

# СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 6 (504) 16–31 марта 2011

основана в 1997 г.

spo.1september.ru

## № 6



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

Дмитрий Бесполов, Александра Болгова,  
Анна Кирилина  
Семейный час ..... с. 4–5

Анна Кирилина  
О себе и о других ..... с. 6

### Около спорта

Алексей Машковцев  
Дворовый футбол ..... с. 7–8

Владимир Семёнов  
Приручение мяча ..... с. 9–15

## ШКОЛА

### Урок

Ольга Насонова  
По морям, по волнам ..... с. 16–18

Нина Макарова, Андрей Суханов  
Волейбол  
на двух площадках ..... с. 19–21

Валерий Сагалаков  
Народными средствами... .... с. 22–23

Галина Авдеева  
Крылатый мяч ..... с. 24–28

### Методические мелочи

Владимир Торопов  
Не опоздать! ..... с. 29

### Внеклассные мероприятия

Зинаида Григорьева  
Играйте на здоровье! ..... с. 30–31

Сергей Балыбердин  
В гостях у сказки ..... с. 32–34

### Дополнительное образование

Наталья Ладохина, Марина Порошина  
Не дать мячу упасть ..... с. 36–39

## СПОРТ

### Калейдоскоп

Тигран Арутюнян  
Побежденный, но победитель ... с. 40

### История

Виктор Горбунов  
Корзина и мяч ..... с. 41–43

### Личность

Владимир Гомельский  
Два великих тренера ..... с. 44–47

## 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 16.02.11,

фактически 16.02.11

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

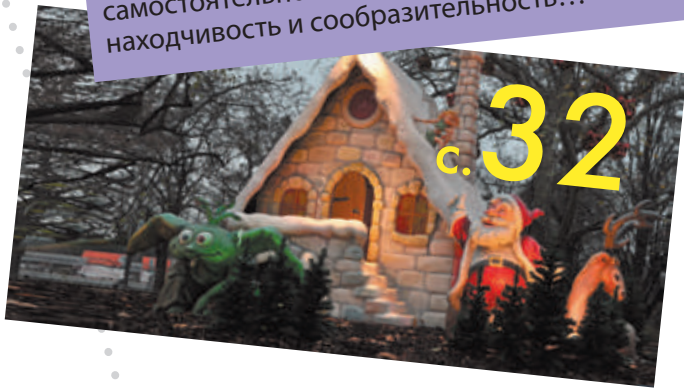
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: Роспечать: инд. – 32384; орг. – 32595 Почта России: инд. – 79140; орг. – 79594



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



...Выполняя различные игровые роли, изображая разнообразные действия и соревнуясь между собой, младшие школьники демонстрируют знания о повадках животных и птиц, о явлениях природы, о быте и труде, самостоятельность и активность, проявляют находчивость и сообразительность...



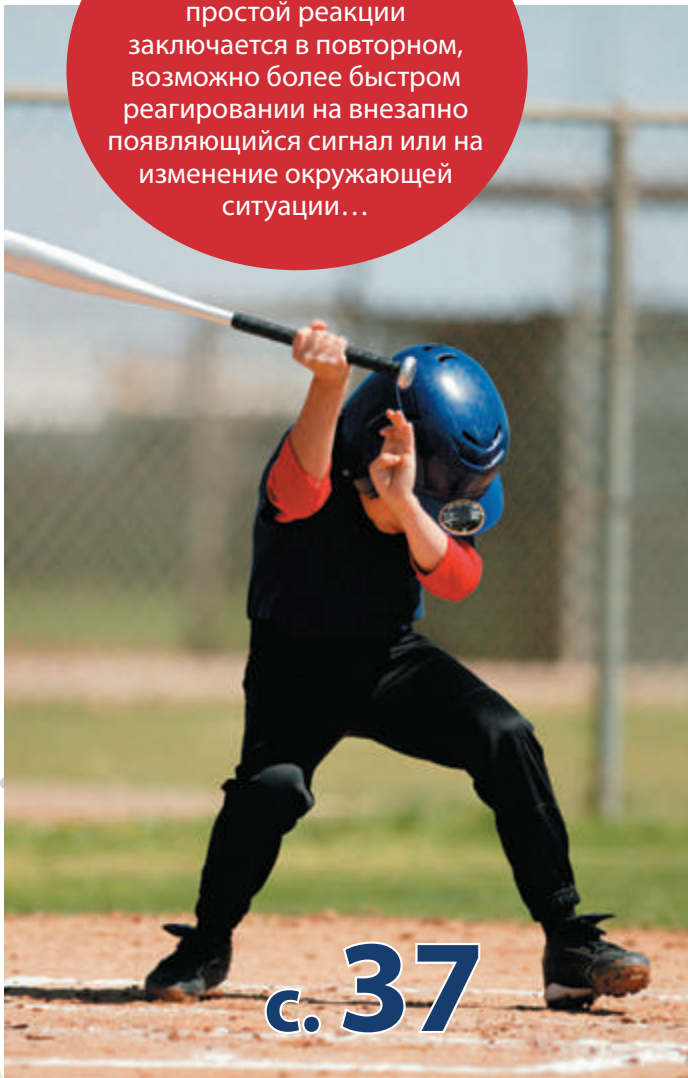
с. 32



с. 12

www.dic.academic.ru

...Наиболее распространенный метод воспитания простой реакции заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации...



с. 37

...От правильности позиции защитника, его стойки, передвижений зависит успех в обороне своих ворот. В любых спортивных играх, в том числе и в гандболе, побеждает тот, кто умеет защищаться...



фото с сайта www.flickr.com

с. 41

...Размышляя о полезном досуге учеников, Нейсмит неожиданно для своих коллег предложил использовать незамысловатую подвижную игру. Идея проста: на площадке противостоят друг другу две команды, стараясь овладеть мячом и забросить его в корзину. На первых порах использовалась настоящая корзина из-под персиков...

# Семейный час

## Совместные тренировки для детей и родителей

Не все родители могут оплатить занятия их детей в кружках и секциях, поэтому большинство, возвращаясь из школы, предоставлены самим себе. Чаще всего о том, что происходит с ребенком, родители узнают из телефонных звонков классного руководителя или из записей в дневнике; на родительские собрания мамы и папы ходят неохотно... Авторы решили попробовать изменить эту ситуацию и открыли проект «Семейный час».



Дмитрий БЕСПОЛОВ,  
Александра БОЛГОВА,  
Анна КИРИЛИНА,  
учителя ГОУ СОШ № 335,  
г. Москва

**С**амое главное в проекте — общение родителей с детьми. Два раза в неделю мы приглашаем их всех вместе в спортивный зал, предоставляем спортивный инвентарь, организуем совместные спортивные занятия. На занятиях ребята более полно раскрываются перед родителями, которые наблюдают, как их любимый ребенок общается с другими детьми, как ведет себя на занятиях. В свою очередь, взрослые получают полезные советы, например по закаливанию. Чтобы дать квалифицированные рекомендации, мы, учителя, посещаем различные семинары и совещания, проходим курсы повышения квалификации.



Понимание важности этой работы пришло не сразу. Поначалу было много скептических замечаний родителей: «Делать нам больше нечего! И так после работы еле живые домой приходим, а вы заставляете нас в мячик идти играть!». Но лиха беда — начало.

Первые полгода работы наш проект воплощался в жизнь с переменным успехом: в спортзал приходили то одна семья, то несколько, не было стабильности. Тогда мы, учителя физкультуры,



стали посещать классные собрания и рассказывать родителям о важности этого дела, о том, что это не только физкультура, но и возможность установления более тесной связи родителей и детей, эмоциональной близости, которая в конечном итоге отразится и на здоровье, и на семейной обстановке.

В этом году в первый класс нашей школы поступил Гоша Царикаев с тяжелой формой ДЦП, который находится на надомном





обучении и, естественно, лишен возможности общения со сверстниками. Мы решили вовлечь его в программу «Семейный час».

Так на наших занятиях появились Гоша и его бабушка. Мы стараемся, чтобы мальчик был задействован во всех спортивных играх «Семейного часа» соответственно его возможностям. Ребенок общается со своими одноклассниками, физическая актив-

ность помогает его социальной адаптации, он с радостью идет на занятия. В перспективе мы постараемся при помощи программы «Семейный час» ввести Гошу в общий урок физической культуры класса, а возможно, сумеем перевести с надомного обучения на обычное.

Сейчас проекту уже три года. С гордостью можем отметить, что работа идет стабильно, результаты просто отличные. Родители не только приходят в спортзал со своими детьми, но и приводят племянников, младших сыновей и дочерей.

Занимаясь со своими детьми в спортзале по программе «Семейный час», родители невольно проникаются интересами ребенка и школы. Зимой именно роди-

тели заливают каток на территории школы, весной помогают посеять траву на футбольном поле... А если учесть, что папы и мамы из близлежащих домов – это наши бывшие выпускники, то получается, что они приходят помогать не просто абстрактной школе, где учится их ребенок, а школе своей – домашней или семейной. ■

Фото из архива школы



# О себе и о других...

## Физкультура глазами освобожденного

Анна КИРИЛИНА,  
учитель физической культуры,  
ГОУ СОШ № 335,  
г. Москва

**И**дет обычный урок физкультуры в начальной школе. Веселые ребята шутят, смеются, настроение... И вдруг замечаю грустные глаза девочки, которая сидит на скамейке. Она вроде бы и с классом, но в то же время и не с ним. Она освобождена от занятий. Остро резанули по сердцу воспоминания. Семнадцать лет назад точно такие же глаза были у меня. Еще до школы врачи поставили мне серьезный диагноз: пролапс митрального клапана. Запретили всё: бегать, прыгать, резкие движения. Запретили даже посещать обычную школу и предложили перейти на надомное обучение.

Мне очень повезло: у меня любящие и умные родители. Любящие в правильном смысле этого слова. Только став старше, я поняла, что они сделали для меня. Не было «сдувания пылинок» с любящего чада и огромных запретов: «Нельзя!», «Тебе станет плохо!» — и т.д. Наоборот, мне можно было всё. Я играла во все подвижные игры, летом плавала, зимой каталась на коньках, санках, лыжах. И всегда рядом были мама и папа. Они следили за тем, чтобы все эти занятия были мне по силам, посвящая этому всё свое свободное время, порой забывая о себе, о своих желаниях и интересах.

Естественно, ни о каком надомном обучении не могло быть и речи. Это фактически означало бы оставить ребенка наедине с самим собой, ограничив его развитие четырьмя стенами и не всегда вовремя приходящими учителями. Я стала ходить в обычный класс обычной средней общеобразовательной школы. Правда, по

средам я пропускала уроки и занималась с мамой, которая ради этого сменила работу.

Помню, как прибежали одноклассники с уроков физкультуры. Они радостно обсуждали свои победы: кто дальше всех прыгнул, кто прибежал первым, чья команда выиграла в эстафетах. Именно в младших классах лидер тот, кто быстрее бегает, более ловок в играх и является заводилой во всех физкультурных мероприятиях. Только потом, в старших классах, на первое место выдвигаются отметки...

Моя семья спортивная. Мама в молодости играла в баскетбол за общество «Трудовые резервы», папа всегда увлекался футболом и лыжами, а старшая сестра закончила СДЮШОР «Глория».

Так уж, видно, судьбе было угодно, но в нашей школе спортшкола арендовала зал для занятий по баскетболу. Мама взяла меня за руку и отвела на первую тренировку. Она долго разговаривала с тренером, и в итоге я получила «вторую маму» — Сиянину Ольгу Сергеевну, которая впоследствии стала вторым тренером «Динамо». Так я стала совмещать две школы — обычную и спортивную. Это были, пожалуй, самые счастливые годы, когда есть команда, победы и проигрыши, когда ты лидер — а я была капитаном команды — и твои амбиции начинают реализовываться.

К седьмому классу я четко знала, что хочу быть учителем физкультуры, тем более что и пример был перед глазами — Дмитрий Владимирович Бесполов, мой учитель физкультуры. Из специальной группы здоровья я перешла в подготовительную — это, несомненно, и его заслуга. Он четко следил за моими нагрузками на уроке, много беседовал с родителями, так как видел, что его усилия приносят положительный результат. Именно он своим творческим подходом к этому,

как многие считают, не очень важному предмету привил мне любовь к профессии.

Закончив школу, я уже имела I взрослый разряд по баскетболу и поступила в Педагогический институт физической культуры. Защита диплома прошла на «отлично», и я теперь работаю в своей родной школе учителем физкультуры. Выбор профессии был осознан, работа доставляет радость. Но в сентябре, когда мои любимые первоклашки приходят на первый урок, у многих я вижу грустные глаза. И с каждым годом таких ребятшек становится больше.

Пропуская через себя их переживания и грусть, вспоминая себя в их возрасте, я поняла: **не должно быть обойденных физкультурой детей!** Просто есть ребята, к которым нужен особый подход, потому что важно учесть особенности их здоровья, дать им сильные нагрузки или заменить физические упражнения на другой вид деятельности, связанной со спортом. Например, не можешь бегать и прыгать — помогай судить соревнования или готовить инвентарь к ним: мячи, обручи, кегли и т.д., сделай доклад о виде спорта по программе, нарисуй плакат... Да можно что угодно придумать!

Но никогда ни при каких условиях **нельзя из детей делать маленьких изгоев!** Пусть они не отделяются от класса, пусть живут общими интересами. Многих, очень многих физкультура и спорт увели от плохих компаний и пагубных пристрастий. В нашем спальном районе это очень актуально, так как социум здесь не вполне благополучный: много общежитий, неполных семей... Так пускай эти ребята лучше ходят в спортзал, развиваются, а не размышляют, чем бы занять свободное время, сидя на скамейках во дворах. ■



# Дворовый футбол

## Околофутбольные подвижные игры

Вы, наверное, замечали, что многие игры дети придумывают для себя сами. Их выбор обусловлен как наличием инвентаря, так и количеством играющих. В частности, когда нет необходимого количества участников для игры в футбол, они используют различные адапташки для совершенствования его технических элементов. Знать правила дворовых игр очень важно и взрослым. Многие из них можно применять и на уроках физкультуры, и на тренировках, и на отдыхе.



Алексей МАШКОВЦЕВ.  
По материалам журнала  
TotalFootball

### ЧЕКАНКА

Суть этой игры достаточно проста: нужно стараться продержаться мяч в воздухе как можно дольше, ударя по нему всеми частями тела, кроме рук. Самый простой вариант – набрать в сумме определенное число ударов.

Более сложным считается вариант, когда нужно набить по 10 или 20 раз сначала стопой, потом коленом и головой. На втором этапе игры все эти задания выполняются последовательно.

### КВАДРАТ

Это одна из многих дворовых игр, чье название неизменно практически во всей стране. Участвует не меньше 4 человек. Мелом на асфальте расчерчивают большой квадрат, который делят еще на 4 маленьких и в каждый встает один игрок. В центре рисуют круг – здесь осуществляется вбрасывание – один из игроков посылает мяч рукой ударя им в центр круга и направляя в любой квадрат.

Цель игры – защищать свой квадрат, отбивая мячи, которые в него попадают, в другие квадраты. Мяч может коснуться квадрата игрока только один раз или ни разу, как в теннисе. При этом желательно поднять мяч, «почеканить» его и уже затем с силой уда-

рить его в зону любого из соперников. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не ошибется: не сможет отбить мяч или же мяч коснется его квадрата дважды.

В этом случае участнику начисляется штрафное очко. Тот, кто наберет 5 штрафных очков, выбывает из игры. Ее продолжают трое участников, потом двое, среди которых и определяется победитель. Если желающих играть много, то на место того, кто проиграл первым, выходит новый участник, и игра начинается заново.

Здесь существует свой кодекс честной игры. Например, нельзя заходить в чужой квадрат, если ты при этом не отбиваешь мяч после

отскока из своего квадрата. Нельзя наступать на мяч в чужом квадрате, чтобы лишить соперника возможности отбить его. Покатившийся по неровной поверхности мяч переигрывается. Если мяч попадает в черту между квадратами, он считается спорным и переигрывается.

Существует и командный вариант игры — 2×2. Партнеры могут располагаться как рядом, так и через одного игрока.

## АМЕРИКАНКА

Участники игры делятся на две команды по 3–5 человек в каждой. Жребием определяется, кто будет первым атаковать, а кто — защищать ворота.

Атакующие по очереди с 11-метровой отметки или с другой точки бьют по воротам, которые защищает вся обороняющаяся команда. При этом совершенно не обязательно стараться забить гол. Удары в штангу, перекладину или крестовину ценятся гораздо выше. Цель игры — набрать определенное количество очков: 300, 500 или 1000.

Очки начисляются за следующие действия:

— «чистый» гол: мяч пересек линию ворот и при этом не задел никого из игроков защищающейся команды — 10 очков;

— «грязный» гол: мяч залетел в ворота, задев любого из игроков команды соперников, — 5 очков;

— любой гол с игры (мяч должен отскочить в поле — от игроков или от штанг, его в конце концов забил атакующие) — 15 очков;

свободный — 5 очков;

штрафной — 10 очков;

пенальти — 20 очков;

угловой — 25 очков;

штанга — 50 очков;

перекладина — 100 очков;

крестовина — 150 очков.

Каждый игрок выполняет 1 или 2 удара, после чего команды меняются местами.

## В ОДНО КАСАНИЕ

Участвует не меньше 2 человек. Требуется также подходящая сте-

на, на которой обозначены границы ворот. Первый бьющий игрок наносит удар по воротам; второй должен сделать то же самое в одно касание после отскока мяча от стены. Бьющие стараются нанести свои удары так, чтобы следующим за ними игрокам было неудобно выполнить удар, — это как бильярд с мячом.

Если один из игроков промахнется, ему начисляется 1 штрафное очко. Игра идет до 5 или до 10 очков; если играет несколько человек, то до тех пор, пока не останется один — победитель.

Можно играть командами 2×2, причем члены одной команды могут наносить удары как подряд, так и через игрока. Очки, набранные одним участником, суммируются с очками, набранными его партнером.

## КОРОЛЬ

Эта игра помогает формировать навык реализации пенальти и отражения ударов вратарем. С помощью жребия определяют, кто из играющих займет место в воротах. Остальные устанавливают порядок выполнения пенальти и выстраиваются в колонну по одному.

Первый номер пробивает пенальти. Если он забивает гол, то вратарь получает штрафное очко, а первый номер встает в конец колонны и ждет своей очереди. Если он не забивает гол, то меняет вратаря в воротах, а вратарь встает в конец колонны пробивающих и ждет своей очереди.

Игра идет до 5 или 10 очков. Участники, которые набрали их, выбывают, а игра продолжается до выявления победителя — короля.

Если всё время забиваешь пенальти, то никогда не встанешь в ворота, а следовательно, не проиграешь. Так же и вратари, которые умеют отбивать пенальти, смогут уберечь себя от поражения. Игру можно использовать для выявления лучших пенальтистов и вратарей.

## НАВЕС

Эта игра набирает популярность в наши дни. Участвует не меньше 3 человек. С помощью жребия определяют вратаря. Другие игроки разыгрывают мяч таким образом, чтобы один из них с навеса другого мог нанести удар по воротам. Если ему удастся забить гол, то вратарю начисляется штрафное очко. Игра идет до 5 очков. Если после удара игрока мяч не попал в ворота и при этом пересек линию ворот, то данный участник меняется местами с вратарем. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется 2 игрока.

В игре существует много мелких правил:

1. Вратарь не может покидать пределы штрафной площадки.

2. Вратарь вводит мяч в игру ударом или броском. Если это будет навес и игрок забьет с него мяч, гол засчитывается.

3. Если мяч после удара по воротам ушел за линию ворот от рук вратаря, угловой не пробивается, а мяч вводит в игру вратарь.

4. Если вратарю удается поймать мяч с навеса, он вправе осалить любого из играющих, если те не находятся в площади ворот. Осаленный игрок меняется местами с вратарем.

5. Игрок не может наносить удар по воротам с собственного навеса.

6. Игрок, выполняющий навес, может сделать это с одного удара или после предварительной чеканки.

7. Если у игрока не получается навес, то он не может касаться мяча повторно без разрешения вратаря. Это правило не распространяется на те случаи, если мяч вышел за боковую или среднюю линию: там разрешается любое число касаний.

В некоторых версиях этой игры большую значимость имеют удары головой и через себя: за такие голы начисляется 2 очка или игрок не подлежит наказанию в случае промаха. ■



# Приручение мяча

## Методика обучения гандболу в школе

Игра, зародившаяся в Дании, в маленьком городке Ордруп, быстро завоевала популярность в Европе и во всем мире. Всё чаще ей находится место на школьных уроках физкультуры. В выигрыше остаются все: и учителя, и дети.



Владимир СЕМЁНОВ,  
г. Москва

С основными техническими элементами игры в гандбол являются ловля, передача, ведение мяча, обводка соперника, броски по воротам и задержание мяча вратарем.

### СТОЙКА ГАНДБОЛИСТА

Игрок выполняет небольшой присед, ноги слегка расставлены: одна выдвинута вперед либо обе находятся на одном уровне. Из этого положения игрок всегда готов начать движение вперед.

### ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Если игрок держит мяч обеими руками, то ладони располагаются сверху мяча, касаясь его всей по-

верхностью: большие пальцы направлены к себе, остальные широко расставлены.

Если мяч удерживается одной рукой, то ладонь располагается сверху, снизу или сбоку. Мяч захватывают обычно большим и безымянным пальцами, остальные лишь поддерживают его. Мяч прикрывают от соперника корпусом.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

Для передвижения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки. Изучив эти приемы, он может легко освободиться от опеки защитника, выбрать удобный момент для завершающего броска по воротам.

Передвижения гандболиста на площадке подразделяются на передвижения в защите и в нападе-

нии. В защите в основном применяются приставные шаги в сторону, резкие выпады вперед и возвращение назад. Двигаясь приставными шагами, гандболист должен стараться держать согнутые ноги в коленях на ширине плеч. Ни в коем случае нельзя скрещивать ноги, иначе нападающий команды соперников может обойти защитника и забросить мяч в ворота.

По окончании атаки игрок должен возвращаться к линии вратаря спиной вперед. Чтобы избежать ошибок в защите, никогда не надо забывать об основной стойке гандболиста, иначе можно не успеть среагировать на действия нападающего. Руки следует согнуть в локтях, чтобы легче было ловить мяч, посланный партнером, или противодействовать нападающему при

выполнении им броска по воротам.

При игре в нападении часто приходится менять направление бега, останавливаться, опять делать рывки и т.д. Поэтому детей надо учить бегу с изменением направления и резкими остановками. Поначалу почти никто из них не может сразу остановиться. Чтобы избежать этого, можно предложить им выполнить следующее упражнение. Ребята бегут по кругу, в центре которого находится учитель, а около него лежит мяч. Как только преподаватель берет его в руки, игроки должны или остановиться, или, изменив направление, продолжить бег в противоположную сторону. Данное упражнение можно выполнять по свистку, но когда игроки следят за мячом и за действиями учителя, это приближает их к игровой обстановке.

В гандболе, так же как и в баскетболе, используется два вида остановок: прыжком и в два шага. Различие этих способов остановок заключается в том, что опора после толчка левой или правой ногой непосредственно после ведения мяча при способе прыжком осуществляется сразу на обе ноги, а при способе в два шага — сначала на маховую, а затем на толчковую ногу.

## ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Упражнения в ловле и передачах мяча выполняют стоя на месте, в движении, с противодействием соперника. Наиболее удобные построения — в шеренгах, в кругу, в тройках, в парах. По мере овладения техникой выполнения упражнения усложняются: выполняются в шеренгах без смены и со сменой мест; в кругах; в четырех колоннах с последующим переходом игрока в конец своей колонны или той, в которую послан мяч; во встречном передвижении с переходом в противоположную колонну; с последующим выходом, приемом, передачей мяча и переходом в среднюю колонну; в передаче мяча в тройках (на выход); с продвижением вперед.

## Ловля мяча

Изучая этот прием, надо обратить внимание учащихся на положение рук. Мяч в гандболе нужно ловить пальцами, а не ладонями, при этом не напрягая мышцы рук. Необходимо следить за мячом до тех пор, пока он не будет пойман.

Для изучения приема мяча применяют такие упражнения:

1. Ученики строятся в колонну по два. Интервал — 1–1,5 м. Направляющие держат в руках мяч, по сигналу ведут его одной рукой до контрольной стойки и обратно, затем передают его вторым номерам, и т.д.

2. Учащиеся выстраиваются в колонны друг напротив друга на расстоянии 15–20 м. По сигналу направляющий одной колонны ведет мяч в сторону другой, передает его направляющему этой колонны, а сам встает в конце ее. То же задание выполняет ученик, который получил мяч. Затем скорость передвижения увеличивают.

3. Бросок мяча в стену с последующей ловлей. Можно менять расстояние до стены и силу броска, выполнять повороты после передачи мяча в стену перед его ловлей и т.д.

4. Бросок мяча в специальную стену с неровной поверхностью. Это упражнение хорошо помогает отработать ловлю мяча, так как предугадать направление отскока в данном случае очень трудно.

5. Уже на первых занятиях проводят подвижные игры: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Живая цель», «Мяч в воздухе».

После повторения приемов на месте приступают к выполнению упражнений в движении:

1. Игроки, построившись в круг, по сигналу учителя начинают движение сначала шагом, а затем бегом, передавая мяч друг другу вперед или назад. Это упражнение можно выполнять без удара мяча о пол или с 1–2 ударами.

2. Игроки, расположившись по кругу, перемещаются в одном направлении. В центре находит-

ся учитель, который передает мяч игрокам по очереди и получает его от них обратно.

3. Ученики образуют два круга, расположенные на расстоянии 9–10 м один от другого. Начав движение в противоположные стороны, игроки, находящиеся в разных кругах, выполняют встречную передачу мяча.

4. Передачи мяча в парах. Можно менять расстояние между игроками и способ передачи: одной рукой сверху, снизу, из-за головы, из-за спины и т.д., — скорость передвижения или то приближаться к партнеру, то удаляться от него. Главное внимание надо уделять точности передачи — ведь от нее во многом зависит результативность броска по воротам.

5. Передачи мяча в тройках по треугольнику, стоя на месте или меняясь местами после передачи. Выполняя данное упражнение, игроки перемещаются в противоположную по отношению к направлению полета мяча сторону. Здесь требуется быстрота мышления и ориентировки. Можно сделать передачу, стоя на месте, а затем выполнить кувырок вперед и встать. Это дает дополнительную нагрузку на вестибулярный аппарат. Тройки игроков могут также передавать мяч друг другу, перемещаясь по «восьмерке».

6. То же в четверках с обязательным перемещением игроков в определенном направлении после броска, которое может быть различным: по ходу бросков мяча и против движения, меняясь местами и т.д.

## Передача мяча с замахом сверху

Движение начинают из стойки ноги врозь, боком по направлению передачи; рука с мячом опущена вниз-в сторону. Вес тела постепенно переносится со сзади стоящей ноги на впереди стоящую ногу. Туловище прогибается, плечи разворачиваются, локоть выносится вперед-вверх, производится резкий мах рукой. Окончательное направление по-



лета придают мячу запястье и пальцы. Этот способ используют при длинных передачах, особенно в начале контратаки.

После разучивания передачи мяча одной рукой сверху с места и с шага приступают к выполнению этого приема после трех шагов в движении. Приняв мяч, игрок делает шаг левой ногой, при этом одновременно отводит назад руку с мячом, выполняет замах; на следующий шаг правой ногой резко посылает руку с мячом вперед в направлении партнера. Конечная стадия передачи мяча приходится на шаг левой ногой с переносом на нее общего центра массы тела. После этого продолжается дальнейшее передвижение по площадке.

Обучая школьников передаче в движении, учитель должен добиваться того, чтобы они всегда были готовы к последующим действиям.

### Передача от плеча

Техника выполнения этой передачи подобна технике предыдущей, только движение руки начинается от плеча. Такая передача используется на короткие и средние дистанции. Она отличается быстротой и внезапностью.

### Передача одной рукой сбоку

Чтобы выполнить передачу сбоку, нужно встать левым боком к партнеру, мяч — на ладони правой руки, ноги, слегка согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч. Сначала правая рука отводится вправо-назад, правая нога немного сгибается. Затем за счет поворота туловища влево, разгибания правой ноги и резкого метательного движения правой рукой в горизонтальной плоскости мяч передают партнеру.

### Передача одной рукой снизу

Мяч держат кистью правой руки и прижимают к предплечью. Массу тела переносят на правую ногу, отставленную немного назад и

слегка согнутую в колене, левая выставлена вперед. Туловище повернуто вполборота левым боком к партнеру. В момент передачи делают шаг левой ногой, туловище поворачивается влево. Движением правой руки мяч проводят вперед-вниз около правого бедра. Массу тела при этом переносят на левую ногу и посылают мяч партнеру толчком кисти и пальцев.

Передача снизу обычно применяется при обыгрывании высоко-рослого соперника.

## ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Игрок осуществляет ведение мяча в сторону пола кистью и пальцами одной руки на расстоянии 1–1,5 м перед собой. Посылать мяч в пол надо с такой силой, чтобы он отскакивал назад к игроку примерно на уровне пояса. Рука, выполняющая ведение мяча, должна быть выпрямлена в локтевом суставе, пальцы раздвинуты. Ноги игрока при этом слегка согнуты, туловище наклонено вперед, толчки по мячу наносят мягким движением кисти.

Ведению мяча сначала обучают на месте, а затем с продвижением вперед, но в медленном темпе:

1) ведение между стойками: обходя стойку справа — левой рукой, а слева — правой. В данном случае стойка обозначает условного соперника, а игрок прикрывает от него мяч. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, потом быстрее;

2) ведение по начерченным кругам. При этом надо стараться попасть мячом в круг и смотреть не на мяч, а на площадку.

## БРОСКИ ПО ВОРОТАМ

Броски мяча в ворота считают основными приемами игры в гандбол, поэтому их изучение начинается уже с 4-го класса. Обучение целесообразно начинать со следующих упражнений:

- имитация бросков без мяча — с теннисным мячом;
- броски мяча после его ведения на малой скорости;

— броски в цель после ловли мяча;

— броски в движении с возрастанием скорости;

— броски в заданные углы ворот;

— броски в парах после отвлекающих движений;

— броски с пассивным и активным сопротивлением соперника;

— броски в противоборстве с вратарем и защитником;

— броски после ведения мяча между стойками;

— броски мяча в специальный щит с цифрами в квадратах.

Нужно стараться, чтобы броски были точными, а скорость полета мяча — высокой. В данном случае игрок совершенствует технику, развивает силу. В начальной стадии обучения лучше выполнять броски мяча в пустые ворота; в дальнейшем упражнение усложняется — в них встает вратарь, который может либо находиться на линии ворот, либо выйти вперед на 2–3 м. Бросать мяч в ворота можно с различных позиций: с центра, с краев, с близкого и дальнего расстояния.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Одновременно с изучением техники приемов игры следует практиковать упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Из-за недостаточной силы мышц рук, прежде всего мышц кисти и предплечья, выполнение эффективных бросков мяча в ворота вызывает трудность у учащихся 5–7-х классов. Важны и скорость передвижения игрока по площадке, быстрота реакции, стартового рывка и бега, остановок и изменения направления бега. Каждый из этих элементов следует развивать специально, но в разных объемах на определенных этапах обучения.

Развитие двигательных качеств учащихся происходит в процессе обучения приемам игры с помощью специальных упражнений. На уроках гандбола в 5-м клас-

се быстроту следует развивать на основе простой реакции при одном и том же стартовом сигнале. Можно также применять бег с высокого старта на 10–30 м. Для развития **быстроты** движений бег со старта надо начинать не по звуковому сигналу, а по зрительным, например быстрые движения рукой сверху вниз. В серию беговых упражнений для развития быстроты включают бег спиной вперед, боком на 10–15 м, а также ускорения из различных исходных положений:

- высокого старта;
- упора лежа;
- упора присев;
- стоя спиной по направлению движения;
- лежа на спине.

Если у детей плохо развиты **скоростно-силовые качества** ног, то особое внимание следует уделить прыжковым упражнениям: прыжки вверх из глубокого приседа; многократные прыжки на дальность на одной ноге и толчком двумя ногами; тройные прыжки; приседания на одной ноге. Для развития прыгучести на уроках применяют упражнения с имитацией движений гандболиста: прыжки в сторону, в длину с места и с разбега 3–6 м, имитируя броски мяча в ворота толчком сверху в прыжке.

Для гандболистов большее значение имеет **скоростно-силовая выносливость**, которая проявляется в способности длительное время, на протяжении всей игры, сохранять быстроту на высоком уровне. Для развития общей выносливости используют кроссовую подготовку.

Для развития **силы** используют упражнения, которые координационно связаны с техникой движений и укрепляют те группы мышц, которые играют решающую роль в создании быстроты и силы движений гандболиста: упражнения с отягощениями, эспандерами и резиновыми амортизаторами, имитирующие технику выполнения отдельных приемов игры. Особое внимание сле-

дует обратить на развитие силы мышц рук. При этом надо учесть, что для эффективного проявления силы мышц рук необходима высокая подвижность в лучезапястном, лучевом и плечевом суставах. Поэтому многие силовые упражнения, особенно с отягощениями, должны быть средством развития не только силы, но и подвижности суставов. Эта задача решается путем выполнения вращательных упражнений с отягощениями. Для развития силы мышц целесообразно использовать известные учащимся упражнения в преодолении сопротивления партнера (в парах); с различными отягощениями (набивные мячи, гантели); подтягивание на перекладине и отжимания.

Гандболисту, особенно вратарю, необходимо обладать хорошей **гибкостью**. Самыми эффективными для ее развития являются гимнастические упражнения, например:

- махи прямыми руками с гимнастической палкой;
- наклоны туловища назад;
- наклоны вперед, обхватив голени руками;
- махи прямой ногой (левой, правой) вверх с хлопками в ладоши под ногой.

Для развития **ловкости** применяют упражнения со скакалкой, с мячами и подвижные игры.

Упражнения для развития двигательных качеств учитель проводит в начале каждого урока в течение 5–10 мин.

## ОТ ОБУЧЕНИЯ – К СОРЕВНОВАНИЯМ

В конце обучения гандболу можно провести соревнования в применении технических приемов игры, которые могут включать ряд упражнений. Например, команды располагаются за лицевыми линиями. На площадке через каждые 3 м расставлены 5 стоек. По сигналу судьи стартуют первые номера. Они выполняют ведение мяча между стойками; обогнув последнюю и сделав 3 шага, передают его партнеру, который вы-

полняет то же задание. По окончании эстафеты учитель фиксирует время.

На трех-четырёх заключительных уроках необходимо провести учебные игры в гандбол по упрощенным правилам.

## ТАКТИЧЕСКИЕ ХИТРОСТИ

Как задержать нападающего? От правильности позиции защитника, его стойки, передвижений зависит успех в обороне своих ворот. В любых спортивных играх, в том числе и в гандболе, побеждает тот, кто умеет защищаться. При игре в защите учащиеся должны знать и выполнять два главных требования:

- защитник должен быть между нападающим, владеющим мячом, и своими воротами на одной линии;

- в поле зрения защитника должны быть нападающий с мячом и партнер соперника.

Тактические комбинации дети разучивают заранее, хотя в процессе игры они могут видоизменяться благодаря личному творчеству ребят, инициативе, находчивости в зависимости от конкретной обстановки игры.

Коллективные действия в нападении и защите всегда являются более эффективным средством, чем разрозненные, хотя бы и высокотехнические индивидуальные действия отдельных игроков. При коллективной игре в нападении значительно сложнее организовать оборону, так как защищающейся команде трудно разгадать замысел соперников.

Индивидуальные действия с мячом легче пресекаются коллективной защитой. Для того чтобы действовать коллективно, необходимы взаимопомощь и четкое взаимодействие между игроками. При действиях в нападении против защиты соперников нужно добиваться численного преимущества, чтобы в решающий момент атаки численный перевес обратить в свою пользу. Для этого надо чаще применять



эффективное средство нападения — атаку быстрым прорывом. Сущность ее заключается в том, что как только соперник потерял мяч, нападающие стараются создать численный перевес у ворот противоборствующей команды за счет быстрой контратаки. При этом важно, чтобы игрок, первым овладевший мячом, не медлил и не занимался обводкой соперника или ведением, а мгновенно передал мяч ближайшему партнеру. Используя численный перевес, игроки, быстро перемещаясь и передавая мяч друг другу, должны забросить его в ворота соперников. Успех быстрого прорыва будет зависеть от того, насколько быстро игроки нападения переместятся к площади ворот команды соперников, чем защитники этой команды. При быстром прорыве атаку следует вести треугольником, но ни в коем случае не в одну линию. Атакуя таким образом, легче обыграть соперника при численном превосходстве нападающих.

Быстрый прорыв состоит из трех фаз: переход от защиты к нападению; маневр в движении по площадке; завершение атаки.

Если команда не успела совершить быстрый прорыв, она вынуждена действовать против организованной защиты соперников. В этом случае надо специально спланировать действия игроков; формой такой организации является позиционное нападение. От быстрого прорыва оно отличается длительностью подготовки, участием всех игроков команды, широким использованием ранее изученных приемов группового взаимодействия. Конечная цель такого способа нападения состоит в создании кратковременного численного перевеса на одном из участков площадки. Позиционное нападение ведется при длительном розыгрыше мяча и большом количестве передач и перемещений игроков. Это помогает ослабить внимание соперников, но одновременно возникает опасность

потери мяча, поскольку атакующие действия происходят при непрерывном вмешательстве соперников.

Позиционное нападение складывается из трех фаз: подготовительная; создание численного перевеса; завершение атаки.

При организации защиты в случае численного неравенства нужно постараться как можно быстрее возвратиться к своим воротам, по пути максимально задерживая перемещение мяча и соперников. Такими действиями в защите решается задача своевременного возвращения всех участников команды и построения организованной обороны. Если команда из-за промедления не сумела создать численного преимущества над соперниками в нападении, а защита у соперников сумела организовать оборону, то применяется другая система нападения.

### Обводка защитника

Если нападающий передвигается по площадке без мяча, то партнер передает ему мяч только тогда, когда он освободится от опеки защитника. Для этого нападающий должен его перехитрить. Это можно сделать так: нападающий передвигается со средней скоростью и сближается с защитником. Затем, выполняя правой ногой шаг в сторону, он туловищем имитирует прорыв справа, тут же делает шаг левой ногой влево и на всей скорости обходит защитника.

Другой вариант: нападающий получил мяч, а защитник преградил ему путь. По правилам гандбола с мячом в руках можно делать не более трех шагов. Нападающий делает шаг левой ногой влево, переносит на нее массу тела, сильно наклоняется, а потом выполняет шаг правой ногой вправо, перекладывая мяч в правую руку, затем, оттолкнувшись правой ногой, делает шаг вперед левой. Таким образом, нападающий обходит защитника справа.

Прорваться через защитников непросто, но в любом случае надо искать слабые места в защите.

Нападающему избавиться от опеки защитника удастся не всегда. В момент передачи мяча партнеру соперники будут ему мешать. Что тогда нужно сделать нападающему? Во-первых, попытаться встать так, чтобы защитник не мог достать мяч. При передаче мяча правой рукой нужно стараться, чтобы соперник был слева, а при передаче левой рукой — справа. При этом следует помнить, что защитник всегда на чеку и будет всячески мешать использовать эти приемы.

Чтобы передать мяч точно, нападающему нужно искать и находить у соперников слабо защищенные места. Если защитник стоит перед нападающим с поднятыми вверх или в стороны руками, то такие места будут около подмышек и над плечами. Учащиеся должны помнить, что чем ближе нападающий стоит к защитнику, тем легче через него передать мяч партнеру. Для этого можно сделать шаг навстречу сопернику и передать мяч около его подмышки или головы. Эффективна передача с отскоком от пола. Учитель должен уделить внимание изучению этого приема.

### Финты

Отвлекающим, или ложным, действием называется такое движение руками (ногами) или туловищем, которое использует нападающий, чтобы ввести в заблуждение защитника, отвлечь его внимание и устремиться от него для более свободной передачи мяча или прохода к воротам.

В технике нападения финты занимают важное место. Различают финты без мяча и с мячом. Финты без мяча направлены на то, чтобы помочь нападающим получить мяч. Финты с мячом позволяют атаковать ворота соперников. Для выполнения финта используют наклоны, выпады, повороты, остановки, изменения направления и скорости бега. Простейший

пример финта — это ложный рывок в одном направлении с последующим уходом в противоположную сторону. Сблизившись с защитником, игрок делает широкий шаг с наклоном туловища влево и всем своим видом показывает, что будет обходить защитника именно с этой стороны. Но в следующий момент он толчком переносит массу тела на другую ногу, делает этой ногой широкий шаг и обходит защитника с противоположной стороны. Финты могут быть простыми — с использованием одного какого-либо приема — и сложными. Иногда их называют одношажными и двухшажными — по количеству шагов, на протяжении которых они выполняются. К числу наиболее распространенных финтов относятся:

а) имитация ведения мяча в одну сторону с обводкой в другую сторону;

б) имитация броска мяча с последующей обводкой;

в) имитация броска мяча одним способом с последующим броском другим.

## Заслоны

Заслоны игроки выполняют с мячом и без мяча. Различают заслон боковой и передний. При боковом заслоне нападающий располагается сбоку от защитника, широко расставив ноги и опустив руки вдоль тела. Используя заслон, освобождающийся игрок старается пройти ближе к заслоняющему. Передний заслон ставится так же. Различие заключается в том, что заслоняющий встает не сбоку, а между защитником и партнером. Постановка заслона с мячом выполняется в сочетании с поворотом. Нападающий движется к защитнику, затем останавливается и, повернувшись на впереди стоящей ноге спиной к нему, передает мяч партнеру.

## Выбивание мяча

В отличие от баскетбола, в гандболе разрешается выбивать мяч только у игрока, ведущего мяч, или при замахе. Чтобы выбить

мяч у игрока, выполняющего ведение, нужно сблизиться с ним и некоторое время двигаться рядом, выжидая момент для нанесения удара по мячу. Лучше всего выбивать мяч в тот момент, когда мяч не будет защищен туловищем и начнет подниматься вверх после удара о площадку. Защитнику следует пронести руку под рукой нападающего и толчком кисти отбить мяч в сторону.

Отдельное значение имеет выбивание, которое называют «снятие мяча». Оно применяется чаще всего против игроков, вышедших на бросок к линии площадки ворот. Мяч можно снимать с руки соперника любой рукой. Сблизившись с нападающим, защитник перемещается рядом с ним и выжидает момент замаха. Как только рука нападающего с мячом будет занесена назад, защитник быстро протягивает свою руку и, преградив направление броска, кистью выбивает мяч с руки бьющего.

## Блокирование броска

Блокирование броска — основной прием, предотвращающий результативные броски. Направление предполагаемого полета мяча преграждается руками, туловищем и ногой. Блокировать бросок удобнее со стороны руки соперника, выполняющей бросок. Действуя против нападающего, защитник внимательно наблюдает за ним, стараясь определить момент и направление броска. Увидев начало движения соперника, выполняющего бросок, он делает шаг вперед и быстро выносит руки к мячу. При этом кисти должны быть соединены вместе, пальцы напряжены.

## Методика обучения

Вначале занимающиеся овладевают действиями в нападении. Изучая технику, они последовательно осваивают действия, обеспечивающие прием мяча от партнера, выход к мячу без обыгрывания и с обыгрыванием защитника. С этой целью используют упражнения с передачей мяча с выходом

и упражнения в единоборстве — нападающий против защитника. Позднее нападающий учится, как своими действиями без мяча помогать партнерам — отвлекать защитника, ставить заслон и т.д. Получив мяч, нападающий должен уметь правильно распорядиться им. Поэтому главная учебная задача заключается в том, чтобы научить занимающихся правильно понимать ситуацию и правильно решать простейшие игровые задачи.

Действиями с мячом игроки овладевают при выполнении упражнений с обыгрыванием защитника в единоборстве или с помощью партнера. В такой же последовательности ведется и обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Оно начинается с выбора места в действиях против игрока без мяча, затем против игрока с мячом и далее — в действиях против двух нападающих. Для этого используют упражнения в единоборстве с игроком, пытающимся войти в намеченную ограниченную зону. Затем переходят к опеке игрока без мяча непосредственно у площадки ворот. При этом защитники изучают способы предотвращения выхода нападающего в опасную зону для получения мяча.

Защитные действия против игрока с мячом подразделяются на следующие этапы:

1) выбор позиции в зависимости от местоположения нападающего;

2) противодействие игроку, осуществляющему ведение мяча: атака со стороны сильнейшей руки; отеснение к боковым линиям, выбивание и отбор мяча;

3) блокирование игрока, выполняющего бросок: выбор места расположения — напротив сильнейшей руки; выход; противодействие обводке;

4) борьба с нападающим на линии площадки ворот, предотвращение выхода на бросок, снятие мяча при броске.

Закреплять навыки в индивидуальных тактических действиях



и совершенствоваться в них лучше всего в двусторонней игре.

## ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

В гандболе вратарь играет главным образом на линии ворот. Очень важно научить его правильно выбирать место, отбивать и задерживать мяч руками, ногами, туловищем.

Основная стойка голкипера — ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину 15–20 см, руки согнуты в локтевых суставах, слегка отведены в стороны на уровне пояса, ладони направлены вперед. Такое положение вратарь занимает в момент возникновения угрозы броска по воротам. При задержке мяча, летящего в ворота, вратарь применяет технические приемы, большинство из которых аналогичны тем, которые используются стражами ворот в футболе: задерживание мячей, летящих низом в ноги вратарю; на уровне живота и груди; сбоку от вратаря и над его головой. Но если вратарь в футболе выполняет такие приемы, выходя на мяч, с прыжками и падениями, то при игре в гандбол он должен делать это в основном стоя на месте, применяя выпады, приседания, наклоны, выпрямляя туловище, поднимаясь на носки и т.д. При этом вратарь всегда должен стараться так задерживать мяч, чтобы он остался в пределах его площади.

Сочетание хорошего передвижения и хорошего высокого прыжка — отличительное качество вратаря. Поэтому на уроках надо обратить внимание на слабые места в подготовке будущих вратарей. Например, одному полезнее развивать прыгучесть, а другому — быстроту. Быстрая реакция и рывок в сочетании с шагом и последующим прыжком позволяют вратарю, находящемуся в центре ворот, расширить радиус своих действий.

Также важно научить будущего вратаря быстро падать, преодолевая при этом чувство страха. Можно тренировать его на гим-



настических матах, расстеленных во вратарской площадке. Для ловли мяча, летящего низко или катящегося по земле, вратарь должен встать, сомкнув ноги, наклониться и опустить руки, повернув их ладонями вперед с расставленными пальцами. Мяч надо быстро обхватить пальцами и притянуть к туловищу. Мячи, направленные в нижние углы ворот, вратарь принимает в падении. Для этого сначала нужно переместиться в нужном направлении бегом или шагом, а затем энергично оттолкнуться и броситься навстречу мячу, подняв руки вверх ладонями вперед. При падении нога, оказавшаяся внизу, должна быть согнута в колене. Падать рекомендуется на бок перекатом так, чтобы сначала пола касалась голень, затем — бедро находящейся внизу ноги, после этого — туловище, а потом — руки. Мяч останавливают ладонями, затем обхватывают пальцами и подтягивают к туловищу.

При ловле мяча, летящего на уровне пояса, нужно выставить руки навстречу мячу, держа ладони несколько повернутыми вперед, чтобы он не мог выскользнуть; поймав мяч, наклониться так, чтобы в образовавшийся угол между туловищем и ногами можно было втянуть мяч мягким сгибанием. Ловля мяча, летящего на уровне груди и выше, выполняется выставлением ближайшей к мячу руки вверх в сторону, другая рука присоединяется к ней, нога выставляется в сторону на носок.

Голкиперу необходимо также уметь руководить действиями защитников, правильно выбирать место, играть не только руками, но и ногами. После того как вратарь овладел мячом, он должен быстро любым способом, кроме удара ногой, ввести мяч в игру.

Если команда защищается, вратарь занимает место в воротах в зависимости от расположения защитников и нападающих соперника. Например, при бросках с краев он обычно занимает позицию почти вплотную к ближайшей штанге. Однако при бросках с краев в падении целесообразно выходить резко вперед, ограничивая тем самым сектор обстрела у нападающего. Поймав мяч, вратарь должен в течение 3 сек., которые полагаются ему для вбрасывания мяча в игру, оценить игровую ситуацию и по возможности организовать быструю контратаку.

Как и все полевые игроки, вратарь успешно может использовать разнообразные финты — без мяча и с мячом, которые помогают отразить брошенный мяч. В качестве финтов используют наклоны туловища, движения руками, перемещения. Финты с мячами также нужны вратарю при вбрасывании мяча в игру, когда соперники пытаются задержать и перехватить передачу. Здесь можно использовать все известные способы обманных движений. ■

# По морям, по волнам...

## Сюжетно-ролевой урок для самых маленьких

У инструкторов по физической культуре, работающих в детских садах, накоплен большой опыт организации сюжетно-ролевых уроков. Предлагаемое вашему вниманию занятие, присланное на конкурс «Урок физкультуры XXI века» и объединенное морским сюжетом, будет интересно и школьным учителям физкультуры.



Ольга НАСОНОВА,  
инструктор по физкультуре,  
МДОУ Детский сад  
общеразвивающего вида № 37  
«Золотой ключик»,  
г. Елец,  
Липецкая обл.

### Задачи:

- закреплять умение выполнять построения и перестроения, различные виды ходьбы и бега;
- формировать двигательные навыки правильной осанки при ходьбе по канату правым и левым



боком с набивным мешочком на голове;

— совершенствовать основные движения с изменением темпа и ритма выполнения, навыки ориентации в пространстве, координации движений, удерживания равновесия;

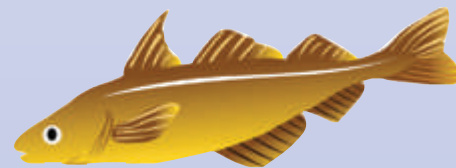
— воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений под музыкальное сопровождение.

**Оборудование:** набивная «змейка» для перепрыгивания высотой 10 см и длиной 3 м; стойка с обручем для пролезания (высота обруча над полом — 30 см); стойка с шариком для подпрыгивания вверх; тренажеры: «Волна», диск «Здоровье»; канат; набивные мешочки весом 250 г — 28 шт. — «морские звезды»; ре-

зиновые массажные коврики — 3 шт.; маска-шапочка «Акула» для подвижной игры; музыкальный центр, аудиозаписи.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выстраиваются в одну шеренгу. Звучит музыка.



**Учитель.** Ребята, послушайте, как шумит море, как оно волнуется, бросает свои волны на горячий песок. Дует легкий ветерок. Светит яркое солнышко, становится жарко. Так и хочется окунуть-



ся в набегающие волны, охладиться. А вы хотите оказаться на морском берегу? Тогда давайте скорее отправимся к морю!

Расчет на первый – второй, перестроение из одной шеренги в две, затем в колонну по два. Ходьба по залу в парах, перестроение в колонну по одному. Бег по кругу и «змейкой».

**Учитель**

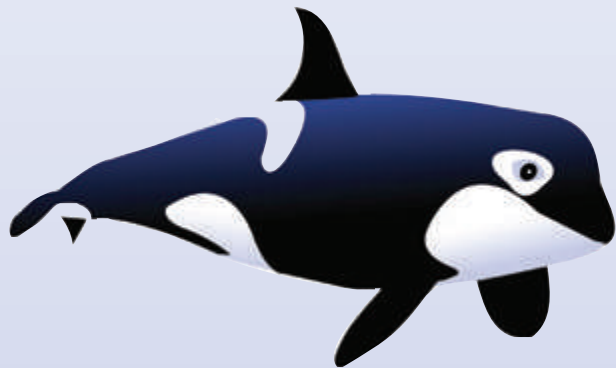
*Ручеек звенит, журчит,  
Быстро, весело бежит.*

Ходьба с изменением направления по команде учителя, ходьба и бег приставными шагами левым и правым боком; перестроение в колонну по два в движении.

**Учитель**

*Вот уже течет река –  
Широка и глубока.  
К морю подбирается,  
Шире разливается.*

Завершив перестроение и разомкнувшись, дети выполняют комплекс ОРУ, приведенный



ниже.

**Учитель.** Мы добрались с вами до морского побережья.

*И вот перед нами море –  
Бушует, шумит на просторе.*

И.п. – руки в стороны. Волнообразные движения руками – по 8 раз каждой.

**Учитель**

*А в море высокая ходит волна...  
(К.Чуковский)*

И.п. – о.с.

1–2 – встать на носки, руки через стороны вверх;

3–4 – присесть, опустить руки вниз, коснуться пола, выпрямиться. Присесть на носках, отрывая пятки от пола.

Выполнить 8 раз.

**Учитель**

*Качает вода соленая  
Водоросли зеленые.*

И.п. – стойка ноги врозь.

Наклоны туловища вправо, вперед, влево, руки скользят вдоль туловища. Пятки от пола не отрывать, ноги прямые, колени не сгибать. Выполнять

по 8 раз в каждом направлении.

**Учитель**

*В соленой темной глубине  
Дремлет рыбка в тишине:  
Шевельнется, поплывет  
И опять на дно уйдет.*

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком.

1 – руки вперед;

2 – и.п.

Выполнить 10 раз.

**Учитель**

*У осьминога много ног,  
Их поднимает осьминог:  
Вверх – вниз, вверх – вниз...  
Хватит, осьминог, угомонись!*

А я вижу, как на морском дне осьминожки поднимают ножки. Давайте покажем, как они это делают.

И.п. – лежа на спине, руки за голову.

1 – поднять правую ногу и руки одновременно вверх, стараясь коснуться пальцами носка ноги;

2 – и.п.;

3 – то же левой ногой;

4 – и.п.

Выполнить по 10 раз каждой ногой. Ногу на пол опускать бесшумно.

**Учитель.** А вдали, там, за горизонтом (смотрит в бинокль), я вижу много разноцветных морских звезд. Они резвятся на волнах, качаются на животе. Давайте и мы, как дельфины, будем качаться на волнах!

И.п. – лежа на животе, руки вперед.

Покачивания на животе, одновременно отрывая и руки и ноги от пола, – 8 раз. Голову держать прямо, смотреть вперед.

**Учитель.** Морская вода такая прозрачная! Я увидела на дне много разноцветных морских звезд. Они медленно ползут, не спеша передвигают свои ногилучики. Давайте и мы попробуем так же!

Дети передвигаются на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, друг за другом: одна колонна – вправо, другая – влево.

**Учитель.** А теперь встали, потянулись, выпрямились!

Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.



ОСНОВНАЯ  
ЧАСТЬ**Учитель**

*А морские коньки  
Быстры, резвы и легки.  
Не угонишься за ними —  
До того они ловки!*

Дети по одному выполняют танцевальные шаги прямого галопа от одной лицевой линии зала до другой — 2 раза; обратно возвращаются шагом, соблюдая равнение в колонне и выполняя упражнения на восстановление дыхания.

**Учитель**

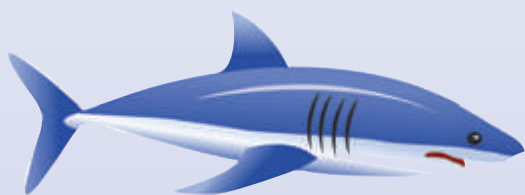
*Крабы разбрелись по дну,  
Ходят — не толкаются,  
В гости направляются.*

Ходьба в упоре стоя на коленях приставным шагом правым и левым боком в чередовании с ходьбой — 3 раза по 6 м в каждую сторону.

**Учитель**

*Раки-забияки  
Идут спиной вперед.*

Ходьба спиной вперед, руки на пояс — 2 раза по 6 м.

**Учитель**

*Каракатица  
Плывет и пятится.*

Бег скрестным шагом — 2 раза по 6 м.

**Учитель.** Кит большой проплывает мимо, делает глубокий вдох — руки в стороны, выдох — обнимаем себя руками.

Дети выполняют упражнение на восстановление дыхания вслед за учителем.

Класс перестраивается в одну шеренгу.

**Учитель.** Ребята, на море был шторм. Огромной волной на берег вынесло много морских звезд. Вот они лежат на песке — плохо им на солнце без воды. Давайте им поможем — вернем их в воду! Но впереди много неизведанного, и нам предстоит преодолеть немало препятствий. Вы согласны со мной?

Дети соглашаются и выполняют следующие упражнения:

1. Прыжки на двух ногах через набивную «змейку» правым и левым боком.
2. Пролезание в обруч правым и левым боком («грот»).
3. Выпрыгивание вверх с касанием предмета рукой («достать до облачка»).



4. Ходьба по резиновым массажным коврикам приставным шагом («ходьба по гальке»).

5. Ходьба на тренажере «Волна» («бег по волнам»).

6. «Плавание на катере» — круговые движения туловищем на тренажере «Диск здоровья».

7. Ходьба по канату правым и левым боком приставным шагом с набивным мешочком на голове.

**Учитель.** А теперь вам нужно пройти по мостику с морской звездой на голове, затем сойти с мостика и опустить ее в воду.

Преодоление полосы препятствий — по 3 раза.

**Учитель.** А сейчас я вас приглашаю поиграть на морском берегу. Подойдите ко мне, я вас превращу в рыбок. А кто-то будет акулой. Как вы думаете, в какую игру мы будем играть?

**Дети.** «Акула и рыбки»!

Проводится подвижная игра. Ведущие по очереди меняются.

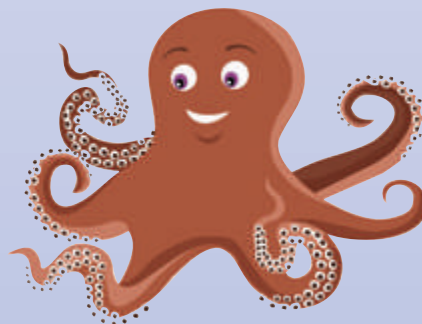
## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится игра малой подвижности «Море волнуется — раз...», затем в качестве релаксации — дыхательная гимнастика. Звучит спокойная музыка — шум морских волн.

**Учитель.** Ребята! Подул свежий морской ветерок — как же им легко дышать! Давайте подышим глубоко носом. Закрывли глаза, представили голубую-голубую водичку. Мы стоим на теплом песке, прохладные волны освежают наши ножки. Всё тихо, спокойно, только чайки кричат где-то вдали. Дыхание ровное, спокойное.

**Открыли глазки! Вот мы и в спортивном зале. А теперь мы опять соберемся в веселый ручеек и отправимся на следующий урок.**

Дети берутся за руки, учитель берет за руку направляющего, и все вместе «змейкой» выходят из зала. ■





# Волейбол на двух площадках

## Тренировочное занятие для старшеклассников

Урок, проводимый методом мини-тренировки, дает возможность успешно и в короткий срок закрепить и усвоить программный материал, значительно сократить период начального обучения, добиться качественного выполнения элементов техники и тактических приемов. Данный материал, в котором рассказывается о проведении занятий по этому методу, был представлен на конкурс «Урок физкультуры XXI века».



Нина МАКАРОВА,  
Андрей СУХАНОВ,  
преподаватели физической  
культуры  
ГОУ СПО Колледж  
предпринимательства № 15,  
г. Москва

### УРОК КАК МИНИ- ТРЕНИРОВКА

**В** нашем колледже урок длится 90 мин. и проводится 2 раза в неделю, что дает возможность проводить полноценные спортивные мини-тренировки. Обучение волейболу таким образом осуществляется небольшими по-

следовательными этапами, благодаря чему можно уделять равное внимание всем элементам игры и добиться разносторонней подготовки учащихся.

В ходе урока мы предлагаем распределить учащихся на две группы и разделить зал на две половины с помощью волейбольной сетки, получив таким образом две волейбольные площадки, или натянуть сетку на одной половине спортивного зала, а на другой выполнять упражнения без нее. На каждой половине работает свой преподаватель.

Проведение групповых игр на маленькой площадке – классический прием, используемый для изучения и отработки техниче-

ских приемов и командной тактики традиционного волейбола, а на большой – неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Так как игра в волейбол складывается из элементов техники и тактики, которые по своей значимости равноценны, этим приемам игры необходимо учить одновременно.

#### **Задачи:**

- закрепить навык приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками;
- содействовать развитию быстроты и координационных способностей;
- воспитывать терпение и трудолюбие.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение, проверка присутствующих, сообщение задач урока, выполнение ОРУ в движении и упражнений на внимание. Цели подготовительной части – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке, совершенствование ранее изученных приемов, развитие двигательных качеств. Для этого применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Класс делится на две подгруппы. Дети располагаются в двух шеренгах друг напротив друга и выполняют упражнения в парах. Задания на первой и второй площадках одинаковые. Через каждые три упражнения учащиеся обязательно меняются площадками.

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой. На первой площадке расстояние между игроками – 6 м. При выполнении упражнения игрок старается выполнить технический элемент как можно точнее, при этом он должен видеть не только мяч, но также сетку и игрока на противоположной стороне площадки.

На второй площадке расстояние между игроками – 3–4 м. Здесь задача ставится менее сложная, так как при выполнении упражнения игрок при правильном выполнении технического приема видит только верхнюю точку полета мяча и точку касания его руками (см. рис. 1).

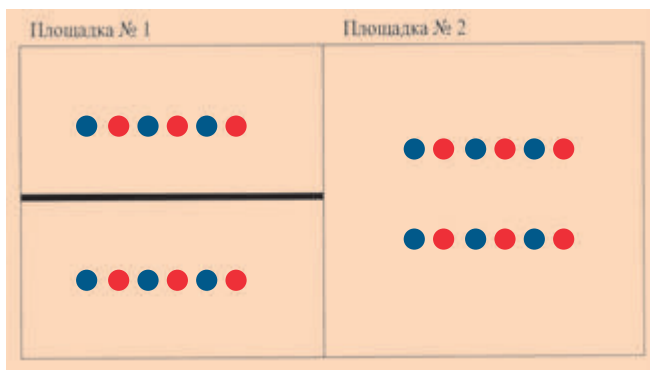


Рис. 1

2. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

3. Чередование верхней и нижней передач над собой.

4. Верхняя передача мяча в парах.

То же после передачи мяча сверху над собой.

То же после двух передач над собой.

5. Одна шеренга выполняет набрасывание мяча партнеру, вторая – обратную передачу сверху двумя руками. По команде учителя игроки меняются заданиями.

6. Одна шеренга выполняет набрасывание мяча партнеру, вторая – обратную передачу двумя руками снизу. По команде игроки меняются заданиями.

7. Одна шеренга выполняет передачу мяча партнеру двумя руками сверху, вторая – обратную передачу двумя руками снизу. По команде игроки меняются заданиями.

8. Прием мяча двумя руками снизу над собой, передача двумя руками сверху партнеру.

То же после двух передач снизу над собой.

То же, но после двух передач снизу над собой выполняется одна передача сверху над собой, затем передача партнеру двумя руками сверху.

9. Передачи мяча в парах, стараясь удержать мяч без падения 30–40 сек.

10. Верхняя передача двумя руками над собой в движении от края площадки вглубь на 3–3,5 м с последующей передачей партнеру. Игрок, выполнивший этот элемент, возвращается на свое место, перемещаясь спиной вперед (см. рис. 2).

11. То же с нижней передачей двумя руками.

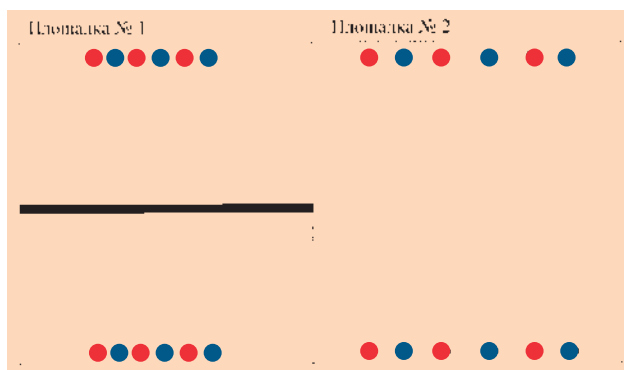


Рис. 2

12. На первой площадке одна шеренга выполняет набрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м от нее, вторая делает ускорение к сетке и принимает мяч двумя руками снизу над собой (см. рис. 3). По команде игроки меняются заданиями.

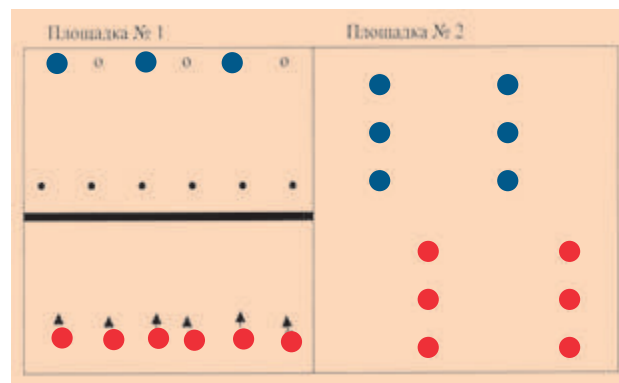


Рис. 3



На второй площадке учащиеся работают в тройках, у каждой по два мяча, игрок в центре — без мяча. Один из участников набрасывает мяч игроку, стоящему в центре; тот возвращает его передачей сверху двумя руками, затем разворачивается на 180° и выполняет то же задание с другим игроком (см. рис. 3). По команде игроки меняются местами.

13. На первой площадке одна шеренга выполняет набрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м от нее, другая делает ускорение к сетке, принимает мяч двумя руками снизу через сетку и передает его точно партнеру (см. рис. 3). По команде игроки меняются заданиями.

На второй площадке учащиеся работают в тройках, у каждой по одному мячу. Один из участников делает передачу сверху игроку, стоящему в центре; тот передает мяч двумя руками сверху за голову, третий делает высокую, широкую передачу первому игроку (см. рис. 3). По команде игроки меняются местами.

14. Учащиеся выстраиваются в колонны, как показано на рис. 4, у каждой по одному мячу. На первой площадке первый участник выполняет передачу сверху двумя руками через сетку и уходит в конец своей колонны, игрок на противоположной стороне площадки делает то же самое, и т.д.

На второй площадке первый участник выполняет передачу сверху двумя руками игроку в колонне напротив и уходит в конец противоположной колонны, и т.д. (см. рис. 4).

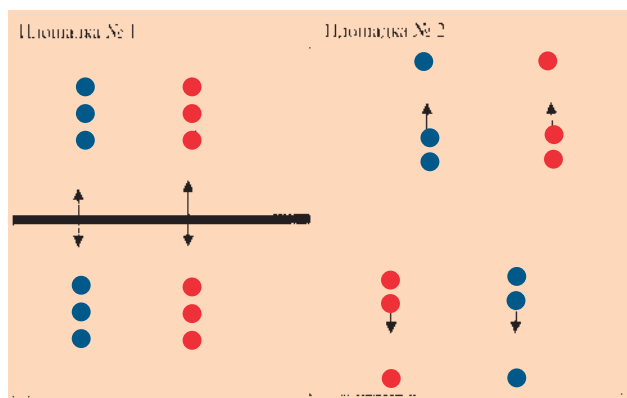


Рис. 4

15. На первой площадке с одной ее стороны игроки по одному выполняют подачу снизу через сетку в определенные зоны площадки. Игроки на другой стороне площадки принимают подачу, стараясь оставить мяч на своей стороне, а затем перевести его на сторону соперника (см. рис. 5). Можно предложить детям игру: команда, которая сумеет выполнить это задание лучше другой, выигрывает. По команде игроки меняются заданиями.

На второй площадке игроки на одной стороне выполняют подачу снизу точно на партнеров, которые, в свою очередь, должны точно направить его подающим (см. рис. 5). По команде игроки меняются заданиями.

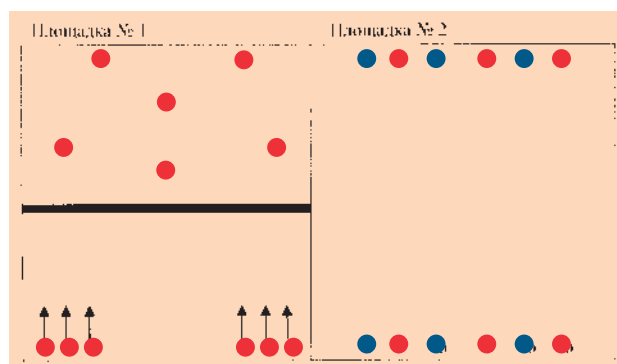


Рис. 5

16. Учебная игра. На первой площадке группа делится на три команды по 4 игрока в каждой. Мяч вводится в игру нижней подачей — прямой или боковой. В этом случае скорость полета мяча значительно меньше, чем при верхней подаче, а следовательно, у соперников есть больше времени на подготовку к приему. На начальном этапе обучения это очень важно, так как позволяет научиться принимать мяч технически правильно, что в дальнейшем будет сказываться и на тактике игры (см. рис. 6).

На второй площадке учащиеся выполняют передачи мяча друг другу. Основная задача в этом упражнении — как можно дольше удержать его в воздухе или стараться сделать максимальное количество передач. Затем команды меняются площадками.

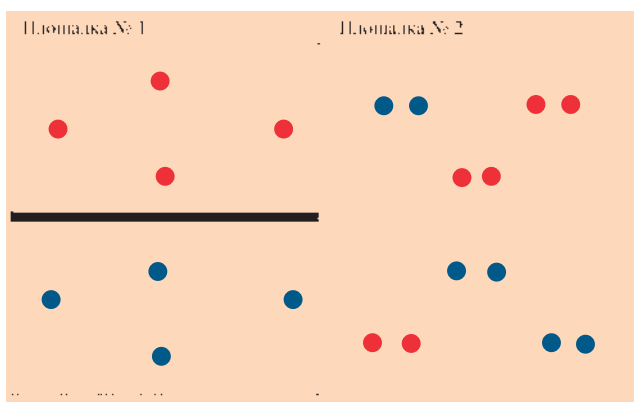


Рис. 6

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Организованное завершение занятия. Подведение итогов: оценивание достижений учащихся, выявление наиболее распространенных ошибок, назначение домашнего задания. ■

# Народными средствами...

## Урок с применением нестандартного оборудования

Повысить моторную плотность урока можно, используя нестандартное оборудование. Участник конкурса «Урок физкультуры XXI века» применяет передвижную гимнастическую лестницу, шест, вращающийся измеритель высоты прыжка, самодельный тренажер для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Благодаря их рациональному использованию автор сумел значительно расширить арсенал применяемых на занятиях физических упражнений, а за счет высокой пропускной способности снарядов – более эффективно расходовать учебное время.



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

Валерий САГАЛАКОВ,  
учитель физической культуры,  
Есинская СОШ,  
с. Полтаков,  
Республика Хакасия

### Задачи:

- совершенствование основных двигательных навыков учащихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма с помощью нестандартного оборудования;
- формирование у детей интереса к народным играм;
- воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений.

**Оборудование:** шведская стенка, 2 каната, 2 шеста, 4 наклонных гимнастических доски с крепежом, тележка на подшипниках с двумя ручными гибкими ремнями и крюками на концах, 3 лука, 12 стрел, 3 мишени, 4 мата, хур (ремень), тренажер для перетягивания палкой.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Выполнение строевых упражнений: повороты направо, налево, кругом, ходьба на носках. Бег с захлестыванием голени назад, многоскоки, передвижение приставными шагами правым и левым боком; то же с круговыми дви-

жениями руками. Бег с ускорением по диагонали спортивного зала; спиной вперед. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания, ОРУ в движении – 3 мин.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение упражнений для развития физических качеств:

1. Упражнение в парах. И.п. – первый номер держит второго за ноги. Передвижение на руках до контрольной линии. При движении обратно партнеры меняются ролями.
2. Передвижение в упоре лежа сзади спиной вперед.
3. То же лицом вперед.

4. Передвижение в упоре присев прыжками. Ноги держать вместе, руки выносить вперед как можно дальше.

5. Челночный бег.

### Круговая тренировка

Затем дети перестраиваются в колонну по четыре и расходятся на разные станции, количество которых может превышать количество групп, — в зависимости от наполняемости класса. В каждой группе производится расчет на первый — второй. По сигналу учителя команды начинают выполнять упражнение, вторые номера стоят на страховке. Сначала все упражнения выполняют первые номера, а вторые их страхуют, потом вторые, а первые их страхуют. Смена станций производится по сигналу учителя.

#### Задания на станциях

1. Лазанье по канату.
2. Лазанье по шести.

Мальчики поднимаются с помощью рук и ног до конца, девочки — до середины.

3. Поднимание туловища в положении лежа на наклонной доске вниз головой.

4. Поднимание прямых ног до касания носками доски за головой.

5. Упражнения на тренажере для развития мышц плечевого пояса. Лежа на животе на тележке, расположенной на наклонной доске, и схватив руками ремни, потянуть их вдоль туловища, приведя тележку в движение снизу вверх. Выполнить 8–10 раз.

Регулировать нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся можно путем изменения угла наклона скамьи, установив ее на соответствующую рейку шведской стенки.

### Перетягивание палкой

Игровой тренажер состоит из доски длиной 2 м и шириной 30 см, двух тумб, которые удерживают доску, и круглой палки длиной до 60 см.

Соперники садятся лицом друг к другу, упершись ступнями в доску, и захватывают обеими руками палку. По сигналу они начинают тянуть друг друга каждый на свою сторону. Победителем считается тот, кто сумеет вынудить противника сдвинуться с места.

#### Правила

1. К началу схватки палка должна располагаться над доской.
2. Участникам разрешается перемещаться по всей длине доски.
3. Участнику, отпустившему палку, засчитывается поражение.
4. Запрещается упираться палкой в доску и выкручивать руки соперника более чем на 90°.

На этой станции комплектование пар участников осуществляется по весу. Каждый поединок проводится до двух поражений.

### Перетягивание ремнем (хурнан, тартызары)

Состязание проводится на полу с нанесенной на нем разметкой. Концы ремня (хура) длиной до 3 м связывают. Соперники встают на четвереньки друг против друга на равных расстояниях от линии. Хура надевают на головы обоим участникам. Соперники, которые, отступая назад, стараются перетянуть друг друга на свою сторону. Победителем признается тот, кому это удастся. Это определяется по коленям противника.

#### Правила

1. Участник, с головы которого слетел хур, считается проигравшим.

2. Запрещается отрывать от пола руки и колени, а также ложиться или садиться.

Пары также формируются по весу участников. Схватки проводятся до двух поражений.

### Стрельба из лука

3 участника выполняют стрельбу по мишеням — пустым пластиковым бутылкам — с 9 м. Когда последний участник первой тройки закончит выполнять упражнения, участники второй тройки собирают стрелы и приступают к выполнению задания.

Победителем считается тот, у кого окажется больше попаданий.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится игра «Волк и табун лошадей». Играющие встают в колонну за асхыром (жеребцом) и берутся руками за пояс впереди стоящих. Водящий (пуур — волк) старается захватить любого жеребца из табуна — колонны, кроме асхыра, который защищает лошадей, преграждая волку путь.

#### Правила

1. Пууру и асхыру запрещается хватать друг друга.
2. Пууру нельзя хватать играющих за ноги, а пойманным — вырваться.

3. Если в ходе игры асхыр оторвался от табуна и пуур поймал при этом игрока, стоявшего за асхыром, весь табун считается выловленным. Во всех остальных случаях пойманным считается только один игрок, который выходит из колонны.

4. Победителем считается пуур, который поймает больше игроков за определенное время.

По окончании игры дети ходят по кругу, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Построение, подведение итогов урока, сообщение домашнего задания. ■



# Крылатый мяч

## Методика обучения техническим приемам волейбола

В прошлом номере мы познакомили вас с материалом Натальи ЛАДОХИНОЙ и Марины ПОРОШИНОЙ о последовательности обучения технико-тактическим элементам волейбола, предназначенным для тренеров и педагогов дополнительного образования, ведущих секции волейбола в школе. Работа Г.Авдеевой больше подойдет для школьного учителя физкультуры, ведущего уроки в 5–9-х классах.



Галина АВДЕЕВА,  
учитель физкультуры,  
МОУ СОШ № 42,  
п. Решетиха,  
Нижегородская обл.

### ОСНОВЫ МЕТОДИКИ

#### Техника и ее значение

**П**о целевому признаку организации действий технику волейбола делят на два раздела: технику нападения и технику защиты. В свою очередь, каждый из этих разделов состоит из двух групп – это техника перемещения и техника владения мячом (техника противодействий). Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. В технике переме-

щения их четыре: стойки, ходьба, бег, скачок; в технике нападения – три: подача, передача, нападающий удар; в технике защиты – два: прием мяча и блокирование.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино отдельных частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом.

Значение правильного выполнения технических приемов в волейболе очень высоко, и судят за это очень строго: сначала оценивается качество, а затем результат. Но это не означает, что волейболисты не должны уделять внимание физической подготовке: без нее будет невозможно выполнить некоторые технические приемы. Например, слабый прыжок существенно усложняет выполнение нападающего удара.

В процессе обучения школьников большую роль играет использование подготовительных и подводящих упражнений, что позволяет предупредить появление ошибок.

Овладеть основами техники волейбола помогают и подвижные игры. Например, в игре «Охотники и утки» бросок мяча сверху одной рукой помогает правильной работе кисти.

#### Разноуровневое обучение

При обучении технике волейбола будет уместно дифференцировать учащихся в зависимости от их способностей. К первой группе относятся дети с высоким уровнем физической подготовленности. Они сообразительны, общительны, подвижны. Вторую (основную) группу составляют

учащиеся, хорошо координированные, легко усваивающие новый материал. Третью группу составляют дети, которым сложно дается освоение материала: они часто бывают невнимательны к показу упражнений учителем. К таким детям учителю нужно чаще подходить при проверке правильности выполнения упражнений для дополнительного показа и объяснения.

При обучении технике владения мячом в волейболе применяются следующие методы организации занятий:

- фронтальный – все учащиеся выполняют одно и то же задание;
- групповой – по отделениям или парами. Дети получают разные задания;
- индивидуальный – персональные задания для учащихся. В качестве проверяющего здесь может выступать один из сильных учеников класса.

### Этапы обучения

Выделяют четыре этапа обучения техническим приемам.

**Первый этап** предусматривает ознакомление учащихся с разучиваемыми приемами. Здесь важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Показ приема должен быть правильным и дополняться наглядными пособиями: макет площадки, схемы.

2. Объяснение должно быть понятным для учащихся: следует чередовать его с показом.

На **втором этапе** необходимо правильно подобрать подводящие упражнения, близкие по структуре к техническому приему. При изучении технических приемов используется метод целостного обучения, если он не представляет сложности для обучающихся школьников, и расчлененный метод – когда технический прием делится на части, выделяя при этом основное звено. Важно правильно подобрать подводящие упражнения, не задерживаться долго на отдельных частях упражнения и как можно быстрее подвести учащихся к выполнению упражнения в целом.

**Третий этап** – это разучивание приема в условиях, приближенных к игровым моментам, чему способствуют многократные повторения для становления и закрепления навыка.

**Четвертый этап** – закрепление технических приемов в процессе учебных игр, которое предполагает правильное их выполнение в быстро изменяющихся условиях. Одновременно с совершенствованием техники происходит развитие тактических умений.

Ниже предлагаются упражнения, при помощи которых учащиеся быстрее осваивают основные технические приемы, а учитель может включать их в программу занятия в зависимости от поставленных задач.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры целесообразно проводить в такой последовательности:

1. Подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема.

2. Подводящие упражнения, которые необходимы для овладения техникой приема в целом или его отдельных элементов.

3. Упражнения, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт.

4. Совершенствование технического приема в специально подобранных подвижных играх и в учебной игре.

В соответствии с комплексной программой по физическому воспитанию (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010) учащимся предлагаются для изучения следующие элементы волейбола:

### 5-Й КЛАСС

1. Стойка волейболиста, имитация приема сверху, снизу. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед с приемом мяча сверху и снизу.

2. Броски баскетбольного мяча вверх стоя на месте и с перемещением.

3. Прием мяча сверху и снизу стоя на месте и у стены.

4. То же с перемещением вправо, влево, вперед, назад.

5. Передача мяча сверху, снизу в парах, через низкую сетку.

6. Подача мяча в стену, прием мяча.

7. Прием мяча после подачи.

8. Нижняя прямая подача в сетку.

9. Нижняя боковая подача.

### Упражнения в движении

1. Бег в сочетании с выполнением круговыми движениями руками, перебрасыванием мяча из одной руки в другую, бросками мяча из-за спины вперед по ходу движения.

2. Бег с ускорением.

3. Передача мяча сверху двумя руками после предварительного перемещения. Следует обращать внимание на своевременность выхода к мячу.

### Игра «Точно водящему»

Учащиеся выстраиваются в круг, в центре – 1–3 человека, которые по очереди набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. Те в ответ должны выполнить передачу мяча водящему сверху или снизу двумя руками.

## Эстафета парами

Учащиеся распределяются по парам и по сигналу учителя начинают передвижение приставными шагами, выполняя передачи друг другу.

## Игра «Кто точнее?»

На стене нарисован квадрат. Учащиеся выстраиваются в колонну на расстоянии 5 м от стены и по очереди выполняют броски по нему снизу или сверху двумя руками, стараясь попасть точно в цель. Выполнив передачу, игрок встает в конец колонны.

## Нижняя прямая подача

Обучение технике этого элемента начинается с имитации данной подачи. Затем выполняется подача мяча партнеру без сетки, а затем через сетку, расположенную на высоте 2 м. Расстояние от игроков до сетки — 4 м. Постепенно овладев этим приемом, дети отходят от сетки, приближаясь к лицевой линии.

## Нижняя боковая подача

В современном волейболе данную подачу используют очень редко. Сначала нужно научить ребят правильно выполнять стойку, затем — бросок мяча, стоя боком, движением руки через голову. После этого учащиеся пробуют выполнить подачу через сетку высотой 2 м, затем отходят от сетки подальше, выполняют подачу, и так до лицевой линии.

Для закрепления техники подачи можно провести игру «Двадцать пять», попутно объясняя детям правила игры в волейбол, — игра идет до 25 очков. Очко разыгрывается с каждой подачи. Две команды располагаются на разных лицевых линиях. Игроки по очереди подают мяч. За каждую выполненную подачу команда получает 1 очко. Побеждает та команда, которая раньше наберет 25 очков.

## 6-Й КЛАСС

На уроках волейбола после ОРУ, специальных упражнений, беговых, прыжковых упражнений изучаются следующие технические приемы:

1. Послать мяч двумя руками сверху или снизу в стену; после его падения на пол выполнить прием снизу двумя руками.
2. То же в движении приставными шагами.
3. Упражнение в парах. Прием мяча сверху и снизу после несильного удара или набрасывания партнером.
4. Упражнение в парах. Прием мяча сверху и снизу после удара через сетку. Партнер посылает мяч через сетку в зоны 5, 1 и 6.
5. Упражнение на точность передач через сетку. Два игрока стоят в зоне 3, остальные — в колоннах

в зонах 4 и 2. Участники в зоне 3 подбрасывают мяч над собой и направляют его в зоны 4 и 2 — по очереди. Затем игрок, стоящий первым в колонне, выходит к мячу и верхней передачей посылает его через сетку в ранее указанную учителем зону, стараясь попасть в лежащий там мат или нарисованный квадрат. После этого независимо от результата он идет за мячом и встает в конец своей колонны.

6. Передача мяча после собственного подбрасывания на точность: из зоны 6 в зону 3, из зоны 6 в зону 4, из зоны 2 в зону 3 и т.д.

7. Упражнение в парах. Игрок выполняет передачу мяча сверху двумя руками на партнера, который принимает его снизу.

8. Встречная подача мяча через сетку в зонах: 3–3, 2–4, 4–2, 2–2, 2–5, 2–1.

9. Нижняя прямая подача в стену и прием отскочившего мяча.

10. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

11. Нижняя боковая подача из-за лицевой линии через сетку.

В подготовительной части урока могут быть использованы следующие игры.

## Салки

Играющие перемещаются приставными шагами в указанной учителем стойке: прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

## Борьба за мяч

Дети делятся на две команды. Мяч подбрасывается вверх. Игроки стараются отбить его, используя передачи сверху и снизу, и начинают передавать друг другу. Участники другой команды стараются завладеть мячом. Побеждает команда, игроки которой сумеют сделать больше передач между собой.

## Подвижная цель

Учащиеся располагаются по кругу и, передавая мяч друг другу сверху или снизу, стараются попасть им в водящего в центре круга, который старается увернуться.

## Обучение нападающему удару

1. Доставка подвешенного на веревке мяча одной рукой в прыжке, отталкиваясь двумя ногами с предварительного разбега.

2. Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места через сетку и без нее. Перед выполнением упражнения мяч держать перед грудью, в момент прыжка активным движением рук заносить его за голову.

3. Имитация прямого нападающего удара в прыжке, толчком двух ног с места и с 1–3 шагов разбега.



4. То же у сетки.

5. Многократные удары по мячу в стену. Расстояние до стены — 3–4 м.

6. Удары мяча в пол с таким расчетом, чтобы он затем ударился в стену и отскочил в руки. Выполняются после собственного набрасывания кистью прямой руки на расстоянии 1–1,5 м от стены.

7. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.

8. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча.

## 7-Й КЛАСС

1. Верхняя передача мяча над собой с перемещением.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером.

3. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах стоя на месте и через сетку.

4. Прием мяча от сетки. Один ученик бросает мяч в сетку, другой, подбегая к ней, принимает снизу двумя руками.

5. Верхняя прямая подача мяча. Игроки располагаются у стены на расстоянии 3–4 м и ударом сверху выполняют верхнюю подачу в стену.

6. Дети располагаются на расстоянии 3–4 м от сетки и выполняют верхнюю прямую подачу, затем постепенно увеличивают расстояние от сетки.

7. подача и прием мяча в тройках. Двое участников располагаются у сетки с мячами, третий — на расстоянии 6 м от нее. Стоящие у сетки игроки поочередно выполняют верхнюю прямую подачу партнеру. Через пять подач партнеры меняются местами.

8. Повторить подготовительные упражнения для обучения нападающему удару:

— нападающий удар стоя на месте с собственного подбрасывания;

— нападающий удар по неподвижному мячу;

— нападающий удар после подбрасывания партнером;

— нападающий удар по подвесным мячам.

9. Класс делится на несколько групп, которые выстраиваются в колонны за линиями нападения. Один из игроков располагается у сетки набрасывает мячи на высоту 3–3,5 м, остальные по очереди выполняют нападающий удар через сетку.

10. Учебная игра с соблюдением всех правил. Свободные от игры ученики выполняют силовые упражнения: лазанье по канату, подтягивание, упражнения с гантелями. Участник, не выполнивший подачу, заменяется игроком, выполняющим силовые упражнения. Таким образом, в игре участвуют все учащиеся класса.

11. Круговой волейбол. Класс делится на 4 равных (по количеству участников) команды, которые выстраиваются в круг. Игроки стараются вы-



полнять различные передачи мяча, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе, и ведут подсчет выполненных без потерь передач до первой ошибки. Потом отсчет начинается заново. Побеждает команда, которая сумеет выполнить больше передач.

## 8-Й КЛАСС

1. Индивидуальные упражнения:

— передача мяча сверху над собой — 50 раз;

— передача мяча снизу над собой — 50 раз;

— жонглирование: чередование приема сверху и приема снизу.

2. Упражнения в парах:

— одна передача — сверху над собой, следующая — сверху партнеру;

— одна передача — сверху над собой, следующая — снизу партнеру;

— одна передача — снизу над собой, следующая — сверху партнеру.

3. Класс делится на группы по 6 человек в каждой. Трое располагаются в колонне, по одному на одной стороне площадки, трое в таком же построении — на другой. Игроки выполняют передачи мяча сверху и снизу со сменой мест. Ученик, который выполнил передачу, встает в конец своей колонны. Побеждает команда, которая сумеет продержать мяч в воздухе дольше других.

4. Нападающий удар с передачи партнера. Игрок в зоне 6 набрасывает мяч игроку в зоне 3, который выполняет передачу вверх выходящему к сетке игроку из зоны 4, тот, в свою очередь, — нападающий удар и переходит на другую сторону площадки. Через 2 мин. ученики меняются местами.

5. Игроки в зонах 4 и 2 выполняют нападающие удары на игроков в зонах 5 и 1 соответственно. Те

принимают мяч и выполняют передачу в зону 3. Через 2 мин. ученики меняются местами.

6. Верхняя прямая подача. Класс делится на две группы, которые выстраиваются на лицевых линиях: одна выполняет подачу, другая принимает, потом подает.

7. Учебная игра проводится по тому же принципу, что и в 7-м классе: не подал — садись.

Можно разнообразить уроки волейбола, включив в них следующие подвижные игры.

### Перекидка

Класс делится на три-четыре команды по 7–8 человек в каждой. В игре участвуют две команды, которые располагаются на разных половинах спортивного зала. Две другие команды выполняют силовые упражнения. По сигналу команды стараются перебросить все имеющиеся в зале мячи на сторону соперника. Но это можно делать только над сеткой. Команда, которая нарушила это правило, проигрывает. Игра заканчивается по истечении определенного времени или в тот момент, когда одна из команд сумеет перебросить все мячи на сторону другой. Проигравшая команда сменяется одной из команд, участники которой выполняли силовые упражнения, а сама приступает к их выполнению и ждет своей очереди.

### Лапта волейболистов

Класс делится на две команды: одна — принимающая, другая — подающая. Первый номер подающей команды выполняет подачу заранее оговоренным способом на сторону противника, а сам бежит вокруг площадки за боковыми и лицевыми линиями и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды в это время принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач. Чем больше они их сделают, тем больше очков получают. Потом подачу выполняет и начинает бег второй игрок, и т.д. После того как все игроки подающей команды выполняют задание, команды меняются местами. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

## 9-Й КЛАСС

1. Индивидуальные упражнения.

- передача мяча над собой сверху — 50 раз;
- передача мяча снизу двумя руками — 50 раз;
- жонглирование: чередование приемов сверху и снизу.

2. Упражнения в парах:

- одна передача — сверху над собой, следующая — сверху партнеру;
- одна передача — сверху над собой, следующая — снизу партнеру;

— одна передача — снизу над собой, следующая — сверху партнеру.

3. Верхняя передача мяча за голову.

4. Игроки первой шеренги выполняют передачу к сетке игрокам второй шеренги, стоящим к ним лицом, те, в свою очередь, — за голову над сеткой игрокам четвертой шеренги, которые передают мяч вперед таким же образом (см. рис. 1). Смена участников в шеренгах происходит после 10 передач.

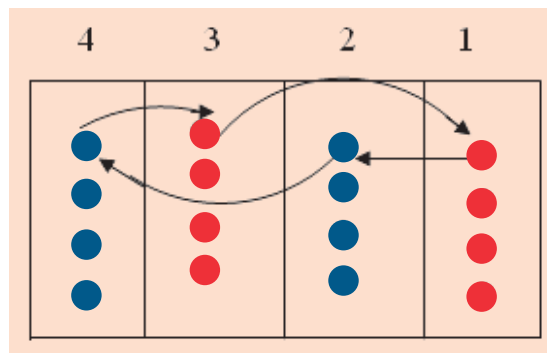


Рис. 1

5. Прием мяча двумя руками снизу после подачи с последующей передачей за голову. Игрок 1 подает мяч на игрока 3, который выполняет прием и передачу игроку 2, стоящему спиной к сетке, тот, в свою очередь, делает передачу за голову игроку 1 (см. рис. 2). Через 10 передач участники меняются местами.

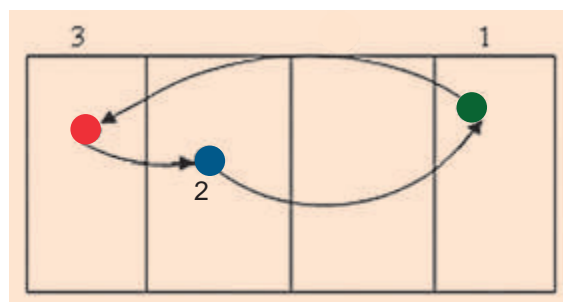


Рис. 2

6. Нападающий удар. Класс делится на две команды. Участники первой располагаются за линией нападения. Они сами себе набрасывают мяч для нападающего удара на высоту 3–3,5 м, выполняют разбег и нападающий удар. Участники другой команды принимают мяч и выполняют то же упражнение.

7. Передача мяча сверху двумя и одной руками в прыжке через сетку.

8. Двусторонняя игра. Команды играют укороченные партии — до 15 очков — с заменой игроков. За результативный нападающий удар команде засчитывается 2 очка. Свободные от игры ученики выполняют силовые упражнения. ■

# Не опоздать!

## Опережающее обучение на уроках физкультуры

Без технологии опережающего обучения работать в коррекционной школе очень сложно, а подчас невозможно. Темп обучения детей настолько низок, что если не начинать подавать учебный материал заранее, пытаюсь попасть в сенситивный период каждого учащегося, результат будет близок к нулевому.

Владимир ТОРОПОВ,  
г. Сургут,  
Тюменская обл.,  
ХМАО – Югра

Изучение каждой темы нужно начинать не в заданные программой часы, а много раньше. Тема при этом раскрывается медленно, последовательно, со всеми необходимыми логическими переходами. В процессе обучения базовым элементам сначала вовлекаются сильные ученики, которые в дальнейшем становятся помощниками учителя, затем – средние и лишь потом слабые. При такой системе дети являются полноправными участниками процесса обучения, со-работниками, со-трудниками.

Усвоение материала по этой технологии происходит в три этапа:

- предварительное введение первых (малых) порций будущих двигательных действий (базовых элементов);
- уточнение двигательной задачи с выявлением и предупреждением основных ошибок;
- доведение навыка до автоматизма и применение его в игровой деятельности.

Такое рассредоточенное усвоение учебного материала обеспечивает перевод знаний в долговременную память. Основой для такой работы может быть или согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических действиях в качестве основы могут выступать приемы, отдельные ходы, которые определя-

ют успешность всего тактического действия. Выделенные в качестве основы части приема, характеристики или тактические действия можно объединить понятием «базовый элемент».

Базовый элемент должен быть той самой необходимой частью движения, без которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое действие. Он также должен служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием базовых элементов дает возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сократить время на объяснение, совмещая его с демонстрацией упражнения. Обучение базовому элементу должно идти рука об руку с игровой деятельностью ребенка.

Одним из способов обучения двигательному действию является выделение и разучивание основы технологического приема. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из биомеханических характеристик. Например, при ведении мяча правой и левой рукой в баскетболе базовым элементом является положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которая, стремясь занять положение ниже кисти, опережает ее. Это дает возможность далеко сопроводить мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять им.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходное положение ног, руки с мячом, а также направленные движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучи-

вать согласование отдельных частей движения, и т.д.

Становление технического приема развертывается в контексте разнообразных игровых ситуаций, которые в дальнейшем обеспечат динамическое прохождение ряда преобразований этого действия и достижение необходимых его свойств (характеристик): обобщенности, произвольности, сознательности.

При таком способе изучения любого вида спорта, например баскетбола, не нужно бояться, что остальные окажутся изученными слабо. Напротив, хорошо освоенный один вид дает ребенку уверенность и силы для освоения еще нескольких. Например, тот же баскетбол требует выносливости лыжника и легкоатлета, ловкости и координации гимнаста, и в этом гораздо легче убедить мальчишку, увлеченного баскетболом, чем равнодушного. ■



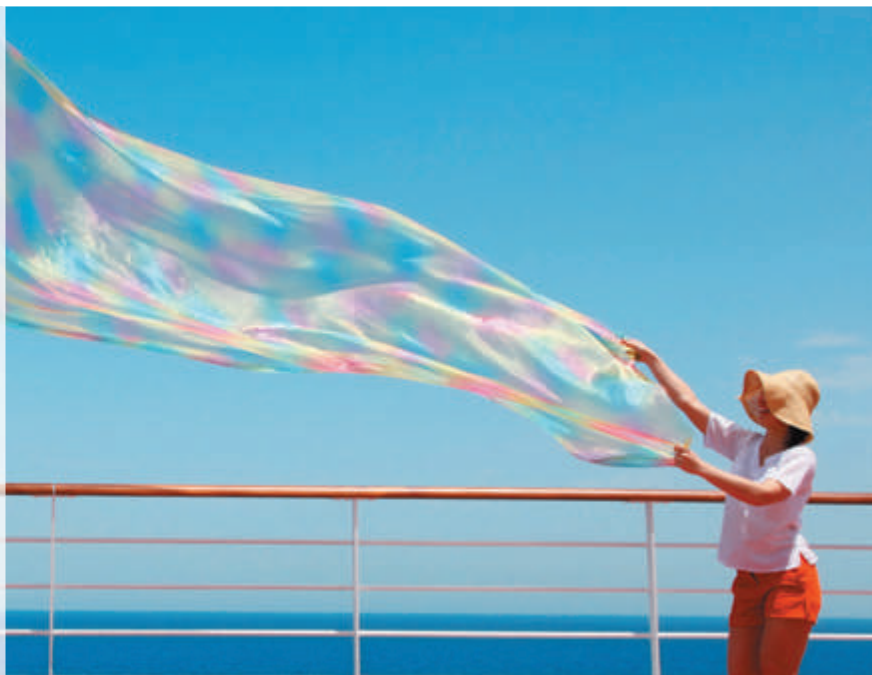


# Играйте на здоровье!

## Игры и эстафеты с шелковым полотном

Игры, особенно эстафеты и конкурсы, являются хорошей тренировкой для ребят. А если они включают еще и необычные предметы – половик, полотнища, шины автомобиля, плетеные корзины и т.д., – то становятся еще интереснее и не забываются.

Автор этого материала предлагает несколько упражнений с использованием полотнища – плотной и легкой ткани из искусственного шелка длиной 6 м и шириной 1 м 50 см. Для каждой команды нужно заготовить одно такое полотно.



Зинаида ГРИГОРЬЕВА,  
учитель физкультуры  
ГОУ СОШ № 192,  
г. Москва

### ПАРАШЮТИСТЫ

Игра направлена на развитие скоростных качеств у школьников. Класс делится на несколько команд как минимум по 4 человека в каждой. Капитаны берут края полотна сверху и растягивают его на всю длину. В зависимости от количества команд полотно может быть от одного до трех.

Капитаны поднимают полотно вверх, а все остальные участники должны успеть пробежать под ним от одной контрольной линии до другой, пока оно опускается вниз, с таким расчетом, чтобы оно не успело коснуться головы. Тот участник, которого коснулось полотно, выходит из игры и меняется местами с

капитаном. Побеждает команда, в которой капитаны менялись реже. За победу ей начисляется 5 очков.

### ВЫСОТА

Стоя в шеренге, каждая команда сворачивает полотно в трубочку и растягивает его по всей длине. Теперь задача команды – синхронно перешагнуть через него и вернуться в исходное положение. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. Она получает 1 очко. Игра проводится 3–5 раз.

### ЗЕМЛЕМЕРЫ

Команды раскладывают полотно в длину на полу и встают на него босиком в колонну по одному вслед за капитаном. И.п. – ноги вместе, полотно собрано «гармошкой». По команде все участники правой ногой растягивают полотно, а затем левой собирают его «гармошкой», и т.д. Побеждает команда, которая первой пересечет финишную линию. За победу в конкурсе начисляется 5 очков.

### ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ

Команды выстраиваются в колонны перед растянутым в длину на полу полотном. Капитаны ложатся на него и заворачиваются в ткань, переворачиваясь со спины на грудь, затем с помощью команд разворачиваются. После этого задание поочередно выполняют все участники. Команда, которая быстрее всех справится с заданием, получает 1 очко.

### БОЛОТО

Команды выстраиваются в колонны перед развернутым в длину на полу полотном. Первые номера, перепрыгивая через него вправо и влево, продвигаются до его края, после чего возвращаются бегом сбоку от него и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание. Если участник наступил на полотно, команда получает 1 штрафное очко.

## РАЗВЕДЧИК

Команды выстраиваются перед растеленным в длину на полу полотном в колонны. Капитаны поднимают край полотна, и первые номера проползают под ним. Если при этом участника хоть чуть-чуть видно из-под полотнища, он выбывает из игры. Капитан завершает эстафету. Побеждает команда, у которой больше участников справились с заданием. Она получает 1 очко.

## УЛИТКА

Команды выстраиваются в колонны и держат полотно справа по всей длине. По сигналу все участники с ним в руках двигаются к контрольной линии, разворачиваются и возвращаются к линии старта. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание. Она получает 1 очко.

## СОРОКОНОЖКА

Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта. Участники пропускают полотно между ногами и держатся за его края. В таком положении вся команда бежит к финишу, напоминая сороконожку. Побеждает команда, которая первой пересечет линию финиша. Она получает 1 очко.

## ОСЫ И ПЧЕЛЫ

Одна команда — осы, другая — пчелы. Капитаны тянут жребий, чтобы определить, кто первым начнет атаку. Атакующие выстраиваются в шеренгу, держа полотно за один край, а другой опустив вниз. Другая команда заворачивается в полотно, удерживая его за один край и образуя гнездо. Задача первой команды — своим полотном взять в кольцо вторую, а противник сопротивляется. Если нападающим удалось выполнить задачу, они получают 1 очко, и команды меняются местами. Игра повторяется четное количество раз.

Игра с полотном можно придумать много — важно, чтобы было желание и творческий подход. Играйте на здоровье! ■





# В гостях у сказки

## Забавные эстафеты для начальной школы

Эстафеты – это командные соревнования в ловкости, скорости и силе, проводимые на открытых или закрытых площадках. Они имеют большую популярность у детей и вызывают много эмоций. Выполняя различные игровые роли, изображая различные действия и соревнуясь между собой, младшие школьники демонстрируют знания о повадках животных и птиц, о явлениях природы, о быте и труде, самостоятельность и активность, проявляют находчивость и сообразительность. Подобные соревнования могут быть посвящены юбилейным датам, началу и окончанию учебного года, спортивным праздникам.



Сергей БАЛЫБЕРДИН,  
учитель физкультуры,  
МОУ Кругловская СОШ,  
пос. Кругловский,  
Тульская обл.

### КОТ В САПОГАХ

С этим персонажем знакомы все дети, поэтому суть эстафеты им будет понятна по названию.

Для ее проведения потребуется найти сапоги очень большого размера, которые ставят на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и добежать до линии финиша. Но это сделать будет очень трудно, и не только потому, что сапоги тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. Поэтому, чтобы усложнить задание, можно поста-

вить на пути следования 3 кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный.

Итак, добежав до финиша и сделав по пути три поклона, игрок возвращается назад к своей команде, снимает сапоги и отдает их следующему участнику, и т.д.

Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

### ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО

Что отличает персонажей этой сказки А.Толстого лисы Алисы и кота Базилио? Они притворялись: лиса – хромой, а кот – слепым. Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки неразлучны.

На старте команды делятся на пары. Первый сгибает в колене ногу и придерживает ее рукой. Второму завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту. По сигналу эта парочка преодолевает расстояние до разворотной стойки и обратно и передает эстафету следующим участникам.

### ЛЯГУШКА- ПУТЕШЕСТВЕННИЦА

Помните, каким образом путешествовала в этой сказке лягушка? Она заставила взять гусей в клювы палку, а сама, уцепившись за нее губами, взлетела вместе со стаей.

В этой эстафете участникам придется проделать почти то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут ее на плечи. В это время третий берется за палку руками, отрывая ноги от земли. По сигналу все трое начи-



нают движение вперед, причем третьему участнику нельзя касаться ногами земли. Когда утки с лягушкой доберутся до контрольной линии, игрок, висящий на палке, опускается, а его партнеры возвращаются на старт, чтобы взять нового «путешественника».

Игра продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за контрольной линией.

## НЕЗНАЙКА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Вы помните героя Н.Носова Незнайку, который летал со своими друзьями на воздушном шаре? А как проходит полет? По мере охлаждения воздуха в шаре из корзины выбрасывается балласт.

У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него мы положим балласт: мячи, кегли, кубики — в количестве, равном числу участников эстафеты. Еще нам нужен обычный воздушный шарик.

Первый номер берет в руку ведро, в другой руке у него воздуш-

ный шарик. По команде он бежит к контрольной линии, где находится обруч, и там выкладывает в него один предмет из ведра, т.е. облегчает корзину. Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику, который выполняет то же задание. К концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. Последний участник снова собирает их в ведро и возвращается к своей команде.

## БАБА ЯГА

Непременными атрибутами Бабы Яги были ступа и метла.

В эстафете в качестве ступы можно использовать ведро, а в качестве метлы — швабру. Первый участник встает одной ногой в ведро, другая остается на полу. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой держит швабру. В таком положении ему нужно пройти дистанцию до разворотной стойки и обратно и передать «ступу» и «метлу» следующему участнику, и т.д.



фото И.Перминовой

## ЗОЛУШКА

Помните, как трудолюбива была Золушка? Она ни минуты не сидела без дела.

Каждой команде надо приготовить ведро, веник, совок и пять мелких предметов: шашки, кубики. Эстафета встречная, поэтому надо разделить команду на две равные половины: участники одной встают на линии старта, другой — на контрольной линии лицом друг к другу. Первые будут «Золушками», вторые — «злыми мачехами».

В руках у первой «Золушки» ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросан мусор — кубики. Первый участник, продвигаясь вперед, собирает их в ведро. Он должен поставить ведро возле каждого кубика, веником подмести его на совок и затем стряхнуть в ведро. Когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, совок и веник «мачехе», которая по пути обратно разбрасывает кубики, и передает эстафету второй «Золушке», и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники команды не поменяются местами.

## ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ

В сказке семеро козлят сидели дома, но волк обманом проник в дом и съел их.

Домами в этой эстафете будут две половины волейбольной площадки. В каждой команде надо выбрать семь «козлят» и одного «волка». «Козлята» занимают свои дома и располагаются в них, кому как нравится. По сигналу оба волка входят в дома соперников и начинают ловить «козлят». Тот, кого они съели, т.е. осалили, уходит с площадки. Чей волк быстрее съест всех козлят, та команда и победила. Козлятам можно убежать от волка, но нельзя покидать свой дом, т.е. уходить за пределы площадки.

## ЯДРО БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА

Помните, как однажды барон Мюнхгаузен оседлал пушечное ядро?

Участники эстафеты используют вместо ядра воздушный шарик. Зажав его между коленями и придерживая руками, по сигналу первый игрок каждой команды начинает путь до поворотного флажка и обратно, затем передает эстафету следующему, и т.д. Если шарик лопнет, то команда выбывает из игры.

### ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ

Всем знакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла. Давайте тоже поиграем в Змея Горыныча!

Трое участников встают рядом и кладут руки на пояс друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами участников, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги. По сигналу Змей Горыныч начинает движение: участники, стоящие по бокам, машут руками, как крыльями. Добежав до разворотной стойки, они возвращаются и передают эстафету следующей тройке, и т.д.

### ЗООЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЕГИ

В основу данных игр положено подражание движениям животных и насекомых. Такие необычные эстафеты имеют не только спортивно-развлекательный, но и познавательный характер.

#### Пингвин

Пингины живут в Антарктиде. Это красивые птицы, которые не умеют летать, зато великолепно плавают и очень забавно ходят, переваливаясь с боку на бок. Есть у них интересная особенность: они умудряются носить своих только что вылупившихся детенышей между лапками.

Задача участников игры — зажав теннисный мяч ногами на уровне коленей, пронести его до разворотной стойки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать — надо идти, переваливаясь, как пингвин.

#### Тараканьи бега

В каждом забеге участвуют 2 человека. Один встает на четвереньки,

а второй кладет свои ноги ему на спину. Таким образом, руки первого участника будут первой парой «тараканьих лапок», а руки и ноги второго будут второй и третьей парами. В таком положении надо преодолеть путь до разворотной стойки и обратно и передать эстафету следующей паре участников.

#### Кенгуру с детенышем

Кенгуру — это сумчатое животное, обитающее в Австралии. Его отличительная черта — замечательная прыгучесть. Благодаря своим сильным лапам кенгуру совершает длинные прыжки, при этом бережно несет в сумке, которая находится у него на животе, детеныша.

Для проведения эстафеты каждой команде потребуются рюкзак и волейбольный мяч. Участник с надетым на грудь рюкзаком, в котором находится мяч, должен передвигаться прыжками, как кенгуру. Преодолев дистанцию, он передает рюкзак следующему участнику, и т.д.

#### Трудолюбивые муравьи

Гуляя в лесу, каждый встречал на своем пути муравейники. В них постоянно кипит работа. Недаром муравьи считаются самыми трудолюбивыми насекомыми. Причем если трудно одному — на помощь всегда придут другие.

Для проведения эстафеты каждой команде потребуется гимнастическая палка. Первый участник, держа ее в руках, преодолевает дистанцию и возвращается к себе в «муравейник», чтобы попросить помощи. Второй участник берется за палку, и они вдвоем проделывают тот же путь. По возвращении к ним присоединяется третий игрок, и так вся команда в конце концов должна ухватиться за палку и вместе донести ее до своего «муравейника».

#### Белочка с орехом

Белка — шустрый, подвижный и ловкий зверек. Она здорово прыгает с дерева на дерево и при этом умудряется нести орехи, грибы, ягоды.

В этой эстафете каждой команде потребуется 5–7 обручей в зависимости от длины дистанции и волейбольный мяч. Обручи кладут на землю так, чтобы можно было допрыгнуть от одного до другого. Задача каждой белочки — пронести орех (волейбольный мяч), прыгая с дерева на дерево (из обруча в обруч), преодолеть таким образом дистанцию до разворотной стойки и, бегом вернувшись обратно, передать «орех» следующей «белочке».

#### Рак, спасающийся от опасности

К сожалению, сейчас встретить рака в наших водоемах удается все реже. Для жизни ему нужна чистая проточная вода. Все представляют, как передвигается рак. Обратим внимание на одно очень интересное обстоятельство в поведении этого животного: спасаясь от опасности, рак передвигается очень быстро хвостом наперед, держа клешни готовыми к обороне.

В эстафете все участники передвигаются, как раки. Первый участник принимает положение упора лежа сзади лицом к команде. По сигналу он начинает движение в этом положении спиной вперед до разворотной стойки и обратно, чтобы предупредить следующего «рака» об опасности. Остальные выполняют то же задание.

#### Ловкие обезьянки

Кто же не знает обезьянку! Это милое, забавное, шустрое и ловкое животное. Обезьяны здорово прыгают и лазают по деревьям. Во время прыжков они пользуются лианами, на которых раскачиваются, как на качелях, цепляясь за них всеми четырьмя конечностями.

В эстафете потребуются длинные веревки, которые надо уложить на землю по всей длине трассы — от старта до контрольной линии. Участникам нужно преодолеть весь путь туда и обратно, наступая на веревку ногами и держась за нее руками. ■


# Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» предлагает **для учителя физкультуры**

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





## **ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ (обучение с 1 сентября 2011 года по 30 мая 2012 года)**

### **КОД ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

- 14-001 *В.А. Родионов. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физкультуры*
- 14-002 *И.К. Латыпов. Физическая культура в профильном обучении*
-  14-003 *Б.Х. Ланда. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся*
- 14-004 *Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе*
- 14-005 *Т.С. Лисицкая. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе*
- 14-006 *И.К. Латыпов. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе*
- 14-007 *Т.С. Лисицкая, В.Б. Игнатьев. Использование йоги в работе учителя физической культуры*

### **КОД ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

- 21-001 *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*
- 21-002 *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*
-  21-005 *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*
-  21-007 *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

Имеются два варианта учебных материалов дистанционных курсов: брошюры и брошюры+DVD.

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком .

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на странице 39 и на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



## **ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ для жителей Москвы и Московской области (обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)**

*М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся (в июне 2011 года)*

*Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде*

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на странице 39 и на сайте <http://edu.1september.ru> и по телефону (499) 240-02-24 (звонки принимаются с 15.00 до 19.00).

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



**Электронную заявку можно в режиме on-line подать  
на сайте <http://edu.1september.ru>. Это удобно и просто!**



# Не дать мячу упасть

## О развитии быстроты у юных волейболистов

Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомление не наступает. В спортивных играх весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий участников игры.



фото И.Зориной и Д.Карха

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

### СОСТАВЛЯЮЩИЕ СКОРОСТИ

**С**пециальная быстрота волейболиста — это способность выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью технические приемы, способы и отдельные действия. Формами проявления специальной быстроты в волейболе являются:

— способность к быстрому реагированию на мяч, действия пар-

тнеров и соперников;

— способность к быстрому началу движений;

— способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов;

— способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия партнеров и соперников, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью бьющей руки при выполнении нападающего удара и т.д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки от 3 до 15 м, а также небольшие отрезки с изме-

нением направления. Специальная быстрота, особенно максимальная, чрезвычайно специфична. При этом следует отметить, что все случаи проявления быстроты определяются сочетанием предложенных форм, и в практике обычно имеет место комплексное проявление быстроты.

Известно, что быстрота в различных видах имеет свою специфику. В волейболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях с систематическим чередованием характеристик быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов — помех. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся мяч, неоднократные стартовые ускорения для выполнения нападающего удара, блока и передачи, а также

ускорения со сменой направления перемещения при приеме мяча в защите и, наконец, выполнение технических приемов игры и осуществление тактических комбинаций в максимально быстром темпе.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Вопрос скоростной подготовки спортсменов разработан недостаточно и требует научного подхода при изучении не только динамики данного физического качества, его структуры, но и методики воспитания в зависимости от возраста и пола. Результаты исследования уровня скоростной подготовленности юных волейболистов свидетельствуют, что все без исключения показатели скоростных качеств, характеризующие различные формы проявления быстроты у девочек и мальчиков в период от 10 до 17 лет, изменяются с естественным развитием организма и его систем, а вот темпы прироста отдельных показателей различны.

Наибольшие сдвиги отмечаются в развитии стартовой реакции, время которой в период от 10 до 13 лет уменьшается у девочек на 3,4%, а у мальчиков – на 6,6%. Далее этот показатель стабилизируется. Таким образом, наиболее высокий темп развития зрительной моторной реакции у волейболистов отмечается в возрасте 10–13 лет.

Что же касается скоростной подготовленности волейболистов и баскетболистов, то следует отметить, что наилучшим периодом для воспитания качества быстроты является возраст до 14 лет, затем улучшение этого качества замедляется. Таким образом, наиболее благоприятным периодом для развития быстроты можно считать возраст от 10 до 14 лет и от 16 до 18 лет. В возрасте от 14 до 16 лет происходит ухудшение показателей быстроты.

На основании вышеизложенного можно констатировать, что у юных спортсменов – как у девочек, так и у мальчиков – про-

исходит неравномерное развитие скоростных качеств. Отдельные показатели этого физического качества уже в детском возрасте достигают величин, приближающихся к показателям взрослых. Так, скоростные показатели юных волейболистов в возрасте 14 лет составляют 80% от аналогичных показателей мастеров спорта. Бурные темпы развития быстроты у юных волейболистов объясняются высокой пластичностью их организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно-рефлекторных связей. Результаты исследований говорят о том, что организм детей и подростков хорошо приспособляется к скоростным нагрузкам, и поэтому данный период – самый благоприятный для развития быстроты и скорости. Важно не упустить это время. Целенаправленный тренировочный процесс позволит в значительной мере уменьшить возрастные задержки в развитии быстроты на отдельных этапах подготовки юных волейболистов.

## БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

Это один из очень важных моментов развития быстроты. Различают простую и сложную реакцию. Наиболее распространенный метод воспитания простой реакции заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появившийся сигнал или на изменение окружающей ситуации, например на изменение направления движения по сигналу, выход под мяч с последующим приемом или передачей, который бросает тренер в разных направлениях, и т.д.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассматривать на примере двух из них:

- реакции на движущийся объект;
- реакции выбора.

Первый наиболее типичен для спортивных игр. Так, например, волейболист во время приема

мяча должен увидеть его, определить направление и скорость полета, выбрать план дальнейших действий и начать его осуществлять. Из этих четырех элементов складывается скрытый период реакции. Реакция на движущийся объект при внезапном его появлении занимает от 0,25 до 1 сек. Экспериментально доказано, что основная доля этого времени приходится на первый элемент – фиксацию движущегося предмета (мяча) глазами. Таким образом, основное значение имеет умение видеть предмет, перемещающийся с большой скоростью, и следить за ним.

Развитию этой способности необходимо уделять особое внимание. Для этого на занятиях тренеру следует применять различные упражнения, игры с реакцией на движущийся предмет. Очень полезны игры с маленькими мячами. Большое значение приобретает умение предугадывать направление и скорость полета мяча по действию партнеров или соперников во время игры.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Как уже говорилось, наиболее благоприятным периодом воспитания и совершенствования быстроты реакции являются группы начальной подготовки. На занятиях с детьми до 12 лет быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тре-



нировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движений. С целью воспитания быстроты на начальном этапе подготовки применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на воспитание быстроты. Приведем один из комплексов специальных подготовительных упражнений, способствующих воспитанию быстроты:

– бег с высоким подниманием бедра (в среднем или высоком темпе) – 2–3 серии по 10–25 шагов;

– ускорения из различных стартовых положений на небольшие отрезки – 3, 6, 9 м;

– челночный бег – 4×6, 2×3, 2×6, 2×9 м;

– бег приставным и скрестным шагом и т.д.

Эффективными средствами воспитания быстроты на данном этапе спортивной подготовки являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Дети этого возраста очень любят их, а содержание и форма при большой вариативности игровых ситуаций богаты возможностями для развития у школьников способности к быстрым, расчетливым действиям. Упражнения с применением элементов игры становятся более привлекательными для них, более эмоциональными и поэтому выполняются с полной мобилизацией двигательных способностей.

В качестве примера можно предложить следующие игры.

### Вызов номеров

Играющие делятся на две команды и выстраиваются или в шеренги лицом в одну сторону на одной линии, или в колонну по одному. На расстоянии 3–9 м от линии построения играющих чертят контрольную линию. Игроки рассчитываются по порядку номеров в каждой шеренге (колонне) – команде. Тренер вызывает игроков по номерам, чередуя их

по своему усмотрению. Каждый раз игроку, первым прибежавшему к контрольной линии, начисляется 1 очко. Если играющие стоят в шеренгах, то игру можно проводить из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя спиной к направлению движения и т.п.

### «День» и «Ночь»

Игра проводится на волейбольной площадке при снятой сетке. От средней линии на расстоянии 1–1,5 м чертят две параллельные линии – место расположения играющих. За лицевой линией площадки находятся «дома». Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются у своих линий и поворачиваются спиной друг к другу. Одна команда – «День», другая – «Ночь». Если учитель произносит: «День!» – все игроки команды «Ночь» убегают в свой «дом», а другие стараются их догнать. Подсчитывается количество осаленных участников, и игра продолжается. Перед тем как подать команду, чтобы отвлечь внимание, педагог может предложить выполнять различные упражнения и неожиданно произнести ее. Игру можно начинать из самых различных исходных положений.

### Охотники и утки

Игру можно проводить на одной половине площадки от линии нападения до лицевой линии. Игроки делятся на две команды – охотников и уток. Охотники выстраиваются за боковыми линиями площадки, разделившись пополам, а утки произвольно располагаются в середине прямоугольника. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу тренера охотники, перебрасывая мяч друг другу в различных направлениях, не входя в прямоугольник, стараются попасть в любого из соперников – «подстрелить им утку». Осаленный участник выходит из игры. Когда все утки «подстрелены», учитель останавливает секундомер и фиксирует результат. Затем команды меняются местами. Игру можно проводить на время, например по 3 мин. Игроки, нахо-

дящиеся внутри прямоугольника, могут ловить мяч и вырывать выбитых ранее

Игру можно усложнить, если вместо ловли мяча принимать мяч волейбольным приемом двумя руками снизу, а выбивать игроков – выполняя нападающий удар.

Действия игроков в упражнениях, включаемых в игру или эстафету, должны быть близки к быстроте, проявляемой волейболистами: реакция на движущийся объект – мяч, соперника, партнера, высокая стартовая скорость, быстрота перемещения в различных направлениях, быстрота мышления и т.д.

### ВСЁ ПО-ВЗРОСЛОМУ

Начиная с 15 лет, как показывает анализ литературных источников, повышение скорости происходит в основном за счет увеличения скоростно-силовых возможностей детей. Подросткам можно рекомендовать следующие упражнения скоростно-силового характера:

– прыжковые упражнения на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением весом 10–24 кг в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности;

– упражнения с набивными мячами;

– метание легких снарядов: гранат, камней и т.д.

Но это не значит, что не следует выполнять собственно скоростные упражнения на небольших отрезках, а также скоростные упражнения в затруднительных условиях: бег в гору, бег с отягощением и др.

В группах спортивного совершенствования принципиального изменения в средствах формирования быстроты не происходит. Наблюдаются количественные изменения: увеличиваются количество и длина пробегаемых отрезков, растет объем скоростно-силовых упражнений.

При изучении структуры физического качества быстроты не обнаружена взаимосвязь между временем стартовой реакции и време-



нем, показанным юными волейболистами на отдельных отрезках. В связи с этим развитию реакции следует уделять особое внимание при подготовке юных спортсменов. Для воспитания быстроты двигательной реакции на действия внезапных раздражителей, характерных для игровых ситуаций в волейболе, необходимо многократно использовать подобные раздражители в учебно-тренировочном процессе. На их появление игроку предлагается реагировать и выполнять ответное действие с максимальной скоростью: перемещение, перемещение и выполнение отдельного технического приема или элемента технического приема, выполнение по сигналу определенного действия, предложенного тренером, и т.д.

### Специальные упражнения

1. Один игрок стоит на расстоянии 1–1,5 м от сетки, второй с мячом находится у него за спиной. Он бросает мяч в сетку, первый номер выполняет выход под

мяч и принимает его снизу двумя руками.

2. То же, но игроки стоят у стены на расстоянии 2, 3 или 4 м; если в зале есть ребристая стена, то можно выполнять упражнение возле нее. Второй игрок выполняет подачу в стену, а первый принимает мяч после его отскока от стены.

3. Четыре игрока с мячами стоят по квадрату, один — в центре. Один из четверых подает сигнал голосом и выполняет бросок мяча, передачу или нападающий удар, а участник, стоящий в центре, должен успеть переместиться и принять мяч снизу или выполнить передачу. Игроки подают сигналы в произвольном порядке.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При подборе средств воспитания быстроты педагог должен помнить, что специальные упражнения для ее развития должны быть максимально приближены по характеру и структуре к проявлению в игре. Применяются, как правило,

следующие методы: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой и соревновательный.

При этом важно следовать следующим методическим рекомендациям:

1. Техника предлагаемых упражнений должна позволять игрокам выполнять их в максимальном темпе.

2. Упражнения должны быть освоены настолько хорошо, чтобы во время их выполнения ученики думали не о коррекции движения, а о регулировании скорости.

3. Продолжительность скоростных упражнений должна быть такой, чтобы не наступило утомление, — до 10–15 сек. Чтобы этого добиться, необходимо сократить длительность упражнений. Если они не могут быть выполнены с предельной или околопредельной скоростью, следует уменьшить количество повторений. Если последующее выполнение упражнений вызывает падение скорости, следует увеличить интервалы отдыха. ■



## Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

### КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



**Дистанционное отделение** приглашает всех работников образования, вне зависимости от места проживания, на курсы первого потока 2011/2012 учебного года. Заявки принимаются до 30 сентября 2011 г. по почте (необходимо использовать приведенный здесь бланк заявки) или в режиме on-line на сайте <http://esfu.1september.ru>, последнее — предпочтительнее.

Итоговый документ о прохождении дистанционных курсов — удостоверение установленного образца от Педагогического университета «Первое сентября» и факультета педагогического образования МГУ им. М.В. Ломоносова.

Курсы платные. Базовая стоимость дистанционного курса (без скидки) составляет 1990 руб. (курсы без видеоподдержки) и 2190 руб. (для курсов с видеоподдержкой).

Скидки в размере до 40% предоставляются при оплате до 30 июня 2011 г. подписчикам изданий «Первое сентября» (только при оформлении подписки через редакцию на два полугодия), членам Педагогического клуба, участникам наших образовательных проектов (в число участников указанных проектов входят слушатели курсов повышения квалификации Педагогического университета и участники фестивалей «Открытый урок» и «Портфолио»).

**Очное отделение** приглашает жителей Москвы и Московской области на курсы первого семестра (октябрь — декабрь 2011 г., занятия 1 раз в неделю) и на интенсивные курсы в июне 2011 года (с 30 мая по 17 июня). Заявку на очные курсы можно подать по телефонам (499) 240-02-24 с 15.00 до 19.00 или (499) 249-47-82 с 10.00 до 17.00 по рабочим дням. Прием заявок на очные курсы заканчивается по мере наполнения групп.

Итоговые документы о прохождении очных курсов — удостоверение установленного образца от Педагогического университета «Первое сентября» и удостоверение государственного образца от Московского института открытого образования.

Базовая стоимость очного курса — 5400 руб.

Информация о предлагаемых курсах по вашей специальности опубликована в этом номере газеты.

БЛАНК ЗАЯВКИ НА ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ  
ПЕРВОГО ПОТОКА 2011/2012 УЧЕБНОГО ГОДА

**ФАМИЛИЯ** \_\_\_\_\_

**ИМЯ** \_\_\_\_\_

**ОТЧЕСТВО** \_\_\_\_\_

**ДАТА РОЖДЕНИЯ** \_\_\_\_\_

**ИНДЕКС**

**АДРЕС** (регион, р-н, нас. пункт, улица, дом, корп., кв.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ТЕЛЕФОН** \_\_\_\_\_

**E-MAIL** \_\_\_\_\_

**МЕСТО РАБОТЫ** \_\_\_\_\_

**ДОЛЖНОСТЬ** \_\_\_\_\_

ВАЖНО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКИДКИ!

**Если вы**

- являетесь членом ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КЛУБА «Первое сентября»
- или
- в 2010/2011 учебном году участвовали в фестивалях «Открытый урок» или «Портфолио», обучались на курсах Педагогического университета «Первое сентября», укажите, пожалуйста, номер вашей клубной карты/идентификатор:  -  -

я хочу пройти обучение по дистанционным курсам (укажите коды)

-  -  -

# Побежденный, но победитель

## Спортивный подвиг

Эта история произошла на IV Олимпийских играх в 1908 году. Стремление к победе ее главного героя Дорандо Пиетри – потрясающий пример проявления сверхволи.



фото с сайта [www.wikipedia.mobi](http://www.wikipedia.mobi)

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

Из Виндзора в Лондон, на дистанцию 42 км 260 м, отправились 56 спортсменов из 16 стран. Среди них был и малоизвестный кондитер из Италии Дорандо Пиетри. Незадолго до Олимпиады, буквально за несколько недель до приезда в Лондон, он блестяще выиграл в Париже забег на 30-километровой дистанции. Пресса и убежденные ею зрители считали основным фаворитом южноафриканца Чарльза Хефферона.

И вот — забег. Хефферон бесспорно лидирует на протяжении 35 километров. За 6 км до финиша африканец не выдерживает огромного напряжения и падает прямо на дорогу. Подбежавший врач констатирует упадок сил... Хефферон все-таки встает и пытается продолжать бег. В это время вторым уже бежит Пиетри. Он отстал от лидера на целый километр. Итальянец, предупрежденный о том, что Хефферон выбил-

ся из сил и уже еле-еле бежит, сам резко стартует. Довольно быстро он догоняет африканца и на 41-м километре обходит его.

Но последний рывок слишком дорого дался Пиетри, так как он тоже переоценил свои силы. С огромным трудом итальянец приближается к воротам стадиона. Почти в бессознательном состоянии итальянец появляется на дорожке стадиона Уайт-Сити и вместо того, чтобы бежать направо, поворачивает налево. Судьям стоит огромных усилий направить его по правильному пути. Последняя прямая — это настоящий крестовый путь. В 70 метрах от финиша Пиетри плашмя падает на гаревую дорожку. Два врача бросаются к нему на помощь.

Но он снова сам поднимается, как боксер, который после тяжелого нокаута находит в себе силы встать на ноги буквально перед тем, как рефери на ринге уже хочет произнести: «...девять. Аут!» Пиетри встает в полной прострации и бежит дальше. Через 20 метров он снова падает и — о чудо! — снова встает. Весь стадион, затаив дыхание, напряженно следит за тем, как

маленький марафонец ведет нечеловеческую борьбу с самим собой и с последними метрами дистанции. До финишной ленточки остается всего лишь 15 метров! Именно в этот момент весь стадион поднялся, чтобы приветствовать второго атлета, появившегося на дорожке, — американца Джона Хейса. Пиетри, подавленный этим шумом, не выдерживает и падает на землю. К нему подбегают два человека — судья и журналист; хроникеры того времени писали, что журналистом был сэр Артур Конан-Дойль — «отец» Шерлока Холмса.

Последний склоняется над итальянцем, хлопает его по щекам, стараясь привести в чувство, поднимает, ставит на разъезжающиеся, как на льду, ноги и сопровождает, поддерживая под руки, до финишной ленточки. Дорандо Пиетри пересекает ее победителем и... побежденным.

Олимпийским чемпионом был объявлен американец Джон Хейс.

После награждения королева Александра пригласила Дорандо Пиетри на трибуну и вручила ему золотой кубок, похожий на тот, который получил чемпион. ■

# Корзина и мяч

## Из истории знаменитой игры

Баскетбол давно заслужил славу одного из самых популярных видов спорта на нашей планете. И история возникновения этой игры, и отдельные эпизоды побед и поражений сборных на престижнейших мировых соревнованиях до сих пор заставляют зрителей удивляться и восхищаться этой игрой.



фото с сайта [www.slowlygoingbald.com](http://www.slowlygoingbald.com)

Виктор ГОРБУНОВ,  
заслуженный работник культуры  
РФ

### С ЛЕГКОЙ РУКИ НЕЙСМИТА

**П**ридумал новую увлекательную игру и осуществил свой замысел человек, вроде бы далекий от спорта. В Спрингфилдском колледже, который находится в американском Массачусетсе, работал некий Джеймс Нейсмит, преподавал анатомию и физиологию. Размышляя о полезном досуге учеников, он неожиданно для своих коллег предложил использовать незамысловатую подвижную игру. Идея проста: на площадке противостоят друг другу две команды, стараясь овладеть мячом и забросить его в корзину. На первых порах использовалась настоящая корзина из-под персиков. Она своевременно попа-

лась на глаза Нейсмиту, и он сразу же решил пустить ее в дело.

Родословная баскетбола на небольшой площадке сохранила год, когда был сыгран первый официальный матч, — 1891-й, который состоялся, конечно, в спортивном зале Спрингфилд-

ского колледжа. Один из зрителей остроумно назвал игру баскетболом: от двух английских слов — *ball* («мяч») и *basket* («корзина»). Удачное наименование всем понравилось.

Стремительному распространению баскетбола в стра-



фото с сайта [www.flickr.com](http://www.flickr.com)





Сборная СССР 1972 года



нах обоих полушарий послужили III Олимпийские игры, которые в 1904 году принимал американский Сент-Луис. На правах хозяев Игр американцы провели показательный баскетбольный турнир. Однако подлинную олимпийскую прописку баскетбол получил нескоро: только на XI Играх в Берлине в 1936 году мужские команды из 21 страны разыграли первые олимпийские награды, предназначенные для баскетболистов. «Золото» досталось американцам, «серебро» — канадцам, «бронза» — мексиканцам.

Победе соотечественников радовался специально прибывший в столицу Германии 75-летний Джеймс Нейсмит. Творец баскетбола даже предположить не мог, что его детище доберется до олимпийских вершин.

## НЕСОКРУШИМЫЕ

В период с 1936 по 1968 год баскетболисты США одержали на семи олимпийских турнирах семь побед. Потому их уважительно и назвали несокрушимыми. Поражало то, что каждый раз на Играх появлялась совершенно обновленная заокеанская команда. Скамейка запасных претендентов в сборную казалась бесконечной. Двукратным олимпийским чемпионом сумел стать всего один баскетболист — Роберт Керленд, выступавший в Лондоне и Хельсинки.

Немало ярких звезд профессионального баскетбола начинали восхождение к славе именно в олимпийских сборных США. В Мельбурне, в частности, обратил на себя внимание Билл Рассел, а в Риме — Джерри Лукас.

Кто же, в конце концов, сможет потеснить с вершины олимпийского пьедестала законодатель мод в баскетболе? Надежды возлагались на бразильцев, ставших дважды подряд чемпионами мира — в Сантьяго в 1959 году и в Рио-де-Жанейро в 1963-м. Однако на Играх в Риме и Токио олимпийцы Бразилии в баскетбольных турнирах смогли добраться лишь до «бронзы». Обошли их не только американцы, но и сборная СССР.

Советских мастеров по праву зауважали. Четыре олимпийских турнира — в Хельсинки, Мельбурне, Риме и Токио — они завершили на вторых позициях. Видные зарубежные специалисты баскетбола, наблюдая за ростом класса игры баскетболистов СССР, не сомневались, что на достигнутом они не остановятся.

## ДО ПОБЕДЫ — ТРИ СЕКУНДЫ

То самое сокровенное, о чём грезили звезды отечественного баскетбола, произошло на XX Играх в Мюнхене в 1972 году.

Предварительные матчи баскетболисты СССР, которых на этот раз возглавлял талантливый ленинградский тренер Владимир Петрович Кондрашин, провели достаточно уверенно: переиграли семь команд, среди которых были немцы, итальянцы, поляки, преградили путь к медалям своим обидчикам на Играх в Мехико — югославам (74:67). Крепким орешком оказались в полуфинале кубинцы. В упорном противостоянии наши парни склонили чашу весов в свою пользу — 67:61. Так они пробившись в финал, где их дождалась сборная США, не знаящая на олимпийских турнирах поражений.

Прежние четыре решающих матча на олимпийской арене складывались по одинаковым сценариям: родоначальники баскетбола в первой двадцатиминутке чистого времени вырывались вперед, а наши игроки оказывались в роли догоняющих. В Мюнхене все произошло наоборот: русские повели в счете, на перерыв ушли лидерами — 26:21. Разрыв в пять очков сборная СССР долго удерживала и во втором тайме, за две минуты до исхода вела со счетом 47:42.

До сих пор несокрушимые заокеанские баскетболисты, почувствовав угрозу поражения, отчаянно пытались переломить ситуацию. И преуспели в этом! Колоссальными усилиями они сокращали просвет. До финального свистка — 20 секунд. Разрыв — одно очко, мяч у наших...

В накале неистовых страстей и кипении эмоций ничто не поддается здравому смыслу. Американцы перехватили мяч! За одной ошибкой последовала другая — нарушение правил. Два штрафных броска точно реализует Коллинс и выводит на последних мгновениях свою команду вперед — 50:49.

Невозможно словами описать то, что творилось в зале. Американцы и многочисленные их сторонники ликовали! Наши же болельщики разочарованно опустили головы. Заокеанские гулливеры повисли друг на друге — обнимаются, целуются, воинственно скидывают вверх руки. На трибунах зрители кричат, свистят, поют, размахивают звездно-полосатыми флагами...

Но рано радовалась «непобедимая» баскетбольная Америка. У судейского столика столпились арбитры, горячо что-то доказывают друг другу. Потом на табло загорается цифра 3. Оказывается, финальная сирена прозвучала преждевременно. Не доиграны три секунды!

Что можно сделать за столь ничтожный отрезок времени? К счастью, нашелся человек, ко-

торый ухватился за предоставленный шанс, как за соломинку. Владимир Кондрашин, сохранивший самообладание, собрал команду и четко объяснил каждому, что и как он должен сделать на площадке за неумолимые мгновения. Главные роли были отведены Ивану Едешко и Александру Белову. Первый вводил мяч в игру, а второй во что бы то ни стало должен был его поймать и... Остальным надлежало совершать отвлекающие маневры.

План тренера был выполнен безупречно. Едешко мощно перебросил мяч через всю площадку, Белов в высоком прыжке поймал оранжевый шар, сделал хитроумный финт и в прыжке четко уложил в корзину, доведя счет до победного — 51:50!

И вновь на площадке и на трибунах — столпотворение. Только теперь смеются и плачут от безмерной радости герои небывалого финала и советские болельщики — очевидцы их заслуженного олимпийского триумфа.

Зарубежная пресса не скрывала восхищения советским баскетболом. А спортивная Америка была в шоке. Один из сенаторов поражение баскетболистов назвал «национальным позором».

### ЧУДО-ВЕЛИКАНЫ ГОМЕЛЬСКОГО

Победную олимпийскую эстафету, начатую Владимиром Кондрашиным, удачно продолжил наш другой выдающийся тренер — Александр Гомельский. С командами рижского СКА, а затем ЦСКА он одержал немало побед на чемпионатах страны и Кубках европейских чемпионов. Достоинно выступала под его началом и сборная СССР: восемь раз возвращалась с чемпионатов Европы в ореоле славы и дважды добивалась высшего титула на чемпионатах мира.

Но одна мечта не давала Александру Яковлевичу покоя. Покорить Олимп — вот к чему он стремился. Шанс представился на

XXIV Играх в Сеуле в 1988 году. Однако стартовый поединок с югославами получился удручающим: проиграли с треском — 79:92. Сложилась критическая ситуация: малейшая осечка — и прощай, финал! Ум, опыт, педагогические навыки мобилизовал Гомельский, чтобы после «холодного душа» встряхнуть команду, настроить на оптимистический лад.

С немалым трудом наши парни сокрушали весьма авторитетные команды. Пуэрториканцев, в частности, переиграли только в дополнительное время. Пробились в полуфинал, там — встреча не с кем-нибудь, а с американцами. Сборная США, как всегда, считалась явным фаворитом и решительно стремилась сломить

сопротивление нашей команды. Однако советские баскетболисты выглядели чудо-великанами: ни в чём не хотели уступать заокеанским авторитетам. В итоге — сенсационная победа: 82:76.

Финал вновь свел советских и югославских мастеров. Знатки отдавали предпочтение сборной Югославии. Однако в отличие от стартового матча подопечные Гомельского действовали на площадке виртуозно: атаковали энергично, защищались надежно. О безоговорочной победе сборной СССР свидетельствовал счет заключительного матча — 76:63!

На пресс-конференции Александр Гомельский не скрывал радости: «Мечта всей моей жизни сбылась». ■



фото с сайта ru.wikipedia.org



# Два великих тренера

## Александр Гомельский и Владимир Кондрашин

Мой отец – Александр Яковлевич Гомельский и Владимир Петрович Кондрашин – земляки. Оба родились и выросли в Ленинграде. Они почти ровесники. Папа родился 18 января 1928 года, а Владимир Петрович – 14 января 1929 года. В их судьбах, особенно в детстве и юности, много схожего.

Владимир ГОМЕЛЬСКИЙ,  
спортивный комментатор,  
г. Москва



фото с сайта scan.interfax.ru



фото с сайта www.cskabasket.com (фото Г.Филиппов, СЭ)



фото с сайта www.cskabasket.com (фото Г.Филиппов, СЭ)



фото В.Кондрашина предоставлены БК «Спартак» Санкт-Петербург

фото А.Гомельского предоставлены БА олимпийских чемпионов братьев Гомельских



**Н**ебогатые семьи, да и не было тогда богатых. Обычные питерские школы. Причем поучиться пришлось и в общих школах, и в отдельных (где мальчики и девочки учились порознь). Война и блокада оставили в их жизни неизгладимый след. Страшные годы, смерть близких людей, голод и холод в Питере, тяжелейшая эвакуация по «Дороге жизни», по льду Ладожского озера, жизнь и работа в эвакуации, где тоже сытыми были далеко не всегда. У меня твердое убеждение, что сильные характеры у обоих тренеров – это результат тех трудностей, которые пришлось преодолевать в юном возрасте. Воевала и голодала страна, воевали и голодали они, отнюдь не взрослые граждане той страны, которая называлась СССР.

После войны, в 1945 году, последовало возвращение в Ленинград. Надо было получать образование, ведь одному уже было 17, а другому 16 лет, а из-за войны успели закончить только по семь классов. Оба невысокого роста, но крепкие и спортивные. Про баскетбол они тогда и не слыхали. Папа прилично играл в хоккей с мячом, Кондрашин – в футбол.

Отец сумел поступить в школу тренеров, а Владимир Петрович – в физкультурный техникум. Тут судьба выкинула еще один неожиданный фортель. В школе тренеров не было отделения хоккея с мячом, а в техникуме все места в отделении футбола были заняты. Так и пришлось осваивать новый вид спорта – баскетбол. Но успехи в нем пришли довольно быстро. Видимо, упорство и талант, данный Богом и родителями, помогли. Уже к 1947 году оба были кандидатами в сборную города по своему возрасту.

А дальше пришла пора служить в армии. Все отсрочки были использованы, и их призвали. Но тут уж всё получилось отлично. В Ленинграде еще с царских времен было военное картографическое училище. Вот туда, во взвод обеспечения, и пришли для про-

хождения срочной службы новобранцы Гомельский и Кондрашин. И случилось это не просто так, а по воле начальника училища генерала Иванова. Генерал был фанатиком спорта, в училище существовали команды практически по всем игровым видам, и приобретение двух сильных баскетболистов, да и вообще спортивных ребят, оказалось весьма кстати. Служба в армии отлично совмещалась с тренировками и соревнованиями. После года службы отец стал слушателем военно-физкультурного отделения академии имени Ленина. Вот там, на кафедре спортивных игр, специализация «баскетбол» была. А Владимир Кондрашин не собирался связывать свою дальнейшую судьбу с армией. Он отслужил и демобилизовался.

---

У отца тренерская карьера началась в 1948 году. Он был направлен на практику в женскую баскетбольную команду «Спартак» (Ленинград), где старшим тренером (играющим старшим тренером) была моя бабушка – Нина Яковлевна Журавлёва, а ее дочь, моя будущая мама, являлась лучшим игроком. Собственно, на первой же тренировке мои будущие родители и познакомились, а в 1952 году – поженились.

Творческая тренерская жилка Александра Гомельского руководству команды понравилась, и Ленинградское отделение ДСО «Спартак» ходатайствовало о том, чтобы по окончании академии отца оставили в Ленинграде. Не знаю, смог бы он добиться того, чего добился, если бы остался в Питере тренером женской команды. Но в армии есть понятие «приказ», и лейтенант Гомельский в мае 1953 года получил назначение на должность начальника физподготовки полка дальней авиации, расположенного в городке Румбуле, в Латвии, в 60 км от Риги.

А дальше произошла забавная история, которая, собственно, и сделала из Папы – тренера. В 1953 году министр обороны

СССР издал приказ о призыве в ряды Советской армии всех мужчин в возрасте до 28 лет, которые не служили в армии, поскольку находились во время войны на оккупированных территориях. Так, практически вся сборная Латвии по баскетболу оказалась в военной форме. А тренера по баскетболу в Спортивном клубе армии Прибалтийского военного округа не было. Латышские специалисты отказывались работать с армейской командой по разным причинам. Начальником СКА ПриБВО тогда был майор Матюшенко А.И., который в середине 30-х годов заканчивал институт имени Лесгафта вместе с моей бабушкой. Она-то и подсказала ему, что ее зять проходит службу у него в округе и является хорошим, проверенным ею лично, тренером. Куда была деваться? Папу вызвали в Ригу, провели собеседование и оставили там, тренировать мужскую команду, в которой было сразу два игрока сборной СССР: Валдманис и Силиньш.

А еще через год во время поездки на чемпионат Латвии в город Цесис, прямо на дороге, команде СКА (Рига) встретился велосипедист. Мужчина ехал на дорожном велосипеде, а его голова была на уровне верхнего края борта грузовика. Этим гигантом был Янис Круминьш, ростом 224 см, который работал в местном лесничестве сборщиком смолы. Больших трудов стоило отцу уговорить большого Яна бросить устроенный быт и начать заниматься несерьезным делом – играть в баскетбол. Но все-таки удалось. А уже через год команда СКА (Рига) из просто сильной команды превратилась в сильнейшую – чемпиона СССР.

За следующие пять лет Папа с командой выиграл четыре чемпионата СССР, три Кубка европейских чемпионов и Спартакиаду народов СССР. В 1956 году его впервые пригласили тренировать сборную команду страны, помощником к одному из зачинателей этого вида спорта в СССР Степану Спандарьяну. И здесь были запоминающиеся успехи: серебро

Олимпийских игр в Мельбурне в 1956 году, два золота чемпионатов Европы 1957 и 1959 гг., победное выступление на чемпионате мира 1959 года в Чили, когда наша сборная выиграла все матчи, но была дисквалифицирована за отказ выйти на поле против команды Тайваня, выступавшей под названием — Китай. В 1963 году отец был назначен главным тренером сборной и с перерывами проработал на этой должности до 1988 года. В папиной коллекции есть все золотые медали всех турниров, в которых участвовала его команда. А мечта его — олимпийское золото — сбылась на его последнем турнире вместе со сборной СССР в Сеуле, в 1988 году. Параллельно со сборной отец тренировал с 1970 года и команду ЦСКА. Вместе с армейцами Папа 12 раз становился чемпионом СССР.

Я не случайно пишу слово «Папа» с заглавной буквы. Это прозвище моего отца, которое ему дали игроки очень давно. Так его звали за глаза, но он знал и не обижался, думал, что приравнивание игроками его к своим родителям — это комплимент, а не оскорбление. Папа отошел от тренерской работы в 1994 году, последние семь лет жизни был Президентом профессионально баскетбольного клуба ЦСКА и умер 16 августа 2005 года.

У Владимира Петровича Кондрашина путь к успеху был гораздо сложнее. По окончании физкультурного техникума он пришел на работу в детскую спортивную школу команды «Спартак» (Ленинград). Сначала работал на наборе — то, что сейчас называется «тренер-селекционер». У него было такое чутье на баскетболь-

ные таланты, что в каждой набранной им группе обязательно оказывались талантливые игроки, выраставшие до команды мастеров. Владимир Петрович еще и сам играл в баскетбол. В Питере образовалась даже особая группа болельщиков, которая ходила смотреть игры именно с участием Кондрашина.

Я сам не видел, мне рассказывали родители и бабушка, но игроком он был самобытным, классно играл в защите и обладал снайперским дальним броском. Когда закончил играть, работал тренером в ДСШ уже со старшими юношами. Обходя школы своего района, как-то обратил внимание на долговязого пацана из 5-го класса. Уговорил его пойти в секцию и раскрыл необыкновенный, невероятный, феноменальный талант. Саша Белов! Второго такого игрока не было и нет до сих пор! Саша в баскетболе — это Моцарт в музыке. Техничный (заслуга тренера), пластичный, координированный, прыгучий, мощный в единоборствах и одновременно мягкий в броске. Это тот самый игрок, который забил победный мяч в олимпийском финале в Мюнхене в 1972 году. Очень символично, что баскетболист, которого создал кондрашинский гений, принес историческую победу в финальном матче со сборной США.

Владимир Петрович стал тренировать команду мастеров «Спартак» (Ленинград) в 1967 году. Команды как таковой не было. Он ее создал из своих воспитанников и ветеранов питерского баскетбола. Через пару лет этот «Спартак» уже играл в высшей лиге отечественного баскетбола. А период с 1970 по 1978 годы судьба золотых медалей решалась в соперничестве

«Спартак» и ЦСКА. Гомельский и Кондрашин не были близкими друзьями в молодости, но и врагами они становиться не хотели. Но спорт — жестокая штука.

Высшая ступенька пьедестала почета всего одна, а стоять на ней хочется многим. Двух тренеров стравливали между собой. Определенная группа журналистов выпускала такие слухи об их личной жизни и ненависти друг к другу, что волосы вставали дыбом. Каждая очная встреча их команд собирала толпы болельщиков и становилась грандиозным спектаклем. Я стал играть в ЦСКА в 1972 году и газеты, конечно же, читал. Поэтому при первой игре со «Спартаком» был страшно удивлен. Команды разминаются, а Гомельский и Кондрашин стоят в уголке зала и о чём-то мирно беседуют. Как можно улыбаться и пожимать руку врагу? Это вопил во мне юношеский максимализм.

Спасибо маме. Она рассказала достаточно подробно о тех временах, когда эти взрослые люди были молодыми ребятами и дружили, играли в баскетбол, ухаживали за своими будущими женами. Сразу я этого не понял, только со временем. И я очень благодарен Владимиру Петровичу, который нашел возможность отвести меня в сторону на каком-то турнире и в очень корректной форме сделать мне замечание за ошибки, допущенные мной на площадке, дал классный совет, как их избежать в дальнейшем. Малюсенький эпизод, но характеризует он Кондрашина как Великого тренера и человека. Он любил баскетбол и стремился к достижению совершенства в нем.

Побывав в роли тренера в течение восьми лет, я понял: такими, как Гомельский и Кондрашин, надо родиться. Можно выучить все учебники по баскетболу, овладеть самыми современными методиками проведения тренировок, но не добиться и десятой доли того, чего добились Они. Потому что в своей любви к баскетболу они достигли таких высот, что могли заглядывать за горизонт. Они не только побеждали в турнирах, они творчески развивали игру, вели вид спорта вперед, выстраивали его будущее. Их уже давно нет с нами, но их помнят и уважают, и преклоняются перед их талантом. Талантом учителей не только в спорте, но и в жизни. ■



## Владимир Кондрашин

14 февраля 1929 года – 29 декабря 1999 года

В 1976 году закончил Ленинградский государственный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Выступал за ленинградские баскетбольные команды СКА и «Спартак». В 1952 году получил звание мастера спорта

С 1967 по 1995 год – главный тренер баскетбольного клуба «Спартак» (Ленинград). Под его руководством команда стала чемпионом СССР (1975), чемпионом СНГ (1992), дважды – обладателем Кубка обладателей Кубков (1973 и 1975). С 1970 по 1976 год – тренер сборной СССР по баскетболу, которая впервые выиграла самое почетное в мире спорта «золото» на Олимпийских играх 1972 года, стала победителем Универсиады 1970 года, чемпионата Европы 1971 года и чемпионата мира 1974 года

Петрович, Батюшка

21 января 2002 года учрежден Фонд развития баскетбола имени В.Кондрашина и А.Белова. Фонд является организатором ежегодного международного баскетбольного турнира «Кубок В.Кондрашина и А.Белова»

Александр Белов – советский баскетболист, центральной команды «Спартак» (Ленинград), заслуженный мастер спорта СССР

Владимир Кондрашин был приглашен в Зал славы ФИБА, созданный в испанском Алкобендасе, пригороде Мадрида, в ознаменование 75-й годовщины этой организации в день его открытия – 1 марта 2007 года

«Владимир Петрович Кондрашин имел настоящее игровое чутье. Мог выиграть матч, выпустив на площадку последнего запасного. Он всегда знал, кто может принести максимальную помощь и переломить ход игры»  
(С.Панов)



## Александр Гомельский

18 января 1928 года – 16 августа 2005 года

В 1948 году закончил Высшую школу тренеров при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, а в 1952 году – Военный институт физической культуры.

Выступал за ленинградские баскетбольные команды «СКИФ» (1945–1948) и СКА (1949–1953)

С 1949 по 1952 год тренировал команду «Спартак» (Ленинград); с 1953 по 1966 год – СКА (Рига), причем команда три раза становилась чемпионом СССР, трижды – обладателем Кубка европейских чемпионов; с 1966 по 1988 год – ЦСКА, на счету которой – 16 побед в чемпионатах СССР и Кубок европейских чемпионов 1971 года. В период с 1959 по 1988 год с перерывом в 1970–1976 годах Александр Яковлевич работал тренером сборной СССР по баскетболу. Его команда победила на Олимпийских играх 1988 года, чемпионатах мира 1967, 1982 годов

Папа, Серебристый Лис

Книги Александра Гомельского по праву считаются антологией баскетбола: «С мячом по странам» (1960), «Будни баскетбола» (1964), «Управление командой в баскетболе» (1976), «Вечный экзамен» (1978), «Баскетбол завоевывает планету» (1980), «Энциклопедия баскетбола от Гомельского и др.» (2002). С 2008 года проводится турнир на Кубок А.Я. Гомельского

Арвидас Сабонис – знаменитый литовский баскетболист, олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы в составе сборной СССР

Почетный член Музея баскетбольной славы всех звезд (г. Спрингфилд, штат Массачусетс, США)

«Гомельский был тонким психологом. Всегда четко знал, когда надо дать команде встряску».  
(А.Родионов)

фото сайта www.gigoswet.ru

ДАТЫ ЖИЗНИ

ОБРАЗОВАНИЕ

КАРЬЕРА СПОРТСМЕНА

КАРЬЕРА ТРЕНЕРА

ПРОЗВИЩА

НАСЛЕДИЕ

ВЫДАЮЩИЕСЯ УЧЕНИКИ

ЗАЛ СЛАВЫ

О НЕМ

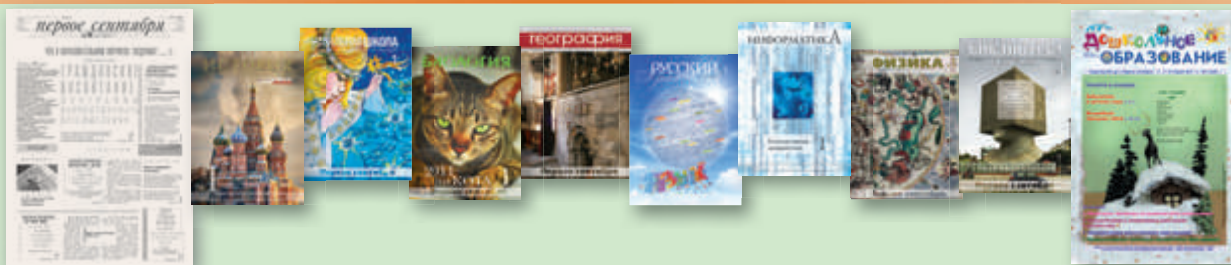




Издательский дом

# ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

представляет



## Льготная редакционная подписка

на II полугодие  
2011 года



Подпишитесь на нашем сайте  
**www.1september.ru**

**и вы получите скидку на подписку!**

### БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ

(получение по почте)



~~1200  
рублей~~

1080  
рублей

- льготная цена  
на полгода

960  
рублей

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

### ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

(получение по интернету)



~~780  
рублей~~

699  
рублей

- льготная цена  
на полгода

599  
рублей

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