

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1937 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 7 (505) 1–15 апреля 2011

sport.1september.ru

№ 7



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ

индексы подписки

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

Роспечать – 32384 (инд.);

– 32595 (орг.)

Читайте в номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева

Общий или обязательный? .. с. 4–5

Около спорта

Татьяна Бутурлина

Обувь для короля с. 6–7

ШКОЛА

Урок

Владимир Звягинцев

Для настроения и обучения с. 9–16

Владимир Семёнов

ВОЛАНтаризм с. 17–20

Марина Налимова

Лабиринт с. 21

Галина Авдеева

Учить, а не переучивать с. 22–25

Татьяна Чертанова

Друзи с вышибалами с. 26–27

Методические мелочи

Дмитрий Бесполов, Александра Болгова,
Анна Кирилина

Уметь. Хотеть. Мочь с. 28 – 30

Ольга Боровик

Давайте говорить друг

другу комплименты с. 31–33

Внеклассные мероприятия

Людмила Левит

Эстафет-шоу с. 34–37

Ульяна Рассказова

День семьи с. 38–39

Дополнительное образование

Наталья Ладохина, Марина Порошина

Точность – в быстроте с. 40–41

СПОРТ

Калейдоскоп

Тигран Арутюнян

Пересекая финишную

черту с. 42–43

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов

Всё могут короли с. 44–46



СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета
для учителей физкультуры
и тренеров

Основана в 1997 г.

Выходит два раза в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета: И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,
Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

Газета распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 3300 экз.

Тел. редакции: (499) 249-1389

Тел./факс: (499) 249-3138

Е-mail: spo@1september.ru

Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артём Соловейчик
(Генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(Финансовый директор)

Развитие, IT

и координация проектов:

Сергей Островский
(Исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно-

хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Сёмина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 02.03.11,

фактически 02.03.11

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

Е-mail: podpiska@1september.ru



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

с. 9



Некоторые учителя стремятся каждый раз во что бы то ни стало вводить в урок новые игры. Такое стремление к постоянному новаторству вряд ли оправдано. Это такая же крайность, как и постоянный повтор одних и тех же игр.

На уроке обязательно должна быть «изюминка», благодаря которой дети хотели бы приходить в спортзал снова и снова.



с. 29

Умение общаться, понимать друг друга необходимо каждому человеку, а для педагога и тренера эти навыки являются основой профессионализма, их необходимо развивать постоянно.



с. 7

с. 37



фото с сайта www.pala-group.ru

ставь жвачку,
всяк сюда
входящий!

...Хороший учитель физической культуры понимает: если ученики не любят этот предмет за школьные годы, вся работа пойдет насмарку...

с. 5

«Веселые старты» всегда пользовались любовью и популярностью у ребят всех возрастных групп. Но можно сделать так, чтобы эти соревнования стали шоу-мероприятием.

Общий или обязательный?

Урок физкультуры в свете новых образовательных стандартов

Согласно проекту Федеральных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения для общеобразовательной школы, который бурно обсуждался в феврале этого года, для старшеклассников останется лишь три предмета, которые будут изучать все дети без исключения: Россия в мире, физическая культура и ОБЖ. Похоже, сбылась мечта всех учителей физической культуры: согласно новым образовательным стандартам их предмет будут изучать все школьники России, не имея права от него отказаться или выбрать ему альтернативу.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
к.п.н.,
главный редактор газеты
«Спорт в школе»

ОЖИДАЕМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Чтобы было понятнее, о чём идет речь, рассмотрим выдержки из проекта Федеральных государственных образовательных стандартов, который был представлен на обсуждение в начале этого года. К моменту выхода номера этот документ, возможно, будет принят.

РИСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНОСТИ

Итак, урок физической культуры скоро (в пилотных школах — с

2013 г.) будет одним из немногих обязательных для всех школьников; он должен быть направлен на охрану и укрепление здоровья обучающихся и проводиться со всеми без исключения детьми — иначе не будут выполнены требования к условиям и результатам реализации ФГОС.

Насколько это реально? О каких подводных камнях необходимо помнить, чтобы действительно помочь своим ученикам, а не навредить?

Прежде всего, не стоит забывать: запретный плод всегда слаще обязательного. Хороший учитель физической культуры понимает: если ученики не полюбят этот предмет за школьные годы, вся работа пойдет насмарку: оконувшись во взрослую жизнь, молодые люди вряд ли будут стремиться на спортивные площад-

ки и в тренажерные залы... Полюбить и принять то, что сам выбрал, гораздо проще, чем навязанный взрослыми предмет. Особенно если остальные уроки дети выбирают сами.

Если сегодня мы не начнем обращать самое пристальное внимание на то, как сделать каждый урок физкультуры интересным, увлекательным, любимым всеми присутствующими на нем детьми, через несколько лет здоровых молодых людей может стать еще меньше, чем в наши дни. Тем не менее, никаких официальных методик, направленных на развитие положительного эмоционального восприятия физических упражнений, закаливания до сих пор не существует. Отдельные педагоги задают этот вопрос сами себе и мучительно ищут на

18.3.1. ...В учебный план входит обязательное изучение 9 (10) учебных предметов (курсов):

I. Учебные предметы, выбираемые обучающимися из указанных ниже обязательных предметных областей:

1. Филология

«Русская словесность» (интегрированный уровень),

«русский язык и литература» (базовый или профильный уровень),

«родной (нерусский) язык и литература» (базовый или профильный уровень).

Обучающийся в обязательном порядке выбирает либо «русскую словесность» на интегрированном уровне, либо «русский язык и литературу» на профильном или базовом уровне. Кроме того, при желании выбирается для изучения «родной (нерусский) язык и литература» на одном из представленных уровней.

2. Иностранный язык

«Иностранный язык» (базовый или профильный уровень),

«второй иностранный язык» (базовый или профильный уровень).

3. Общественные науки

«Обществознание» (интегрированный уровень),

«история» (базовый или профильный уровень),

«география» (базовый или профильный уровень),

«экономика» (профильный уровень),

«право» (профильный уровень).

Обучающийся выбирает один или два пред-

мета на любом из представленных уровней их изучения.

4. Математика и информатика

«Математика и информатика» (интегрированный уровень),

«математика» (базовый или профильный уровень),

«информатика» (базовый или профильный уровень).

Обучающийся выбирает либо «математику и информатику» на интегрированном уровне, либо «математику» на одном из уровней изучения.

Кроме того, при желании вместе с предметом «математика» может быть выбрана «информатика» на любом из представленных уровней.

5. Естественные науки

«Естествознание» (интегрированный уровень),

«физика» (базовый или профильный уровень),

«химия» (базовый или профильный уровень),

«биология» (базовый или профильный уровень),

«экология» (базовый уровень).

Обучающийся выбирает один или два предмета на любом из уровней их изучения.

II. В учебный план в обязательном порядке включаются **учебные предметы, общие для освоения всеми обучающимися:**

«Россия в мире» (интегрированный уровень),

«физическая культура» (базовый уровень),

«основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень)...

него ответ. Единицы умудряются что-то придумать. Мы рады, что многие из них – наши авторы! Но всё это фрагментарно, беспорядочно...

Совершенно непонятно, кто и по каким программам будет преподавать физкультуру ослабленным детям и детям-инвалидам. Эти ученики требуют особого подхода, особого внимания. До настоящего времени они практически повсеместно отстраняются от любых физических нагрузок –

тогда как именно им эти нагрузки жизненно необходимы, так же как и понимание культуры физической.

Слишком велика опасность того, что, назвав физкультуру обязательным, общим для всех предметом, про детей со слабым здоровьем снова забудут вообще. И тогда написанные в ФГОС правильные слова о необходимости создания условий для обучения всех так и останутся несбывшейся мечтой, лозунгом, кото-

рый никто не собирается воплощать в жизнь.

Идеи и концепции могут создаваться годами. Их можно оспаривать, с ними можно соглашаться. Но дети, которые сегодня учатся в школе, ждать не могут. Они живут и растут сегодня. И, похоже, искать правильные методики придется каждому педагогу самостоятельно. Иначе настоящей культуры физической в нашей стране может не остаться ни у кого... ■

Обувь для короля

Футбольные бутсы: история и современность

Футбольные бутсы имеют такую же длинную историю, как и сам футбол. Технология их производства постоянно развивается. Едва ли можно представить себе современный футбол без хорошей обуви.



Татьяна БУТУРЛИНА,
г. Москва

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Самые первые записи о спортивных бусах датируются еще временами правления короля Генриха VIII — 1526 годом. Судя по летописям, после травмы, полученной в игре, король Генри приказал сделать ему специальную спортивную обувь.

Рождение же самого футбола официально датируют 1863 годом, когда была основана первая футбольная ассоциация. В это же время вопрос о профессиональной обуви стал особенно актуален. Футболистам приходилось играть в обычных рабочих ботинках с длинной шнуровкой и башмаках со стальной защитой пальцев. Игра велась довольно жестко, к тому же сцепления ноги с поверхностью не происходило — падения и обидные промахи исключительно из-за обуви были делом обычным. Поэтому в конце XIX века появилась обувь с железными шипами — бутсы. Делались они из толстой, жесткой кожи, а высотой были по щиколотку.

С тех пор бутсы — неотъемлемая часть футбольной экипировки.

БРЕНДЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Первые основательно проработанные бутсы для профессиональной игры были изготовлены в начале XX века компанией Adidas. Они были кожаные, со шнуровкой, оснащены 12 шипами и сделаны из плотного материала. В 1925 году на суд футболистов были представлены первые сменные шипы, расположение которых можно настраивать в зависимости от погодных условий. В 1940 году производители футбольных бус взяли направление на выпуск более легких моделей и вместо простой защитной обуви сфокусировали внимание на контроле мяча и ударе. Постепенно бутсы, по-прежнему закрывающие лодыжку, стали делать с добавлением синтетических материалов, что позволило уменьшить вес, а также со сменными ввинчивающимися шипами из пластика или резины. Смена дизайна произошла в 1960-е, когда на суд профессионалов были представлены первые футбольные бутсы, не закрывающие лодыжку.

Семидесятые годы запомнились тем, что производители футбольных бус начали спонсировать игроков: им платили за то, чтобы они надевали бутсы определенного бренда. Технологические разработки позволили еще больше облегчить модели, и впервые были сделаны бутсы белого цвета. В 1990 году некоторые производители заменили обычные шипы типа «лезвие» подобными шипами на пятке, которые придавали больше устойчивости.

На сегодняшний день бутсы производятся как из кожи, так и из синтетического материала. При производстве этой обуви использовались многочисленные технологические решения, что позволило сделать современные бутсы по-настоящему удобными и комфортными для игры. Так, например, компания Nike разработала подошву из карбона, и по весу они стали не больше 100 г. Другие компании-производители подхватили эту тенденцию.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

В силу популярности футбола мы наблюдаем настоящую гонку модернизаций в производстве обуви для этой игры. Нетрудно догадаться, что правильный подбор бус имеет особое значение. Как и про-

чая футбольная экипировка, обувь подразделяется на несколько видов в зависимости от предназначения, стиля игры и покрытия поля, для игры на траве или тренировок в зале. Есть бутсы для мягкого грунта (естественное травяное покрытие), плотного (естественное травяное покрытие, слишком твердое для обычных или для длинных шипов), жесткого (очень жесткое естественное покрытие), искусственного покрытия, для игры в закрытых помещениях и на мягком покрытии.

Тип подошвы бутс оказывает непосредственное влияние на игру, и это необходимо учитывать в первую очередь. Подошвы должны обеспечивать опору, устойчивость и хорошее сцепление с поверхностью. Так, футбольные бутсы могут быть снабжены накручивающимися шипами. Благодаря своей длине они идеально подходят для игры на мокром мягком грунте. Шипы по-разному расположены на поверхности подошвы, к тому же их можно добавлять в качестве дополнительных таким образом, чтобы они покрывали всю внешнюю поверхность подошвы бутс.

Для игры на плотном покрытии подошвы бутс снабжены специальными короткими шипами, а на очень жестком естественном и искусственном — усеяны небольшими резиновыми. Короткие закругленные или заостренные шипы обеспечивают устойчивость и сцепление и в то же время создают амортизацию. Кроме того, для игры на искусственном дерновом покрытии на футбольных бутсах есть носковая резиновая подошва.

На футбольные бутсы для игры в закрытых помещениях с плоской резиновой подошвой наносят рисунок «елочка» или специально проектируют их таким образом, чтобы обеспечить максимальное сцепление с поверхностью при игре.

Стиль игры тоже имеет большое значение. Так, для нападающего или крайнего нападающего при быстром ускорении и ведении мяча подойдет обувь из мягкой кожи с небольшим количеством шипов. А бомбардир, централь-

ный полузащитник или защитник предпочтение отдаст классическим бутсам, которые обеспечат точность при подаче и броске по воротам. Вратарю нужны плотные бутсы, обеспечивающие хорошее сцепление с поверхностью и предотвращающие повреждения при столкновениях.

НОВИНКА ЗА НОВИНКОЙ

Современные игроки требуют от подошвы больше, чем она может им дать. И производители стараются, постоянно обещая больше сцепления, больше контроль в повороте, меньшую засоряемость, еще более упрощенную замену шипов. Топовая высокотехнологичная и легкая модель изготовлена с использованием уникальной запатентованной технологии из водоотталкивающего материала и асимметрично расположенной шнуровки для лучшего контакта с мячом. Еще одна новинка — наличие в бутсах съемной анатомической подошвы с антишоком на пятке, съемными стальными или пластиковыми шипами для максимального сцепления на жестком покрытии и фиксированными коническими шипами.

Скорость в современном футболе решает всё — порой от миллиметра или тысячной доли секунды зависит исход всего матча. Учитывая соответствующие пожелания, производители представляют новинку за новинкой: например, уменьшают вес обуви.

Каталог спортивной амуниции вмещает в себя множество моделей бутс, выполненных из разнообразных материалов, начиная от распространенной высококачественной синтетики, микрофибры и заканчивая замшей и кожей кенгуру. Бутсы создаются с применением технологических новинок, например напыления, предотвращающего проникновение влаги и продлевающего срок службы обуви. У каждого из мировых брендов — своя технология и свои тонкости. Разновидностей подъема, полноты, амортизаторов, линий сгиба подошвы, стелек и т.д. огромное количество. Современные производители умеют де-

лать качественные бутсы, которые путем небольшого растяжения «салятся» по ноге. Хотя это не означает, что нужно покупать бутсы на размер меньше, надеясь, что они растянутся, — лучше все-таки размер в размер.

ЧЕРНЫЙ АЛМАЗ НА БЕЛОМ ЗОЛОТЕ

Бутсы, как и другие атрибуты одежды, подвержены веяниям моды. Известными дизайнерами спортивной обуви часто становятся сами спортсмены, которые стремятся разработать новые модели. Так, дизайнер Крейг Джонстон, бывший футболист, который играл за Ливерпуль с 1980 по 1988 год, изобрел технологию Traxion, которая сейчас используется для изготовления моделей бутс. Он же спроектировал футбольные бутсы Adidas Predator, которые предпочитают надевать такие игроки, как Дэвид Бэкхем и Стивен Джерард.

Следуют тенденциям моды и шика и сами спортсмены. При производстве бутс Джона Терри, в которых он выиграл 3:0 в матче со сборной Белоруссии, было использовано 2374 драгоценных камня, включая 84 черных алмаза, уложенных на белом золоте вокруг шипов. Бутсы Уэйна Руни, в которых он играл в английской Премьер-лиге, были украшены 2576 драгоценностями, в том числе алмазами более чем 10 карат и черными алмазами 31 карата, а его знаменитый номер 10 покрыт розовым золотом. Бутсы известного футболиста Рио Фердинанда оформлены в стиле граффити-арт кино, номер 5 центрального защитника покрыт розовым золотом, а шнурки позолочены. На его обуви 2494 камня.

Недавно на благотворительном аукционе помощи детям из неимущих семей было представлено три пары бутс, в дизайне которых использовано около 7500 (!) драгоценных камней.

Но самое главное, как уверяют игроки, — это все-таки не обувь, а мастерство. Ведь если человек не умеет играть, то никакие супер-бутсы не помогут! ■

Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

модульные курсы «НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

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

Достаточно ли педагогу только знаний в своей предметной области для ощущения своей профессиональной компетентности? Конечно, нет. Ведь учитель не простой транслятор информации. Ежедневно ему приходится решать еще множество задач: вести диалог с учащимися, создавать у них положительную мотивацию на активное усвоение учебного материала, разрешать конфликтные ситуации, выстраивать отношения с коллегами и родителями детей и др. Как правило, мы привыкли решать эти задачи интуитивно, методом проб и ошибок, опираясь на свой опыт. Но к настоящему времени в смежных областях знаний накоплен достаточно большой арсенал средств, которые помогают любому специалисту справляться с различными проблемами более эффективно и с меньшими затратами сил. А главное, с наименьшими потерями для своего психологического состояния – без стрессов, депрессий, нервного напряжения. Но всем этим методам не учат в педагогических вузах. Их можно почерпнуть только из каких-то дополнительных источников. Сейчас совершенно очевидно, что каждый высококвалифицированный

специалист нуждается еще и в знаниях из области психологии, менеджмента, экономики, информационных технологий и др.

Все процессы, которые происходят в нашей жизни, тесно связаны и влияют друг на друга. Конфликтная ситуация на работе может сказаться на отношениях в семье, а проблемы в личной жизни отражаются на успешности в профессиональной деятельности. Любая проблемная ситуация сопровождается определенными переживаниями (обида, злость, разочарование и т.п.), что может привести к проблемам со здоровьем. Если человек владеет навыками разрешения таких ситуаций, то он их успешно преодолевает, становится сильнее, если не умеет разобраться в себе и возникшей проблеме – испытывает чувство беспомощности и разочарования в себе и других.

В этом году нашими авторами подготовлены **модульные курсы**, которые напрямую не связаны с профессиональной деятельностью педагогов, но косвенно, опосредованно помогут им повысить свою профессиональную компетентность и качество жизни в целом.

Все модульные курсы можно объединить одной общей темой – **«Навыки личной эффективности»**. В результате изучения этих материалов вы получите новые знания и умения, которые позволят вам:

- лучше понять себя и других людей;
- увидеть причины возникновения стрессовых состояний и преодолеть их последствия;
- понять психологические причины возникновения различных заболеваний и сохранить свое здоровье;
- построить конструктивные отношения с учащимися и их родителями, коллегами и администрацией, с друзьями и близкими;
- оптимизировать свою деятельность, распределяя все дела таким образом, чтобы успевать выполнять все, что запланировано;
- создать свой имидж и построить презентацию на уроке;
- освоить методы самоподдержки в проблемных жизненных ситуациях и др.

Авторы модульных курсов предлагают большой объем практических рекомендаций, которые позволят каждому слушателю освоить предложенные методы и технологии.

Перечень модульных курсов, которые подготовлены или планируется разработать в этом году:

1. **Тайм-менеджмент** (навыки управления временем).
2. **Тайм-менеджмент для детей** (как научить детей рационально распределять свое время).
3. **Профессиональное выгорание.**
4. **Стресс-менеджмент** (как преодолеть стрессовые ситуации).
5. **Как выиграть в конфликте?** (навыки эффективного поведения в конфликтной ситуации).
6. **Как противостоять психологическому давлению?**
7. **Как сохранить свое здоровье?**
8. **Имидж и самопрезентация.**
9. **Искусство договариваться** (как понять других людей и донести свою точку зрения).
10. **Навыки работы на компьютере** (для начинающих).

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Начать обучение на модульном курсе можно в любой момент. Для этого необходимо подать заявку, оформить весь пакет документов и оплатить обучение. После этого каждый слушатель получает учебные материалы. Если по окончании вы успешно выполните контрольную работу, то вам будет выслан сертификат об освоении модуля. Все материалы интересны и содержат много практических

рекомендаций, поэтому могут послужить такой «настойной книгой» для каждого человека, у которого есть потребность и желание заниматься самообразованием и качественно изменить свою жизнь.

В прошлом году Педагогический университет «Первое сентября» получил новую лицензию (77 № 000349, рег. № 027477 от 15.09.2010).



Подать заявку на модуль можно на сайте Педагогического университета «Первое сентября»: <http://edu.1september.ru>

Для настроения и обучения

Подвижные игры с элементами баскетбола

Успешное применение подвижных игр на уроке физкультуры зависит от учителя, задача которого — умело подать игру, предварительно создав у занимающихся соответствующее настроение. Он должен обладать большим педагогическим тактом, хорошо знать материал по методике проведения игр с баскетболистами любого возраста и уровня физической подготовленности.



Владимир ЗВЯГИНЦЕВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 399,
г. Москва

МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

При выборе игры следует учитывать контингент занимающихся, их физическую и техническую подготовку, состав класса — по количеству учащихся, по полу, место проведения — зал или площадка, а также наличие соответствующего инвентаря.

Некоторые учителя стремятся каждый раз во что бы то ни стало вводить в урок новые игры. Такое стремление к постоянному новаторству вряд ли оправданно. Это такая же крайность, как и постоянный повтор одних и тех же игр. Навыки, за-

крепленные в играх, должны усложняться постепенно, путем введения новых препятствий, усложнений и дополнений к правилам. В этих условиях динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более простым. Ученик приобретает способность точнее выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих раздражителей и сбивающих факторов. Навык становится более гибким, создаются предпосылки для проявления его в новых динамических ситуациях.

Каждая игра начинается с организации школьников: их размещения на площадке, назначения водящих, капитанов. При проведении командных игр необходимо формировать команды так, чтобы они были примерно равными по силам.

Объяснение игры должно быть логичным, немногословным, до-

ступным. Начинать его можно лишь тогда, когда играющие уже готовы, причем лучше всего сопровождать показом: это значительно сокращает время. Для этого существует общепринятая схема: название, роли играющих, ход игры, ее цели, правила.

Особое внимание надо уделять правильному выполнению технических приемов, на закрепление которых нацелена игра.

Продолжительность игр, эстафет должна находиться в прямой зависимости от уровня физической подготовленности школьников: чем он ниже, тем короче игра, — а также от числа занимающихся: чем их меньше, тем игра короче. Время проведения игры зависит и от темпа выполняемых в ней движений: чем выше темп в начале игры, тем меньше ее продолжительность. С физиологиче-

ской точки зрения быстрый темп игры дает больший эффект.

Большое значение для успешного проведения игры имеет соблюдение правил. Участники должны их запомнить, быть внимательными, учитывать различные ситуации, возникающие в игре, и действовать в соответствии с правилами. В связи с этим особое внимание надо уделять судейству. Малейшее пренебрежение правилами может отрицательно сказаться на воспитательной работе.

При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения действий. Объективный разбор игры позволяет развивать у занимающихся адекватную самооценку. К этому процессу следует привлекать самих играющих. Это приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к уроку.

В процессе проведения разноплановых игр учитель должен постоянно вести педагогические наблюдения за поведением занимающихся, уточнять особенности их характера, темперамента, физические возможности. Он может использовать игру для оценки уровня физического развития баскетболистов, степени развития отдельных физических качеств, способности сочетать выбор технических приемов в зависимости от быстро изменяющейся игровой обстановки.

ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ

Задача водящего — запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м.

Можно рекомендовать игроку 2 держать руки за спиной во избежание распространенной среди начинающих баскетболистов ошибки, когда защитник «держит» нападающего разведенными руками.

МЯЧ У ВОДЯЩЕГО

Выбирают двух водящих из числа наиболее подготовленных учащихся. У них в руках один мяч, которым они стараются запятнать любого из убегающих, не выпуская мяч из рук. Бегать с мячом и вести его нельзя — разрешается только передавать. Каждый осаленный игрок становится водящим. Игра ведется до тех пор, пока не будет запятнан последний участник, который признается победителем.

ПЯТНАШКИ МЯЧОМ ВСЕЙ КОМАНДОЙ

Класс делится на две команды, которые располагаются произвольно по всей площадке. Игроки одной команды стараются запятнать игроков другой касанием мяча, не выпуская его из рук, передавая мяч друг другу. Передвигаться с мячом в руках не разрешается. Игра продолжается 2–3 мин. В конце игры подсчитывается количество осаленных игроков, после чего команды меняются ролями.

ПЯТНАШКИ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

В руках у водящего набивной мяч. Водящий старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих может быть несколько водящих.

Варианты

1. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
2. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, который преградил ему путь.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия: приседания, прыжки и т.п., — а водящий должен их повторять.

КРУГОВАЯ ОХОТА

Играют две команды, которые располагаются по кругу: одна — по внешнему, другая — по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется. Побеждает команда, которая осалит больше соперников за определенное время.

ЛОВЛЯ ПАРАМИ

Выбирают пару ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару ловцов. Игра заканчивается, когда на площадке остаются 1–2 ученика, которые и становятся новыми ловцами. Игрокам разрешается вырываться из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

САЛКИ В ЗАЩИТНОЙ СТОЙКЕ

Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются в защитной стойке спиной от одного баскетбольного щита к другому. Осаленный игрок становится новым водящим. Салить разрешается только в спину.

ПЕРЕДАЧА ПО НОМЕРАМ

Класс делится на несколько команд по 4–5 учеников в каждой. Игроки рассчитываются по порядку. У первых номеров мяч. По сигналу играющие начинают передвигаться по площадке в различных направлениях и переда-

ют мяч строго по порядку номеров. За передачей и ловлей мяча наблюдают специальные помощники учителя. За передачу мяча не тому игроку, а также за каждое падение мяча на площадку команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–3 мин. Побеждает команда, которая наберет меньше штрафных очков и сумеет выполнить больше передач.

ПЯТНАШКИ С МЯЧАМИ

Выбирают одну или несколько пар водящих. У каждой из них по мячу. Водящие, передавая мяч в движении, стараются запятнать им кого-либо из играющих. Остальные участники выполняют то же задание одним или несколькими мячами, не нарушая правила пробежки. Игрок с мячом пятнать запрещается. Запятнанный игрок становится водящим. Игра продолжается 5–10 мин. Учитель отмечает участников, которые не были водящими или были ими меньше других.

Варианты

1. Варьируются способы передвижения.
2. Игра проводится набивными мячами.
3. Каждая пара игроков водит определенное время: от 30 сек. до 2 мин., — по окончании которого подсчитывается количество запятнанных участников.

УДЕРЖИ МЯЧ

Класс делится на две команды. Игра начинается розыгрышем спорного броска. Игроки команды, завладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь сделать как можно больше передач между собой. Их соперники стараются перехватить мяч, а завладев им, начинают выполнять передачи между собой. Победитель определяется по количеству набранных очков: за каждую удач-

ную передачу команда получает 1 очко.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

- вести мяч нельзя;
- удерживать его в руках разрешается не более 5 сек.;
- передвигаться с мячом в руках не разрешается.

У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ?

Участвуют две команды, которые располагаются на своих половинах площадки. У каждой равное количество мячей. По сигналу команды стараются перебросить все мячи на сторону соперника. Игра продолжается 2–3 мин. Побеждает команда, на площадке которой в момент остановки игры окажется меньше мячей.

КОМАНДНАЯ ПЕРЕСТРЕЛКА

Играют две команды, которые располагаются на своих сторонах площадки. При этом каждая команда выделяет 2–3 игроков — стрелков, которые располагаются в тылу соперников, за лицевыми линиями площадки. Их задача — осалить мячом ноги (прямым попаданием или с отскоком от пола) полевых игроков команды соперников, используя указанный учителем способ передач. Полевые игроки, передвигаясь указанным способом: бег, прыжки на одной или двух ногах и т.д., — стараются вернуться от мяча или поймать его и передать своим стрелкам.

Осаленный участник выбывает из игры. Если полевой игрок поймает мяч, посланный соперниками, то один из ранее выбывших участников возвращается на площадку. Побеждает команда, которая первой осалит всех полевых игроков команды соперников.

Варианты

1. Игра проводится определенное время, победитель определяется по количеству осаленных игроков.

2. То же двумя-тремя мячами.
3. Осаленный игрок не выбывает из игры, а пополняет ряды стрелков.

ЖИВАЯ ЦЕЛЬ

Участвуют две команды, игроки которых стоят через одного в общем кругу. У каждой команды по мячу. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Его задача — уворачиваться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, и одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, возвращая его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок другой команды. В роли водящего должны поочередно выступить все участники. Побеждает команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча указывается учителем заранее.

СВОБОДНОЕ МЕСТО

Играющие образуют круги по 6–8 человек в каждом. В руках у одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Получивший мяч также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Игра требует большого внимания: надо не перепутать, когда бежать за мячом, а когда — на свободное место.

МЯЧ СОСЕДУ

Играющие стоят в кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся снаружи круга, старается коснуться мяча. Участник, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, становится водящим.

Можно образовать 2–3 круга и назначить столько же водящих. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.



НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ

Все играющие встают в круг, кроме 2–3 водящих, которые находятся в его центре. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие передают друг другу. На место водящего, который коснулся мяча, идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок.

В игру можно ввести правило, согласно которому игрок может владеть мячом не более 5 или 3 сек. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся игру можно усложнить, уменьшив диаметр круга и увеличив количество водящих.

НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ

Одна команда – «ястребы» – обступает круг. В руках у одного из игроков – баскетбольный мяч.

Вторая команда – «курица с цыплятами» – выстраивается внутри круга в колонну по одному, и каждый кладет руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить им последнего «цыпленка».

ВСАДНИКИ

Игра ведется на небольшой площадке. Класс делится на две команды. Игроки одной из них садятся верхом на игроков другой. По сигналу ведущего «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно: делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д., – чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, которая сделает больше передач.

ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот перехватчик, который позволит ловцу поймать меньше мячей.

ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ

В данной игре, помимо навыков передачи мяча, приобретается умение видеть поле. Все играющие выстраиваются в четыре колонны. Их на-

правляющие образуют квадрат. По сигналу учителя игроки с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются с ним местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2–3 мин. все команды меняются местами по часовой стрелке.

Варианты

1. То же двумя–тремя мячами.
2. По сигналу учителя игроки останавливаются, выполняют 3 удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

ПЯТНАШКИ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

В игре один водящий, от которого убегают 5–6 игроков. Водящий, ведя мяч, старается запятнать любого из убегающих, не прекращая ведение. Запятнанный берет еще один мяч, и водящих становится двое, затем трое, и т.д. Игра прекращается, когда все игроки будут осалены. Побеждает игрок, осаленный последним.

Варианты

1. Каждый играющий находится в роли водящего в течение 1–2 мин. и стремится осалить как можно больше игроков.
2. Указывается способ ведения мяча.
3. Оговариваются условия осаливания: например, перед ним следует осуществить перевод мяча с руки на руку заданным способом: поворотом, за спиной, под ногой. Игрока, который выполнил это действие, салить запрещается.

НА СВОИ МЕСТА

Команды выстраиваются на центральной линии в шеренгах спиной к соперникам. По сигналу все одновременно ведут мяч к своим щитам – на каждый щит 5–6 игроков – и выполняют бросок в корзину после ведения; если бросок неудачен, мяч следует добить, не нарушая побеж-

ки. После успешного броска каждый участник с ведением мяча возвращается на исходную позицию. Побеждает команда, участники которой первыми вернутся на свои места.

Варианты

1. Ведение, бросок или добивание мяча в корзину выполняются слабой рукой.
2. При неудачном первом броске игрок возвращается с ведением на центральную линию и только затем выполняет вторую попытку.

ЧЕХАРДА С ВЕДЕНИЕМ

В составе каждой команды четное количество игроков. Команды выстраиваются в колонны и делятся на пары. У каждого игрока из первых пар по мячу. Напротив каждой команды на полу на расстоянии 3–4 м один от другого обозначают 3–5 кругов диаметром 50 см. По сигналу первые номера первых пар игроков выполняют ведение мяча в направлении своего первого круга, вбегают в него, и каждый из них, не прекращая ведение на месте, принимает положение наклона вперед, упираясь свободной рукой в колено впереди стоящей ноги и опустив голову. Вторые номера, так же с ведением мяча приближаясь к первому кругу, посылают мяч вперед, и выполняют опорный прыжок ноги врозь через своего партнера, упираясь руками в его спину, затем продолжают ведение мяча и, добрав до второго круга, занимает то же положение, что ранее первые номера. Через них с короткого разбега прыгает первый номер и т.д. В последних кругах участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а перепрыгнувший через него игрок, забежав за контрольную линию, выполняет еще один прыжок через партнера в обратном направлении. Таким же способом партнеры передвигаются в обратную сторону и, заканчивая чехарду, передают мячи следующей паре, которая продолжает эстафету, двигаясь в том же порядке, и т.д.

Мяч ведется поочередно правой и левой рукой. Побеждает команда, которая первой закончит игру.

ВРАТАРЬ

На ограничительных линиях площадки устанавливают несколько ворот шириной 3–4 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые ворота встает вратарь с мячом. Остальные играющие – нападающие: они равномерно распределяются по своим воротам и выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 6–10 м от них. Каждый из колонны нападающих поочередно пробивает буллит своему вратарю: используя ведение мяча и обманные движения, он старается прорваться к штанге и коснуться ее рукой – забить гол. Вратарь, передвигаясь в створе ворот с ведением мяча, стремится сохранить свои ворота в неприкосновенности, для чего ему необходимо мячом в руках осалить нападающего в спину до момента касания им штанги. В ходе игры определяются лучшие вратарь и нападающий.

Варианты

1. Вратарь выполняет ведение слабой рукой.
2. Вратарь ведет два мяча.

МЯЧ СРЕДНЕМУ

Занимающиеся встают в круг, в середине которого располагается ведущий. По своему усмотрению ведущий передает мяч любому игроку и тут же получает его обратно. Игру можно проводить стоя на месте, в движении вправо и влево по кругу.

ПЯТНАШКИ В ПАРАХ

Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой (левой) рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера и коснуться заранее обусловленного места его туловища. Осаливание засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается.

ОХРАНЯЙ КАПИТАНА

Класс делится на две команды. В каждой команде капитан и 3–4 защитника остаются на своей половине площадки, а нападающие переходят на половину соперника. После розыгрыша спорного мяча команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану команды соперника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину соперника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает 2 очка.

Защитникам не разрешается переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а нападающим — возвращаться на свою половину для помощи защитникам.

САЛКИ В ТРОЙКАХ

Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный становится убегающим.

Варианты

1. Пятнать можно передачей, а убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным.
2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведет мяч, стараясь запятнать им одного из убегающих причем убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Класс делится на несколько команд по 4–5 человек. В командах игроки рассчитываются по порядку. Все команды строятся в колонны за линией старта, у направляющих мячи. Ведущий называет любой номер. Игроки с этими номерами выбегают, получают мяч от направляющего, ведут его до контрольной стойки и обратно. Игрок, который финишировал первым,

приносит своей команде 1 очко. Затем вызываются следующие номера, и т.д. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Варианты

1. То же, но каждому игроку дается дополнительное задание: после ведения мяча выполнить бросок в кольцо, передачу в стену, кувырок и т.д.
2. После первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение мяча, должны сразу вернуться в строй. Побеждает тот, кто сделает это первым.
3. Перед каждой командой на стуле стоит игрок с поднятым вверх мячом. В момент вызова очередного номера игроки, стоящие на стульях, выпускают мячи из рук. Вызванные игроки должны поймать мяч до того, как он коснется пола. За каждый пойманный мяч команда получает 1 очко.

ПРОЙДИ ЗАЩИТНИКА

Играют две команды — защитники и нападающие. Они выстраиваются в шеренги вдоль лицевой линии баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Первый номер защитников выходит в центр площадки. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом и при помощи дриблинга и финтов старается пройти защитника и достичь противоположной линии. За удачный прорыв нападающего команда получает 1 очко. При перехвате мяча защитником очко получает другая команда. Затем выходят вторые номера защитников и нападающих, третьи и т.д. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются ролями, и игра повторяется.

ОДИН ХВОСТ — ХОРОШО, А ДВА — ЛУЧШЕ

Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут ма-

терии размером 12×40 см — «хвостик». По сигналу ребята перемещаются по площадке с ведением мяча, свободной рукой стараясь оторвать друг у друга «хвостики». Игра продолжается 2–3 мин. Побеждают игроки, у которых окажется больше «хвостиков».

ВЫБЕЙ МЯЧ

Игроки с мячами располагаются внутри трехсекундной зоны. По сигналу ведущего они, не выходя за пределы ограничительных линий, начинают ведение мяча правой (левой) рукой, стараясь свободной рукой выбить за ее пределы мяч другого игрока. Участник, потерявший мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 лучших игрока.

ВЕДЕНИЕ СО СКАКАЛКОЙ

Эта эстафета помогает отработать технику ведения мяча с изменением скорости движения. Класс делится на несколько команд, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Интервал между колоннами — 2–3 м. У первых номеров по мячу. В 6–8 м напротив каждой команды на расстоянии 1,5 м лицом друг к другу встают по двое учеников, держа за концы скакалку. По сигналу ведущего они начинают вращение скакалки по ходу движения участников, а первые номера — ведение мяча, стараясь пробежать между ребятами так, чтобы скакалка их не коснулась. Вернувшись к своей команде, они передают мячи вторым номерам, и т.д. Игрок, которого задела скакалка, получает штрафное очко.

ОХОТА ЗА МЯЧАМИ

Класс делится на четыре команды по 4–5 человек в каждой. Игроки трех команд передают между собой несколько мячей, количество которых зависит от уровня подготовленности детей. По сигналу учителя на площадку выбегают игроки четвертой команды



(в другой форме) и стараются перехватить как можно больше мячей. Перехваченные мячи кладут в условленное место. Через 1–2 мин. игра останавливается и подсчитывается количество перехваченных мячей у всех команд.

Игра возобновляется, но «охотниками» становятся игроки другой команды. Побеждает команда, которая сумеет перехватить больше мячей.

Вариант

Можно играть до тех пор, пока охотники не перехватят все мячи. В таком случае победитель определяется по времени.

ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ

Игроки двух команд выстраиваются в одну шеренгу через одного на расстоянии 5–6 м от стены. За спиной играющих располагается ведущий с мячом в руках. Он бросает мяч в стену, а ближайшие к месту отскока мяча игроки стараются овладеть им. Тот, кому это удалось, приносит своей команде 1 очко.

КАПИТАНЫ

Класс делится на две команды, которые располагаются на разных сторонах площадки. В этой игре нужно запятнать капитанов, которые находятся на половине площадки соперников. Вместе с капитанами на стороне соперника на-

ходятся еще двое учащихся — их защитники. Любое попадание мячом в капитана приносит противоположной команде 1 очко. Защитники имеют право отбивать и перехватывать мяч, передавая его затем на свою половину площадки. Игроки с мячом могут выполнять ведение и передачи заранее обусловленным способом.

ЗАЩИТА СТОЙКИ

В отличие от игры «Капитаны» здесь надо поразить мячом неподвижную цель — стойку (булаву, набивной мяч). Защищают ее 6 человек. Игроки применяют ранее разученные способы передачи или один из них.

СТАРТ ЗА МЯЧОМ

Играющие строятся на лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч вперед и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номерами бегут к

мячу, стремясь завладеть им и бросить его в кольцо. Игрок, который не сумел завладеть мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо — 2 очка; за удачные действия защитник получает 2 очка.

Вариант

То же, но ведущий бросает мяч стоя на центральной линии навстречу игрокам.

НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ

Игроки выстраиваются в две шеренги в двух шагах от боковых линий лицом к середине площадки. Играющие каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Учитель располагается под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Игроки под этими номерами выбегают и стараются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч игроку, стоящему первым в его команде, тот — стоящему следующим, и так до конца шеренги. Соперник, который не сумел овладеть мячом, в это время обегает во круг своей команды, стараясь добежать до лицевой линии раньше, чем мяч окажется у замыкающего противоположной команды. Если он добежит раньше, его команда получает 1 очко. Другая команда также получит 1 очко, так как ее игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» к финишу первым, то команде-победительнице начисляется 2 очка. Затем учитель вызывает игроков под другими номерами, и т.д.

Объявление

Московской частной школе «Премьер» требуется
инструктор ЛФК

для работы с детьми специальной
и подготовительной медицинских групп

Свои резюме просьба присылать по электронной почте:
school@premier.edu.ru

ПЕТУШИНЫЙ БОЙ

Игра проводится в парах. Оба игрока, согнув левую ногу и прыгая на правой, правой рукой выполняют ведение мяча, а левой стараются выбить мяч у соперника.

То же, прыгая на левой ноге.

БРОСАЙ — БЕГИ

Ребята делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых номеров по мячу. По сигналу они начинают передавать их партнерам, стоящим в шеренге напротив — по порядку, а сами бегут на их место. Те выполняют то же самое, и так до тех пор, пока мяч не достигнет замыкающих, которые, выполняя ведение мяча, бегут на место первых номеров, и игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой раньше вернутся на свои места.

БРОСОК В КОЛЬЦО ПО ВЫЗОВУ

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу на линии штрафного броска с мячами в руках, у каждого свой порядковый номер. За линией площадки находится ведущий, который называет любой из номеров. Игрок под этим номером тут же производит бросок по кольцу.

Вариант

То же в командах. Игроки одной команды имеют нечетные номера, другой — четные.

СЛУШАЙ СИГНАЛ

Учащиеся передвигаются в обход по залу шагом или бегом. По свистку они должны сделать остановку в два шага или прыжком.

То же, выполняя прыжок вверх и одновременно поднимая вверх разноименную руку.

МЯЧ НА ПОЛУ

Играющие образуют круг. У них один баскетбольный мяч. Двое водящих встают в середину круга.

По сигналу учителя игроки начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кому это удастся, встает на место водящего, и игра продолжается. Побеждает тот водящий, который дольше других был в кругу.

НАПАДЕНИЕ ПЯТЕРКАМИ

Играют три команды по 5 человек. Первая и третья пятерки располагаются в зонной защите каждая под своим щитом, а вторая, находясь в центре площадки, атакует кольцо первой команды. После забитого или перехваченного соперниками мяча на противоположное кольцо нападает уже первая пятерка, а вторая выстраивает зонную защиту на месте первой, и т.д.

Вариант

После забитого или потерянного мяча вторая пятерка может вновь завладеть мячом на половине площадки первой команды, отобрав его у соперника. В таком случае она будет нападать на кольцо третьей пятерки.

МАССОВЫЙ БАСКЕТБОЛ

Класс делится на две команды. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, остальные располагаются за пределами ограничительных линий равномерно по всему залу. Участники играют в обычный баскетбол, но игроки в поле имеют право взаимодействовать передачей с игроками за площадкой, получая от них обратную передачу.

МЯЧ КАПИТАНУ

Игра аналогична предыдущей, но цель ее — не забросить мяч в кольцо, а передать его своему капитану, который находится на половине соперника под кольцом.

Варианты

1. То же, но в зоне капитана стоит защитник.

2. То же, но капитан, поймав мяч, старается забросить его в кольцо.

БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ

Ребята играют 2×2 или 3×3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

ДОГОНИ ПАРТНЕРА

Игроки, разделившись на пары, располагаются на расстоянии 1,5–2 м друг от друга, стоя в затылок друг другу. По сигналу они выполняют старт из различных исходных положений: присед, упор лежа и т.д. По свистку первые номера устремляются вперед линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время ускорения раздается второй свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом, после чего поворачиваются кругом и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, которому удалось запятнать соперника, получает 2 очка.

КТО БЫСТРЕЕ?

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Игру начинают первые номера. Они с мячами выходят на среднюю линию и стоят спиной друг к другу на расстоянии 3–4 м. По сигналу ведущего оба подпрыгивают и принимают положение стойки ноги врозь. Во время прыжка они сильно ударяют мячом в пол под своими ногами, а после приземления совершают рывок за мячом соперника. Игрок, который коснулся мяча первым, приносит команде 1 очко. Затем то же задание выполняют вторые номера, третьи и т.д. Побеждает команда, которая наберет больше очков. ■

Фото Т.Виноградовой

ВОЛАНТАРИЗМ

Методика обучения бадминтону

Изучение бадминтона в школе рекомендуется проводить в 5–6-м классах. Однако в эту игру с удовольствием играют и старшеклассники, что позволяет им в полной мере овладеть техникой и тактикой игры и при желании продолжить занятия в спортивной школе. В школьном спортивном зале в зависимости от размеров может разместиться от двух до восьми площадок. В хорошую погоду можно проводить уроки бадминтона на свежем воздухе. Все, что нужно для игры, — это ракетки, воланы и сетки.



Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

ИСТОРИЯ ИГРЫ

Бадминтон — одна из самых увлекательных и красивых спортивных игр. В нее можно играть 1×1 или 2×2. Игроки специальной ракеткой перебивают мяч (волан) через сетку высотой 155 см на сторону противника, стараясь не дать волану коснуться площадки на своей стороне. Игры, похожие на бадминтон, были известны в Японии: айбан — «летающее перо», во Франции: жё де пом — «игра с яблоком», кок вантен — «летающий петух», а позднее жё волан — «летающая игра». В России эту игру называли «леток», или «волан». Свое название игра получила от английско-

го местечка Бадминтон, где были проведены первые показательные соревнования. Первая в нашей стране секция бадминтона была организована в 1957 году в г. Москве, а в 1963 году был проведен первый чемпионат СССР.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

В бадминтоне основным техническим приемом являются удары четырех видов: справа, слева, сверху и снизу. Для выполнения того или иного удара игроку необходимо научиться правильно держать ракетку, передвигаться по площадке и занимать правильные позиции.

Игрок располагается в середине площадки, приблизительно в 3 м от задней линии; вес тела распределяется равномерно на обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах и расстав-

ленные на ширине плеч. В основе всех движений игрока и точности попаданий по волану лежит постоянное наблюдение за воланом. Необходимо следить за ним до тех пор, пока он не коснется ракетки. В связи с особой конструкцией волана после удара он летит вперед или вниз только головкой — наиболее тяжелой частью. Поэтому удары справа и слева производятся без вращения. По траектории они разделяются на высокие и низкие; по дальности — на дальние и укороченные.

Удары

1. **Укороченные.** Выполняются открытой и закрытой стороной ракетки сверху, снизу, сбоку. При этом перед выполнением удара игроки часто выполняют ложный замах.



Для обучения используются следующие упражнения: имитация удара; удар по подвешенному волану; удар по наброшенному волану; игра в парах, в тройках, на месте, с изменением расстояния между партнерами; отработка удара на игровой площадке через сетку; жонглирование воланом с изменением траектории полета, — а также учебная игра в передней части площадки.

2. Высокие. Выполняются открытой и закрытой сторонами ракетки.

Для обучения применяются следующие упражнения:

- имитация удара на месте в прыжке. Игрок подкидывает волан над собой, а вторым ударом посылает партнеру;
- игра в парах на месте с продвижением вперед и назад;
- игра двух партнеров через сетку с ударами в заднюю зону.

3. Плоские (низкие).

Упражнения:

- удар по подвешенному волану;
- удар в паре с партнером на расстоянии 8–10 м;
- игра партнеров через сетку: удар направляется в сторону руки партнера, держащей ракетку;
- игра в парах с попаданием в установленное между игроками кольцо-мишень.

4. Дальние. Выполняются открытой и закрытой сторонами ракетки. Наиболее распространенной ошибкой при обучении этому удару является незаконченное движение кистью.

Упражнения:

- имитация удара на месте и в прыжке;
- удар по подвешенному волану;
- игра в паре на расстоянии 8–10 м. При этом один игрок выполняет высокие удары снизу, а

другой — дальние нападающие удары;

- на одной половине площадки устанавливаются яркие отметки. Игрок на другой половине подбрасывает волан над собой и посылает его в эти отметки;
- нападающий удар с закрепленным на предплечье отягощением.

Дополнительным заданием могут послужить жонглирование воланом открытой и закрытой сторонами ракетки; метание теннисного мяча на точность и на дальность; упражнения с кистевым эспандером; бросок теннисного мяча в отметку на стене и ловля его одной рукой.

Поддача

Одним из важных средств выигрыша очка является поддача:

1. Короткая. Выполняется открытой и закрытой сторонами ракетки как с замахом, так и без

замаха. Наиболее распространенная ошибка – высокая траектория полета волана.

Упражнения для обучения:

– имитация подачи;

– в парах: игрок выполняет подачу на партнера с расстояния 4–5 м, стараясь попасть в установленное между ними кольцо-мишень. Выполнить 3 серии по 10–15 подач подряд.

2. **Плоская.** Выполняется открытой и закрытой сторонами ракетки. Основная ошибка – неправильный замах.

Упражнения:

– имитация подачи;

– выполнение подачи в парах;

– подача на сторону соперника с попаданием в установленное над сеткой кольцо-мишень;

– выполнение подачи из разных мест зоны подачи.

3. **Высоко-далекая.** Упражнения:

– имитация подачи;

– в парах: игроки выполняют подачу точно на своего партнера. Выполнить 10 подач из зоны подачи в строго определенную зону площадки соперника;

– подвижные игры с элементами метания и ударов на точность: дартс, бильярд, баскетбол и др.

Перемещения

В бадминтоне используются ходьба, шаг-прыжок, приставной шаг, бег, прыжок. Они выполняются вперед, назад, в сторону. Основная ошибка – недостаточно согнутые ноги.

Упражнения:

– разновидности ходьбы на носках, пятках;

– спортивная ходьба;

– ходьба в полуприседе;

– ходьба в приседе;

– бег приставными шагами;

– бег скрестным шагом;

– бег спиной вперед;

– прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами;

– подвижные игры: салки, «Удочка», «Круговая охота», «Воробы и кошки», «Охотники и утки».

В качестве домашнего задания можно рекомендовать детям

упражнения с гантелями, плечевым эспандером, подтягивание на перекладине, прыжки через скакалку, а также подвижные игры, разученные на уроках физкультуры.

ТАКТИКА ИГРЫ

1. **Тактика одиночной игры.** Ее определяют позиция игрока при подаче соперника и в ходе игры, способы подачи и направление удара. Различной будет тактика игры на задней линии, в центре площадки, у сетки.

Упражнения:

– перемещения по площадке различными способами;

– упражнения в паре с партнером с отработкой игры в защите и в нападении;

– учебные игры с установкой на отработку определенных способов ударов и подач.

2. **Тактика парной игры.** Ее определяет слаженность действий игроков на площадке.

Упражнения:

– перемещения игроков на площадке различными способами;

– упражнения в парах на отработку различных технических элементов одним и двумя воланами;

– учебная игра с отработкой различных взаимодействий игроков: в передне-задней позиции, в параллельной позиции, в промежуточной позиции.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Сила

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивать партнера за линию

2. И.п. – то же. Одновременное приседание двух партнеров.

3. Из виса лицом к гимнастической стенке одновременное отведение ног назад-вверх, прогибая спину.

4. То же с набивным мячом, зажатым между голеностопами.

5. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках у гимнастической стенки.

6. Упражнение в парах. И.п. – стоя лицом друг к другу, удерживая ногу партнера и обхватив его за пояс. Выполнять приседания на одной ноге.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Скоростно-силовые качества

1. Выпрыгивания с хлопками.

2. Упражнение в парах. Партнеры в приседе, держась за руки, выполняют прыжки по часовой стрелке и против нее.

3. То же спиной друг к другу, соединив руки в «замок» в локтевых суставах.

4. Чехарда поочередно со смежной мест.





5. Передачи набивного мяча по кругу в двух-трех командах.

6. Бросок набивного мяча в парах из положения седа ноги врозь.

7. Прыжки на двух ногах, зажав мяч между коленями.

8. Прыжки на одной ноге, удерживая другую за голень.

9. То же в парах, положив руку на плечо партнера.

10. Упражнение в парах. И.п. — стоя на одной ноге лицом друг к другу и удерживая другую ногу партнера, Выполнять прыжки по часовой и против часовой стрелки.

11. Темповые прыжки на месте с поворотом на 90° и 180° на каждый третий прыжок.

Быстрота

1. Для развития частоты движений применяются следующие упражнения:

— бег на месте с максимальной частотой и постановкой ноги на переднюю часть стопы;

— скрестные движения руками перед собой с максимальной частотой;

— удары теннисным мячом по столу с высотой отскока 15–20 см;

— сгибание и разгибание кисти; — и.п. — сидя за столом, руки прямые. Выполнять удары пальцами правой руки по столу слева направо и справа налево — 10–15 сек.

То же левой рукой; — и.п. — сидя на скамейке. С максимальной частотой выполнять хлопки ладонями по коленям.

2. Скорость одиночного движения отрабатывается в имитации удара сверху, снизу и сбоку, метании теннисного мяча на дальность, передачах гандбольного (теннисного) мяча в парах.

3. Время двигательной реакции можно совершенствовать в беге по сигналу, быстро выполняя выпад правой (левой) ногой с имитацией удара снизу открытой (закрытой) стороной ракетки; в ведении мяча с передачей по сигналу партнеру; в подвижной игре «Воробьи и вороны».

Координационные способности

1. Простые координации: бег различными способами по линиям разметки площадки для бадминтона; подвижная игра «Между двух огней».

2. Сложные координации: — игра в парах с поворотом на 360° после каждого удара;

— ведение двух баскетбольных мячей одновременно;

— подача волана в определенную зону после кувырка вперед;

— жонглирование воланом с продвижением подскоками на одной ноге;

— жонглирование воланом над собой с кувырком после каждого удара;

— ходьба «змейкой», через скамейку с жонглированием воланом.

3. Равновесие: удерживать на ладони (пальце) ракетку в вертикальном положении; пронести на ракетке теннисный мяч; расхождение на гимнастической скамейке.

4. Прочность движений: бросок теннисного мяча партнеру с отскоком об пол; бросок волана в отметку 20×20 см с расстояния 3, 5, 7, 10 м; броски различных мячей в баскетбольное кольцо.

Гибкость

1. И.п. — руки вверх с ракеткой. Круговые вращения туловищем.

2. И.п. — ракетка за спиной. Наклоны вперед с одновременным отведением ракетки назад-вверх.

3. И.п. — стойка на коленях. Прогнуться, коснуться ракеткой стоп.

4. И.п. — сед. Наклоны вперед с набивным мячом.

5. И.п. — то же. Прогнуться, выполнить мах правой (левой) ногой.

6. И.п. — лежа на животе, взявшись руками за голеностоп. Выполнять покачивания вперед — назад.

ОЦЕНИВАНИЕ

1. Оценка техники выполнения высокого удара снизу открытой стороной ракетки. Удар выполняют одновременно два партнера на расстоянии 9–10 м.

Для 5-го класса хорошим результатом без падения волана будет 30 сек., для 6-го класса — 40 сек.

2. Высоко-далекой подачей необходимо попасть в дальнюю часть зоны подачи соперника, отмеченную квадратом размером 1×1 м. Зачетные требования — 3 попадания из 5 попыток.

3. Жонглирование воланом с использованием открытой и закрытой сторон ракетки:

— отметка «5» — 30 раз;

— отметка «4» — 20 раз;

— отметка «3» — 10 раз. ■

Лабиринт

Психологическая игра

В игре для детей 10–14 лет применяется идеомоторная тренировка, где ведущий сначала прорабатывает все движения и действия в своем воображении, а затем начинает руководить ведомым, который при этом концентрирует слуховое и зрительное внимание.



Марина НАЛИМОВА,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 3,
г. Сорск,
Республика Хакасия

Игра поможет учителю разобраться в особенностях воображения каждого занимающегося и развить в своих подопечных эту ценную способность.

Игру проводят в спортивном зале размером 24×12 м, где есть волейбольная и баскетбольная разметка. На рисунке приведены разметка зала и примерный маршрут движения. Играющие делятся на пары. Каждая состоит из ведущего, в руках у которого план-карта разметки спортивного зала с обозначенным маршрутом движения по линиям спортивного зала от точки старта до точки финиша, и ведомого, который держит зрительную трубку (условно назовем ее моноклем), сделанную из бумаги или картона. Монокль имеет форму усеченного конуса с диаметрами оснований 30 см и 4 см и длиной примерно 50 см. Ведомый прижимает моноколь «окуляром» — отверстием большего диаметра — к лицу так, чтобы можно было видеть площадку только через другое, маленькое отверстие трубки.

Чтобы ведущие во время движения не путали команды, им можно объяснить, что, в каком бы направлении они ни шли, карту необходимо всегда держать сориентированной на север.

Варианты игры

1. Ведомый стоит на точке старта, ведущий — за ним. Ведущему запрещено касаться ведомого — он использует всего 5 команд, чтобы руководить им: «Вперед!», «Стой!», «Направо!», «Налево!», «Назад!» Оба двигаются по залу вместе.

2. Ведущий, доведя ведомого до финиша, отходит в сторону, и ведомый сам по памяти должен вернуться к старту:

- а) с моноклем;
- б) без монокля.

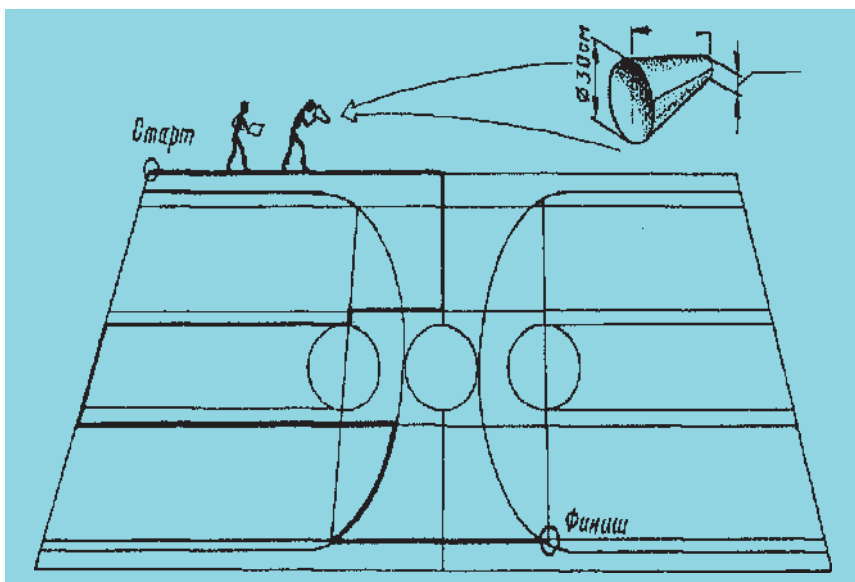
3. Ведущий находится сбоку от площадки и подает команды, не сходя с места.

4. Ведомый в течение 1 мин. сам изучает маршрут по карте и затем по памяти проходит его.

5. Одновременно с разных точек стартуют несколько пар за-

нимающихся; главное, чтобы они не сталкивались и не мешали друг другу.

Чтобы дети умели грамотно пользоваться планом-картой, предварительно с ними проводится занятие по ориентированию. Учитель объясняет, где на карте и в спортивном зале находятся север и юг, затем ставит на карте зала точки-ориентиры и просит детей сначала определить, а потом занять указанное место в зале. Как правило, через несколько минут все занимающиеся уже могут выполнить задание, которое постепенно усложняется: учитель кладет карту с обозначенными на ней точками на пол так, чтобы она не была сориентирована на север, и ученики, не прикасаясь к карте, должны определить эти точки в зале. ■



Учить, а не переучивать

Уроки волейбола в 5–7-м классах

Обучение такому сложному техническому виду спорта, как волейбол, невозможно без ошибок. Автор данного материала предупреждает о наиболее частых проблемах в освоении технических элементов популярной игры, находит причины их возникновения и рекомендует упражнения для устранения ошибок.



фото с сайта www.vim.news.ru

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

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. Основная цель перемещения — выбор места для выполнения технического приема.

Стартовые стойки необходимы для приобретения максимальной готовности к перемещению. Существует три их разновидности.

Основная стойка — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны и находятся на расстоянии 20–30 см одна от другой. Туловище немного наклонено вперед, согнутые в локтях руки выне-

сены вперед. Общий центр тяжести (ОЦТ) проецируется на середину площадки опоры.

Устойчивая стойка — одну ногу, обычно противоположную сильнейшей руке, ставят перед другой. ОЦТ игрока проецируется между ногами на середине площадки опоры, ноги согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Неустойчивая стойка — обе ноги расположены на одном уровне аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на всей ступне, однако вес тела приходится на переднюю треть обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки — в локтях и вынесены вперед.

Упражнения для обучения

1. Бег с изменением направления по зрительным и слуховым сигналам.

2. Бег с выполнением других действий: круговые движения ру-

ками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед.

3. Челночный бег.

4. Бег приставными шагами вправо, влево.

5. Бег из зоны 1 в зону 2; остановка скачком; перемещение приставными шагами в зону 4; бег спиной вперед в зону 5, перемещение в зону 1 приставным шагом.

6. И.п. — стоя лицом к сетке за линией нападения. По сигналу бегом к сетке — остановка двойным шагом. Выполнить поворот и имитировать вторую передачу. В зоне 2 поворот налево, в зоне 3 — налево и направо, в зоне 4 — направо. Следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо — левая.

7. И.п. — то же. Имитация приема мяча двумя руками снизу. Выполняя ускорение, после остановки удерживать равновесие, стараясь не заступить за среднюю линию.

8. Игра «Точно водящему». Учащиеся стоят в кругу. В центре – один-три ученика, которые набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. Пятиклассники ловят мяч двумя руками сверху и так же передают его, а учащиеся 6–7-го классов отбивают мяч водящим двумя руками сверху или снизу.

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Передача – это технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки. Этот прием дети начинают изучать в 5-м классе, а в 6-м и 7-м классах совершенствуют данные навыки, после того как освоят перемещение.

В ходе обучения очень важно обращать внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Обучение передачам начинается с освоения правильного исходного положения (стойки).

При обучении используются подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствованию данного приема способствуют игровые упражнения и подвижные игры.

Упражнения для обучения

1. Принять исходное положение и выполнить имитацию передачи, проследив за согласованными движениями рук и ног.

2. Ловля набивного мяча в средней стойке. Поймать мяч около лица над головой на пальцы, в момент касания слегка присесть, затем, одновременно разгибая ноги и руки, бросить его вперед-вверх партнеру. Главное заключительное движение выполнять кистями и пальцами рук, согласовывая движения ног и рук.

3. Броски и ловля набивного мяча над собой.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками вперед – вверх, над собой, назад (6–7-й классы).

После освоения основной структуры движения можно переходить к выполнению упражнений с волейбольными мячами.

Основные ошибки

При обучении невозможно избежать ошибок. Но очень важно своевременно заметить и исправить их, чтобы они не переросли в навык. Наиболее распространенные ошибки, а также упражнения для их исправления представлены в *табл. 1*.

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Техника выполнения этого игрового приема на месте изучается в 5-м классе. Начиная с 6-го класса передачи снизу закрепляются и совершенствуются, а также выполняются после перемещений. Необходимо объяснить детям, что мяч снизу следует принимать только тогда, когда невозможно выполнить прием мяча сверху.

Таблица 1

Распространенные ошибки при обучении передачам сверху

Ошибки (причины)	Упражнения для исправления
1. Передача выполняется на прямых ногах (ученик не принял основную стойку)	Чтобы избежать ошибок при приеме мяча, нужно всегда находиться в состоянии готовности. 1. Перед выполнением передачи мяча ученик принимает основную стойку: держит мяч перед лицом так, что кисти образуют «ковшик», сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч в стенку (имитация передачи сверху). 2. Броски набивного мяча вперед и вверх, затем, перемещаясь под мяч, ловля в правильном исходном положении. 3. Имитация движения
2. Передача выполняется от груди (низкое положение рук)	1. Передача мяча над собой на месте и в движении. 2. Передача мяча у стены. 3. Подбрасывание мяча вверх и верхняя передача партнеру, который ловит его и выполняет то же задание. 4. То же, но мяч отправлять партнеру сразу верхней передачей. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. 5. Передачи мяча во встречных колоннах. 6. Передачи мяча в парах в движении приставными шагами
3. Передача выполняется сбоку или из-за головы (несвоевременный выход на мяч)	1. Набрасывание мяча партнеру на 1 м левее или правее от него, ближе или дальше за голову. Партнер перемещается под мяч и выполняет передачу сверху. 2. Игрок, ударив мячом о пол, перемещается под него после отскока и выполняет передачу партнеру
4. Мяч касается ладоней (пальцы рук расслаблены)	1. Игрок держит мяч перед лицом так, что кисти образуют «ковшик», и выполняет передачу сверху над собой. Необходимо следить за правильным положением пальцев. 2. Упражнение для укрепления пальцев рук: отжимания в упоре на пальцах от пола, от стены
5. Мяч проходит между руками (кисти и локти широко расставлены)	Удерживать мяч перед лицом. Кисти образуют «ковшик»

Распространенные ошибки при обучении передачам снизу

Ошибки	Упражнения для исправления
1. Несвоевременный выход под мяч	1. Имитация приема мяча на месте и с перемещением вправо, влево, вперед, назад. 2. Непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. 3. Упражнение в парах. Игроки стоят на расстоянии 3–4 м друг от друга. Один набрасывает мяч, другой принимает его. В последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед, вытянуты и напряжены, кисти соединены вместе, образуя своеобразный замок. При приближении мяча встречное движение начинают ноги. Руки в работу включаются позже
2. Неправильное исходное положение: излишний наклон вперед во время приема и передачи, руки согнуты в локтях	1. Передача мяча двумя руками снизу в стену на месте и с перемещением приставными шагами. 2. Упражнение в парах: передача мяча в движении со своевременным выходом под мяч
3. Мяч принимается на кисти, а не на предплечье	1. Имитация приема мяча на месте и с перемещением вправо, влево, вперед, назад. 2. Непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. Удар выполняется предплечьем. Руки после удара вытянуть в направлении передачи
4. Сильное встречное движение рук к мячу, вследствие чего передача выполняется неточно	Игроки стоят друг напротив друга. Один ударяет мячом о пол, другой перемещается под отскочивший мяч, принимает его двумя руками снизу и направляет партнеру

Основные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, а также упражнения для их исправления представлены в *табл. 2*.

ПОДАЧИ

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Перед выполнением ученик принимает устойчивую стойку: левую ногу ставит впереди, правую — на расстоянии одного шага; ноги, согнутые в коленях, располагает на ширине плеч. Подачу начинают изучать со стойки и замаха руки, потом переходят к нижней боковой и нижней прямой подаче.

Нижняя боковая подача

Это практически забытая подача, хотя и самая доступная. Ее изучение — важный этап на пути к освоению более сложной верхней и нижней прямой подачи. Удар по мячу наносят напряженной кистью, а некоторые — даже кулаком. Как и во всех подачах, сначала подбрасывают мяч, потом замачиваются и бьют по нему.

Нижняя прямая подача

Этот прием изучается после овладения нижней боковой подачей на уроках в 5-м классе в следующей последовательности:

1. Имитация движения без мяча.
2. Подача мяча партнеру без сетки.

3. Подача мяча в стену на высоту 4 м.

4. Подача мяча через сетку высотой 2 м, находясь в 4 м от нее.

Начиная с 6-го класса, выполняя подачу, ученики постепенно отходят от сетки, приближаясь к лицевой линии.

Верхняя прямая подача

Начинать обучение юношей верхней боковой и верхней прямой подачам лучше с 7-го класса, так как у них к этому возрасту становится более развитой сила рук, и выполнение таких подач привлекает их больше, чем девушек. Физически крепкие девушки также могут пробовать выполнять эти подачи. Более слабым выполнять этот прием не рекомендуется, чтобы не сформировался неправильный навык.

Ученик стоит лицом к сетке. Одной рукой он плавно подбрасывает мяч над головой и чуть вперед, на высоту до 0,5 м выше собственного роста, и одновременно выполняет замах другой, бьющей, рукой вверх-назад, поднимает ее и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок немного прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения бьющая рука из крайнего положения замаха разгибается в локте и маховым движением выносится вверх,

поднимая одноименное плечо. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя: угол наклона поднятой руки — до 80°. Удар выполняется жестко нижней частью кисти. Ноги при этом выпрямляются, ОЦТ переносится на впереди стоящую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Упражнения для обучения

1. Броски набивного мяча весом 1–2 кг из-за головы двумя руками.
2. И.п. — набивной мяч весом 1 кг за головой. Руки вверх, бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.
3. Подача мяча, установленного в держателе.
4. Верхняя подача в стену.

Основные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, а также упражнения для их исправления представлены в *табл. 3*.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Изучение данного приема можно начинать в 5-м классе с прямого нападающего удара по ходу расчлененным методом, так как этот прием относится к сложнокоординатным: вначале — разбег, прыжок и замах. При этом важно добиться правильного рисунка и ритма движения, согласованных движений ног и рук.

Упражнения для изучения прыжков

1. Прыжки с места: вверх, вверх-вперед, в сторону, вверх-назад.
2. Прыжок с места с поворотом вправо, влево.
3. Выпрыгивание из полуприседа, подгибая ноги, в сериях по 6–8 раз.

Упражнения для изучения техники прыжка с разбега

Данное упражнение следует выполнять сначала с одного, затем с двух и трех шагов.

1. Сделать шаг, вынося вперед прямую правую ногу на пятку (стопорящий шаг), приставить ногу и выполнить прыжок.
2. То же, обращая внимание на опережающее маховое движение рук.
3. Сделать шаг, стопорящий шаг и прыжок вверх с махом рук.
4. Выполнить разбег в 2–3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх.

Упражнения для обучения приземлению

1. Прыжки с места вверх, вперед.
2. Спрыгивание с гимнастических снарядов: скамейки, бревна, козла.

3. Прыжок с гимнастического мостика.

Упражнения для изучения техники удара

1. Удары в пол по баскетбольному мячу – для работы кисти.
2. Прямой нападающий удар в стену.
3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
4. Удар по мячу в прыжке с линии нападения, после собственного подбрасывания через сетку.
5. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками без прыжка, в прыжке с места, с 2–3 шагов разбега.
6. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку, соблюдая структуру движения, как при нападающем ударе.
7. Метание мяча через сетку в прыжке.
8. Нападающий удар по закрепленному в держателе мячу.
9. Нападающий удар по мячу через сетку в прыжке с собственного подбрасывания и подбрасывания партнера.

Затем можно перейти к выполнению нападающего удара в целом в условиях, приближенных к игровым:

1. Нападающий удар из зоны 4 с предварительной передачей из зоны 6 в зону 3 и в зону 4.
2. Нападающий удар из зоны 2 с предварительной передачей из зоны 6 в зону 3 и в зону 2.
3. Нападающий удар из зоны 4 с предварительной передачей из зоны 6 в зону 2 и в зону 4.
4. Нападающий удар из зоны 2 с предварительной передачей из зоны 6 в зону 4 и в зону 2.
5. Нападающий удар из зоны 3 после второй передачи из зоны 2. Первая передача выполняется из любой зоны, кроме 3.
6. То же после второй передачи из зоны 4.
7. Нападающий удар с дальних передач. Выполняется на расстоянии 1–2 м от стены.

Основные ошибки

Наиболее распространенные ошибки, а также упражнения для их исправления представлены в табл. 4. ■

Таблица 3

Распространенные ошибки при обучении подачам

Ошибки	Упражнения для исправления
1. Неправильное исходное положение: стойка на прямых ногах, впереди одноименная руке нога	1. Подбрасывание мяча и замах без удара. 2. Подачи мяча из-за лицевых линий. Упражнение можно провести как соревнование: класс делится на две группы, и подсчитывается количество точных подач у каждой команды
2. Неправильное подбрасывание мяча: за голову, в сторону, далеко вперед	1. Подачи мяча в парах, стоя друг напротив друга поперек площадки. 2. Подачи мяча в стену. 3. Отработка подачи по висящему мячу
3. Удар по мячу выполняется расслабленной кистью	Подбрасывание мяча и выполнение ударного движения по нему: в стену, партнеру – один подает, другой принимает мяч, – через сетку, в пол
4. Неточное попадание по мячу	Подача мяча в определенную зону площадки по заданию учителя

Таблица 4

Распространенные ошибки при обучении нападающему удару

Ошибки (причины)	Рекомендации для исправления
Игрок не перебивает мяч через сетку (низкий прыжок или слишком поздно ударяет мяч)	Укреплять мышцы ноги и совершенствовать их скоростно-силовые качества с целью увеличения высоты прыжка
Игрок не попадает по мячу (неправильный выбор места отталкивания; плохое согласование действий нападающего и передающего игроков; отсутствие зрительного контроля при выполнении разбега)	Отработать правильный выход к летящему мячу, используя мяч, неподвижно закрепленный над сеткой
Слишком слабый удар (выполнение согнутой в локте рукой; медленное движение руки к мячу)	Укреплять мышцы рук. Отработать удар по мячу прямой рукой, стоя у стены

Дружи с вышибалами

Разные интерпретации одной игры

Все знают игру «Вышибалы», или «Выбивалы». В нее с удовольствием играют ребята в школе и во дворе. Возможность изменения некоторых правил в зависимости от условий и по желанию делает ее к тому же многообразной. Меняются названия игр: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пропусти мяч» и др., но главное неизменно — нужно осалить мячом игроков команды соперника, а будучи на их месте, стараться как можно дольше оставаться в игре.



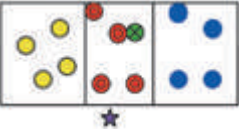
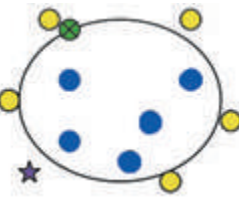
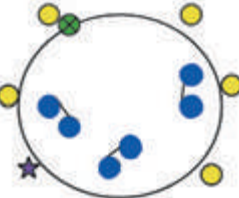
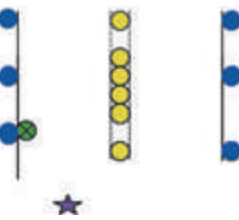
Татьяна ЧЕРТАНОВА,
преподаватель физкультуры,
ГОУ СПО Педагогический колледж,
г. Бугуруслан,
Оренбургская обл.

Проанализировав правила различных игр, схожих с вышибалами, мы составили схему, опираясь на которую, можно придумывать собственные разновидности всем известной игры.




Игра направлена на совершенствование навыка броска мяча, развитие ловкости и быстроты точности движений. Всё, что для нее требуется, — это площадка и волейбольный или футбольный мяч.

В *таблице* представлены некоторые разновидности игры «Вышибалы»:



Название и схема	Правила	Варианты	Меры безопасности
<p>«Выбивалы в три команды»</p> 	<p>Учащиеся делятся на три команды. Каждая встает в свой квадрат. По сигналу вторая команда начинает выбивать игроков первой или третьей. Осаленные игроки не выходят с площадки. Подсчитывается количество попаданий за определенное время – 2–3 мин. По истечении контрольного времени команды меняются местами, и игра продолжается</p>	<p>1. Игрокам других команд разрешается перехватывать мяч, после чего они сами становятся выбивающими, а попадания соперников в них «сгорают».</p> <p>2. Мяч, упавший площадку, – «гашеный» – можно останавливать ногой или сразу передавать сопернику</p>	<p>Нельзя толкаться, удерживать игроков, прятаться за спиной партнеров, наступать на мяч. Начинать игру можно только после сигнала. Нужно целиться по ногам соперников и всегда поворачиваться лицом к мячу</p>
Побеждает команда, которая наберет больше очков			
<p>«Пропусти мяч»</p> 	<p>Учащиеся делятся на две команды. Одна встает по кругу, другая – внутри его. По сигналу выбивающие игроки внутренней или внешней стороны стопы направляют мяч в игроков, находящихся в кругу, а они, в свою очередь, должны не дать себя осалить. Осаленный игрок выходит из круга и становится выбивающим. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется только один игрок. Затем команды меняются ролями. Участник, осаленный мячом после рикошета, не считается осаленным</p>	<p>1. Можно играть в квадрате, а выбивающим расположиться как по всем четырем его сторонам, так и по двум противоположным.</p> <p>2. Можно играть на количество очков или по времени</p>	<p>Нельзя толкаться, держать игроков, наступать на мяч, прятаться за спиной партнеров. Мяч можно направлять в соперников только низом</p>
Побеждает команда, чей последний игрок продержался в кругу дольше			
<p>«Разбей пару»</p> 	<p>Расположение играющих такое же, как и в предыдущей игре, но участники в кругу образуют пары и берутся за руки. По сигналу выбивающие броском мяча начинают «разбивать пары», стараясь попасть им в ноги. Игроки в кругу стараются защитить себя и своего партнера, т.е. отбить мяч свободной от захвата рукой.</p> <p>Если выбивающие осалили кого-нибудь из пары, то она перестраивается в колонну: сзади стоящий игрок кладет руки на пояс впереди стоящему, который, в свою очередь, может защищаться, отбивая мяч обеими руками. Если и в этот раз пару осалят, то игроки в колонне меняются местами. В случае четвертого попадания пара игроков выходит из круга и присоединяется к выбивающим</p>	<p>1. То же в квадрате. Выбивающие могут располагаться как по всем его сторонам, так и на двух противоположных.</p> <p>2. Игра проводится по времени</p>	<p>Нельзя «целиться» в голову, выбивать ногами. Игрокам в кругу не нужно сильно тянуть своего партнера. стараться всегда поворачиваться лицом к бросающим</p>
Побеждает команда, последняя пара которой продержалась в кругу дольше			
<p>«Кеглибол»</p> 	<p>Учащиеся делятся на две команды. Игроки одной из них выстраиваются на центральной линии в одну шеренгу на расстоянии полшага друг от друга. Другая команда – выбивающие – делится на две группы, которые встают на противоположных сторонах площадки. По сигналу они бросают мяч руками в ноги соперников, а те, в свою очередь, не могут подпрыгивать (отрывать от площадки обе ноги). Им разрешается лишь поворачиваться с опорой на одну ногу. После определенного количества бросков мяча команды меняются ролями</p>	<p>1. Можно использовать разные мячи.</p> <p>2. Можно менять положение играющих: на носках, в полуприседе, руки за голову и др.</p> <p>3. При большом количестве участников можно разделить их на три команды.</p> <p>4. Можно увеличить размеры площадки и проводить игру двумя мячами</p>	<p>Играющим в поле не разрешается задевать партнеров руками. Ноги и руки в стороны не поднимать. Повороты стараться выполнять в ходьбе на месте. Всегда поворачиваться лицом к мячу</p>
Побеждает команда, которая выбьет все «кегли» за меньшее время			

Условные обозначения

	– игроки команд
	– преподаватель
	– мяч

Уметь. Хотеть. Мочь

Копилка идей из одной школы



Чтобы сделать урок физкультуры по-настоящему интересным и полезным, нужно многое: большой спортзал, хороший инвентарь, новые программы и разработки... Но самое главное все-таки заключается в тех людях, которые этот урок ведут, в их отношении к детям и к своей профессии.

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

В 1972 году Паоло Фрейре так определил главные особенности традиционной педагогики:

- учитель учит – ученик учится;
- учитель знает всё – ученик не знает ничего;
- учитель думает – ученик производит готовый продукт;
- учитель говорит – ученик слушает;

- учитель управляет – ученик подчиняется;
- учитель выбирает – ученик принимает готовый выбор;
- учитель активен – ученик пассивен;
- учитель авторитарен – ученик не свободен;
- учитель является субъектом, а ученик – объектом обучения.

Эти заповеди всегда являлись, да и сейчас являются основой многих традиционных систем педагогики. Но предмет «физическая культура» имеет особенности, и это прежде всего:

- другое пространство: оно не ограничено партами, доской и другими атрибутами класса;

- другие герои: на уроке физкультуры часто успешными становятся ребята, которые не всегда успевают на других предметах;
- другая гендерная окраска урока: ни на одном другом уроке дети не переодеваются и не контактируют так, как на физкультуре;
- высокая ответственность всех участников занятия за здоровье детей.

Поэтому мы определили для себя, что на уроках физической культуры ученик должен:

- 1) уметь;
- 2) хотеть;
- 3) мочь.

УМЕТЬ

Чтобы ученики умели выполнять различные задания, спортив-

ные элементы, стараться прежде всего должны учителя. Мы стали придумывать и апробировать новые формы проведения занятий.

Живое зеркало

Так родилась система «Живое зеркало», смысл которой заключается в том, что учитель постоянно наблюдает за скоростью усвоения материала. Именно наблюдение позволяет нам что-то ускорять в процессе обучения, а что-то замедлять, если мы видим, что кто-то из учеников еще не освоил материал. Если учитель внимательно относится к успехам и неудачам каждого ученика, то и они начинают видеть свое «отражение» в одноклассниках.

«Живое зеркало» помогает освоить элементы спортивных игр: ведение баскетбольного мяча, атакующий удар в волейболе и многое другое. Учитель сначала показывает изучаемый элемент, например ведение баскетбольного мяча. Ребята повторяют это движение, педагог наблюдает за скоростью усвоения материала и правильностью выполнения задания. Если всё получается правильно, то учитель постепенно ускоряет движения, и только когда все дети научатся выполнять его правильно без мяча, вводит его в работу.

Разметка Виноградова

Уже не первый год мы практикуем на своих уроках интеллектуальные игры и задания по разметке Виноградова, которая напоминает детскую игру «Морской бой». Для этого в спортивном зале наносится особая разметка, обозначенная точками или квадратиками на полу или на стенах на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Ряды точек по лицевым линиям обозначаются буквами от А до Е, а по боковым — цифрами от 1 до 9. На уроках проводятся игры: «Отгадай слово», «Займи точку», «Пройди по маршруту» и др.

При этом идет интеграция физической культуры с другими предметами школьной программы. Например, учитель произносит слово, в котором нужно найти безударную

гласную в корне. Ученики, найдя нужную букву, встают друг за другом рядом с точкой, которая, по их мнению, обозначает ее; остается определить правильность ответа. Используя ту же разметку, можно давать задания на сложение и вычитание, умножение и деление, сочетая интеллектуальную работу с различными упражнениями на развитие основных физических качеств и совершенствование индивидуальной техники многих спортивных игр.

Тренировка для глаз

На стенах спортзала мы повесили мишени с изображениями разных по цвету и размеру фигур, причем на одной стороне зала мишени светлого фона, на другой — темного. Детям дается три попытки, чтобы попасть теннисным мячом в мишень. Во время выполнения данного упражнения дети тренируют оперативное зрение, отрабатывают восприятие предметов разных форм и назначений, предметов с большим количеством мелких деталей. Упражнения повторяются на всё большем расстоянии от глаз.

Во время выполнения метания теннисного мяча в мишень, т.е. во время упражнения на зрение, надо стараться превращать работу в процесс *поиска* объекта, а не в процесс *разглядывания*. Это позволит избежать пристального смотрения и активно задействует центры наиболее острого зрения глаза.

Исследовав статистику количества попаданий в мишени, мы выяснили, что в темные мишени

попаданий больше, чем в светлые. Наши простейшие исследования показали, что работа в данной системе улучшает не только координацию движений, но и остроту зрения учеников, потому что работа глаза схожа с гимнастикой для глаз.

ХОТЕТЬ

Когда первоклашка идет в школу, он хочет учиться, его физическое и психическое здоровье делает это возможным, и учителю лишь остается, используя свои знания и опыт, научить его.

Но проходит время, и уже в средней, а в старшей школе — большинство ребят больше не хотят ходить на уроки физкультуры, а часто не могут, бормочут что-то невнятное про забытую форму. Что нужно сделать, чтобы ребенок захотел приходить к тебе вновь и вновь? Как вернуть ученика в спортзал и попытаться поднять со скамейки огромную армию настоящих и «бумажных» освобожденных от физкультуры?

Из года в год школьная программа по физической культуре остается неизменной. Честно говоря, ученикам это надоедает. Мы решили ввести в программу занятий бейсбол, флорбол, русскую лапту, понимая, что ребенку интересно там, где есть разнообразие. Эти занятия мы проводим в вариативной части программы по физической культуре.

На уроке обязательно должна быть «изюминка», благодаря которой дети хотели бы приходить в спортзал снова и снова. Нужно, чтобы поиск нового на уроке «цеп-



лял» ребенка, потому что в первую очередь запоминается самое интересное и неожиданное. Наша «изюминка» — использование не только инновационных систем, но и специально подобранной музыки.

МОЧЬ

Мы разделили этот принцип на два направления:

1) работа с одаренными детьми;

2) работа с детьми, требующими особого подхода.

У всех детей разные физические возможности. На уроках мы даем советы способным ребятам — например, каким видом спорта заняться, какую секцию или спортивную школу выбрать. Они и на уроках первые, и после школы занимаются спортом. Благодаря этому наша школа имеет своих чемпионов Европы по боксу, регби, легкой атлетике, футболу...

Но есть и такие ребята, которые требуют особого подхода, дополнительного внимания, — дети, отнесенные к подготовительной и специальной группам. У нас никто не вычеркнут из общего процесса. Не можешь бегать, прыгать — помогай судить игру, подготавливать площадку или инвентарь. Во время реабилитационного периода после болезни наши ученики приходят в начальную школу и проводят с малышами физкультминутки и физкультпаузы.

Работу с ослабленными детьми мы проводим совместно с админи-



страцией школы, которая решает организационно-правовые вопросы: например, составление расписания для ребенка, больного сахарным диабетом, учитывая определенное время для укола. Постоянно идет работа с родителями, которые контактируют с преподавателями и медицинскими работниками, осуществляющими текущий и срочный контроль состояния здоровья данного ребенка.

Каждого ученика мы не только учим выполнять физические упражнения, но и вооружаем специальными знаниями, позволяющими ему избегать неправильной нагрузки, неудобных положений, которые могут навредить ему и усложнить течение заболеваний.

Почему-то принято считать, что предмет «физическая культура» узконаправленный. Всей своей работой мы говорим: «НЕТ и еще раз нет!»

В нашей школе не первый год действуют инновационные методики, направленные на творческое развитие учеников. Со 2-го класса

ребята выполняют мини-проекты, составляют музыкальную разминку (образ) под свою любимую музыку в рамках программы по гимнастике. Старшеклассники готовят большие групповые проекты по здоровьесберегающим направлениям и защищают их перед всей школой.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Во многих школах наверняка есть стенд «Ими гордится школа» — фото отличников и спортсменов. У нас есть агитационные плакаты «Жизнь без наркотиков», «Найти выход». При входе в спортивный зал на двери висит табличка: «Оставь жвачку всяк сюда входящий!» Смешно, но, как ни странно, действует. В спортзале мы повесили флаги тех стран и республик, дети из которых учатся в нашей школе, а рядом с ним самый большой флаг — России. Работаем над созданием «Уголка настроения» — стенда, где ребята будут оставлять самоклеящиеся записки, в которых можно будет написать все, что хочется.

Сегодня много говорят о патриотическом воспитании. Так кто же он, современный герой? Человек, любящий Россию? Или человек, делающий бизнес на России? Мы, запутавшись, просто открыли спортивный музей. Его героями стали наши выпускники и спортсмены — гости, оставляющие в дар музею воспоминания, фотографии, подарки.

Встречи с известными спортсменами и параолимпийцами начинаются в актовом зале, где ребята задают вопросы гостям, а продолжаются в спортивном зале — в виде мастер-класса. ■

Фото из архива школы



Давайте говорить друг другу комплименты

Педсовет о коммуникативной компетентности

Умение общаться, понимать друг друга необходимо каждому человеку, а для педагога и тренера эти навыки являются основой профессионализма, их необходимо развивать постоянно. Один из возможных способов достижения этой цели — проведение педагогического совета на тему «Коммуникативная компетентность как основа эффективного образовательного процесса», — предлагает автор статьи.



Ольга БОРОВИК,
методист МОУ ДОД
СДЮСШОР № 2,
г. Вологда

Цель: знакомство с игровыми технологиями по формированию коммуникативной компетентности.

Задачи:

- работа по развитию коммуникативной компетентности;
- знакомство в игровой форме со способами коммуникаций

на учебно-тренировочных занятиях.

Оборудование: листы бумаги, планшеты, ручки, корзина для мусора.

Подготовка к педсовету:

- посещение занятий и заполнение бланка оценки коммуникативных способностей педагогов (см. Приложение);
- материалы для самостоятельного изучения.

ХОД ПЕДСОВЕТА

Сначала проводится игра «Массаж». Педагоги встают по кругу друг за другом и кладут руки

на плечи впереди стоящим. Ведущий задает упражнения, а все остальные с закрытыми глазами передают их по кругу. Когда упражнение возвращается к ведущему, он его меняет.

Возможные задания: поглаживание рук, шеи, постукивание по спине.

После этого ведущий предлагает педагогам в списке своей группы напротив фамилии каждого учащегося (воспитанника) написать, как он называет учителя, как к нему относится ребенок, — максимально честно, для себя, так как этот текст никому не

нужно будет показывать. На выполнение задания дается 5 мин., после чего ведущий предлагает проанализировать полученные данные, разорвать листочки и выбросить их в корзину. Затем ведущий зачитывает выдержку из статьи Александра ПРИВАЛОВА (см. приложение).

Ведущий просит разделить на пары и предлагает описать условия эффективного общения. После 5 мин. дискуссии пары объединяются в группы по 4 или 6 человек и в течение такого же времени продолжают обсуждение предложенной темы. Итоги работы каждой группы записываются на специально подготовленных листах ватмана.

Возможный список условий: умение слышать, высказывать свои мысли корректно, читать жесты, принимать собеседника таким, какой он есть, принимать похвалу, принимать и давать советы, делать комплименты и высказывать критические замечания; позитивное настроение общающихся.

Проводится обсуждение итогов работы в группах, после этого — психогимнастические игры:

1. Умение говорить и принимать комплименты. Вызываются по очереди все педагоги. Им говорят: «Спасибо за...»

Во время рефлексии ведущий задает вопрос: «Как вы себя чувствовали в то время, когда вам говорили спасибо?»

2. Умение слушать и слышать с первого слова. Двое водящих уходят за дверь. Их приглашают по очереди.

Ведущий сообщает аудитории, что он сейчас один раз прочитает фразу из книги Билла Гатмена «Всё о тренировке юного баскетболиста», а водящий должен ее воспроизвести, и читает следующую цитату:

«Не заставляйте ваших игроков гадать, почему вы даёте те или иные распоряжения, но всегда всё подробно объясняйте, а при необходимости объясняйте дважды и не думайте, что каждый игрок всё понял сразу».

После этого приглашают первого водящего и предупреждают, что фразу прочитают только один раз и ему придется ее повторить, затем медленно и четко читают.

Водящий повторяет то, что запомнил. Теперь вызывают второго водящего, и первый повторяет то, что запомнил, один раз. Во время рефлексии анализируется, насколько точно каждый из водящих смог воспроизвести цитату, почему, делаются выводы.

3. Умение понимать жесты. Предлагается изобразить в виде пантомимы то, что написано, — так, чтобы окружающие поняли, о чём говорит водящий.

Фраза: «У вас ангина, и вы не можете говорить — больно, голова раскалывается, тренировку вести трудно. Вы просите коллегу вас подменить и дать детям некоторые (на выбор водящего) упражнения».

4. Умение общаться бесконфликтно. Разбор ситуации с «я»-высказыванием: «Ребенок систематически не делает уроки, получает двойки, и родители хотят его забрать из спортивной школы. Но вам этот ребенок нужен как основной игрок».

Алгоритм «я»-высказывания

Опишите ситуацию собеседнику: «Когда я узнала, что ...»

Выскажите свои чувства: «Я из-за ... расстроилась, разнервничалась...»

Сформулируйте свою точку зрения на данную ситуацию и предложите ее решение: «Я думаю...»

Выскажите свои требования, предложения: «Мне бы хотелось...» ■

Приложение

Научный редактор журнала «Эксперт» Александр Привалов в статье «Общий взгляд сверху — очень общий» проблему школьных коммуникаций ставит с предельной остротой: «Главные проблемы массовой школы — не экономические, а социальные и коммуникативные. Решать их надо немедленно, потому что уже почти поздно». В статье приводятся результаты анкетирования школьников и учителей в нескольких московских школах. Оказывается, отношения сторон друг к другу вполне симметричны — и ужасны. Эмоциональные оценки почти сплошь негативны: оценивая коммуникацию как противостояние «мы» — «они», раздражение испытывают 87% респондентов с обеих сторон, обиду — 75%, скуку — 60%, ненависть — 53%, злобу — 45%. Приязнь испытывают 11%, радость — 7%. Характеризуя контрагентов, и педагоги, и обучаемые налегают на инвективы: с одной стороны — «уроды», «козлы», «идиоты» (78–87%), с другой — «садисты», «пофигисты», «детоненавистники» (67–88%); на «профессионалов» пришлось 22%, на «приятных детей» — 11%.

Бланк оценки коммуникативных способностей педагога

Дата (« _____ ») _____

(фамилия, имя, отчество педагога)

№ п/п	Характеристики вербального и невербального поведения педагога	Уровни					
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	высший
1	Речь: педагог говорит грамотно, убедительно, содержательно, использует яркие, необычные примеры, факты, идеи, ставит проблемные вопросы, основываясь на личном опыте учащихся, пользуется юмором	1	2	3	4	5	6
2	Голос: с помощью голосовых интонаций и модуляций педагог проявляет эмпатию, искренность, оптимизм, доверие к обучающемуся	1	2	3	4	5	6
3	Выразительные движения: педагог использует широкий спектр жестов, поз, мимических реакций для проявления доброжелательного отношения ко всем обучающимся и облегчения усвоения ими учебного материала – «помогающее поведение»	1	2	3	4	5	6
4	Движения в пространстве зала: в течение занятия педагог передвигается по залу вправо и влево, вперед и назад, оказываясь перед обучающимися, за их спиной, стоит или сидит рядом с детьми и т.д.	1	2	3	4	5	6
5	Эмоции: проявление личного энтузиазма и положительных эмоций помогает педагогу «заражать» группу, вовлекая обучающихся в общий процесс творчества, стимулируя их интерес к познанию нового	1	2	3	4	5	6
6	Воздействие: педагог изобретательно использует вербальные и невербальные средства воздействия на основные системы переработки информации учащихся: оптическую, акустическую, кинестетическую	1	2	3	4	5	6
7	Наблюдательность: педагог постоянно видит и слышит каждого обучающегося, замечает и грамотно реагирует на малейшие изменения во внешнем облике и внутреннем состоянии детей	1	2	3	4	5	6
8	Форма поведения: педагог гармонично сочетает вербальную и невербальную формы поведения, стараясь ограничивать вербальную, чтобы обучающиеся могли больше говорить на уроке сами, высказывать свои мысли, идеи, обмениваться взглядами	1	2	3	4	5	6
9	Общение с детьми: педагог использует разные виды взаимодействия на уроке: а) тренер – команда: учитель объясняет материал всему классу, задает вопросы, отвечает на вопросы учеников; б) тренер – спортсмен: учитель объясняет что-либо одному ученику, спрашивает его, отвечает на его вопросы; в) спортсмен – спортсмен: педагог просит одного ребенка объяснить что-либо другому или организует работу обучающихся в малых группах; г) тренер – команда: обучающиеся работают самостоятельно, а педагог чутко наблюдает за тем, когда, кому и какая помощь нужна	1	2	3	4	5	6
10	Паузы: педагог организует короткие перерывы в работе обучающихся для обдумывания ими того или иного вопроса, подготовки к следующему заданию, а также для разрядки, снятия напряжения, усталости	1	2	3	4	5	6

_____ фамилия, имя, отчество эксперта

Эстафет-шоу

Методика проведения «Веселых стартов»

«Веселые старты» – это массовый вид соревнований, для организации и проведения которых не требуется просторных залов и дорогого оборудования, представляющий собой комплекс эстафет для нескольких команд. Даже такое небольшое спортивное мероприятие можно превратить в увлекательный праздник.



фото с сайта www.muravlenko.com

Людмила ЛЕВИТ,
ГОУ ЦДТ «Созвездие»,
г. Москва

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Организаторами «Веселых стартов» вместе с ЦК ВЛКСМ и Спорткомитетом СССР был Государственный комитет СССР по телевидению и радиовещанию, что сыграло большую роль в популяризации этих детских соревнований, которые проводились в несколько этапов. Первый этап начинался со стартов внутри школы, между пионерскими отрядами. На следующем соревновались команды школ, районов, городов, областей, республик. Таким образом, это было вполне серьезное и ответственное дело, стоящее в одном ряду с всесоюзными детскими соревнованиями, такими как турниры «Золотая шайба» и «Кожаный мяч».

Все соревнования, проводимые в рамках «Веселых стартов», были командными. Команды участников составлялись из учеников одного класса или пионерского отряда, хорошо знающих друг друга. В программу соревнований включались элементы спортивных и подвижных игр, упражнения по видам спорта, входящим в учебную программу физического воспитания в школе, а также в комплекс ГТО. Наряду с этим могли проводиться спортивные конкурсы и комбинированные эстафеты. В программу соревнований по телевидению включались показательные выступления юных спортсменов, а также мастеров спорта.

Победители стартов определялись по наибольшей сумме очков, полученных командой в каждом из видов программы. Победителей награждали медалями, значками, вымпелами и грамотами.

К сожалению, в постперестроенный период с распадом СССР «Веселые старты» утратили свою

широту и размах, так же как и другие всесоюзные детские соревнования. Но основные положения и форма организации детских соревнований, заложенные в «Веселых стартах», успешно используются и сейчас.

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Сегодня в школах и в летних оздоровительных лагерях «Веселые старты» – это одна из любимых форм проведения спортивного занятия у детей даже при недостаточной подготовке организаторов и нехватке спортивного инвентаря.

Основные задачи «Веселых стартов»:

- восполнить двигательную активность детей;
- развивать их физические качества;
- закрепить различные навыки и умения, полученные на предыдущих занятиях;

- осуществлять эмоциональную разрядку детей;
- развивать чувство коллективизма и ответственности за свою команду;
- раскрыть индивидуальность каждого ребенка, дать детям возможность проявить свою изобретательность и находчивость;
- организовать досуг детей.

СПОСОБЫ ДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ

Для проведения эстафет необходимо разделить детей на команды. Если соревнуются ребята из параллельных классов и состязания проводятся в соответствии с планом, то заранее оговаривается количество основных игроков, мальчиков и девочек, количество замен. Обычно команда состоит из 10–12 человек, в которых мальчиков и девочек поровну.

Если соревнования проводятся внутри одного класса или отряда, где дети хорошо знают друг друга, то педагогу бывает достаточно выбрать двух лидеров, которые сами наберут себе команду, по очереди вызывая к себе ребят. Если останутся не самые сильные игроки, педагог должен волевым решением распределить их по командам.

Возможно использование ростового принципа при формировании команд. Этот способ применяется, когда необходимо сформировать команды из разновозрастных детей. Все участники выстраиваются в одну шеренгу по росту и рассчитываются на первый – третий. В результате образуются три команды из первых, вторых и третьих номеров. Для дошкольников и младших школьников желательно рассчитываться не на первый – третий, а, например, по цветам – красный, желтый, синий, или на хищников, травоядных и водоплавающих, или использовать другие образы.

Если собираются ребята из разных отрядов или классов, то организируются смешанные команды, в каждую из которых входит равное число представителей от каждого отряда или класса. Такое распределение снимает остроту борьбы между отрядами или классами и уравнивает шансы на победу.

Если нет возможности сделать команды смешанными, а возраст и соответственно физические данные участников в командах сильно отличаются друг от друга, то для более объективного выявления победителей используют систему гандикапа: для старших участников увеличивают длину беговых дистанций, устанавливают больше препятствий и т.д.

Можно также довериться случаю и произвести распределение на команды по жребию. Для этого необходимо заранее подготовить небольшие листы бумаги или картонные жетоны с номерами или названиями команд.

Большое значение имеет внешний вид участников соревнований. Желательно, чтобы команды заранее придумали себе название, девиз, эмблему и все участники были одеты в единую форму. Это повышает моральный дух и украшает соревнование в целом. Если команды формируются непосредственно перед началом соревнований, то можно предложить ребятам перед стартами придумать своей команде название или подсказать им готовый вариант.

Капитанам команд необходимо дать отличительные знаки. Это могут быть футболки, кепки, повязки или галстуки. Такая атрибутика не только нужна для украшения, но и во многом облегчает судейство.

Первоначально в «Веселых стартах» соревновались только две команды. В зависимости от условий их число может быть любым, однако оптимально наличие трех соперников. При меньшем количестве команд не хватает болельщиков, для которых стараются участники соревнований, при большем – возникают сложности с подбором инвентаря, судейством, необходимо больше помощников, возникают неудобства для зрителей и участников. Если команд больше трех, то лучше проводить соревнования в два или три потока, хотя это и удлиняет мероприятие. В этом случае победителей определяют в каждом потоке. При необходимости выбирают только одного победителя из всех соревнующихся команд и засекают время выполнения заданий в каждой эстафете. Побеждает ко-

Слово «эстафета» пришло к нам из французского языка и означает «стремля». Эстафета – это срочное сообщение, передаваемое сменяющимися друг друга нарочными, преимущественно конными. В спорте это слово означает соревнования команд в беге, плавании и других видах спорта – прохождение определенных этапов спортсменами, сменяющимися друг друга и передающими, часто условно, друг другу какой-либо предмет.

манда, которая показала лучшее, т.е. наименьшее, суммарное время прохождения всех эстафет.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Перед началом эстафет необходимо провести маленькую разминку. Это может быть игра, способствующая организации внимания, психологическому настрою на выполнение участниками более сложных заданий. Сюда входят игры на внимание с участием всех ребят.

Постепенно содержание соревнований должно усложняться. Поэтому следует заранее продумать программу стартов так, чтобы эстафеты развивали по возможности все физические качества, охватывали различные виды движений: бег, прыжки, метание, лазанье. Заранее следует продумать, чтобы использовался разнообразный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки и т.д.; чтобы чередовались командные задания с упражнениями в парах и в тройках.

Какими бы простыми ни были эстафеты, составляющие программу стартов, если есть возможность, то лучше предварительно их опробовать для уточнения правил и нюансов судейства и проверки исправности инвентаря. Это будет хорошей тренировкой для участников и сэкономит время при объясне-

нии правил прохождения эстафет на самих соревнованиях.

Следует помнить, что задания, предлагаемые ребятам в эстафетах, должны соответствовать их возрасту и физическим возможностям. Если задания слишком просты, то ребятам может быть неинтересно, а если очень трудны, то могут вызвать страх или даже привести к травме. Но в любом случае начинать надо с простых заданий. Заканчиваются «Веселые старты» обычно большой комбинированной эстафетой, где ребята выполняют различные задания, или самой веселой эстафетой.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Проведение «Веселых стартов» предполагает следующий состав судейской коллегии:

1. Ведущий, он же главный судья соревнований, напоминает участникам правила состязаний, их оценивание, следит за порядком и дисциплиной, комментирует ход поединков, сообщает их итоги секретарю, который ведет подсчет очков.
2. Секретарь информирует зрителей о результатах соревнований, записывает их на стенд.
3. Судьи при участниках следят за правильностью выполнения заданий на старте, могут помогать участникам, если это дошкольники или младшие школьники, а также вместе с ведущим показывают правильное выполнение задания.
4. Судьи на повороте стоят у разворотной стойки, учитывают нарушения при выполнении заданий и передают эти данные секретарю для определения штрафных очков. В соревнованиях дошкольников штрафные очки командам не начисляются, а судья на повороте при необходимости помогает им правильно выполнить задание.
5. Помощники работают с инвентарем: помогают вовремя доставлять его командам и забирать обратно после окончания эстафеты.
6. Звукорежиссер обеспечивает музыкальное сопровождение соревнований, чтобы создать

праздничное настроение у зрителей и участников стартов: заранее подбирает музыку на выход команд, чаще всего марши, музыку для зарядки или музыкальной игры, музыку для эстафет, звук фанфар для награждения победителей. Желательно, чтобы во время эстафет в музыке не было пауз и заканчивалась она с окончанием прохождения дистанции последним участником эстафеты.

Если приглашены команды из других коллективов: школ, детских садов, спортивно-оздоровительных лагерей и др., — то лучше заранее составить Положение о соревнованиях, чтобы во время стартов было меньше разногласий между представителями команд, а мероприятие приобрело более спортивный характер.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

При подготовке к проведению «Веселых стартов» надо четко продумать распределение участников по всей площадке. Для этого можно выделить следующие зоны:

1. Игровая зона — место, где непосредственно проводятся эстафеты. Коридоры должны быть достаточно широкими, чтобы участники не сталкивались друг с другом или со стенами.
2. Зрительская зона — место, где можно удобно разместиться и наблюдать за ходом соревнований. Зрители не должны заходить в игровую зону и подвергать опасности себя и участников соревнований.
3. Зона отдыха для команд следующего потока, ожидающей своей очереди, и запасных игроков.
4. Зона для хранения инвентаря. Удобно, когда инвентарь заранее разложен и помощники знают, откуда, что и когда брать, чтобы не было излишней суеты.
5. Зона для судьи-секретаря и звукорежиссера.
6. Зона для хранения призов и подарков. Если подарки зна-

чимые, то их лучше оформить так, чтобы они были видны всем участникам и зрителям, и тогда они становятся украшением праздника. Призы и подарки могут быть и сюрпризом для участников. Для этого их надо спрятать до определенного момента.

7. Зона для переодевания участников соревнований и приглашенных судей.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для оценки результатов в отдельных видах состязаний можно принять следующую шкалу:

Команде, занявшей первое место, присуждается 30 баллов; команде, занявшей второе место, — 20 баллов; команде, занявшей третье место, — 10 баллов.

За каждую ошибку, допущенную игроками при прохождении эстафеты, начисляется по 1 штрафному баллу.

Команды, состоящие из дошкольников и младших школьников, желательно штрафовать за нарушения при прохождении эстафет — наоборот, лучше присуждать бонусы за правильное выполнение заданий.

Судьи определяют команду-победительницу по наибольшей сумме баллов, набранных во всех эстафетах. Если итоговая сумма баллов окажется одинаковой для двух команд, то для определения победителя можно провести дополнительную эстафету.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

Награждение — это очень важный и ответственный момент любых соревнований. Подводить итоги соревнований и проводить награждение победителей и призеров рекомендуется непосредственно после проведения эстафет. Паузу, возникающую между окончанием соревнований и церемонией награждения, желательно заполнить показательными выступлениями участников соревнований, приглашенных спортсменов или артистов.

Перед началом награждения команды торжественно выстраиваются в зале перед зрителями и судьями

под звуки спортивного марша.

Награждение принято проводить начиная с третьего места, четко оглашая результат команды. Если все участники принадлежат к одному коллективу, то можно вызвать только капитана и вручить ему приз, подчеркнув, что эта награда завоевана всей командой. Далее руководитель коллектива сам выберет удобное время и место для вручения призов каждому участнику.

Если команда смешанная и ее участники не принадлежат к одному коллективу, необходимо сразу вручить приз каждому. В этом случае награждать нужно одновременно с двух сторон: от направляющего к замыкающему и наоборот.

Проводить награждение лучше под звуки торжественной музыки, например фанфар. Не забудьте сфотографировать победителей — для них это тоже награда.

Можно отметить отдельных игроков, которые особо отличились в соревнованиях, или наградить команды, не ставшие призерами, маленькими утешительными призами.

Командам дошкольников лучше не присуждать призовые места, а награждать их по номинациям: самые быстрые, самые дружные и т.д. При этом обязательно следует подчеркнуть, что все они успешно выдержали испытания.

Заканчивается награждение прохождением круга почета всеми участниками за командой-победительницей под аплодисменты зрителей.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для того чтобы «Веселые старты» не закончились «грустными финишами», необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности:

1. Безопасная площадка. На улице это должна быть ровная площадка, без ям и рытвин, не скользкая, без мокрой травы и осколков стекла. Для зала размер игровой зоны должен соответствовать количеству команд: должны быть широкие коридоры для проведения эстафет и достаточное рас-

стояние до стен во избежание столкновений.

- 2.** Спортивная одежда и обувь. Не разрешается носить обувь на каблуках, шлепанцы, скользкую обувь, широкие брюки или юбки. Лучше всего использовать кроссовки.
- 3.** Состояние инвентаря. Весь инвентарь проверяют до начала соревнований. Необходимо сразу после проведения эстафеты собрать его, чтобы не травмировать детей.
- 4.** Следует предлагать детям адекватные их физическим возможностям задания для эстафет.
- 5.** Дисциплина и организованность на протяжении всех соревнований.
- 6.** Необходимо присутствие на соревнованиях медицинского работника или, как минимум, наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

КАК СОЗДАТЬ ШОУ

«Веселые старты» всегда пользовались любовью и популярностью у ребят всех возрастных групп. Но можно сделать так, чтобы эти соревнования стали шоу-мероприятием.

- 1.** Настройка зала — включает подготовку места проведения мероприятия и создание психологического настроения участников и зрителей. Она начинается еще до входа в зал участников соревнований и зрителей. Для этого заранее на стенде помещается большое объявление. Проводится подготовительная работа с детьми и их родителями и соответствующее оформление зала. Организаторы мероприятия встречают участников соревнований и болельщиков. В зале звучит музыка, подчеркивающая характер мероприятия и создающая веселое настроение у всех участников шоу-программы.
- 2.** Активные техники создания хорошего настроения. Это может быть либо музыкальная игра, либо ритмичная зарядка с использованием ритмичных

хлопков. При этом желательно настроить зрителей на аплодисменты.

- 3.** Творческая завязка, в ходе которой осуществляется постановка задачи: например, нужно набрать отряд космонавтов для полета к неизведанной планете.
- 4.** Создание единой сюжетной линии, которая логически связывает между собой все этапы проводимого мероприятия: например, полеты к разным планетам.
- 5.** Работа со зрителями. Между эстафетами при смене инвентаря следует проводить работу со зрителями, например организовать небольшую викторину или пригласить их участвовать в конкурсах. Вопросы викторины должны быть связаны с сюжетом мероприятия и либо иметь отношение к завершенной эстафете, либо плавно подводить к следующей. Уровень сложности вопросов подбирается в зависимости от возраста и степени подготовки зрителей, которые за правильные ответы получают баллы или отличительные знаки, чувствуя себя таким образом полноправными участниками шоу-программы.
- 6.** Жирная эмоциональная точка. Это может быть интересная эстафета или момент оглашения результатов и награждения победителей и участников соревнований. Это — кульминация всего праздника.
- 7.** Логическое завершение мероприятия. Цель, которая была объявлена в начале мероприятия, должна быть достигнута. Ведущий должен обязательно сказать, что всё получилось, все прошли испытание и, например, зачислены в отряд юных космонавтов.
- 8.** Желательно привлекать родителей учеников не только в качестве активных зрителей или помощников, но и как полноправных участников соревнований, проходящих все этапы соревнований вместе с детьми. ■

День семьи

Конкурсы для спортивно-развлекательного состязания

Автор предлагает проводить эти эстафеты 15 мая — в Международный день семьи. В соревнованиях участвуют две команды, в которые входят ученики разного возраста, их родственники, друзья и учителя.



фото с сайта www.photosight.ru

Ульяна РАСКАЗОВА,
заместитель директора
по воспитательной работе,
ГБОУ СОШ № 693,
г. Москва

Место проведения: футбольное поле или спортивный зал — в зависимости от погоды.

Оборудование для украшения площадки:

- веревка с флажками для ограничения зон передвижения участников и болельщиков;
- растяжки с названиями команд и спортивными девизами.

Оборудование для проведения соревнований: свисток, конусы, 4 гимнастических обруча, 2 футбольных мяча, 2 набивных мяча, 2 эстафетные палочки, 12 круглых пластин,

4 стойки, 4 скакалки; музыкальный центр, аудиозапись, радиомикрофон для ведущего; 4 стола, 2 чайника, 10–12 сырых яиц, 2 глубокие сковороды, 2 ведра для мусора.

Все конкурсы проводятся в виде эстафет. Перед каждым этапом ведущий объясняет задания, а в это время его помощники из числа учащихся демонстрируют, как их нужно правильно выполнять. Ведущий объясняет игрокам, за что командам начисляются штрафные баллы.

РАЗМИНКА

Оборудование: 2 конуса, 2 эстафетные палочки.

Каждый игрок, держа в руках эстафетную палочку, должен добежать до конца площадки, обежать конус, вернуться к своей ко-

манде и передать палочку следующему игроку. Эстафета считается законченной, когда последний участник передает эстафетную палочку первому.

Штрафные баллы начисляются, если игрок роняет эстафетную палочку.

КОЛЕСНИЦА

Оборудование: 2 конуса, 2 гимнастических обруча.

Один участник команды встает внутрь гимнастического обруча и берется за него двумя руками, другой держит обруч снаружи двумя руками. Таким образом они добегают до конца площадки, а около конуса меняются местами. Главное — чтобы никто из них не отпустил обруч даже в этот момент, т.е. оба участника постоянно должны держать обруч двумя руками.

Штрафные баллы начисляются, если хотя бы один игрок не держит за обруч двумя руками.

ЧАЙ С ЯИЧНИЦЕЙ (ТОЛЬКО ДЛЯ ДАМ)

Оборудование: 4 стола — по 2 для каждой команды, 2 электрических чайника с водой — по 1 для команды, 10–12 сырых яиц — по 5–6 для команды, 2 глубокие сковороды, 2 ведра для мусора.

Рядом с местом построения команды стоит один стол, а другой — в конце площадки. Участница берет с первого стола чайник с водой и бежит с ним ко второму столу, на котором находится подставка для чайника, ставит на нее чайник и «включает» его, затем берет из миски одно яйцо и разбивает его в сковороду, которая стоит на столе, а скорлупу выбрасывает в ведро под столом. После этого она со сковородой в руках бежит обратно к своей команде и передает сковороду следующей участнице, которая берет из миски на ближайшем столе яйцо, разбивает его в сковороду и бежит к противоположному столу, ставит сковороду, «выключает» чайник, берет его и с ним бежит к старту, т.е. выпол-

няет те же действия, что и предыдущая участница, только в противоположном порядке. При этом чайник надо «выключить» прежде, чем взять его и бежать с ним к своей команде.

Штрафные баллы начисляются:

- 1) если из чайника во время движения льется вода;
- 2) если участница не включила или не выключила чайник;
- 3) если она не выбросила скорлупу в ведро.

СИЛАЧИ-ФУТБОЛИСТЫ (ТОЛЬКО ДЛЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ)

Оборудование: 4 гимнастических обруча, 2 футбольных мяча, 2 набивных мяча, 2 эстафетные палочки.

Первый участник берет в руки набивной мяч весом 1 кг и передвигается по площадке, ведя футбольный мяч ногами до конца площадки. После того как игрок добежал до конца площадки, он ногами помещает футбольный мяч в гимнастический обруч, а набивной мяч кладет рядом с обручем и берет эстафетную палочку, которая находится рядом с обручем, возвращается к своей команде приставным шагом и передает палоч-

ку следующему игроку, который выполняет те же действия в обратном порядке.

Штрафные баллы начисляются:

- 1) если участник не поместил футбольный мяч в гимнастический обруч;
- 2) если он сделал это руками;
- 3) если он поместил набивной мяч в гимнастический обруч;
- 4) если он забыл взять эстафетную палочку.

СЕМЕЙНАЯ

Оборудование: 4 стойки, 4 веревки (скакалки), 2 гимнастических обруча, 12 круглых пластин, 2 конуса.

Все участники встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящим и, не отцепляясь друг от друга, проходят площадку, преодолевая все препятствия: пройти «змейкой», обогнув две стойки; пройти наклонившись, а потом присев, под натянутыми веревками; пролезть в гимнастический обруч, прыгать по кочкам, поочередно меняя ноги. Обратное все игроки быстро возвращаются в таком же положении по прямой.

Штрафные баллы начисляются, если игроки неточно выполняют задания. ■



фото с сайта www.uhta.ru

Точность – в быстроте

О развитии ловкости у волейболистов

Среди физических качеств ловкость занимает особое положение: она имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами, и поэтому ее развитие носит комплексный характер.



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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Под ловкостью понимают: во-первых, овладение двигательной координацией; во-вторых, быструю обучаемость двигательным действиям и их совершенствование; в-третьих,

целесообразное применение навыков в соответствии с меняющейся обстановкой и быстрое и рациональное их перестроение. Ловкие движения – очень тонкие по своей пространственной точности, координированности и наряду с этим четко укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и их сочетание проявляются не только в стандартных условиях.

Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, вторая – пространственной точностью и координированностью в короткое время, третья – высшая – проявляется

и в точности, и в координации движений, осуществляемых в определенное время и в различных условиях. Можно сказать и так: первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте, третья – точность в быстроте в различных условиях.

Овладение третьей степенью ловкости служит предпосылкой для совершенствования сложных технических элементов. К тому же ловкость тесно связана с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приеме трудных мячей, а также при выполнении технических приемов в безопорном положении: нападающих ударах, блокировании, передачах и подачах мяча в прыжке.

Воспитание ловкости — это в первую очередь совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении. В определенной мере ловкость является качеством врожденным, однако в процессе тренировки ее можно в значительной мере совершенствовать.

Любое движение, любой технический прием строится на основе старых координационных связей из знакомых спортсменам двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса технических элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные действия. Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами: чем точнее занимающийся ощущает свои движения, тем более высока его способность к всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

СРЕДСТВА

Наиболее распространенные средства воспитания ловкости — это упражнения из акробатики, гимнастики, а также спортивные и подвижные игры. Подбор средств должен быть подчинен основному принципу: в упражнениях всегда должен содержаться элемент новизны. Движения нужно усложнять, т.е. практически почти каждое общеразвивающее упражнение может рассма-

триваться как упражнение, направленное на воспитание ловкости, если в него постоянно вносить изменения, создавать непривычные условия выполнения, например меняя различные исходные положения. Большое значение имеет развитие ловкости на этапе начальной подготовки. С этой целью могут быть использованы:

- спортивные и подвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения с волейбольными и теннисными мячами;
- прыжки через скакалку;
- прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90° и 180°;
- прыжки вверх с подкидного мостика;
- ведение мяча рукой или ногой с изменением направления;
- бег с преодолением препятствий;
- гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть отведено место овладению новыми двигательными умениями и навыками, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Средствами совершенствования ловкости являются упражнения, требующие большой координированности движений, прыжковые упражнения на батуте или подкидном мостике с выполнением различных движений руками и ногами, акробатические упражнения с последующим выполнением технических приемов, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования развитие ловкости базируется на разностороннем двигательном опыте, обширном комплексе двигательных навыков и умений, характерных для спортивных игр. Особое внимание на этих этапах подготовки необходимо уделять умению управлять

своим телом в безопорном положении:

- прыжки на батуте с имитацией различных технических приемов;
- то же с подкидного мостика с имитацией нападающего удара броском теннисного мяча через сетку;
- выполнение нападающего удара (мяч подбрасывает тренер) после отталкивания от подкидного мостика и т.д.

При этом особенно важна степень сознательного владения своим телом при выполнении как упражнения в целом, так и его отдельных элементов. С целью совершенствования ловкости необходимо перед выполнением отдельных технических элементов менять исходное положение, выполнять какие-нибудь акробатические упражнения: кувырки, перевороты и т.д., — а также неожиданно менять ситуации.

Неоценимую пользу при совершенствовании ловкости дают спортивные и подвижные игры, эстафеты и, конечно, акробатические упражнения.

ВРЕМЯ И МЕСТО

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран.

Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Измерителями ловкости являются:

- 1) координационная сложность задания;
- 2) точность его выполнения;
- 3) время выполнения, в частности время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. ■

Пересекая финишную черту

О настоящих победителях

Порой олимпийцам приходится бороться не только с соперниками, но и с другими не менее значимыми препятствиями: погодными условиями, спецификой правил и даже с самим собой. В некоторых обстоятельствах только сильный духом атлет способен не сдаваться, бороться и победить!



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

ИЗ ТУМАНА

Х IV Олимпийские игры 5 августа 1948 года в Лондоне открыли 35 спортсменов-десятиборцев из 20 стран. Они начали соревнования по первым пяти видам программы. Боб Матиас (Великобритания) буквально перед самыми играми впервые взял в руки шест и копье.

Десятиборье — наиболее изнурительный вид олимпийской программы. Оно требует от одного человека «исполнения обязанностей» чуть ли не всей легкоатлетической команды. На второй день

соревнований Лондон превратился в море тумана, дождя и грязи... Поскольку участников в десятиборье было немало, соревнования затянулись допоздна. Буквально в полутьме Боб Матиас должен был совершать прыжок со скользким от влаги шестом, а когда пришла его очередь метать копье, стало уже так темно, что невозможно было увидеть ограничительную линию разбега. Организаторы вынуждены были осветить это место прожектором. Оставался последний вид программы — бег на 1500 м. Пересекая финишную ленту, Боб уже знал, что идет далеко впереди всех участников. Закончив бег, он плюхнулся в объятия отца, поцеловал мать и сказал: «Я бы не выдержал всего этого снова даже за миллион долларов».

ВЕТРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ОЗЕР

На Токийской Олимпиаде в 1964 году советский гребец Вячеслав Иванов поднимался на высшую ступень пьедестала почета три раза подряд.

На дистанции 2000 м на байдарках-одиночках до 1800-ме-



фото с сайта www.kulichiki.com

тровой отметки Иванов шел вторым после австралийца Маккензи... Но за 200 м до финиша он сделал такой спурт, которого не выдержал бы ни один спортсмен. Больше того, Иванов еще и отыграл у Маккензи метров пятьдесят и пришел первым!

Со стороны казалось, что он будто бы шутя выиграл этот финальный заезд, но на самом деле это было далеко не так. «Не понимаю одного, — рассказывал он, — как я после финиша не вывалился из лодки. Совсем не помню... Сил ведь не осталось нисколько, и воздуха не хватало. Горю весь, места себе не нахожу. Помню, что мне дают медаль, пожимаю руку, а сам думаю об одном: только бы не упасть!»

Вячеслав Иванов отдал победе все свои силы. Когда в одном интервью его спросили о том, какими качествами должен обладать спортсмен, он ответил: «Многими... Всех не перечислишь. Но главное — большой спортсмен должен быть самолюбивым человеком. К этому приложится всё остальное, поможет одолеть все физические и психологические слабости».

Позже в своей книге «Ветры олимпийских озер» Вячеслав Иванов подробно рассказал об одном финишном рывке, принесшем ему третью олимпийскую медаль: «Я прекрасно знал, что меня “не хватит”, что я не смогу дойти до конца, выбьюсь из сил, может быть,



фото с сайта www.worldpress.com



упаду. Но нужно было бороться. Бороться, пока можешь... Постепенно я начал ощущать, что ноги и руки становятся свинцовыми, наливаются непреодолимой тяжестью... Я вообще перестал что-либо чувствовать. В голове стоял невообразимый гул. Никаких мыслей. Вот так, наверное, отключается сознание. Я не помню ничего. Наступил момент, когда я в изнеможении опустил на воду весла, но, видя, что противник пытается вернуть потерянное, я нашел в себе силы, взялся за весла и финишировал первым».

БЛАГОРОДНЫЙ ПОСТУПОК

На чемпионате мира в Толидо (США) в 1966 году два соперника югославского борца Стевана Хорвата, один из которых претендовал на золотую медаль, были дисквалифицированы за сговор о конечном

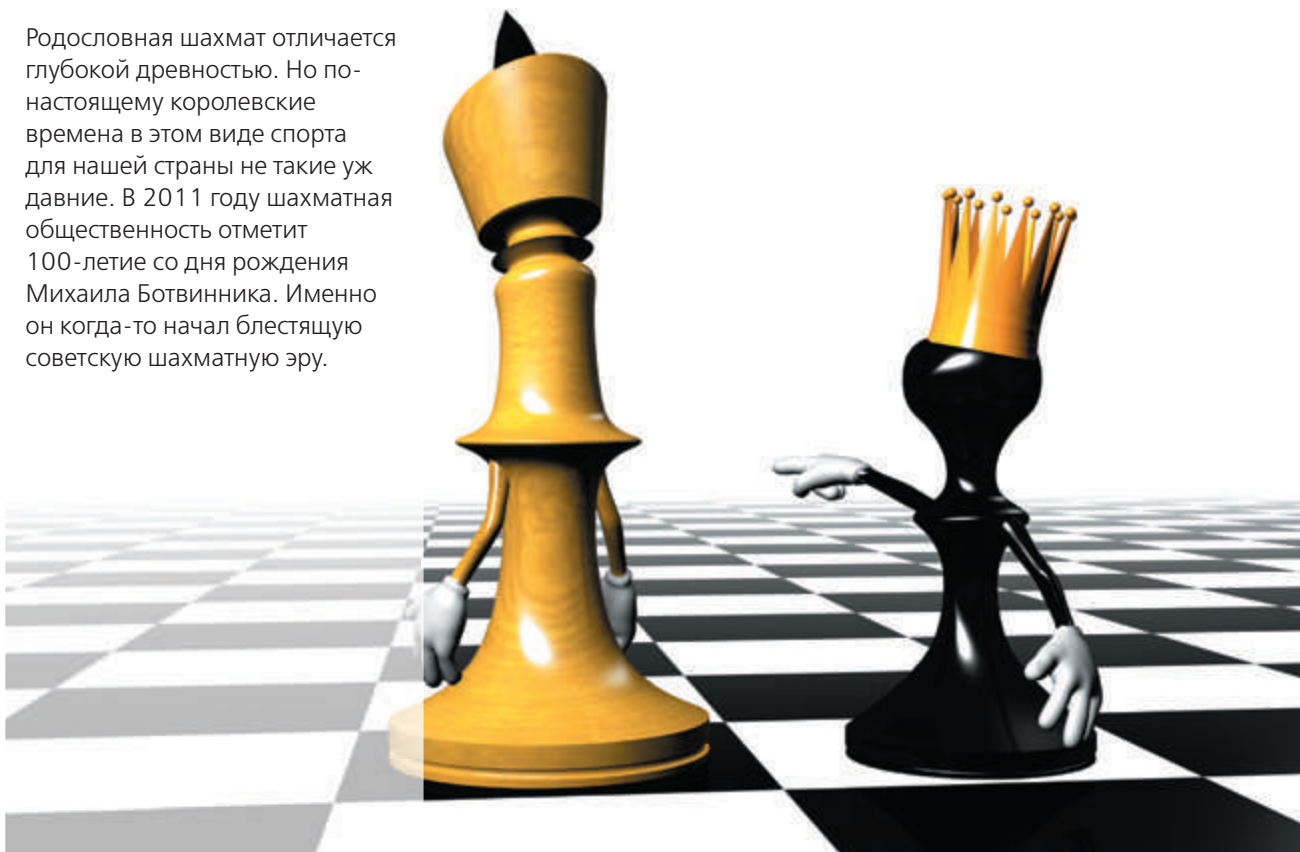
результате поединка. Так они стали зрителями, а Хорват — чемпионом. Но это продолжалось не более 10 мин. Стеван настоятельно попросил президента Международной любительской федерации борьбы отменить дисквалификацию, объяснив, что золотая медаль не будет иметь такого сияния без открытой конкуренции и борьбе на ковре. Просьба была удовлетворена.

После состоявшегося поединка Стеван Хорват всё равно стал чемпионом. Но главное в том, что он устоял перед соблазном получить медаль без борьбы, обладая прекрасными морально-волевыми качествами. За свой поступок югославский спортсмен награжден кубком «Фейр-плэй», символизирующим честную игру. Этот приз в целях пропаганды честности и рыцарства в спорте присуждается ежегодно за самый благородный поступок в истекшем сезоне. ■

Всё могут короли

Сражения гроссмейстеров

Родословная шахмат отличается глубокой древностью. Но по-настоящему королевские времена в этом виде спорта для нашей страны не такие уж давние. В 2011 году шахматная общественность отметит 100-летие со дня рождения Михаила Ботвинника. Именно он когда-то начал блестящую советскую шахматную эру.



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

ВЛАСТЕЛИНЫ ШАХМАТНЫХ КОРОН

2 апреля 1948 года в шахматной истории — одна из самых примечательных дат. В этот весенний день открылся небывалый по значению международный турнир. К участию в нем были приглашены самые выдающиеся шахматисты той поры: экс-чемпион мира голландец Макс Эйве, знаменитый американец Самуэль Решевский и три ведущих советских гроссмейстера — Михаил Ботвинник, Василий Смыслов и Пауль Керес. В бескомпромиссной борьбе им

предстояло выяснить, кто же из них достоин занять королевский трон.

Дело в том, что действующий чемпион мира Александр Алёхин внезапно скончался 25 марта 1946 года. Трон оказался свободным. Международная шахматная Федерация (ФИДЕ) на XVIII конгрессе в 1947 году приняла решение провести матч-турнир для определения нового чемпиона. По регламенту соревнования проводились в пять кругов: со 2 апреля по 16 мая 1948 года: первые два — в Гааге, последующие — в Москве.

Исход острейших сражений за шахматными досками для многомиллионной армии поклонников мудрой игры в нашей стране завершился радостным событи-

ем: 9 мая, когда страна отмечала третью годовщину Великой Победы, определился шестой чемпион мира. Им стал гроссмейстер Советского Союза Михаил Ботвинник.

Он набрал 14 очков, опередив на 3 очка ближайшего соперника — Василия Смылова.

ИГРА, ПОКОРИВШАЯ МИР

Кто сотворил занимательную игру, покорившую все обитаемые континенты, так и осталось тайной. Полагают, что многие народы внесли в развитие шахмат свою лепту. Известно, в частности, что на исходе V века в Индии процветала игра под названием чатуранга. Участвовало в ней четыре человека. В распоряжении каждого

было четыре вида войск — слоны, кони, боевые колесницы и пехота. Продвижение фигур зависело от того, сколько очков показывали игральные кости.

Потом с развитием игры появилась новинка — шатрандж. Участвовали в поединке двое. Ходы делали по своему усмотрению. Такая манера игры требовала большой сосредоточенности и работы мысли.

К заслугам арабов, перехвативших инициативу, прежде всего, следует отнести придуманное ими название — шахматы, которое сохранилось и поныне: короля персы называли шахом и добавили к нему слово «мат», что означает «умер». Игра на этом заканчивалась, ибо попавший в безвыходное положение повелитель как бы умирал. Благодаря персам шахматы проникли в завоеванную ими Испанию, а оттуда распространились по всей Европе.

У персов еще в IX веке появился первый шахматный трактат. Сказали свое слово и европейцы: в ряде стран появились пособия для любителей шахмат. Особой популярностью пользовался учебник французского музыканта и композитора Андре Филидора «Анализ шахматной игры». Насколько популярным оказалось это творение, можно судить по таким цифрам: с XVIII века учебник Филидора издавался и переиздавался в разных странах более 160 раз!

Глубокое значение шахматного искусства в жизни человечества точно и емко охарактеризовал австрийский писатель Стефан Цвейг. В его знаменитой «Шахматной новелле» можно прочесть такие слова: «...эта игра выдержала испытание временем лучше, чем все книги и творения людей, это единственная игра, которая принадлежит всем народам и всем эпохам, и никому не известно имя божества, принесшего ее на землю, чтобы рассеивать скуку, изошрять ум, ободрять душу».

ОТ СТЕЙНИЦА ДО АЛЁХИНА

Авторитет шахмат резко возрос после того, как традиционными стали турниры на мировом уровне. Имя первого шахматного чемпиона мира стало известно в 1886 году. Чех Вильгельм Стейниц переиграл в матче Иоганна Цукерторта — 12,5:7,5. Обладатель короны стойко защищал титул в матчах с претендентами. Дважды, к примеру, он встречался с русским самородком Михаилом Чигориным и оба раза заставил соперника капитулировать. И все же в 1894 году немец Эммануил Ласкер победил Стейница со счетом 12:7, а через два года разгромил чеха в матче-реванше: 12,5:4,5. Прославился Ласкер тем, что удерживал шахматную корону дольше всех — 27 лет!

Чемпионские лавры 58-летний Эммануил Ласкер уступил в 1921 году талантливому кубинцу Хосе Раулю Капабланке, который был на 20 лет моложе, — 5:9.

С именем третьего чемпиона мира связан такой эпизод. В 1925 году кубинец давал в Ленинграде сеанс одновременной игры, выигрывая одну партию за другой. И вдруг — сенсация! Кубинец капитулировал: пожал руку юному дарованию — 14-летнему Мише Ботвиннику!

То, что не смог осуществить в поединках с первым чемпионом мира Вильгельмом Стейницем наш соотечественник Михаил Чигорин, блестяще реализовал из мечты в реальность другой русский гений — Александр Алёхин. Это имя громко прозвучало в 1912 году, когда 20-летний неизвестный шахматист из России выиграл престижный международный турнир в Стокгольме. После революции Алёхин отметил и на родине — опередил всех во Всероссийской шахматной олимпиаде 1920 года и был провозглашен первым чемпионом Советской России.

В период Гражданской войны и хозяйственной разрухи было

не до международных шахматных турниров. В такой патовой ситуации Алёхин принял решение эмигрировать в 1921 году во Францию. Там он сразу же активно включился в кипучую шахматную жизнь на высшем уровне: с блеском выиграл международные турниры в Будапеште, Гааге, Гастингсе, Берне, Париже и других шахматных центрах. Так он пробился в претенденты на престол.

Матч Капабланка — Алёхин состоялся в 1927 году. Он носил затяжной характер. Мастера проявили большое упорство. Было сыграно 34 партии. 25 из них завершились вничью, 6 побед записал на свой счет Алёхин, а Капабланка — только 3. Общий итог — 18,5:15,5 в пользу русского гроссмейстера, который заслуженно занял четвертую строчку в списке официальных чемпионов мира.

Дважды Алёхин удачно защищал чемпионский титул. Однако в поединке с голландцем Максом Эйве споткнулся: претендент выиграл с перевесом в одно очко — 15,5:14,5. Пятый чемпион мира продержался на троне с 1935 по 1937 год и сложил королевские полномочия уже в матче-реванше: Алёхин буквально разгромил голландца — 15,5:9,5.

Ушел из жизни Александр Алёхин в ранге действующего чемпиона мира, внося в сокровищницу не меркнувшей от времени игры солидный вклад. В среде маститых шахматистов особенно популярны такие его книги, как «Мои лучшие партии» и «На пути к высшим шахматным достижениям».

НАША ШАХМАТНАЯ ЭРА

Чемпионскую эстафету после Александра Алёхина продолжил выдающийся советский шахматист Михаил Ботвинник. Именно он открыл потрясающую отечественную эру в борьбе за королевскую корону.

Шестой чемпион мира — заслуженный мастер спорта, междуна-

родный гроссмейстер; награжден за спортивные достижения орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета». Ботвинник неоднократно побеждал в чемпионатах страны и крупнейших международных турнирах, в течение полутора десятка лет сохранял за собой высший титул — чемпиона мира.

Сила Ботвинника — в многогранности его таланта. Известный международный гроссмейстер Андор Лилиенталь охарактеризовал первого советского чемпиона мира так: «Ботвинник обладает философской глубиной Ласкера, позиционным чутьем Капабланки, комбинационным даром Алёхина... Иначе говоря, такими высокими достоинствами, какие присущи были каждому в отдельности из его великих шахматных предшественников».

Сам же Михаил Ботвинник полагал: «Всякий стиль хорош, если он ведет к победе. Но чем шахматист разностороннее, тем больше у него шансов на победу».

Помимо шахмат, Михаил Моисеевич серьезно занимался научной деятельностью, в 40 лет защитил диссертацию и стал доктором технических наук, профессором. Много лет он плодотворно занимался разработкой шахматных программ для ЭВМ, активно участвовал в пропаганде шахмат, для одаренных ребят создал шахматную школу, которую обычно называли школой Ботвинника. Среди его учеников был Анатолий Карпов — будущий чемпион мира.

Ботвинник очень достойно отстаивал звание лучшего шахматиста планеты. Он дважды не уступил московским претендентам на трон: в 1951 году — Давиду Бронштейну, а в 1954-м — Василию Смыслову. Встречи завершились вничью с одинаковым счетом — 12:12. По регламенту при равновесии действующий чемпион сохранял за собой высший титул.

Лишь в 1957 году произошла ошечка. Василий Смыслов, вновь заслуживший право сразиться с Ботвинником, хорошо подготовился к матчу и, победив со счетом 12,5:9,5, был провозглашен седьмым чемпионом мира. Не остался в долгу и Ботвинник: уверенно провел спустя год матч-реванш (12,5:10,5) и вернулся на шахматный трон.

К тому времени в полную мощь засияла звезда талантливого рижанина Михаила Талья. Выиграв в Югославии турнир претендентов, 24-летний гроссмейстер — двукратный чемпион СССР получил право побороться за мировую корону. События развивались по такому же сценарию, что и в противостоянии со Смысловым. В 1960 году Таль одолел Ботвинника — 12,5:8,5. Через год 50-летний москвич победил восьмого чемпиона мира — 13:8.

Новый претендент на шахматную корону объявился в 1963 году: москвич Тигран Петросян в ранге двукратного чемпиона СССР отправился годом раньше в японский город Кюрасао, где проходил очередной матч претендентов, и одержал победу. С вдохновением 34-летний гроссмейстер провел партии и с самим Ботвинником, выиграл матч со счетом 12,5:9,5 и стал девятым чемпионом мира. Ботвинник же понял, что ему все сложнее противостоять молодым талантам.

Обретенный титул Петросян в 1966 году отстоял в первом матче с талантливым ленинградцем Борисом Спасским — 12,5:11,5. Однако спустя три года со второй попытки тот переиграл Петросяна — 12,5:10,5. Таким образом, Спасский замкнул первую десятку официально признанных шахматных королей.

В «семейный» спор блестящей плеяды наших шахматистов только в 1972 году удачно вмешался американец Роберт Фишер. На пути к встрече с Борисом Спасским ему удалось всухую разгромить Марка Тайманова (СССР) —

6:0 — и Бента Ларесена (Дания) — 6:0. Последним в матче претендентов не устоял экс-чемпион мира Тигран Петросян — 6,5:2,5. Уверенно повел 29-летний американец и матч со Спасским — 12,5:8,5, прервав на три года (1972—1975) беспроигрышную серию побед прославленной советской шахматной гвардии.

Желанный трон одиннадцатый чемпион мира покинул неожиданно и странным образом: отказался от встречи с даровитым 24-летним советским гроссмейстером Анатолием Карповым. Уроженец Златоуста усердно занимался в школе Михаила Ботвинника. Он завоевал звание чемпиона мира среди юношей в 18 лет, одержал победы в ряде международных турниров, в матче претендентов в 1974 году последовательно переиграл знаменитых соотечественников: Льва Полугаевского, Бориса Спасского и Виктора Корчного.

После добровольной капитуляции Фишера президент Международной шахматной федерации Макс Эйве 3 апреля 1975 года провозгласил Анатолия Карпова новым, двенадцатым по счету чемпионом мира.

Для претендентов на королевский престол Карпов оказался «крепким орешком»: переиграв в 1978 году тщеславного Виктора Корчного, отстоял корону через три года и продержался на шахматном троне до 1985 года.

Презойти Анатолия Карпова смог стремительно прогрессирующий международный гроссмейстер Гарри Каспаров. Для 22-летнего бакинца радостным днем оказалось 9 ноября 1985 года. В последней, 24-й, партии Каспаров нанес Карпову поражение и завершил матч на высшем уровне в свою пользу — 13:11. На другой день в Концертном зале имени П.И. Чайковского президент Международной шахматной федерации Флоренцио Кампоманес увенчал самого молодого чемпиона мира лавровым венком. ■

Годовая подшивка газеты «СПОРТ В ШКОЛЕ» на компакт-диске

ПОЛНАЯ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ ЗА 2010 ГОД

ПОВТОРНЫЙ ТИРАЖ ПОДШИВОК ЗА 2005, 2006, 2007, 2008 И 2009 ГОДЫ

**А ТАКЖЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ
И ПОДШИВКИ ДРУГИХ ГАЗЕТ ИД «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**



Удобная система навигации и поиска: материалы можно выбрать по тематике, рубрике или по номеру газеты.

Для пользователей любого уровня: включи и работай — не требуются установка и место на винчестере.

Компакт-диск пригоден для работы на компьютерах даже устаревшей конфигурации (Windows-95 и выше).

Стоимость диска включает доставку. Рассылка производится только на территории РФ.

КУПОН ✂ ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ИНДЕКС АДРЕС

	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Цена за один диск с доставкой	299 руб.	299 руб.	299 руб.	299 руб.	399 руб.	399 руб.	499 руб.	699 руб.
Английский язык	X	X	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.
Библиотека в школе	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Биология	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
География	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Дошкольное образование	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Здоровье детей	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Информатика	X	X	X	X	X	X	X	шт.
Искусство	X	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
История	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Классное руководство и воспитание школьников	X	X	X	X	X	шт.	шт.	шт.
Литература	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Математика	X	X	X	X	X	X	шт.	шт.
Начальная школа	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Немецкий язык	X	X	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.
Русский язык	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Спорт в школе	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Управление школой	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Химия	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Физика	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Французский язык	X	X	X	X	шт.	шт.	шт.	шт.
Школьный психолог	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.

**ЭТИ ДИСКИ
МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:**

- заполнив купон и отправив его в конверте с пометкой «Книга — почтой» по адресу:
ИД «Первое сентября», ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165
- заказав по телефону: (499) 249-47-58
- заказав по электронной почте: podpiska@1september.ru
- заказав на сайте: www.1september.ru

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ
СБОРНИКИ**

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

- Газета «Начальная школа»
- «50 лет системе Л.В. Занкова» — шт.
- «1001 ёлка на Новый год» — шт.
- Газета «Школьный психолог»
- «Тренинг в теории и на практике» — шт.
- Газета «Школьный психолог»
- «Тест со всех сторон» — шт.
- Газета «Литература»
- «Консультации по темам экзаменационных сочинений» — шт.

Цены действительны до 31 августа 2011 года



ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛЫ издательского дома «Первое сентября» второе полугодие 2011 года



БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ

Оформление подписки **НА ПОЧТЕ** (доставка по почте)

Информация о подписке в каталогах «Роспечать» и «Почта России» размещена в разделе «Журналы» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА».

Цена для индивидуальных подписчиков – **1200 рублей + стоимость доставки.**

Цена для предприятий и организаций – **1590 рублей + стоимость доставки.**

Оформление подписки **НА САЙТЕ** www.1september.ru (доставка по почте)

Подписку можно оформить также в редакции по телефону 8-499-249-47-58.

Цена для индивидуальных подписчиков – **1080 рублей. Стоимость доставки включена.**

Цена для предприятий и организаций – **1200 рублей. Стоимость доставки включена.**



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

Дорогие коллеги! Обращаем ваше внимание, что электронная версия полностью соответствует бумажной. Каждый номер приходит гарантированно в срок. Наш формат электронной версии удобен для чтения с экрана компьютера и современных мобильных устройств. А нужные страницы издания при желании можно легко вывести на принтер.

Оформление подписки **НА ПОЧТЕ** (доставка по Интернету)

Каждый журнал имеет в каталогах «Роспечать» и «Почта России» свой индекс для электронной подписки. По этому индексу доставка всех номеров и материалов к уроку осуществляется через Интернет. По почте придет только письмо с карточкой доступа к электронным версиям номеров. Информация размещена в разделе «Журналы» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА».

Цена для индивидуальных подписчиков и организаций – **780 рублей.**

Оформление подписки **НА САЙТЕ** www.1september.ru (доставка по Интернету)

Подписку можно оформить также в редакции по телефону 8-499-249-47-58.

Цена для индивидуальных подписчиков и организаций – **699 рублей.**