каталогам:
26158 агентство «Роспечать»;
12752 «Почта России»

При подписке на сайте www.1september.ru действуют скидки!

Подробности на сайте www.1september.ru и по телефону: 8-499-249-47-58