

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 8 (506) 16–30 апреля 2011

spo.1september.ru

№ 8



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
Педагогический
калейдоскоп с. 4–9

Около спорта

Иван Немчинов
Одержимые футболом..... с. 10

Наталья Ладохина, Марина Порошина
С отягощением и без с. 11–15

Алексей Машковцев
Заполнить корзину с. 16–17

ШКОЛА

Урок

Наталья Калайда
В здоровом теле –
здоровый дух с. 18–20

Марина Овсянникова
Идеальная техника с. 21–23

Галина Черноталова
Ни минуты простоя с. 24–25
Методические мелочи
Людмила Смирнова
Гимнастика для пальцев с. 26–30

Внеклассные мероприятия

Любовь Кальницкая
Пять олимпийских колец с. 31

Людмила Левит
Межпланетные перелеты с. 32–33

Анна Чупрынова
Остров сокровищ с. 34–35

Людмила Гирева
Мы смелые, сильные,
ловкие! с. 36–38

Дополнительное образование

Николай Никольский
Легкая атлетика с. 39–43

СПОРТ

История и современность

Алексей Олейников
Честный поединок с. 44–46



К материалам, обозначенным этим символом, есть приложения на CD-диске. Диск вложен в № 8 газеты «Спорт в школе».

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 16.03.11,

фактически 16.03.11

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

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



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



с. 16

...Отработке штрафных бросков уделяется большое внимание на каждой тренировке баскетболистов...



фото с сайта www.byf.ru

с. 33

...При оценивании конкурсов лучше присуждать не баллы, а, например, звездочки, причем подсчет ведет не секретарь, а главный звездочет...

...На школьных соревнованиях и занятиях секции легкой атлетики надо с особой тщательностью предупреждать несчастные случаи при метаниях гранаты, копья, диска и толкании ядра...



с. 41



с. 26

...Главное внимание в обучении умениям управлять движениями следует уделять координационным упражнениям для кисти и пальцев...

Педагогический калейдоскоп

Семинар для учителей физической культуры

Методические объединения проводятся по-разному, но организация этого мероприятия в Юго-Восточном административном округе Москвы нас особенно заинтересовала. Оно было построено в виде семинара, на котором разные учителя демонстрировали оригинальные педагогические приемы, позволяющие сделать любой урок увлекательным, эмоционально насыщенным, плодотворным. Каждый продемонстрированный прием – интересная оригинальная форма, которая может насыщаться многообразным конкретным программным материалом.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор газеты
«Спорт в школе»



Организационная часть была очень короткой: приветствие директора школы, пожелание плодотворной работы от руководителя методического объединения – и все поспешили в спортивный зал. Для демонстрации своего педагогического приема учителя имели всего по 10 мин. Для участия в работе в качестве учеников приглашались участники семинара и группа поддержки – старшеклассники школы-организатора. Работа проводилась под музыку, которая создавала положительную эмоциональную атмосферу. Офи-

циальное обсуждение было организовано только в конце семинара по просьбе выступающего – преподавателя физической культуры Натальи ЩЕГЛОВОЙ, которая продемонстрировала фрагменты открытого урока, подготовленного для участия в конкурсе «Учитель года г. Москвы», и хотела услышать советы и рекомендации коллег.

ПРИЕМ ПЕРВЫЙ

Автор: Любовь ВОЛКОВА, ГОУ ЦО № 2010, г. Москва.

Тема фрагмента: «Дифференцированное освоение пространства с применением круговой тренировки».

На полу спортивного зала, кроме обычной (баскетбольной, волейбольной), нанесена специальная разметка в виде небольших стрелочек разного цвета, которые по-

казывают направление движения групп: вдоль зала и наискосок, образуя цифру 8.

Построение, движение по «восьмерке»

Учащиеся делятся на четыре команды, встают на линии баскетбольной или волейбольной разметки и под музыкальное сопровождение расходятся по четырем углам зала, где на полу стрелками отмечено направление движения; передвигаются группами, только шагом, не сталкиваясь друг с другом, выполняя определенные задания; попав в первоначальную точку, меняют направляющего.

«Восьмерка» по линиям разметки

Группа, поняв основное направление согласно разметке стрел-

ками, начинает идти в нужном направлении по линиям баскетбольной и волейбольной разметки, как по лабиринту. Попав в необходимую точку, т.е. в один из углов спортивного зала, берут карточку с заданием, выполняют его и продолжают движение, пока не пройдут все четыре станции.

«Восьмерка» по линиям разметки с перекрытием дорог

Задание выполняется аналогично предыдущему, но усложняется за счет перекрытия дорог — расставленных в некоторых точках ярких колпачков, обозначающих, что в этом месте проход по разметке запрещен: следовательно, учащиеся должны найти путь обхода до своей цели.

ПРИЕМ ВТОРОЙ

Автор: Анна КИРИЛИНА, ГОУ СОШ № 335, г. Москва.

Тема фрагмента: «Пространственная организация спортивного зала для проведения урока с элементами бадминтона».

На уроках часто бывает трудно организовывать обучение бадминтону, так как обычно игровая площадка занимает почти весь зал, при этом задействованы только два или четыре ученика, а остальным приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Чтобы можно было одновременно занять как можно больше детей, автор предлагает провести трансформацию площадки. Для



этого из простой веревки или волчатника изготавливают импровизированную сетку и располагают ее посередине спортивного зала приблизительно в 1,5 м от пола. Ученики делятся на пары. В стандартном школьном спортивном зале могут свободно играть 6–8 пар.

Чтобы работа шла более динамично, используется перемещение учеников: по сигналу преподавателя они двигаются на одну позицию вправо, меняя партнеров по игре, стоящие с краю оббегают зал по периметру. Таким образом, обучение проходит внутри пар сменного состава. Это способствует повышению интереса к занятиям и воспитанию толерантности.

Если детей нечетное количество, в одну из пар может встать учитель: он будет иметь возможность поиграть с каждым учеником, дать свои советы. Другой вариант: ученику, оставшемуся без пары, дается возможность отдохнуть.

При необходимости можно разделить спортивный зал на две или три небольшие игровые площадки и организовать на них игру в парах до первых 5–7 очков, после чего проигравшие садятся, а выигравшие громко кричат: «Свободная площадка!» — и с ними начинает играть пара, которая до этого отдыхала.

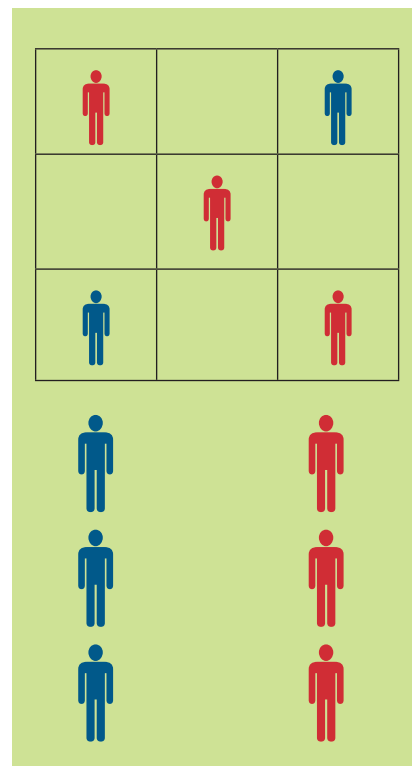
ПРИЕМ ТРЕТИЙ

Автор: Светлана КЛИМЕНЧЕНКО, ГОУ ЦО № 1462, г. Москва.

Тема фрагмента: «Подвижная игра «Крестики-нолики»».

Предлагаемая автором игра развивает координационные способности учащихся через освоение пространственных перемещений. Участники делятся на равные по численности команды: одна — «крестики», другая — «нолики» — и встают в колонны перед игровым полем, условно структурированным — любыми ориентирами, например конусами, — как квадрат размером 3×3 клетки (см. рисунок).

Игроки команд по очереди перемещаются на свободные клетки поля. Выигрывает команда, выстроившая в ряд по вертикали, горизонтали или диагонали трех участников.



Варианты игры:

- без предметов;
 - с различными предметами: ведение баскетбольного мяча, прыжки через скакалку, волейбольная передача, обводка футбольным мячом, переноска теннисного мяча и т.д.;
 - в парах: игроки двух команд перемещаются одновременно до какой-нибудь клетки поля с предметом и без предмета;
 - с дополнительными заданиями (см. таблицу): в каждой клетке лежат карточки с упражнениями; игрок, находящийся в клетке поля, должен взять их и выполнить задание.
- При большом количестве занимающихся число клеток поля может быть увеличено до 4×4 и более. После окончания одного из вариантов игры сыгравшие ранее члены команд встают за теми игроками, которые в предыдущем варианте не участвовали.

**Варианты заданий для выполнения на месте
в игре «Крестики-нолики»**

<p>И.п. – руки с мячом перед собой. ПРИСЕДАНИЯ. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>И.п. – сидя на полу, мяч зажат между ступнями. УДЕРЖАНИЕ НОГ НА ВЕСУ ПОД УГЛОМ 45°. Количество зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>И.п. – ноги на ширине плеч. ВРАЩЕНИЕ МЯЧА ВОКРУГ ПОЯСНИЦЫ ВЛЕВО И ВПРАВО. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>
<p>ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>ВЕДЕНИЕ МЯЧА ВОКРУГ НОГ – «восьмерка». Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>И.п. – сидя на полу, ноги удерживать на весу под углом 45°. ВРАЩЕНИЕ МЯЧА ВОКРУГ НОГ ВЛЕВО И ВПРАВО. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>
<p>ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПОД СОГНУТОЙ В КОЛЕНЕ НОГОЙ. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>ПЕРЕКАТЫ С НОГИ НА НОГУ влево – вправо, удерживая мяч на вытянутых вперед руках. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>	<p>ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА НА КОЛЕНЯХ, мяч лежит на полу перед грудью. Выполняется до касания мяча телом. Количество повторений зависит от вашего самочувствия:</p> <p> 10 раз;</p> <p> 7 раз;</p> <p> 5 раз</p>



ПРИЕМ ЧЕТВЕРТЫЙ

Автор: Александр ПОТАШЕНКОВ, ГОУ СОШ № 469, г. Москва.

Тема фрагмента: «Общеразвивающие упражнения с предметами».

Данная форма работы предназначена для использования в начальной школе.

Цель: изменение стереотипа у учителей при проведении ОРУ с предметами.

Задачи: внедрение элементов гимнастики во все разделы школьной программы.

Выполнение ОРУ:

- под счет;
- без звукового сопровождения;
- в зеркальном изображении;
- без зрительного контроля под счет;
- без зрительного контроля, без счета, в зеркальном изображении;
- строевые приемы.

Группа строится в одну шеренгу, после этого перестраивается в две тем способом, который изучается по программе.

Задания

1. Учитель стоит лицом к группе, объясняет задание, показывает упражнение, затем выполняет его вместе с детьми и ведет счет.

И.п. – о.с., мяч вниз.

1 – мяч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;

2 – и.п.;

3 – мяч вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться;

4 – и.п.

2. Это упражнение учитель показывает, но счет не ведет и ничего не объясняет. Дети выполняют задание, внимательно глядя на него.

И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 – мяч вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – наклон туловища влево;

4 – и.п.

После выполнения второго упражнения дается команда: «Кру-гом!» Группа выполняет поворот на 180°. По команде учителя одна из шеренг выполняет поворот дважды, и дети в обеих шеренгах оказываются лицом друг к другу: одна шеренга стоит лицом к учителю, другая – спиной. При выполнении следующего задания

вводится условие: оборачиваться нельзя.

3. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 – мяч вперед;

2 – поворот туловища влево;

3 – поворот туловища вправо;

4 – и.п.

Учащиеся оценивают правильность выполнения упражнения у себя и своих товарищей.

Группа выполняет повороты на месте. Учитель должен сделать так, чтобы в результате обе шеренги стояли к нему спиной. Затем учитель объясняет новое задание и ведет счет. Занимающиеся не видят его, но слушают команды.

4. *И.п.* – узкая стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 – мяч вверх, прогнуться;

2 – наклон вперед, мячом коснуться пола;

3 – присесть, мяч вперед;

4 – и.п.

После выполнения четвертого задания ученики вновь выполняют повороты на месте, и учитель снова оказывается за спинами занимающихся. Он вызывает одного из ребят, тот встает лицом к учителю и к классу. Не объясняя упражнения, педагог молча его показывает. Ученик, стоящий к нему лицом, повторяет упражнение, а все остальные выполняют то, что им показывает одноклассник.

5. *И.п.* – упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями.

1 – согнуть ноги;

2 – разогнуть ноги в сед углом;

3 – согнуть ноги;

4 – и.п.

Учитель постоянно отмечает тех учеников, кто делает упражнения правильно, и тех, кто допускает ошибки.

По окончании разминки группа строится в одну шеренгу.

Подведение итогов занятия, уборка инвентаря.

ПРИЕМ ПЯТЫЙ

Автор: Светлана СЕЛИВЕРСТОВА, ГОУ СОШ № 1222, г. Москва.



Тема фрагмента: «Игра «Строители»».

Класс делится на 3–5 равных по численности команд, которые выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии волейбольной площадки. Сзади кладут обручи, которые обозначают места сбора фигур. Каждому участнику команды присваивается порядковый номер: 1, 2, 3 и т.д. Напротив колонн раскладывают различные предметы: кубики, конусы и т.п. Перед началом игры учитель дает задание, которое команды будут выполнять после сбора фигур – например, построить из них самое высокое здание – и объясняет, сколько времени на это задание будет отводиться.

В ходе игры учитель громко называет цвет, размер или форму предмета, например: «Красный ромб!» – и номер игрока, который должен его взять. По свистку те

члены команд, чей номер был назван, бегут за заданной учителем фигурой, берут ее – если успеют и найдут! – и приносят на место сбора фигур своей команды.

Фигура достается тому игроку, который первым до нее дотронулся. Если игрок взял неправильную фигуру, он возвращает ее на исходное место.

После сбора последних фигур включает секундомер и начинает отсчет времени, данного на построение заданной заранее фигуры. По окончании выполнения задания команды отходят от своих построений, и учитель подводит итоги.

ПРИЕМ ШЕСТОЙ

Автор: Павел ДРОНОВ, ГОУ СОШ № 1143, г. Москва.

Тема фрагмента: «Многофункциональное использование обручей».

Автор предлагает сделать из гимнастических обручей ори-

гинальный снаряд, используя который, можно проводить как разминку для развития ловкости, так и специальные упражнения. Для этого обручи связывают в гирлянду и привязывают к двум веревкам. Длина получившейся цепочки должна быть такой, чтобы ее можно было привязать к волейбольным стойкам.

Если полученную цепь разложить на полу или подвесить так, чтобы она касалась пола, можно использовать ее для проведения разминки:

- прыжки на одной и двух ногах из обруча в обруч;
- проползание на четвереньках сквозь обручи «змейкой»;
- то же с ведением баскетбольного мяча;
- подлезание в обручи правым и левым боком;
- то же с ведением баскетбольного мяча.

Связанные между собой обручи можно повесить с помощью волейбольных стоек практически на любой высоте для учеников разного возраста и отрабатывать различные передачи в баскетболе:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от груди с отскоком от пола;
- одной рукой из-за спины.

На таком снаряде можно отрабатывать такие сложные броски, как бросок «крюком», «полукрюком» и многое другое. Использование обручей позволяет мотивировать учеников более точно и аккуратно выполнять передачи и броски. Меняя диаметр обручей, а также высоту крепления на волейбольных стойках, можно обучать ребят разного возраста и уровня подготовки.

ПОДГОТОВКА К КОНКУРСУ «УЧИТЕЛЬ ГОДА»

Автор: Наталья ЩЕГЛОВА, ГОУ СОШ № 338, г. Москва.

Тема фрагмента: «Третий урок физической культуры».

Подготовка к конкурсам – дело сложное, одному с такой работой справиться бывает очень тяжело. Даже самому опытному педагогу трудно увидеть себя со стороны и понять, как лучше организовать демонстрацию накопленного опыта. В этом ему могут помочь коллеги.

Автор, которая к моменту проведения семинара прошла в финал городского конкурса, демонстрировала упражнения, которые можно выполнять в любом классе, используя стулья и любые другие подручные предметы. Основной вопрос, адресованный зрителям, был такой: «Как сделать занятие зрелищным, понятным для конкурсной комиссии?»

Хотя семинар длился уже более двух часов, никто не ушел. Учителя с готовностью просмотрели предложенный фрагмент и активно начали обсуждение:

– Во время демонстрации я был в роли ученика, сидящего на дальнем от учителя стуле. Мне



было очень сложно: попробуйте понаблюдать за учителем, которого от тебя закрывают три других ученика!

– Обратите внимание: сегодня упражнения выполняли хорошо подготовленные люди, но на конкурсе на их месте будут другие учителя-предметники. Значит, нужно подготовить варианты заданий для людей с различным уровнем физической подготовленности, вплоть до пенсионеров.

– Может быть, изменить расстановку стульев? Тогда будет удобнее и «учащимся», и комиссии.

– Нужно сделать организацию занятия проще. Чем проще, тем лучше – это закон восприятия, иначе очень сложно смотреть. Зачем вы предлагаете, встав со стульев, подойти к отметкам и выстроиться в две шеренги? Можно и другим способом разделить на пары, оставаясь рядом со своими стульями, – смотрите, вот так. Пока новички поймут, как вы предлагаете перестроиться, пройдет масса времени.

– Куда вы торопитесь? Упражнение «Ирландские танцы» динамичное, но очень сложное, его можно повторить три раза подряд. Это понравится участникам и заведет зал.

Обсуждение затянулось. Я наблюдала за разгоряченными и увлеченными совместной работой учителями и думала: именно такими должны быть встречи учителей! Жаль, что гораздо чаще методические объединения бывают скучными и никому не нужными. ■

Фото автора



Одержимые футболом

Фанаты – о себе и о взрослых...

Молодым людям и их родителям часто бывает трудно понять друг друга. Автор статьи – фанат профессионального футбольного клуба ЦСКА, одиннадцатиклассник, собирающийся стать спортивным журналистом, – провел опрос среди футбольных фанатов, чей возраст колеблется между 15 и 18 годами.



Иван НЕМЧИНОВ,
г. Москва

Большинство ребят, активно болеющих за футбольный клуб ЦСКА, впервые посетили стадион в 11–12 лет. Как они относятся к опасности, которую несет в себе фанатское движение? Ответы фанатов не были одинаковыми, но их смысл оставался общим: наличие опасности сильно преувеличено. Ребята убеждены, что хотя все говорит о постоянных драках на стадионе и за стадионом, на самом деле дерется только тот, кто этого хочет. В то же время все опрошенные отметили опасность в лице сотрудников правоохранительных органов, действия которых порой не поддаются никакой логике.

Как относятся родители к увлечению их детей и к опасности, которой те подвергаются? Ответы на этот вопрос можно разделить на три группы. Приблизительно 30% опрошенных сказали,

что их родителей это не интересует. Около 20% родителей разделяют увлечение своих детей и сами когда-то привели их на стадион. Наконец, 50% родителей категорически против посещения матчей их детьми.

Последний вопрос, который я задал фанатам: какого отношения родителей к своему увлечению они ждут? Представьте себе, претензии оказались даже у тех самых 20% ребят, родители которых тоже увлекаются футболом, – эти фанаты в большинстве своем заявили, что хотели бы более лояльного отношения к своим «выездам». Само собой разумеется, что 30% опрошиваемых фанатов, чьим родителям не интересна жизнь своих детей, ничего менять не захотели и никаких претензий к родителям не высказали. Зато 50% ребят хотят, чтобы их родители кардинально изменили свое отношение к данной проблеме. Вот что сказал мне один из опрошиваемых: «Моих родителей можно понять: несомненно, опасность на стадионе существу-

ет, но я бы хотел, чтобы они попробовали поставить себя на мое место и понять, насколько футбол важен для меня».

Родители, запрещающие своему сыну ехать на футбол, не понимают, что означает для фаната любовь к клубу. Они видят в этом увлечении лишь опасность. Любой человек, не болеющий самой масштабной и прекрасной болезнью – футболом, никогда не поймет, зачем отдавать последние деньги за билет, его сердце никогда не узнает таких чувств, как боль поражения и радость победы. Им никогда не почувствовать, как игра может сделать тебя счастливым и заставить забыть обо всем плохом.

Всё написанное выше – скорее аргумент в пользу родителей. Что же делать фанатам-подросткам?

Верить в любимый клуб, порой не имея шанса его поддержать. Отнестись с пониманием к мнению родителей и надеяться на понимание в ответ.

Такова уж судьба юного фаната! ■

С отягощением и без

Воспитание силы у юных волейболистов

Значительное место в системе физической подготовки должно быть отведено воспитанию мышечной силы. Знание методики силовой подготовки поможет ищущему тренеру или спортсмену творчески подойти к организации этого важного раздела тренировки с учетом возраста игроков, присущей им индивидуальности и специфики игры.



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

ПОСИЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Воспитание силы с учетом двигательной специфики игрока — одна из сторон специальной подготовки спортсмена. Поэтому в практике уже давно наметилась тенденция к выделению особого направления в тренировке, в задачи которого входит воспитание специальной силы. Однако выбор средств и

методов специальной силовой подготовки очень часто еще основывается на интуиции тренеров, исходящей из формального сходства с кинематикой движения игроков. Поэтому задачи специальной силовой подготовки зачастую решаются малоэффективно. Чтобы уменьшить вероятность такого промаха, необходимо руководствоваться особенностями развития молодого организма и исходя из этого — подбором средств и методов специальной силовой подготовки спортсмена.

Специальную силу волейболиста можно определить как очень высокую способность проявлять силу мышц, несущих основную нагрузку во время игры, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при помощи средств, в которых сохраняется специфическая структура тех-

нического приема, его элемента или игрового действия, а также характер нервно-мышечных напряжений. Вопросы возрастного развития мышечной силы уже давно являются предметом многочисленных исследований, так как создание правильной системы силовой подготовки может стать решающим фактором повышения мастерства юных спортсменов.

Развитие силы находится в тесной зависимости от возраста. Так, в период от 8 до 18 лет абсолютная сила мышц в сгибательных движениях увеличивается в 3,6 раза, в разгибательных — в 8 раз, а относительная сила — соответственно в 1,8 и 5,1 раза. Следовательно, сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях.

Рост силы протекает неравномерно, скачкообразно. Наиболее благоприятным периодом для ее развития является возраст 14–15 лет, а к 17–18 годам максимальная сила приближается к такому же уровню развития, как и у взрослых. Для целенаправленной силовой подготовки необходимо знать, что основными рабочими мышцами волейболиста являются разгибатели бедра, сгибатели стопы, разгибатели туловища, разгибатели голени, разгибатели предплечья, сгибатели кисти, разгибатели плеча. На этапе начальной подготовки следует уделять больше внимания укреплению всех мышечных групп, т.е. воспитанию общей силы. В возрасте 10–13 лет уже можно воспитывать мышечную силу путем специальной тренировки. Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и с другими физическими качествами.

В этом возрасте для воспитания силы наиболее эффективны динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса – до 5 кг. При приседаниях могут применяться упражнения с отягощениями относительно небольшого веса – до 50% от собственного. В программу занятий включают элементы акробатики: кувырки, стойки, перевороты; упражнения на гимнастических снарядах; отжимания на брусьях, махи, подтягивания, подъемы и перевороты, а также всевозможные прыжки и метания, игры

При подборе упражнений необходимо учитывать структурное соответствие силовых упражнений техническому приему игры или его элементу.

и упражнения на местности. В старшем возрасте добавляют упражнения для развития силы рук, кистей, ног, с использованием амортизаторов, эспандеров и т.д.

Наиболее благоприятным периодом для воспитания силы, как уже говорилось, является возраст 14–15 лет. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности спортсменов. Наибольший прирост силы этих мышечных групп наблюдается в 15–16 лет, в некоторых случаях он особенно значителен в 17 лет; прирост силы сгибателей кисти в 15 лет – на 263%, в 16 лет – на 303%, в 17 лет – на 314% (сила в 8 лет принята за 100%); прирост силы разгибателей туловища в 15 лет – на 216%; в 16 лет – на 239%. Так, если сила сгибателей кисти в 14 лет – 32,8 кг, то в 16 лет – 45,2 кг – прирост на 13 кг. А прирост силы за 2 года от 9 до 11 лет составляет всего лишь 3 кг. Это еще раз подтверждает вывод о том, что ее бурный рост приходится на возраст 15–18 лет.

Если для юношей среднего возраста основной задачей является развитие мышечной силы в целом, то на занятиях со старшими ребятами всё большее внимание должно уделяться силе именно основных групп мышц. При подборе упражнений необходимо учитывать структурное соответствие силовых упражнений техническому приему игры или его элементу.

ПОСИЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

Естественно, встает вопрос: какие средства и методы наиболее эффективны в возрастном аспекте? Значительное место при воспитании мышечной силы на занятиях с юношами должно отводиться методу повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего

веса. Сила – способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения. Проявление мышечной силы обусловлено уровнем силы и концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины (статический режим), при уменьшении длины (преодолевающий режим), при удлинении (уступающий режим).

Следует также применять упражнения со штангой околопредельного и предельного веса: они развивают способность к максимальной мобилизации волевых усилий и умения вовлекать в работу все участвующие в движении группы мышц.

Методика воспитания специальной силы, предложенная В.Кузнецовым, включает совокупность средств, методов, режимов мышечной работы, величин преодолеваемого сопротивления, интенсивности выполнения упражнения, количества повторений в одном подходе, длительности и характера отдыха между подходами. При этом важно отметить, что все перечисленные компоненты методики тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если в процессе силовой подготовки будет упущен из виду хотя бы один из этих компонентов, может не только резко снизиться ее эффективность, но и измениться характер силового развития. Поэтому тренер должен заранее наметить средства и методы силовой подготовки, что, в свою очередь, позволит определить преимущественный режим работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления и интенсивность выполнения упражнений. И уже непосредственно в ходе тренировочного занятия следует строго контролировать количество повторений упражнения в одном подходе (серии)

для поддержания запланированной интенсивности нагрузки, а также характер и длительность пауз отдыха.

К *средствам специальной силовой подготовки* относятся спортивные, специальные и специально-вспомогательные упражнения.

Спортивные упражнения – это упражнения, выполненные с соблюдением всех правил соревнований.

Специальными являются упражнения, позволяющие развивать мышечную силу в тесной связи с другими ведущими двигательными качествами в соответствии с внешней и внутренней структурой спортивного упражнения. Это соответствие может касаться как всего технического приема: броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, – так и отдельных его фаз и элементов: фазы ударного движения в нападающем ударе – бросок набивного мяча в пол и т.д.

Специально-вспомогательные упражнения позволяют локально развивать силу отдельных мышечных групп. Такие упражнения занимают значительное место в силовой подготовке и широко применяются тренерами на практике: отжимание от пола, жим штанги и т.д. Для развития силы в основном используют следующие методы: максимальных усилий, околопредельных усилий, повторных усилий, сопряженный метод, метод круговой тренировки.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой. Различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходя-

щаяся на 1 кг массы тела человека. Сила измеряется с помощью динамометра. До определенного возраста абсолютная и относительная сила увеличивается как у спортсменов, так и у обычных людей, хотя у спортсменов она всегда немного выше.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела – выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др. – или с применением снарядов: штанги, гири, резиновых амортизаторов и др.

Величину отягощения можно дозировать:

– в процентах к максимально-му весу;

– по разности от максимального веса, например, на 10 кг меньше предельного веса;

– по числу возможных повторений упражнения в одном подходе, например вес, который можно поднять 10 раз.

Автор приведенных рекомендаций профессор В.М. Зациорский считает наиболее универсальным третий вариант и предлагает следующие условные обозначения: вес, который можно поднять, к примеру, максимум 25 раз, будет обозначаться как 25 ПМ – повторный максимум; 1 ПМ – это вес, который можно поднять 1 раз.

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий

Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений – 90% от максимума. В одном подходе выполняется от 1 до 3 повторений и 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин. Этот метод используется, чтобы максимально улучшить результаты конкретных занимающихся, и связан с вос-

питанием «взрывной силы». Она зависит от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от реактивности мышц, т.е. нервных процессов. Так, у мастеров спорта проявляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих спортсменов.

Метод повторных усилий

Этот метод, называемый еще методом «до отказа», предусматривает выполнение упражнений с отягощением, составляющим 30–70% от максимального веса, которые выполняются сериями по 4–12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов. Отдых между сериями – 2–4 мин. Данный метод чаще всего используется для наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который ученик может поднять, т.е. отжаться, подтянуться, выполнив 7–13 движений за один подход.

Метод динамических усилий

Он связан с применением малых и средних отягощений – до 30% от максимального веса. Упражнения выполняются сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между ними – 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые волейболисту в перемещениях.

Изометрический (статический) метод

Он применяется как вспомогательный. При нем напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы; продолжительность – 4–6 сек. За один урок упражнение повторяется 3–5 раз.

После каждого упражнения – отдых продолжительностью 30–60 сек. Занятия с использованием изометрических упражнений занимают немного времени, для них практически не требуется использования какого-либо оборудования. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы, однако их эффективность меньше, чем при динамическом методе.

ПОСИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

У людей различных конституционных типов эффект от применения игровых упражнений проявляется по-разному. Представители эндоморфных типов – с округлыми формами, приземистостью, мощным костяком – быстрее достигают результатов в силовой подготовке. Представители эктоморфных типов обычно тонкокостные, стройные, без лишних жировых отложений. У них прирост объема мышц и показателей происходит медленнее. В то же время следует знать и помнить, что человек с любым типом телосложения может увеличить объем и развить силу мышц путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И.п. – сед с опорой на предплечья. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу, не касаясь пола.
2. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Поднимание верхней части туловища – до поясницы.

Представители эндоморфных типов быстрее достигают результатов в силовой подготовке. У представителей эктоморфных типов прирост объема мышц и показателей происходит медленнее.

3. И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги до угла 30° от пола.

4. И.п. – лежа на спине, руки за голову, опорная нога согнута в колене, другая голенью опирается на нее. Поднимание верхней части туловища, противоположной опорной ноге, стараясь коснуться локтем колена.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

6. Поднимание ног до прямого угла из положения лежа на спине.

7. И.п. – то же. Принять положение группировки, вернуться в исходное положение.

Рекомендации

- Продолжительность курса – 2 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество упражнений – 10;
- количество подходов – 1–3;
- количество повторений – 20 и больше;
- нагрузка – до предела;
- темп – средний.

Упражнения для мышц спины

1. Тяга штанги к подбородку (узкий хват).
2. Становая тяга на прямых ногах.
3. Тяга штанги к поясу в наклоне.
4. Повороты туловища с отягощением.
5. Наклоны туловища в стороны с отягощением.
6. Подтягивание на перекладине широким хватом.
7. Тяга блока за голову широким хватом.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 2–3 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – 3–6;

- количество повторений – 8–10;
- нагрузка – до предела;
- темп – средний.

Упражнения для мышц груди

1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Отжимания в упоре на параллельных брусьях.
3. Разводка гантелей лежа на горизонтальной скамье.
4. Отжимания от пола.
5. И.п. – лежа на спине. Тяга блока от головы до груди согнутыми руками.
6. И.п. – то же. Тяга блока от бедра за голову прямыми руками.
7. И.п. – то же. Тяга блока из-за головы вверх прямыми руками.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 2–3 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – 3–6;
- количество повторений – 8–10;
- нагрузка – до предела;
- темп – средний.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. И.п. – о.с. Подъем прямых рук с гантелями вперед.
2. И.п. – то же. Подъем прямых рук с гантелями в стороны.
3. То же в наклоне вперед.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Французский жим стоя.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 2 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – 3–6;
- количество повторений – 8–10;
- нагрузка – до предела;
- темп – средний.



фото с сайта www.eee.ru

Упражнения для мышц рук

1. Подъем штанги на бицепс хватом снизу в положении стоя.
2. Жим штанги лежа узким хватом от груди.
3. Подъем штанги на бицепс хватом сверху в положении стоя.
4. И.п. – стоя в наклоне с опорой локтя на бедро. Сгибание и разгибание свободной руки с гантелью.
5. Французский жим стоя.
6. Поднимание гантелей на бицепс, сидя на наклонной скамье.
7. Подъем штанги кистью хватом сверху в положении сидя.
8. Тяга блока на трицепс до полного выпрямления рук.
9. То же, что в упр. 7, но хватом снизу.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 2–3 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – 3–6;
- количество повторений – 8–10;

- нагрузка – до предела;
- темп – средний.

Упражнения для мышц ног и таза

1. Неполные приседания со снарядом на плечах: угол сгибания в коленях – 90–120°.
2. Выпрямление ног на специальном тренажере в положении сидя.
3. Приседание со снарядом у груди.
4. Сгибание и разгибание ног в положении лежа на специальном тренажере.
5. Приседания со снарядом между ногами.
6. Подъемы на носках, не опуская пяток на пол, со снарядом на плечах.
7. Выпады со снарядом на плечах.
8. То же, что в упр. 6, в положении сидя, удерживая снаряд на коленях.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 3 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – 3–6;
- количество повторений – 8–10;
- нагрузка – до предела;
- темп – средний.

Упражнения для наращивания мышечной массы

1. Приседания.



фото с сайта www.photospro.biz.ru

Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который ученик может поднять, т.е. отжаться, подтянуться, выполнив 7–13 движений за один подход.

2. Жим штанги лежа.
3. Тяга штанги к поясу в наклоне.
4. Подъем штанги на бицепс.
5. Французский жим.
6. Становая тяга.

Рекомендации

- Вес – 75–87% от максимального;
- продолжительность курса – 3 месяца;
- количество занятий – 3 раза в неделю;
- количество подходов – от 1 до 6;
- количество повторений – 6–10;
- нагрузка – до предела;
- темп – медленный.

Упражнения для развития рельефа мускулатуры

1. Приседания.
2. Жим штанги лежа от груди широким хватом.
3. Тяга штанги к поясу в наклоне.
4. Подъем штанги на бицепс.
5. Французский жим.
7. Разводка гантелей, лежа на горизонтальной скамье.
8. Выпады со штангой на плечах.
9. Тяга штанги к подбородку узким хватом.
10. Поднимание прямых рук с гантелями в стороны.
11. Поднимание туловища из положения лежа.
12. Подъемы на носках со штангой на плечах. ■

Заполнить корзину

Бросковая тренировка баскетболистов

Корреспондент газеты «Спорт в школе» побывал на тренировке юношей 1994 года рождения из московской СДЮШОР «Тринта». Занятие, на котором присутствовали 8 человек, было посвящено совершенствованию бросков по кольцу. Многие из упражнений, предложенных тренером Натальей Николаевной Диановой, можно с успехом применять и на уроках физкультуры.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва

РАЗМИНКА

Вместо стандартной беговой разминки старшеклассникам предлагается выполнять передачи мяча в движении. Упражнение выполняется в парах — одним, а потом двумя мячами. Каждый проход от одного щита до другого завершается бросками по кольцу. Через 3–4 мин. такой работы юноши самостоятельно выполняют упражнения на гибкость по анатомическому принципу сверху вниз. Стретчинг выполняется в положениях стоя, сидя и лежа.

Через 5 мин. ребята приступают непосредственно к тренировке

в бросках. Отличительной ее особенностью является то, что все задания выполняются либо на время, либо в виде состязаний между игроками или парами.

ШТРАФНИКИ

Отработке штрафных бросков уделяется большое внимание на каждой тренировке баскетболистов. Для этого используются не только 2 основных (игровых) кольца, но и 10 боковых — всего 12. На этом занятии ученикам предлагались следующие упражнения:

1. Школьники встают каждый к своему кольцу и выполняют 1 штрафной бросок. В случае промаха игрок переходит выполнять бросок к другому кольцу в левую сторону, в случае попадания — в правую. На это дается 3 мин. Побеждает тот, кто сумеет вернуться

к своему кольцу, совершив полный круг по часовой стрелке, и успеет сделать это в отведенное время.

2. Ребята располагаются напротив своих колец и выполняют штрафные броски. Если игрок попал 2 раза подряд, то он может перейти к следующему щиту. Задание выполняется в течение 3 мин. Побеждает тот, кто пройдет полный круг в указанную сторону или поменяет больше мест.

3. То же в парах. Участники выполняют броски по очереди. Если после попадания одного игрока другой тоже попал в кольцо, пара переходит к другому щиту.

4. Игроки располагаются каждый напротив своего кольца и выполняют штрафные броски. Их задача — сделать как можно больше результативных бросков подряд.

5. «Кто больше?» Штрафные броски выполняются за определенное время, например 2 мин. Побеждает тот, кто сделает больше результативных попыток.

6. То же задание на результативность попаданий из определенного числа попыток: например, кто больше забьет мячей из 10, 20, 100 бросков.

Во всех этих упражнениях победители освобождались от наказаний. Это были не банальные отжимания, а упражнения, направленные на совершенствование технических элементов баскетбола и развитие физических качеств: челночный бег лицом и спиной вперед, с ведением мяча, бег с ускорением и т.д.

ДИСТАНЦИОНЩИКИ

На тренировках старшеклассников большое внимание уделяется и броскам со средней дистанции – 5–6 м. В основном они выполняются с трех точек: стоя по центру по направлению к щиту, а также справа и слева под углом 45°.

1. Упражнение в парах. Первый номер выполняет бросок со средней дистанции с одной из точек, второй подбирает. Если бросок результативен, второй номер сразу же направляет мяч первому для последующего броска, если нет – второй выполняет добивание мяча в кольцо при условии, что он не коснулся пола, в противном случае второй номер направляет мяч первому. Если добивание было успешным, то оно засчитывается. После восьми попаданий партнеры меняются местами, затем переходят на другую точку, и т.д. Побеждает пара, которая быстрее других 48 раз поразит кольцо и успеет это сделать в отведенное время – 3 мин.

2. То же без добивания мяча. Партнеры меняются местами после семи попаданий партнера, а после 14 совместных – переходят на другую точку. Побеждает пара, которая выполнит задание раньше других и быстрее, чем за 3,5 мин.

3. Упражнение в парах. Первый номер выполняет 4 броска со средней или дальней дистанции с любой позиции. Второй может выполнить добивание, как и в первом упражнении. Затем игроки меняются ролями. Подсчитывается общее количество результативных бросков. Побеждает пара, которая совершит 25 результативных бросков и уложится в контрольное время – 2 мин.

ДАЛЬНОБОЙЩИКИ

Для отработки трехочковых бросков ученики выполняли следующие задания:

1. Упражнение в парах. Первый номер бросает мяч с любого места из-за трехочковой линии, другой подбирает его и передает бросающему. Когда первый номер забросит 6 мячей, партнеры меняются местами. Побеждает пара, которая выполнит задание раньше других. Затем пары переходят на другое кольцо.

Лучший результат, который учащиеся показали на тренировке, – 1 мин. 20 сек.

2. То же со сменой точек: по центру, под углом 45° и сбоку от щита.

3. То же, что на тренировке штрафных бросков: кто боль-

ше забьет из 10 попыток или за 2 мин. Упражнение выполняется как индивидуально, так и в парах: один бросает мяч, другой подбирает.

РОЛЬ ИГРЫ

На любой тренировке должно найтись место и для игры. В данном занятии было важно закрепить навык бросков со средней и дальней дистанции. Для этого между упражнениями ребятам предлагались два игровых задания:

1. На одном кольце идет игра 3×3. Еще двое ребят располагаются на другой стороне площадки. Если нападающие забивают мяч защитникам, то они продолжают атаковать. Если те перехватили его, то они атакуют противоположное кольцо, организуя быстрый прорыв 3×2 и завершая его броском со средней или дальней дистанции. Через 2 мин. игроки меняются ролями.

2. Ребята играют 4×3 на одно кольцо. Один игрок – свободный – располагается за боковой линией и пока не участвует в игре. Если нападающие забивают мяч в кольцо, то они получают 1 очко и продолжают атаковать. Если защитники перехватили мяч, то они быстро организуют прорыв на противоположное кольцо, направляя мяч в первую очередь свободному игроку, который сразу же входит на площадку. Если прорыв завершен результативным броском, команда получает 1 очко; если нет, то игроки встают на исходные позиции, но уже на другом кольце. Через 2 мин. нападающие меняются местами с защитниками. Счет игры при этом сохраняется.

ИТОГИ ТРЕНИРОВКИ

В конце занятия дети выполняют бросковые упражнения – штрафные или дистанционные, но уже без учета времени. По их окончании подводятся итоги: тренер отмечает лучших игроков, а также указывает ребятам, над чем еще предстоит поработать. ■



В здоровом теле – здоровый дух

Урок в тренажерном зале для четвероклассников

Нетрадиционное занятие более плодотворно, чем обычный урок. Все учащиеся с удовольствием вовлекаются в деятельность, и в результате у них повышается интерес к предмету. Данное занятие способствует формированию правильной осанки, коррекции плоскостопия, так как хождение босиком само по себе – эффективный способ борьбы с деформацией стопы.



Наталья КАЛАЙДА,
учитель физкультуры,
МОУ Борисовская СОШ № 2,
пос. Борисовка,
Белгородская обл.

Задачи:

- развивать основные физические качества;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, различные группы мышц;
- формировать правильную осанку, выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- раскрыть значение выражения: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни!»;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: комплект тренажеров для учеников 1–4-го классов, большой ковер на полу; секундомер; карточки здоровья; авторучки; магнитофон, аудиозапись «Звуки природы».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения и сообщения задач, проведения инструктажа по технике безопасности. Дети измеряют ЧСС и записывают ее показатели в карточку здоровья.

Учитель. *Здоровье человека во многом зависит от гибкости позвоночника, подвижности суставов. Огромную роль в этом играют специальные упражнения, которые выполняют в тренажерном зале. Они оказывают положительное все-*

стороннее воздействие на организм человека: на все важнейшие органы, центральную нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы, а также способствуют формированию правильной осанки, помогают при плоскостопии, так как мы занимаемся в зале без обуви, босиком. Недаром в народе говорится: «Босиком ходить – здоровым быть!» Отсюда и появилось крылатое выражение: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни!»

Самое главное в жизни человека – это здоровье. К нему нужно относиться бережно. Необходимо соблюдать пять основных правил безопасности на занятиях в тренажерном зале:

- 1) дисциплина;
- 2) четкое выполнение указаний учителя;

- 3) старание и внимательность;
- 4) строгое следование дозировке;
- 5) контроль дыхания и правильное выполнение дыхательных упражнений.

Итак, начинаем разминку.

Дети выполняют ходьбу в колонне по одному на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, затем бег в медленном темпе, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, затем ходьбу с упражнениями на восстановленные дыхания, в полном приседе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Затем упражнения на восстановление дыхания и комплекс ОРУ.

Упражнения для мышц шеи

1. Наклоны головы.

И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 — наклон головы вперед, выдох;
- 2 — наклон головы назад, вдох;
- 3 — наклон головы вправо, выдох;
- 4 — наклон головы влево, вдох.

Повторить 4 раза, стараясь коснуться подбородком грудной клетки, затылком — спины, правым ухом — правого плеча, левым ухом — левого плеча.

2. Повороты головы.

И.п. — то же, что в упр. 1.

- 1 — поворот головы направо, вдох;
- 2 — поворот головы налево, выдох.

Повторить 4 раза в среднем темпе.

3. Круговое вращение головой.

И.п. — то же, что в упр. 1 и 2.

- 1–4 — вращение головой в правую сторону, вдох;
- 5–8 — то же в левую сторону, выдох.

Повторить 4 раза в каждую сторону в медленном темпе, плавно.

Упражнения для мышц плеч

1. Круговые вращения плечами.

И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 — вращение правым плечом вперед;

2 — то же левым плечом вперед;

3 — то же правым плечом назад;

4 — то же левым плечом назад.

Дыхание произвольное.

Повторить 4 раза с большой амплитудой движений.

2. «Ножницы» горизонтальные.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 — скрестить прямые руки, вдох;

2 — и.п., выдох.

Отводить руки назад как можно дальше. Повторить 4 раза.

3. «Ножницы» вертикальные.

И.п. — стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1 — поменять положение рук, вдох;

2 — и.п., выдох.

Повторить 4 раза энергично прямыми руками.

Упражнения для мышц живота и спины

1. Наклоны туловища в стороны.

И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову.

1 — наклон туловища вправо, вдох;

2 — и.п., выдох;

3 — то же влево, вдох;

4 — и.п., выдох.

Повторить 4 раза, стараясь наклоняться как можно ниже.

2. Повороты туловища.

И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот туловища направо, вдох;

2 — то же налево, выдох.

Выполнить 4 раза.

3. Наклоны туловища вперед.

И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 — наклон к правой ноге, коснуться пола руками;

2, 4 — и.п.;

3 — то же к левой ноге, коснуться пола руками.

Дыхание произвольное. Стараться коснуться пола, не сгибая коленей. Выполнить 4 раза.

4. И.п. — стойка на коленях, руки перед грудью.

1 — сесть влево, повернуть туловище назад, вдох;

2 — то же вправо, повернуть туловище назад, выдох.

Выполнить 4 раза.

5. И.п. — сед, ноги врозь.

1 — наклон туловища к правой ноге, коснуться головой колена, достать руками носки ног;

2 — и.п.;

3 — то же к левой ноге;

4 — и.п.;

5, 7 — наклон туловища вперед, коснуться пола животом;

6, 8 — и.п.

Дыхание произвольное.

Повторить 4 раза.

6. «Арифметика».

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Прямыми ногами, не опуская их на пол, рисовать в воздухе цифры от 1 до 10 сначала правой, потом левой ногой.

Дыхание произвольное.

7. «Змея».

И.п. — лежа на животе.

1 — согнуть руки в локтях, опереться о пол, прогнуться в пояснице, посмотреть вверх;

2 — и.п.

Хорошо прогнуться, задержать дыхание, удерживать позу в течение 2–3 сек. Повторить 4 раза.

После разминки дети переходят в тренажерный зал.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель. Ребята, все упражнения на тренажерах надо выполнять не спеша, в среднем темпе, следить за осанкой, после каждого упражнения отдыхать, восстанавливать силы и дыхание. Нужно бережно относиться не только к своему здоровью, но и к сохранности тренажеров, поэтому мы будем выполнять упражнения без рывков и резких движений.

Учитель внимательно наблюдает за работой учеников, корректирует их движения, помогает им, следит за тем, чтобы у всех детей

была правильная осанка, чтобы они правильно совмещали выполнение упражнений с дыханием.

Упражнение для мышц спины, бедер

Сесть на тренажер, выпрямить спину, руками взяться за верхнюю перекладину. Ноги согнуть в коленях, опереться в валик тренажера голеностопами. С помощью учителя поднять его ногами, выпрямить колени; медленно опустить без рывков. Повторить 8 раз.

Упражнение для мышц туловища и плечевого пояса

Сесть, опереться ногами, взяться за рукоятку. Натянуть трос так, чтобы спина оказалась в положении лежа, а рукоятка с тросом — на уровне



фото с сайта www.spmnet.ru

живота. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упражнение для мышц брюшного пресса и нижней части спины

Принять положение упора на предплечьях спиной к тренажеру, взявшись руками за рукоятки. Поднять ноги, согнутые в коленях под углом 90° («стульчик»), и удерживать их в этом положении как можно дольше. При этом возможна небольшая задержка дыхания. Повторить 4 раза.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Сесть на тренажер так, чтобы верхние валики оказались под коленями, а ступни завести за нижние. Лечь на спину. Поднять туловище, сесть, коснуться лбом коленей. Вернуться в исходное положение. Выполнить 10 раз.

Упражнение для косых мышц живота и спины

Встать на диск, руки развести в стороны. Выполнять повороты туловища налево и направо с помощью рук. Выполнить 10–20 раз в каждую сторону.

На диске расположены специальные выступы и магнитики, поэтому выполнение упражнения улучшает работу организма, а также помогает снять напряжение.

Затем дети измеряют ЧСС и записывают данные в карточку здоровья.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель.

Все мы любим танцевать?

Дети. Да!

Учитель.

Бегать, прыгать и играть?

Дети. Да!

Учитель.

Но не все порой умеют

Расслабляться, отдыхать.

Проводятся упражнения для восстановления дыхания по ме-



тодике Л.И. Латохиной «Хатха-йога для детей». Дети бегают, прыгают, выполняют различные движения руками; постепенно замедляя темп, ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляют мышцы, улыбаются. Звучит музыка для релаксации «Звуки природы».

Учитель. Ребята, а теперь представьте себе, что вы находитесь на теплой летней мягкой зеленой лужайке. Греет солнышко. По рукам побежало тепло, дышится легко, тело расслабляется, наступает состояние покоя.

*Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая:*

Расслабляются движенья,

Улетает напряженье,

Движенья замедляются,

Глазки закрываются,

Мышцы расслабляются,

Ротик улыбается.

Напряженье улетело —

И расслаблено всё тело,

Будто мы лежим на травке —

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас,

Руки теплые у нас,

Дышится легко,

Ровно, глубоко...

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется...

Нам понятно, что такое

Состояние покоя!

Ну, и всем теперь понятно —

Расслабление приятно!

Затем дети в третий раз измеряют ЧСС и записывают данные в карточку здоровья.

Класс строится в одну шеренгу. Учитель подводит итоги урока. ■

Идеальная техника

Обучение метанию мяча

Среди всех легкоатлетических упражнений, изучаемых в школе, метание мяча самое трудное. Дети совершают большое количество технических ошибок, и это сразу отражается на результате. Автор предлагаемого вашему вниманию материала разобралась в причинах их возникновения и нашла, как можно их устранить, соблюдая последовательность в обучении.

Марина ОВСЯННИКОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 128,
г. Нижний Новгород



фото с сайта www.nikportal.net

МЕТАНИЕ С МЕСТА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	В исходном положении стоя боком по направлению метания стопы расположены на одной линии. Это не дает устойчивого положения тела в финальной части броска	Дети привыкли ставить ноги таким образом	Начертить мелом линию на полу и предложить ученику поставить стопы так, чтобы большой палец левой ноги был на одной линии с пяткой правой
2	Рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе. Это ведет к невозможности совершения дальнего броска и возможной травме локтевого сустава	Недостаточно укреплен плечевой пояс. Непривычное положение рук	Использовать упражнения для укрепления плечевого пояса. Следить за положением рук в исходном положении
3	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска. Это ведет к раскручиванию плеч и вылету мяча из сектора метания влево	Рассеянное внимание учащихся, которые больше смотрят на руку с мячом	Обращать внимание учащихся на положение левой руки: «Покажи левой рукой, куда будешь метать»
4	Подбородок опущен, взгляд направлен вниз. Это не дает возможность контролировать угол вылета снаряда	Ученики смотрят под ноги, боясь потерять равновесие при выполнении броска	Подбородок направлен вверх, взгляд устремлен в точку метания. При таком положении подбородка мяч полетит по нужной траектории
5	При отклонении туловища перед финальным усилием нарушается линия: левая нога – туловище. Метание будет осуществляться только рукой, исключая туловище и ноги	Движение очень сложное по координации	Использовать больше имитационных упражнений на месте. При показе упражнения заострить внимание на правильном положении туловища

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
6	Не выполняется захват снаряда, что ведет к несоблюдению положения «натянутого лука» и невозможности совершения резкого броска	Нет вращения на правой стопе коленом внутрь. Дети не разворачивают плечи вперед, оставляя правую руку далеко сзади, а также преждевременно переносят вес тела на левую ногу	Использовать имитацию вращения на стопе коленом внутрь; помочь ученику медленно и правильно выполнить это движение, взяв его за правую кисть; упершись левой рукой под его правую лопатку, развернуть его плечи
7	Дети выполняют бросок, не разворачивая плечи, пропускают захват снаряда и не соблюдают положение «натянутого лука», что ведет к невозможности совершения дальнего броска	Не выполняется захват снаряда	Учитель должен помочь ученику почувствовать правильное движение плеч и ног при выполнении захвата снаряда
8	При выполнении собственно броска рука работает медленно. Нет хлесткого движения рукой	Ученики не понимают, что такое хлест. Недостаточно освоено само бросковое движение. Излишняя закрепощенность правой руки	Объяснить, что такое хлест, используя образные выражения и сравнения, понятные детям: «кнут», «веревка», «хлестнуть». Использовать больше подвижных игр с элементами броска, а также упражнения для развития хлеста: метание на дальность теннисного шарика или спички
9	При выполнении финального усилия дети сгибают левую ногу в коленном суставе. В результате бросок уходит вниз, нет хорошего положения «натянутого лука», не работает туловище, дальность броска существенно снижается	Ученики торопятся выполнить бросок, не выдерживают нужную последовательность работы звеньев в метании. Недостаточно укреплены мышцы ног	Медленно выполнять имитацию броска с места, обращая внимание на то, что левая нога должна быть выпрямлена в коленном суставе до конца броска и выполнять функцию жесткой опоры. Использовать упражнения для укрепления мышц ног – многочисленные прыжки

МЕТАНИЕ С ОДНОГО ШАГА РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Выполняя шаг разбега, ученики разворачивают туловище в направлении броска. При таком положении туловища нет захвата снаряда и уменьшается длина рычага, а следовательно, и путь, пройденный снарядом	Упражнение сложное по координации. Недостаточно укреплены мышцы ног, спины, брюшного пресса, косые мышцы живота	Укреплять мышцы ног, выполняя приседания на одной и двух ногах и выпрыгивания из приседа. Имитация броска с одного шага разбега

МЕТАНИЕ С ТРЕХ ШАГОВ РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Первый и второй шаги выполняют прыжком. Плечи уходят вперед, что ведет к невозможности соблюдения положения «натянутого лука» и совершения дальнего броска	Упражнение сложное по координации	Учить ритму выполнения шагов, используя различные методы, в том числе и звуковые, например удары в ладоши

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
2	Нет опережения плеч ногами после выполнения скрестного шага	Скрестный шаг выполняется недостаточно активно либо шагом, а не прыжком. Не соблюдается правильный ритм бросковых шагов	Учить выполнению скрестного шага, используя гимнастическую скамейку. Из положения стоя левым боком к скамейке толчком левой ноги запрыгнуть на скамейку правой стопой, вынося вперед правую ногу, согнутую в колене скрестно левой ногой. Имитация скрестного шага. И.п. – стоя, левая нога впереди, грудь развернута в направлении броска. Правая нога, согнутая в колене, выносится вперед с одновременным поворотом туловища вправо, а после шага левой ногой правая возвращается в исходное положение. Учить ритму бросковых шагов: первый шаг выполняется медленно, а второй и третий – с ускорением. Самый быстрый – третий шаг
3	Могут возникать любые из названных ошибок в метании с места, так как после выполнения бросковых шагов ученик принимает положение стоя боком по направлению метания	См. выше	См. выше

МЕТАНИЕ С ПОЛНОГО РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Отведение снаряда производится рывком, резко. Это ведет к изменению угла вылета	Учащиеся торопятся отвести снаряд, чтобы быстрее выполнить бросок	Учить отведению снаряда сначала шагом по линии, а затем бегом, но тоже по линии и лишь потом увеличивать скорость
2	Снижение скорости разбега к финальному усилию. Метание осуществляется практически с места	Упражнение сложное по координации. Нет перехода скорости разбега в бросковые шаги	Снизить скорость разбега. Пробежать с нарастанием скорости к финальному усилию сначала без броска, потом с отскоком от грунта в конце разбега. Укреплять мышцы ног при помощи прыжковых упражнений
3	При выполнении скрестного шага правая нога не выносится скрестно левой, а «подбивает» ее. Скрестный шаг, по сути, заменяется приставным, следовательно, нет обгона плеч ногами	Упражнение сложное по координации. Высокая скорость предварительного разбега. Спешка при выполнении бросковых шагов	Выполнять метание на небольшой скорости. Учить бросковым шагам в ходьбе по линии скрестными шагами с гимнастической палкой на плечах; то же бегом. Следить, чтобы не было вращения плеч вокруг вертикальной оси и продвижение осуществлялось левым боком вперед

Ни минуты простоя

Круговая тренировка на свежем воздухе

Уроки, проведенные на свежем воздухе, оказывают на организм детей более благотворное воздействие, чем уроки в зале, – это истина. Автор данного материала, присланного на конкурс «Урок физкультуры XXI века», показала, как можно организовать занятие на улице с учащимися 6-х и 7-х классов одновременно методом круговой тренировки.



фото И. Дмитриевой

Галина ЧЕРНОТАЛОВА,
учитель физкультуры,
МОУ Спицынская СОШ,
с. Спицыно,
Курганская обл.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, сообщения задач, проверки готовности учеников. Важно обратить их внимание на правильную осанку: положение головы, плеч, спины и рук. Затем классы рассчитываются на первый – второй, учащиеся запоминают свои номера и перестраиваются в колонну по два. В ходьбе по школьному стадиону они выполняют следующие упражнения:

1. И.п. – руки в стороны. Наклоны головы вперед и назад. Выполнить 4–6 раз.

2. И.п. – руки вверх, пальцы скрестить. Медленные повороты головы направо и налево. Выполнить 4–6 раз.

3. И.п. – то же. Вращение головой вправо и влево – на 4 счета в каждую сторону. Выполнить по 2 раза.

4. И.п. – то же. Выкрут руками. Выполнить 6–8 раз.

5. И.п. – руки на пояс.
1–4 – ходьба носками наружу;
5–8 – то же носками внутрь.
Выполнить 3–4 раза.

6. И.п. – то же. Ходьба с высоким подниманием бедра в полуприседе.

7. И.п. – то же.
1–4 – ходьба на пятках;
5–8 – ходьба на носках.
Выполнить 3–4 раза.

8. Ходьба по канату приставным шагом.

9. Упражнение «Ползунь». По свистку первые номера принимают положение стойки ноги врозь, вторые пролезают под ними. По второму свистку участники меняются ролями. Выполнить 3–4 раза.

10. Упражнение «Вызов номеров». Все учащиеся бегут по кругу школьного стадиона. По команде «Первые!» первые номера поворачиваются кругом и бегут в противоположном направлении. Встретившись с колонной вторых номеров, они поворачиваются кругом, встают на свои места и продолжают бег в колонне по одному.

11. Бег:
1–4 – с выносом прямых ног вперед;
5–8 – с захлестыванием голени назад.

12. Упражнение «Семафор»:
рука вверх — продолжать бег в колонне;

рука согнута в локте — бег на месте;

рука вниз — ходьба в колонне по одному.

При выполнении упражнений в движении важно соблюдать технику и следить за правильным дыханием.

ОРУ с канатом

Упражнения выполняют все учащиеся одновременно.

1. И.п. — стоя левым боком к канату.

1 — взять канат левой рукой;

2 — поднять его над головой;

3 — переложить канат в правую руку;

4 — положить на землю с правой стороны от себя.

Выполнить 4–6 раз.

2. И.п. — стоя в шеренге, канат в руках внизу.

3.

1–4 — круговые движения прямыми руками вправо;

5–8 — то же влево.

Выполнить 5–6 раз.

4. И.п. — стойка ноги врозь, канат сверху.

1 — наклон туловища вперед, положить канат;

2 — о.с.;

3 — наклон туловища вперед, взять канат;

4 — и.п.

Выполнить 6–8 раз.

5. И.п. — то же.

1–2 — медленно опуститься на правое колено;

3–4 — и.п.;

5–8 — медленно опуститься на левое колено.

Выполнить 4–6 раз.

6. И.п. — стоя в двух шеренгах, держать канат хватом снизу. Перетягивание каната. Выполнить 2–3 раза.

7. Вторые номера держат канат хватом сверху и двигаются с ним вперед. Первые пролезают под канатом между ними, затем обгоняют их и таким образом продвигаются вперед. После этого участники меняются ролями. Повторить 2–3 раза.

8. Двое освобожденных от занятий учащихся вращают канат, как длинную скакалку. Задача остальных учеников — пробежать под ним. Выполнить 3 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Проводится в форме круговой тренировки. На каждой станции дети получают карточку с описанием задания и дозировкой:

— бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с максимальной скоростью — 3 раза по 30 м;

— передвижение по рукоходу: девочки — лицом, мальчики — спиной вперед — 3 раза;

— прыжки с ноги на ногу по разметке — 4 раза по 10 м;

— поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамье — 3 серии по 12 раз;

— подтягивание из виса стоя, отталкиваясь ногами: мальчики — 3 серии по 10 раз, девочки — 2 серии по 10 раз;

— метание мяча в цель — 2 серии по 10 бросков;

— передвижение в упоре на параллельных брусьях: мальчики на высоких — 3 раза, девочки на низких — 2 раза;

— покачивания в упоре стоя согнувшись с опорой о гимнастическую стенку в положении стойки ноги врозь, растягивая плечевые суставы, — 3 серии по 15 раз;

— сгибание и разгибание рук в упоре: девочки — руки на опоре — 2 серии по 10 раз, мальчики — ноги на опоре — 2 серии по 15 раз.

Смена станций — через 2 мин., отдых между станциями — 1 мин. Если ученик выполнил задание раньше, значит, у него будет больше времени на отдых.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Классы выстраиваются в одну шеренгу. Учитель подводит итоги занятия, выставляет отметки, сообщает домашнее задание. Затем дети поворачиваются направо и выполняют упражнение «Минутка»: в медленной ходьбе нужно отсчитать про себя 60 сек. Кто считает, что время вышло, поднимает руку вверх. Побеждает ученик, который окажется наиболее точным или максимально близким к истине. ■



ФОТОКОНКУРС
фото И. Дмитриевой

Гимнастика для пальцев

Методика обучения упражнениям для развития мелкой моторики

Трудно переоценить значение развития мелкой моторики для роста спортивных успехов, а тем более для развития и укрепления здоровья младших школьников. Однако на уроках физкультуры этому уделяется очень мало внимания.



Людмила СМЕРНОВА,
к.б.н., доцент,
г. Витебск,
Беларусь

ТАК ЕСТЬ

Анализ опыта работы учителей физической культуры в начальных классах, изучение документов планирования и учебно-методической литературы показали, что в них слабо отражены упражнения на развитие координации движений кисти и особенно пальцев и что в основном используется стихийный набор упражнений. Анализ также показал, что не уделялось и не уделяется должного внимания методике и

методическим приемам формирования двигательного навыка упражнений мелкой моторики, а метод обучения – в основном «рассказ с показом». Этот метод хорош для создания представления об упражнении, но на этом заканчивать обучение его выполнению нельзя, поскольку здесь господствует низшая форма воспроизведения изучаемого материала – подражание, которое основывается на копировании случайно выделенных учеником признаков действия, происходит часто без осознания существенных его элементов, что не способствует полноценному формированию навыка.

Качество обучения упражнениям пальчиковой гимнастики решающим образом за-

висит от того, как именно понимают свои задачи учитель и ученик. В этой связи разработка целей и задач в системе обучения упражнениям пальчиковой гимнастики представляет крайне важную проблему, окончательно не решенной и по сей день. Описание общих целей и задач развития мелкой моторики исчерпывается весьма ограниченным количеством формулировок, а требования к формулировке дифференцированных задач с целью формирования двигательного фонда мелкой моторики не разрабатывались вообще.

ТАК ДОЛЖНО БЫТЬ

Многочисленными исследованиями доказано, что двигатель-

ный фонд межмышечной координации мелкой моторики является мощным средством образования новых условнорефлекторных связей, стимулирующих развитие мышления ребенка, повышающих работоспособность коры головного мозга, способствующих более эффективному освоению различных учебных, бытовых, спортивных и других двигательных действий. К сожалению, этот раздел часто не учитывается при оценке результативности программ.

Главное внимание в обучении умению управлять движениями следует уделять координационным упражнениям для кисти и пальцев. Развитие координационных возможностей идет параллельно с развитием двигательных центров головного мозга. Данные многих исследователей показывают, что если в раннем детстве двигательная область коры еще не содержит всех нервных элементов, то уже к 6–7 годам достигает определенной степени моторной зрелости. Однако нельзя считать, что моторное созревание и координационный двигательный фонд приходят сами собой, по достижении определенного возраста. На формирование двигательного фонда мелкой моторики ребенка в равной степени оказывают влияние и степень созревания соответствующих структур, и фактор научения. То есть оно обусловлено взаимодействием двух факторов: биологической основы – **врожденного двигательного фонда ребенка**, меняющегося вместе с ним по мере его роста и развития и педагогического влияния, и **приобретенного двигательного фонда**, который надо пополнять постоянно и кропотливо. Формируется двигательный фонд при целенаправленном стимулировании двигательных действий, т.е. в основе обогащения двигательного фонда, суть которого составляют межмышечные связи, как в количественном, так и в качественном отношении, лежит координация разнообразных, разнохарактерных пальчиковых движений, освоенных на биомеханической основе, выполняемых без напряжения почти автоматически, легко, быстро. Именно эта постоянная новизна в решении всех новых двигательных задач различной сложности лучше всего тренирует мозг, центральную нервную систему и способность управлять движениями. Кроме того, недооценка роли качества освоения упражнений мелкой моторики, особенно в работе с детьми младшего школьного возраста, является одной из причин снижения межмышечной координации в отношении точности движений, временных и силовых параметров.

Упражнения пальчиковой гимнастики простые, но если дети не научатся их выполнять качественно, воспроизводя только схему движения, то двигательный фонд межмышечной координации будет малоэффективен.

Формирование качества двигательного фонда координационных упражнений мелкой моторики – это многогранный, логически систематизированный и достаточно трудоемкий процесс. И здесь необходимо организованное обучение, которое отличается от стихийного, прежде всего, тем, что в обучении этой группе упражнений применяется совокупность принципов дидактики, целенаправленных методических приемов, правил, требований, содействующих решению поставленных общих и частных задач.

ТАК НУЖНО УЧИТЬ

Кроме техники выполнения упражнений и общепринятых этапов обучения, методических приемов развития силы и эластичности мышц, связок, подвижности суставов пальцев, кисти; развития скоростно-силовых движений и силовой выносливости, координационных движений кистью и пальцами, рассмотрим дополнительно приемы развития мелкой моторики. К ним относятся:

- формирование логики движений, способствующей образованию качественного двигательного навыка и новых условнорефлекторных связей;
- обучение чувству законченности положений и движений;
- обучение проговариванию выполняемых действий;
- обучение самостоятельному воспроизведению точности движений с закрытыми глазами по памяти и на слух;
- формирование прочности и надежности двигательного навыка мелкой моторики;
- дифференциация мышечных ощущений точности движений в пространстве кисти, пальцев, руки в целом;
- дифференциация мышечных ощущений силовых усилий при выполнении упражнений;
- дифференциация мышечных ощущений напряжения и расслабления работающих мышц;
- дифференциация движений во временных параметрах.

Логика движений

Очень часто упражнения мелкой моторики разучивают формально, в отрыве от их смысла. А без осознания элементов техники движения концентрация внимания, как произвольная, так и непроизвольная, останется на случайно выделенных действиях, что скажется на конечном результате обучения.

Требования к осознанию изучаемого материала не новы и в той или иной мере применяются в педагогической практике, однако, как правило, на интуитивном, эмпирическом уровне, без четкого

осознания их значения, места в общей системе методических приемов.

Согласно теории управления усвоением знаний и понятий, формированием двигательных действий, процесс учения может быть рассмотрен в новом аспекте: «от знания — к навыку». Это правило требует обосновать обучение знанием смысла и условий двигательной задачи, ее особенностей, способов и приемов решения. Эти знания служат основой для формирования представлений об итоговом двигательном навыке.

Формирование у детей логики движений изучаемого упражнения — довольно трудоемкий процесс; тем не менее, необходимо добиваться четкого понимания младшим школьником назначения каждой детали упражнения в смысловой структуре изучаемого действия.

При формировании смыслового аспекта школьнику следует дать *представление об упражнении в целом и его назначении*. Например, учитель, создавая представление об упражнении, показывает его и говорит, что это упражнение способствует улучшению памяти, формированию правильной техники броска по кольцу, попасть в цель и др.

Обучение логической последовательности движений должно быть в едином тандеме с обучением технике движений. Однако часто попытки выполнить какое-то двигательное действие, а тем более сложнокоординационное, неудачны. Чтобы движение было освоено технически правильно, требуется понимание учеником логической последовательности действий.

Обучение чувству законченности положений и движений

Надо обращать особое внимание детей на законченность каждого движения, акцентируя их внимание на остановке, выраженной в одних упражнениях долями секунды, а в других — несколькими счетами, так как законченность каждого движения дает наивысший физиологический эффект, и на том, что даже самые незначительные ошибки: «смазанность» движений, отсутствие выразительности — снижают качество двигательного навыка.



Рис. 1

Например:

И.п. — о.с.

1 — руки вперед, ладони книзу;

2 — с поворотом кисти — ладони кверху, левую кисть сжать в кулак, пальцы правой держать врозь;

3 — с поворотом кисти — ладони книзу;

4 — и.п.;

5–8 — то же со сменой положения кисти (см. рис. 1).

В этом упражнении на втором занятии при уточнении техники исполнения нужно сразу же сделать акценты и на законченности движений: «Руки вперед, поверните кисти ладонями книзу, натяните пальцы, но без лишнего напряжения. А теперь поверните кисти ладонями кверху и одновременно сожмите левую кисть в кулак, а пальцы правой кисти разведите врозь. Закройте глаза. Запомните это положение. Откройте глаза, одновременно выпрямите пальцы левой кисти, а пальцы правой соедините и поверните кисти ладонями книзу». Именно в момент перед возвращением в исходное положение чаще всего и допускаются ошибки незаконченности движения. Здесь следует после методического указания: «Выпрямите пальцы левой кисти», — добавить: «Натяните пальцы обеих рук и соедините пальцы правой кисти». То есть перед поворотом кисти нужно закончить движения пальцев (на рис. 1 показано пунктиром), сделать акцент на законченности этого движения и перейти к другому движению. Как только дети начнут правильно выполнять движения кистью, это упражнение следует соединить с движениями всей руки.

Например:

И.п. — о.с.

1 — руки вперед, ладони книзу;

2 — руки вверх, левую кисть сжать в кулак, а пальцы правой держать врозь;

3 — руки в стороны, ладони книзу;

4 — и.п.;

5–7 — то же, но правую кисть сжать в кулак (см. рис. 2).

8 — и.п.

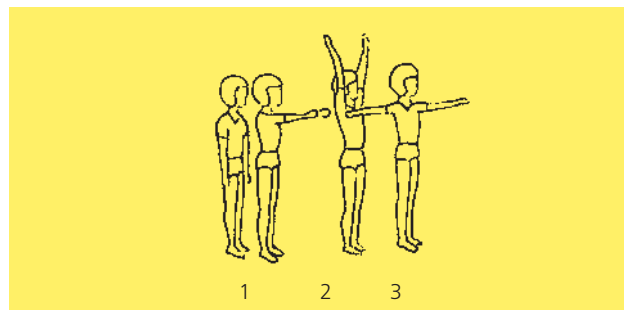


Рис. 2

В таком усложненном упражнении следует обращать внимание и на законченность движений при различных положениях рук и на положении и движениях пальцев.

Проговаривание выполняемых действий

Речь является одним из основных компонентов в формировании двигательного навыка и но-

вых условнорефлекторных связей. Произнесенное ребенком вслух слово, обозначающее двигательное действие, выполняемое им, помогает выделить ощущение, осознать и запомнить его. Поэтому для формирования полноценного представления об упражнении обучаемый должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сформировать двигательное представление о нем, т.е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает. Очень важно, чтобы ребенок произносил вслух то, что он выполняет. Пренебрежение проговариванием действий при обучении упражнениям пальчиковой гимнастики не стимулирует развитие как мыслительных, так и двигательных способностей учеников.

Например, применяя метод обучения «по разделению», учитель после рассказа с показом на первый счет предлагает учащимся выполнить эти действия с проговариванием, затем всё повторить на второй счет, и так до конца упражнения. Сопровождение двигательных действий словесным комментарием в итоге способствует более качественному самостоятельному воспроизведению всего упражнения.

Последовательность обучения проговариванию действий такова: после рассказа и показа упражнения или его части — выполнение вслед за учителем с проговариванием; учитель показывает действия, затем ученики повторяют эти действия с проговариванием; самостоятельное выполнение упражнения с проговариванием всей действий.

Концентрация внимания на мышечных ощущениях

Процесс обучения будет намного эффективнее, если при выполнении двигательного задания школьник сконцентрирует внимание на мышечном чувстве. Усиленно «вслушиваясь» в мир работы мышц, ребенок перестает воспринимать движение другими органами чувств, но зато более четко различает качество отдельных его составляющих, таких как темп, ритм, гармония. Всё это позволяет с большей точностью оценивать движение по силе мышечных усилий, по времени и в пространстве. Такое умение в известной степени можно назвать способностью первичного анализа и синтеза формирования двигательного навыка.

На начальном этапе обучения концентрации внимания учитель сам направляет внимание детей на тот или иной аспект. Если акценты расставлены правильно, то формируется полноценный двигательный навык. Если же внимание школьника сосредоточивается на несущественных признаках, двигательная задача становится непосильной.

Нужно научить детей акцентировать внимание на основном действии, понять структуру движе-

ния, а затем отрабатывать детали техники и взаимосвязь с другими движениями, с другими двигательными задачами.

Чтобы школьники не отвлекались, упражнения должны выполняться в абсолютной тишине. Дети должны слышать только учителя и концентрировать внимание на те моменты, о которых говорит учитель. В зависимости от поставленных задач назначение концентрации внимания конкретизируется.

Последовательность обучения этому такова:

- 1) содержание упражнения и последовательность выполнения всех его действий;
- 2) терминологические названия движений и положений руки, кисти и пальцев и их проговаривания;
- 3) мышечные ощущения положения руки, затем — кисти и пальцев в пространстве и далее — на мышечном ощущении точности движений руки, кисти и пальцев;
- 4) дифференциация мышечных ощущений темпа и ритма исполнения упражнения;
- 5) мышечные ощущения напряжения мышц во время работы и расслабления после нее;
- 6) физиологический эффект изучаемого упражнения.

ОБУЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Методические приемы воспроизведения движений применяются в основном на этапе разучивания упражнения в следующем порядке:

- 1) по рассказу с показом с открытыми глазами;
- 2) на слух. Методический прием — рассказ, но нужно сначала научить ребенка выслушивать и запоминать задания, а потом правильно выполнять их;
- 3) с закрытыми глазами по памяти.

Если учащиеся освоили воспроизведение по показу с рассказом с открытыми глазами, далее следует обучение воспроизведению на слух с методическими указаниями, акцентирующими внимание на существенных признаках двигательного действия. Методический прием — только рассказ, где учитель, не показывая, называет действия с уточнениями техники исполнения.

Следующий этап — воспроизведение с закрытыми глазами вначале уже знакомого упражнения, отработанного с открытыми глазами, где учащимся предлагается запоминать мышечные ощущения при выполнении, а в дальнейшем — и контролировать выполнение с помощью мышечных ощущений.

Далее следует новый этап обучения — от наблюдения конкретных единичных фактов и явлений к осознанию понятий и закономерностей — при вос-

произведении двигательного действия с закрытыми глазами, затем выполнение нового упражнения на слух. В этом случае все движения должны быть знакомыми, а дети должны уметь на слух составить упражнение.

Наибольший эффект в обучении двигательным действиям координационных упражнений достигается при соединении в одном упражнении движений общей и мелкой моторики.

Формирование прочности и надежности двигательного навыка

Усвоенное двигательное действие должно не только запечатлеться в памяти, но и быть надежным, т.е. устойчивым к воздействиям сбивающих факторов различного рода. Несмотря на то что прочность усвоения материала во многом зависит от свойств памяти обучаемого, в том числе мышечной, учитель может влиять на эффективность запоминания. Он помогает ребенку сформировать установку на запоминание материала, учит приемам запоминания, предлагает задания, способствующие произвольному и произвольному запоминанию изучаемых действий. Запоминание материала тем прочнее, чем чаще оно требуется для решения задач в учебной и повседневной деятельности обучаемого.

Для формирования прочного двигательного навыка не только качество, но и количество повторений каждого упражнения должно быть оптимальным. Конечно, одного или двух занятий недостаточно для формирования двигательного навыка даже для таких простых движений, как пальчиковые упражнения. Поэтому упражнение следует повторять многократно, но чтобы у детей не пропал интерес к выполнению упражнения, его следует выполнять с различным сочетанием движений, усложняя и увеличивая нагрузку.

При этом надо помнить, что:

- с одной стороны, координация движений вырабатывается до момента автоматического выполнения, т.е. до момента образования двигательного навыка. Далее надо либо усложнять упражнение, либо разучивать другое. Многократное выполнение упражнений, сформированных в двигательный навык, не способствует развитию координации движений, а также образованию новых условнорефлекторных связей;

- с другой стороны, координационное упражнение, не сформированное в двигательный навык, не дает прочных условнорефлекторных связей. Это значит, что упражнение следует предлагать детям до тех пор, пока оно не будет выполняться ими легко и в соответствующем темпе и ритме. Разученное упражнение нужно повторять от 4 до 6 раз. Затем, по мере освоения техники выполнения, ко-

личество повторений в одном занятии увеличивается. Темп индивидуальный, затем средний и под счет.

На этапе освоения упражнений следует не увлекаться количеством повторений, а больше внимания уделять правильности выполнения. Важно добиваться, чтобы каждая новая попытка была более правильной.

После того как разучиваемое двигательное действие школьники начинают выполнять в стандартных условиях технически правильно, его следует выполнять, учитывая основные методические принципы:

- интенсивность выполнения упражнений пальчиковой гимнастики: в более быстром темпе, чередуя медленное и быстрое выполнение, в разном ритме;
- длительность выполнения физических упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами быстро и медленно;
- чередование плавных движений с четкими и резкими;
- продолжительность отдыха, а также характер пауз между выполняемыми упражнениями;
- оптимальное количество повторений упражнений.

После того как упражнение освоено технически правильно, оно повторяется до тех пор, пока не будет выполняться учениками легко, в различном темпе и ритме, т.е. пока не будет сформирован двигательный навык и не образуются новые условнорефлекторные связи. Следует также помнить и о том, что только оптимум движений приводит к положительному результату и что оптимальное количество повторений сугубо индивидуально и зависит от состояния здоровья учащихся, учитывая их возрастные особенности, двигательного фонда и уровня подготовленности. Недостающее количество повторений восполняется индивидуально в качестве домашнего задания, после того как ученик начнет правильно выполнять упражнение. Однако темп и ритм, упражнений следует соблюдать.

Интервалы отдыха при выполнении пальчиковых упражнений должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Последующие упражнения рекомендуется выполнять, когда нет значительных следов от предшествующей нагрузки.

Упражнение считается освоенным, если дети выполняют его 10 раз с закрытыми глазами без ошибок под счет учителя либо под собственный счет в оговоренных темпе и ритме. ■

Окончание следует.

Рисунки в компьютерной обработке автора

Пять олимпийских колец

Спортивный праздник для первоклассников

Первые соревнования... Как важно, чтобы они оставили только положительные эмоции у школьников! Ведь от этого во многом будет зависеть интерес ребят к урокам физкультуры в будущем. Автор этого материала предлагает не перенасыщать программу состязаний, а ограничиться пятью конкурсами – по числу олимпийских колец.



Любовь КАЛЬНИЦКАЯ,
учитель физкультуры
МОУ СОШ № 17,
г. Клин,
Московская обл.

Спортивный зал празднично украшен. Звучит мелодия спортивного марша «Герои спорта» (сл. Н.Добронравова, муз. А.Пахмутовой). Входят команды атлетов.

Ведущий. *Дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас спортивный праздник «Пять олимпийских колец». Здесь будут состязаться в ловкости, быстроте и силе команды атлетов Древней Эллады. Давайте перенесемся на стадион.*

СОБЕРИ ЭМБЛЕМУ

Участвуют 10 человек от каждой команды. По сигналу по 2 участника переносят обруч до контрольной отметки, положив его, возвращаются, передают эстафету следующей паре и встают в конец колонны. Таким образом

пары выкладывают эмблему из пяти переплетенных колец. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.

Ведущий. *А сейчас каждая команда представит свое название и девиз.*

Оцениваются четкость произношения и задор.

МЕТКИЙ СТРЕЛОК

По сигналу судьи первый участник начинает бег, пролезает в тоннель из обручей, проползает по скамейке в положении лежа на груди, подбегает к контрольной отметке и выполняет бросок теннисным мячом в цель, после чего возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и сделает больше удачных бросков.

ЛОВКИЙ ИГРОК

По сигналу судьи первый участник начинает катить правой рукой мяч вокруг препятствий до контрольной отметки и с расстояния 3 м направляет его но-

гой в ворота; назад катит левой рукой и передает его следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету и забьет больше голов.

УДЕРЖИ МЯЧ

Зажав резиновый мяч между коленями, первый участник прыгает с ним до контрольной отметки и оттуда с расстояния 3 м бросает его в корзину, после чего бегом возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету и сделает больше удачных бросков.

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ

Соревнуются капитаны команд в поднимании гантели правой и левой рукой.

По окончании этого конкурса проводится подведение итогов и награждение команд медалями и грамотами.

Под звуки спортивного марша команды покидают землю Древней Эллады. ■

Межпланетные перелеты

Сценарий спортивного праздника для начальной школы

В этом году наша страна отмечала полувековой юбилей со дня полета первого полета человека в космос. Событие это праздновали и будут праздновать многие, в том числе и самые младшие школьники. Для них можно провести космические «Веселые старты».



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

ПОДГОТОВКА

Задачи:

- закрепить ранее изученные двигательные навыки;
- организовать совместный досуг и познавательную деятельность детей и родителей, приобщить их к здоровому образу жизни.

Оборудование:

- конусы и колечки трех цветов для разметки дорожек – 3 комплекта;
- обручи пластмассовые плоские – 9 шт.;
- мячи футбольные диаметром 55 см – 3 шт.;

- модули мягкие – 3 комплекта по 10 шт.;
- мячи с ручками – 3 шт.;
- «лапки-мохнатки» – 3 комплекта;
- скамейки низкие – 3 шт.;
- зонтики детские – 3 шт.;
- грамоты и призы для всех участников;
- аудиозаписи групп «Зодиак», «Спэс» и Жан-Мишеля Жарра, песен о космонавтах и космосе.

ОРГАНИЗАЦИЯ

Для перехода от одной эстафеты к другой – «перелета» от одной планеты до другой – дети садятся по-турецки, разводят руки в стороны и закрывают глаза. «Перелет» происходит под одну и ту же космическую музыку, которая выступает как связующее звено между всеми эстафетами.

В перерывах проводится викторина на космическую тему для зрителей и участников соревнований.

Вопросы викторины

1. Что такое метеорит и чем он отличается от метеора? (*Метеорит – небесный камень, который упал на Землю, а метеор – небесный камень, который полностью сгорел в земной атмосфере. Полет метеора выглядит как падение звезды.*)
2. Как называются ямы, которые остались на почве после падения метеоритов? (*Кратеры.*)
3. Назовите планеты Солнечной системы. (*Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.*)
4. Какое небесное тело Солнечной системы носит имя древне-

греческой богини ночи? (*Селена — Луна.*)

5. Кто первым полетел в космос и когда это было? (*Юрий Алексеевич Гагарин, 12 апреля 1961 года.*)

Уровень сложности вопросов подбирается в зависимости от возраста и уровня подготовленности зрителей.

За каждый правильный ответ ученику выдается отличительный знак. В конце игры при подведении итогов зритель может отдать свои знаки — набранные баллы любимой команде, а организаторы определяют самого интеллектуального зрителя. В данной игре при оценивании конкурсов лучше присуждать не баллы, а, например, звездочки, причем подсчет ведет не секретарь, а главный звездочет.

При подборе вопросов необходимо следить за тем, чтобы интеллектуальная часть игры по времени не превышала спортивную.

СЦЕНАРИЙ

1. Приветствие и творческая завязка

Построение всех участников в одну шеренгу под звуки марша. Сообщение учителя о планете Фаэтон, для изучения которой набирается отряд космонавтов.

2. Создание творческого настроения, разминка

Проведение игры на внимание, распределение участников по командам и выполнение ОРУ.

Все участники рассчитываются на «Землю», «Комету» и «Солнце». По свистку ведущего дети должны быстро принять нужное положение: «Земля» — упор присев, «Комета» — руки вперед, «Солнце» — руки вверх. Задание выполняется несколько раз, пока дети не запомнят, к какой команде они будут принадлежать. Затем класс перестраивается в три шеренги и выполняет ранее разученную «Космическую зарядку». После этого все идут за помощниками на исходную позицию для стартов.

Итак, дети настроены на работу, разогреты, сформированы три команды: «Земля», «Комета» и «Солнце». Капитанам повязывают отличительный знак — галстук. Они встают на место направляющих в своих колоннах.

3. Проведение эстафет

Расчистка космодрома

По команде «Марш!» капитан катит футбольный мяч «змейкой», огибая плоские обручи — «кратерные воронки», до разворотной стойки. Обрато к своей команде он возвращается, катя мяч по прямой, после чего передает его следующему участнику, а сам встает в конец колонны. Эстафета считается законченной, когда мяч вновь окажется у капитана.

Построение ракеты

Около линии старта в обруче лежат заготовки для будущей ракеты — мягкие модули по числу участников команды. По сигналу капитан берет одну заготовку, бежит к разворотной стойке и там устанавливает первую деталь, затем бегом возвращается к своей команде, касанием руки передает эстафету следующему участнику, а сам встает в конец колонны. Тот повторяет задание, и т.д.

Результаты эстафеты оцениваются не только по скорости, но и по качеству построения. За красоту, прочность и функциональность построенной ракеты команде присуждаются дополнительные баллы.

Встреча с Лунатиком

Команды выстраиваются парами. Первая держит Лунатика «за уши» — футбольный мяч, на котором нарисованы глаза и улыбка, за ручки — и по сигналу бежит к обручу, который помощник держит вертикально, пролезает в него, как в дверцу домика, огибает разворотную стойку, опять пролезает через обруч — «выходит из домика» — и бегом возвращается к своей команде, где передает Лунатика следующей паре, и т.д.

Планета медвежат

Капитаны получают от помощников «лапки-мохнатки». По сигналу каждый из них надевает их на руки, опускается в упор лежа согнувшись и в таком положении передвигается до разворотной стойки, как медвежонок. Затем поднимается на ноги, возвращается к своей команде бегом и передает «лапки» следующему участнику, а сам встает в конец колонны.

Планета Фаэтон

Это заключительная комбинированная эстафета. Первый этап — «болото», которое надо пройти по «кочкам», прыгая из обруча в обруч. Следующий этап — «гора» — скамейка, через которую надо перепрыгнуть. Если ребенок психологически и физически не готов перепрыгнуть через скамейку, ему разрешается аккуратно перешагнуть через нее. При этом он держит над головой зонтик, «прикрываясь» от «метеоритного дождя». Добежав до разворотной стойки, участник бегом возвращается к своей команде, передает зонтик следующему участнику, а сам встает в конец колонны.

4. Выход из игры, подведение итогов соревнований, награждение участников

По окончании всех эстафет дети садятся по-турецки, закрывают глаза и под космическую музыку вспоминают все планеты, на которых они побывали, но в обратной последовательности. Таким образом они возвращаются на родную планету.

Главный звездочет подводит итоги и говорит, что все ребята прошли испытание и зачислены в отряд юных космонавтов.

Затем проводится награждение по номинациям. Дети получают маленькие призы или сувениры на память — желательно, связанные с космической темой.

Участники соревнований и зрители благодарят организаторов и их помощников. По команде ведущего все дружно говорят: «Спасибо!» — и под музыку покидают спортивный зал. ■

Остров сокровищ

Гимнастическая эстафета для младших классов

Немного воображения – и второклассники становятся бравыми солдатами, а старшеклассники, проводящие эстафеты, – пиратами с вредными привычками и слабым здоровьем. Но с вредными привычками можно и нужно бороться средствами физической культуры, и тогда на «острове сокровищ» можно будет найти настоящие сокровища...



Анна ЧУПРЫНОВА,
учитель физической культуры,
гимназия № 3,
г. Юбилейный,
Московская обл.

Цели:

- организовать спортивный праздник, привлечь к его организации детей разного возраста и их родителей;
- создать комфортные условия для занятий спортом;
- научить детей соревноваться по правилам.

Задачи:

- обучить старшеклассников правилам судейства эстафет, а младшеклассников – правилам участия в них;

– воспитывать у школьников умение правильно вести себя на трибунах.

В эстафете принимают участие команды по 12 человек – 6 девочек и 6 мальчиков из одного класса. Участники команд надевают галстуки определенного цвета – цвета разыгрываются предварительно; заранее придумывают название, речевку и под музыку забегают в зал с флагом своего корабля. После них с криками: «Карамба! Е-ге-ге!» – вбегают пираты – переодетые старшеклассники.

Одноглазый Сильвер. Где это мы? Эй, палубные крысы, посмотрите – что это за дети и что они тут делают? А откуда у них такие флаги? Наверное – карамба! – хотят отвоевать наше золото!!!

Хромой Пью. Да нет, куда им, они еще маленькие!

Одноглазый Сильвер. Хотят, ты посмотри!

Хромой Пью. А вот мы сейчас и узнаем! Хотите, дети?

Команды. Да!

Одноглазый Сильвер. Я капитан – одноглазый Сильвер, а это моя команда: Пьяный Джо и Хромой Пью.

Хромой Пью. Кто же, интересно, будет бороться за наше золото? Давайте узнаем!

Команды по очереди произносят свои названия и речевки.

Одноглазый Сильвер. Команды все дружные и сильные! А кто вас и нас будет справедливо и честно судить? Так это же наше неподкупное жюри!

Называет членов жюри.

Хромой Пью. Ну вот, теперь можно и начинать наши испытания!!!

Учитель физкультуры. Перед морями всегда множество препятствий, и вам предстоит пройти ряд испытаний. Внимательно прослушайте и запомните правила проведения сегодняшних состязаний.

За каждый конкурс можно получить 10 очков, а за каждое нарушение снимается по 1 очку. Победа в эстафете принесет команде 4 дополнительных очка, последующие места – 3, 2 и 1 очко. Все баллы суммируются, и определяется победитель.

И для наших горячо любимых зрителей найдется задание: они должны поддерживать свою команду во время состязаний и помогать им соблюдать тишину. А пираты проследят и дадут нам результаты. Дружная поддержка и тишина между конкурсами принесет команде, за которую вы болеете, 1 очко, а вот если всё будет наоборот, то с вашей команды снимут 1 очко... Ну, а теперь приступим к первому испытанию.

Эстафета передается касанием рукой плеча следующего игрока.

Перед каждым конкурсом пираты показывают, как нужно правильно выполнять задание.

НА КРАЮ ПРОПАСТИ

Держа на голове мешочек, нужно аккуратно пройти по веревочке, пробежать между мячами, не задев их, дойти до разворотной стойки, взять мешочек в руки, дойти с ним до контрольной отметки, вернуться бегом к своей команде и передать мешочек следующему игроку.

ПЕЩЕРА ИСПЫТАНИЙ

Каждый участник эстафеты должен сначала проползти между матами на локтях, стараясь не задеть верхний мат, который лежит на двух скамейках, перелезть через обруч, не касаясь его, пробежать «змейкой» между мячами, пробежать до отметки и вернуться обратно к своей команде бегом.

ОТВАЖНЫЕ ЮНГИ

Нужно пробежать до скамейки, лечь на живот, вытянуть ноги, и в таком положении продвигаться вперед, подтягиваясь руками, затем пролезть через обруч, кос-

нуться контрольной отметки на стене и вернуться бегом назад.

ЗАХВАТ КОРАБЛЯ

Капитан берет за руку одного игрока, и они вместе переправляются по гимнастической скамейке приставным шагом правым боком на другой берег, сходят со скамейки, вбегают, держась за руки, на другой корабль (еще одну скамейку) проходят по ней левым боком, после чего касаются руками отметки на противоположной стене. Затем капитан оставляет своего партнера у стены, а сам бегом возвращается назад и выполняет те же задания вместе со следующим участником команды.

Пираты радуются за участников и исполняют напутственный танец. В это время проводится подсчет очков с учетом нарушений и определяются команды, которые будут бороться между собой за 3–4-е и 1–2-е места.

ПОБЕДА В РУКАХ

Команды определяют победителя и призеров в перетягивании каната. Участвует вся команда. Затем проводится награждение участников игры. ■



Мы смелые, сильные, ловкие!

Военно-спортивная игра

Эту игру можно провести накануне Дня Победы по принципу круговой тренировки: участники последовательно переходят от одной станции к другой, выполняя различные задания, которые предлагают им старшеклассники.



Людмила ГИРЕВА,
учитель русского языка
и литературы,
МОУ СОШ № 39,
г. Вологда

ПОДГОТОВКА

На стенах школы развешаны плакаты, репродукции картин о Великой Отечественной войне; на дверях спортивного зала, кабинетов, в коридорах — таблички с номерами станций от 1 до 6; на дверях кабинетов, кроме того, — двусторонние таблички с надписями: «Закрыто»/«Открыто».

Оборудование:

— маршрутная карта с номерами заданий для каждой команды (Приложение 1);

- 6 конвертов с заданиями для помощников (Приложение 2);
- канат длиной 10 м;
- 5 кеглей и 5 мячей для них;
- 4 дощечки для наложения шины;
- 8 бинтов (можно использовать старую простынь);
- 2 картонных листа размером А4;
- 6 кроссвордов (Приложение 3);
- ответы на кроссворд (Приложение 4);
- конверт для связистов с приказом (Приложение 5);
- сводная ведомость военно-спортивной игры «Мы смелые, сильные, ловкие!» (Приложение 6).

УЧАСТНИКИ И СУДЬИ

В игре участвуют команды учащихся 5–7-х классов — по две из каждой параллели — по 5 человек в каждой. Команды придумывают себе названия и выбирают ка-

питанов. На каждой станции находятся судьи из числа старшеклассников — помощники руководителя игры.

Количество членов жюри конкурса обязательно должно быть нечетным. В него могут войти: руководитель игры (заместитель директора по воспитательной работе или учитель физкультуры); учителя других предметов, классные руководители, ветераны, родители, старшеклассники, выпускники.

ЗАДАНИЯ НА СТАНЦИЯХ

Станции 1 и 4 располагаются в спортивном зале, станция 2 — в коридоре, станции 3, 5, 6 — в кабинетах.

Местом начала и окончания игры может быть актовый зал, в котором играет военно-патриотическая музыка.

На первой станции ребята состязаются в перетягивании каната, на второй — в переправе через реку, на третьей — в разминировании, на четвертой проводится конкурс «Гранатометчики», на пятой осуществляется эвакуация пострадавших, на шестой соревнуются связисты.

Каждая команда получает маршрутную карту с указанием порядка прохождения станций (см. Приложение 1).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Маршрутная карта команды 5-го класса «А»

5-й класс «А»	Задания					
	1	2	3	4	5	6
	Место проведения					
	спортивный зал	коридор	кабинет № 10	спортивный зал	кабинеты № 13, 14	кабинет № 11
Фамилия, имя участ- ника	Оценивание					
1						
2						
...						

По результатам выполнения заданий помощники руководителя игры на каждой станции ставят в карте следующие знаки напротив каждого участника:

«+» — задание выполнено быстро, качественно;

«-» — задание выполнено с ошибками, допущены нарушения правил;

«√» — задание выполнено с опозданием по времени.

Если игрок активен и лучше всех в команде выполняет задание, напротив его фамилии ставится знак «+».

ХОД ИГРЫ

Звучит аудиозапись песни «Священная война» (муз. А.Александрова, сл. В.Лебедева-Кумача). Команды юнармейцев из 5–7-х классов строятся в актовом зале на торжественную линейку.

Руководитель игры зачитывает обращение к участникам:

«Товарищи юнармейцы! Скоро наша страна будет праздновать День Победы! 66 лет прошло с той поры, когда отгремели последние залпы орудий, когда перестали свистеть пули, когда наступил мир после тяжелых четырех лет борьбы с фашистской армией. Годы Великой Отечественной войны не забудутся никогда! Дорогой ценой было завоевано счастье жить и трудиться под мирным небом. И вы, сегодняшние юные, должны продолжать дело отцов и дедов наших — учиться защищать нашу Родину.

Юнармейцы! Слушайте приказ № 1 по школе.

В связи с 66-летним юбилеем Победы в Великой Отечественной войне

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Объявить начало военно-спортивной игры «Мы смелые, сильные, ловкие!».

2. Капитанам команд получить маршрутные карты. Командам юнармейцев обойти все станции согласно маршрутным картам и выполнить все задания.

3. Помощникам руководителя игры получить секретные конверты с заданиями (см. Приложение 2).

4. По окончании игры для подведения итогов капитанам команд сдать маршрутные карты и построить свои команды в актовом зале.

5. Приступить к выполнению заданий.

Командир военно-спортивной игры _____»

Юнармейцы начинают выполнять задания согласно своим маршрутам. Старшеклассники — помощники руководителя игры на каждой станции объясняют условия заданий и контролируют их выполнение.

После выполнения заданий на всех станциях командиры команд сдают маршрутные карты старшеклассникам, а те передают жюри.

Жюри подсчитывает баллы: за каждый знак «+» — 5 баллов, за «-» — 0 баллов, за «√» — 3 балла; заполняют сводную ведомость игры (см. Приложение 6), подводят итоги игры.

После прохождения всех станций в ожидании результатов участники команд в кабинете музыки под аккомпанемент учителя поют песни на военную тему.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Задания на станциях

(Каждое задание — в отдельном конверте.)

Станция 1. «Перетягивание каната»

Две команды выстраиваются в колонну по одному. Канат перевязан посередине красной лентой. Из трех попыток надо выиграть в двух, перетянув противника хотя бы на 1 м от центра в свою сторону.

Время — 10 мин.

Станция 2. «Переправа через реку»

На полу начерчены две линии на расстоянии 3 м одна от другой. Задача — переправиться на другой берег на плотках. Участники команд стоят ногами на «плоту» — листе картона формата А4. Переставляя его из-под левой (правой) ноги, они продвигаются вперед, стараясь не заступать за его пределы — «не упасть в воду».

Время — 7 мин.

Станция 3. «Разминирование»

В кабинете нужно отыскать пять кеглей — «обезвредить мины». Они могут быть спрятаны в шкафу, на окне, в ведре, в столе, за батареей и т.д. После того как их найдут, месторасположение мин следует поменять.

Время — 3 мин.

Станция 4. «Гранатометчики»

В спортивном зале на полу устанавливают 5 кеглей на расстоянии 5 м от игрока, задача которого — сбить

их мячом. Если он промахнулся, то должен пробежать штрафной круг вокруг зала.

Время – 7 мин.

Станция 5. «Эвакуация пострадавших»

Конкурс проводится в двух кабинетах. Требуется наложить шину «раненому», или перебинтовать ему ногу или руку и отнести его в «госпиталь» – соседний кабинет. Затем инвентарь возвращают на место.

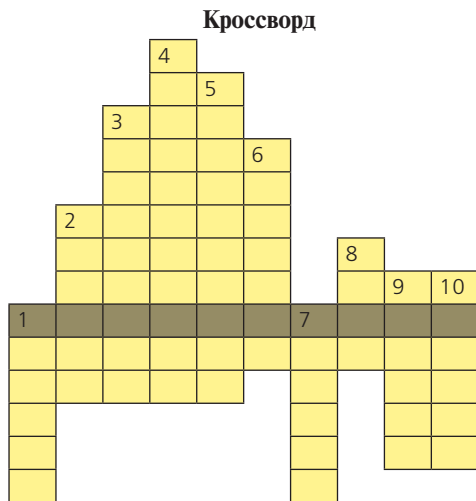
Время – 10 мин.

Станция 6. «Лучший связист»

Все команды собираются в одном кабинете, где им предлагается разгадать кроссворд (см. Приложение 3) и узнать, где находится конверт с приказом № 2 для руководителя игры (см. Приложение 5). Команда, которая правильно расшифрует кроссворд, находит конверт и отдает его старшекласснику, а тот – руководителю игры.

Время – 8 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3



Вопросы

1. Как называется удачный исход сражения, битвы на войне?
2. Фамилия нашего земляка – маршала, командующего фронтом. В его честь названа улица в Вологде.
3. Город на территории Советского Союза, который в годы Великой Отечественной войны дольше всех находился в блокаде.
4. Улица, которая носит фамилию нашего земляка, повторившего подвиг А.Матросова.
5. Как поется в песне: «Десятый наш батальон»? (Вставить слово.)
6. В каком по счету месяце началась Великая Отечественная война?
7. Фамилия Верховного Главнокомандующего в годы Великой Отечественной войны.
8. Село в Вологодской области, в котором остановили врага в 1941 г., а в 1944 г. началось контрнаступление на запад.
9. Город, на подступах к которому погибли 28 панфиловцев, но врага не пропустили.

10. Фамилия воздушного аса – Героя Советского Союза, жителя Вологодской области из села Кубенское.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ответы на кроссворд

1. Победа. 2. Конев. 3. Ленинград. 4. Панкратова. 5. Десантный. 6. Шестой. 7. Сталин. 8. Ошта. 9. Москва. 10. Клубов.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Звучит аудиозапись песни «День Победы» (муз. Д.Тухманова, сл. В.Харитонов). Команды строятся в актовом зале для подведения итогов.

Старшеклассник, прибывший со станции № 6, вручает конверт с приказом № 2 руководителю игры. Руководитель вскрывает конверт и зачитывает приказ (см. Приложение 5). Затем проводится награждение участников и закрытие игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Приказ № 2

«В связи с окончанием игры:

Поздравляю всех участников игры с высокими показателями на прошедших учениях! Желаю всем доброго здоровья, успехов в учебе!

Приказываю:

1. Команду, которая принесет письмо, наградить дипломом победителя.
2. Команду, которая наберет больше очков, наградить дипломом II степени.
3. самого лучшего юнармейца – смелого, меткого, быстрого, бесстрашного – наградить дипломом.
4. Свернуть лагерь, амуницию сдать. Территорию оставить чистой.
5. Командам вернуться к месту дислокации.

Командир военно-спортивной игры _____»

Все участники соревнований и судьи получают сертификат участия в военно-спортивной игре «Мы смелые, сильные, ловкие!» за подписью директора школы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Сводная ведомость военно-спортивной игры «Мы смелые, сильные, ловкие!»

Станции	Классы					
	5 «А» (название команды)	5 «Б» (название команды)	6 «А» (название команды)	6 «Б» (название команды)	7 «А» (название команды)	7 «Б» (название команды)
1						
...						
Сумма баллов						
Место						

Легкая атлетика

Подготовка судей для внутришкольных соревнований

Есть разные способы подготовки судей по легкой атлетике из числа школьников. Автор статьи предлагает делать это на обычных занятиях легкоатлетической секции, сочетая упражнения в беге, прыжках, метаниях с обучением правилам соревнований и выполнением обязанностей спортивных судей. Это повышает активность детей и позволяет сократить длительность завершающей стадии подготовки судей до 2–3 ч.



Николай НИКОЛЬСКИЙ,
г. Красноярск

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ОБОРУДОВАНИЮ И ИНВЕНТАРЮ

В соответствии с правилами один из заместителей главного судьи соревнований назначается судьей по оборудованию и инвентарю. На крупных соревнованиях он возглавляет бригаду судей и с их помощью проверяет готовность мест к соревнованиям, следит за своевременной доставкой спортивного инвентаря и его исправностью, руководит рабочими.

На внутришкольных соревнованиях учащиеся сами готовят площадку, инвентарь и

убирают его после соревнования. Поэтому в судейскую бригаду по оборудованию и инвентарю включаются те школьники, которые выполняют обязанности рабочих. На соревнованиях с небольшим числом участников это делают по совместительству другие судьи. Например, судьи-измерители результатов в прыжках в длину с разбега в яму с песком после каждого прыжка разравнивают поверхность, готовят инвентарь для следующего участника.

Судей по оборудованию и инвентарю сначала готовят в бригадах из 3–5 учеников, один из которых назначается старшим и получает от учителя записку с перечнем видов легкой атлетики, включенных в данное занятие. Бригада под его руководством подготавливает соответствующий сектор и инвентарь. Например,

если предстоят занятия бегом на короткие дистанции, то обновляются разметка беговой дорожки, места старта и финиша. Если проводятся прыжки в длину с разбега, то школьники приносят к яме лопату, железные грабли, лейку с водой, метлу, мел, колышки, рулетку, затем перекапывают и увлажняют песок в яме, выравнивают его по уровню дорожки разбега, которую в случае необходимости утрамбовывают и выравнивают; тщательно белят брусок для отгалкивания шириной 20 см и длиной 122 см, с помощью трафарета формируют вплотную к нему валик из сырого песка шириной 10 см и высотой 1 см; если есть пластилин, то лучше сделать полосу из него согласно правилам. Если предстоят прыжки в высоту, то учащиеся подготавливают сектор, тщательно обрабатывают

яму для приземления, приносят 2–3 рейки для прыжков и измерительную планку; готовя площадку для метания, приводят в порядок соответствующие сектора, в случае необходимости протирают метательные снаряды и взвешивают их, доставляют к местам метаний, приносят колышки с номерами для отметки результатов бросков, рулетку, фанерные указатели метража, флажки.

Между дежурными бригадами по оборудованию и инвентарю полезно организовать соревнования. Работа бригады оценивается в конце каждого занятия по следующим показателям:

1) своевременность подготовки площадки и инвентаря к занятиям секции;

2) качество подготовки площадки и инвентаря;

3) выполнение работ на занятиях: выравнивание песка в яме, своевременная уборка с дорожки барьеров, стартовых колодок и т.д.;

4) уборка инвентаря после занятий.

По каждому из четырех показателей труд бригады оценивается по пятибалльной системе, т.е. всего бригада может получить до 20 баллов за работу на одном занятии. Если требования какого-либо из этих разделов учета работы бригады совсем не выполнены, то оценка будет равна нулю. Если же площадку готовить начали, но не закончили в срок, то в зависимости от того, насколько опоздали, бригады получают от 1 до 4 баллов. Лишь своевременная подготовка площадки за 2–5 мин. до начала занятия в этом случае дает право на 5 баллов. Нетрудно дифференцировать отметки и по другим разделам учета работы бригады, поэтому не будем на этом задерживаться — отметим лишь, что в тех случаях, когда бригада допустила промах, грозивший несчастными случаями, оценка снижается на 3 балла. Такой штраф налагается, например, если ученики, выровняв песок в яме для прыжков, бросили рядом

с ней грабли вверх зубьями, оставили выбитое место на дорожке разбега вплотную к бруску для отталкивания в прыжках в длину: неловко попав в него стопой на отталкивании, можно ушибить ногу или получить растяжение связок стопы. Бригады, которые добились лучших показателей, получают почетное право судейства по оборудованию и инвентарю на внутришкольных соревнованиях.

Отметим, что особый интерес к этой работе возникает у ребят в возрасте 9–11 лет, поэтому подготовку судей по оборудованию и инвентарю надо начинать на уроках с учениками младшего возраста.

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО МЕТАНИЮ

На уроках в школе наиболее распространены метание мяча, гранаты и толкание ядра. На подготовке судей по этим видам спорта и следует остановиться в первую очередь.

Прежде всего судьи должны отлично знать оборудование для разметки секторов для метания. Метание мяча, гранаты производится от врытой заподлицо с поверхностью разбега планки длиной 4 м и шириной 7 см, окрашенной в белый цвет. По ее концам ставят цветные флажки. К планке примыкает дорожка разбега шириной 125 см, расширяющаяся на последних 6 м до 4 м. В поле за планкой расположен коридор шириной 10 м и длиной 40–60 м — в зависимости от возраста учащихся и уровня их подготовленности в метаниях, ограниченный боковыми линиями шириной 5 см. Начиная с 15–26 м в коридоре через каждые 5 м чертят поперечные линии, по концам которых полезно устанавливать фанерные указатели метража. На соревнованиях по метанию мяча поперечные линии должны быть проведены через каждый метр. Результат броска мяча определяют по месту его падения и округляют в целых метрах в сторону уменьшения.

Сектор с той стороны, куда толкают ядра, покрывают деревянным сегментом, внутренняя дуга которого равна 122 см, высотой 10 см, шириной 11,4 см. От концов сегмента в поле идут линии, ограничивающие по бокам сектор толкания. Они расходятся под углом 65°. На концах этих линий ставят флажки на железных стойках; длина линии сектора для школьных площадок — до 15 м. Из центра круга радиусами на расстоянии 6, 7, 8 м и т.д. через каждый метр чертят дуги, по концам которых устанавливают указатели метража из фанеры.

Участники выполняют броски мяча, гранаты, ядра только после вызова судьи и по команде «Можно!». В командных соревнованиях каждый участник имеет три попытки, а в личных первые шесть участников по лучшим результатам после трех попыток выходят в финал и получают право еще на три попытки. В зависимости от Положения о соревнованиях попытки выполняются в порядке очереди или все три подряд. Они считаются неудачными, если при метании школьник коснется планки какой-либо частью тела или деталью одежды за сектором или впереди, наступит на круг, планку или только заденет их сверху либо, выполняя разбег, выпустит, даже случайно, снаряд, который упадет за круг или планку; если ближайшая точка следа от приземления снаряда окажется вне сектора или коридора; если после броска участник выйдет вперед через планку или переднюю часть круга. Если ученик допустил любую из этих ошибок, то старший судья произносит: «Нет!» — и место падения снаряда не отмечают колышком. В толкании попытка считается неудачной, если спортсмен не толкнул, а бросил ядро — кисть с ядром отводится за линию плеч и описывает дугу.

Бросок засчитывается после команды старшего судьи: «Есть!» Тогда судья-измеритель, находящийся в поле, отмечает колышком след падения снаряда в кори-

доре или секторе. Колышек ставят в ближайшую к планке или кругу точку следа, результат засчитанных бросков измеряют по кратчайшим направлениям от колышка, обозначающего след снаряда, до ближайшего внутреннего края кольца или планки. При толкании ядра измерение производится от колышка по направлению к центру круга (нулевое деление рулетки у колышка), при метании гранаты – от колышка по линии, перпендикулярной планке или ее продолжению. Результат броска мяча не измеряется рулеткой, а определяется с точностью до 1 м по поперечным линиям, между которыми он упал.

Измерение рулеткой лучше производить сразу после броска гранаты или ядра. Однако на массовых внутришкольных соревнованиях можно проводить измерение и после окончания метания группой учащихся, например мальчиков 13–14 лет. В этом случае за каждым закрепляется колышек с определенным номером. Проведя измерение и зная, что, например, колышек обозначил место приземления ядра ученика Савельева, судьи-измерители точно сообщают секретарю для записи его фамилию и показанный им результат в метании.

На школьных соревнованиях и занятиях секции легкой атлетики надо с особой тщательностью предупреждать несчастные случаи при метаниях гранаты, копья, диска и толкании ядра. Старший судья по данному виду метания обязан проверить, правильно ли расположены места для зрителей, отделены ли они от поля метания барьером, натянутой на вбитых в землю кольях веревкой и т.п. Нельзя метать снаряд из поля обратно к планке или кольцу – его следует приносить к месту метания.

Побеждают в соревнованиях школьники, которые показали лучший результат из трех (для финалистов – из шести) попыток.

Если у двух участников лучшие результаты одинаковы, то преи-

мущество отдается тому, у которого лучший второй из показанных результатов.

На секционных занятиях ребята упражняются исполнять обязанности судьи, измерителей и секретаря во время прикидок по метанию. Желательно проводить зачетные броски с места и с разбега. Можно наблюдать за тем, как юные легкоатлеты овладевают техникой метания: чем меньше разница в метрах между бросками с места и с разбега, тем выше техника метания.

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО БЕГУ

Сложнее всего судить соревнования в беге на короткие дистанции: они требуют хорошей реакции, пристального внимания, умения видеть бегуна, наблюдать за ним и определять, насколько он отстает или уходит вперед от бегущих по другим дорожкам соперников. Соревнования в беге на короткие дистанции нужно проводить на хорошо оборудованной и размеченной ясно видимыми линиями дорожке. На школьных площадках желательно иметь прямую дорожку длиной 120 м: 5 м до линии старта и 15 м после линии финиша. На ней размечают 3–6 дорожек шириной 1,25 м



каждая. Однако если на школьной площадке не хватает места, то можно ограничиться дорожками шириной 1 м. Лучше иметь четыре дорожки по 1 м шириной, чем три по 1,25 м. Тогда больше бегунов могут состязаться в спринте, что очень важно при проведении массовых соревнований.

Перед соревнованиями важно заново побелить разметку беговой дорожки, с особой тщательностью восстановить линию старта, ширина которой входит в дистанцию, финиша, ширина которой не входит в дистанцию, и пять параллельных предфинишных линий, по которым определяют расстояние между бегунами в момент касания первым из них ленточки. Необходимо проверить, соответствуют ли правилам финишные стойки: они должны быть высотой 137 см, иметь поперечное сечение 8×2 см; ближайшая к бегунам грань стоек должна совпадать с внутренней стороной линии финиша. На высоте 110 и 122 см на этой грани делают отметки, по которым натягивают ленточку финиша, которую слегка придерживают два судьи, высотой 122 см для старших юношей, 110 см для девушек, девочек и мальчиков.

Бригада судей по скоростному бегу состоит из старшего судьи, который находится у линии финиша и отсюда руководит действиями остальных судей, секретаря, судей на финише – по числу участников забега – и секундометристов забега – желательно на 2 человека больше, чем участников забега, так как время победителя должно фиксироваться тремя секундомерами.

Проверив, готовы ли судьи к приему бегунов, старший судья дает сигнал готовности старту, подняв высоко над головой флажок и размахивая им из стороны в сторону: сигнал неготовности – размахивание опущенным флажком в направлении поперек дорожки. Стартер отвечает такой же отмашкой флажком, затем командует: «На старт!» Бегуны очередного забега, опираясь

на руки рядом с линией старта, устанавливают стопы на стартовые колодки, переставляют кисти рук к линии старта и опускаются на колено. Убедившись в готовности ребят, стартер дает команду: «Внимание!» — при которой участники принимают положение низкого старта. Новички могут стартовать с высокого старта и остаются неподвижными до команды: «Марш!» — или выстрела из стартового пистолета.

Если школьник принял положение старта и продолжает шевелиться, стартер делает ему замечание. Предварительно он командует: «Отставить», — и участники забега встают. Команда «Марш!» подается лишь в том случае, если все бегуны перестали шевелиться.

Если кто-нибудь из участников отделил от земли руку или ногу до команды «Марш!», стартер возвращает бегунов командой «Назад!», делает замечание школьнику, сорвавшему старт, и показывает ему желтую карточку, после чего предлагает снова всем участникам приготовиться к бегу. Любой участник, совершивший фальстарт на этот раз, может быть снят с соревнований. Об этом нужно заранее рассказать детям, но лучше это правило не применять.

Судьи на финише встают или садятся в створе линии финиша с внутренней стороны от дорожки, секундометристы — с наружной. Если на школьной площадке нет специальных трибун для судей на финише и секундометристов, то тот из них, кто находится ближе к дорожке, садится на низкую скамейку, следующий — сзади на табурет, третий стоит позади второго в положении стойки ноги врозь, четвертый — на гимнастической скамейке.

Судьи на финише определяют порядок прихода бегунов. Чтобы не ошибиться, судьи заранее обуславливают, кто будет фиксировать первого на финише, кто — второго и т.д. Если участников много, то полезно дать каждому

из них карточку с его фамилией. На финише судьи забирают у них карточки и укладывают их в порядке прибывания бегунов. Секундометристы включают секундомеры в момент начала опускания флажка стартером, который делает это одновременно с командой «Марш!» или при выстреле пистолета. На финише судья останавливает секундомер при касании туловищем ленточки. Как и судьи на финише, секундометристы заранее условливаются, какого участника будет принимать каждый из них. Если не хватает секундомеров, то фиксируется время победителя забега, а время остальных участников устанавливается по расстоянию отставания от лидера. На школьных соревнованиях отставание на 0,75 см можно принять за 0,1 сек., на 1,5 м — за 0,2 сек., и т.д. Старший судья фиксирует порядок прихода бегунов, уточняет его после запроса судей на финише и совместно с секундометристами устанавливает время каждого участника. Эти данные он записывает и передает записи секретарю для внесения в протокол соревнований по бегу.

Наблюдая за учениками во время выполнения обязанностей судей по бегу на короткие дистанции, следует выявить тех, у кого быстрее реакция, устойчивее внимание, выше чувство ответственности. Наиболее способных, испытанных ребят готовят к исполнению обязанностей старших судей, стартера и секундометристов. Вначале школьники упражняются в судействе прикидок в беге на 50–60 м с участием в забегах по 2–3 бегуна. Чем меньше забег, тем легче определить место и время бегуна на финише, не упустить нарушения правил участниками на старте. По мере накопления опыта количественный состав участников забега увеличивается, протяжение дистанции уменьшается до 20–30 м: чем меньше дистанция, тем нагляднее становится малейшая ошибка секундометристов.

Выделив учеников, которые показали наибольшую точность в работе с секундомером, следует по возможности на каждом занятии давать им задания по фиксации времени в различных упражнениях: например, засечь по секундомеру продолжительность полета прыгуна в прыжках в длину с разбега. Секундомер запускается в момент окончания отталкивания — когда носок толчковой ноги отделяется от бруска — и останавливается в момент касания стопами носка в яме. Также полезно определять длительность полета снаряда: от момента вылета до касания земли; движений скачка и броска в толканиях ядра — момент отрыва от грунта толчковой ноги в начале скачка и до вылета ядра. Подобные упражнения развивают быстроту реакции, наблюдательность, внимание и другие качества, необходимые секундометристу. Кроме того, ребята узнают много интересного: например, сколько времени летит граната при бросках на 20, 30, 40 м и сколько времени находится в полете прыгун, преодолевая расстояния 3, 4 и 5 м.

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО ПРЫЖКАМ

Бригада судей по прыжкам в длину или высоту с разбега состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Старший судья определяет, правильно ли выполнил участник прыжок и следует ли засчитывать показанный им результат, и руководит работой судей своей бригады. Судьи-измерители измеряют результаты. Секретарь вызывает участников к выполнению упражнения в порядке записи их фамилий в протоколе и фиксирует результаты. Участник выполняет упражнение по распоряжению старшего судьи, произносящего команду: «Можно!»

На соревнованиях по прыжкам в длину и в высоту юные спортсмены в порядке очереди выполняют три попытки. Засчитывается лучший результат. Если у двух участников лучшие результаты

совпадают, побеждает тот, у кого второй из показанных результатов лучше.

В прыжках в длину старший судья определяет, правильно ли оттолкнулся участник и не заступил ли он за брусок. Если заступил — это определяется по следу носка стопы на полоске песка или пластилина — то он дает отмашку красным флажком поперек дорожки разбега и произносит: «Нет!» Если же прыгун оттолкнулся в пределах бруска или до него с дорожки разбега, то старший судья произносит: «Есть!» — и поднимает вверх белый флажок. По этому сигналу судьи приступают к измерению длины прыжка. Один втыкает колышек в точку ближайшего к бруску для отталкивания края следа, оставленного прыгуном в яме. С этой точкой, обозначенной колышком, измеритель совмещает нулевые деления рулетки. Другой измеритель натягивает рулетку к бруску для отталкивания и, двигая свой конец рулетки влево и вправо, находит кратчайшее расстояние от края бруска, обращенного к яме, до следа прыгуна, отмеченного колышком. Результат прыжка определяется в целых сантиметрах в сторону уменьшения. Если прыгун приземлился не напротив бруска, а в стороне от него, то длина прыжка измеряется от ближайшего следа до прямой линии, продолжающей на грунте сектора передний край бруска для отталкивания.

На занятиях секции юные легкоатлеты упражняются в выполнении обязанностей судей по прыжкам в длину. Так, ребята по очереди определяют, был ли заступ у их товарищей, выполняющих прыжок, и произносят соответствующие команды: «Есть!» или «Нет!»

Упражняться в определении правильности выполнения отталкивания школьники могут при выполнении не только прыжков в длину, но и некоторых подводящих упражнений: например, когда ученики выполняют прыжок с разбега на возвышение из гим-

настических матов, отталкиваясь от начерченного мелом квадрата, и т.п.

Основная же практика судейства проходит во время прикидок. Вначале следует давать задание небольшим группам из 5–8 человек самостоятельно провести соревнование-прикидку в прыжках в длину.

В каждой группе назначаются старший судья, судьи-измерители и секретарь; судьи в порядке очереди выполняют и прыжки. В тетрадях учета записываются результаты в трех зачетных прыжках. Желательно проводить соревнования в прыжках в длину с укороченных и полных разбегов. Если записи ведутся аккуратно и точно, то накапливается интересный и для школьника, и для руководителя материал, отражающий рост достижений юных легкоатлетов в прыжках с различного разбега.

На соревнованиях по прыжкам в высоту планку устанавливают сначала на высоте, обусловленной положением о соревновании, как правило, доступной всем участникам. Затем планку повышают каждый раз на 3 или 5 см. Ребята имеют право на три попытки на каждой высоте. По желанию участник может отказаться от попытки на какой-либо высоте — тогда он опускается к следующей.

Каждая попытка, а также отказ от нее фиксируют в протоколе соревнования. При этом делают следующие условные обозначения:

- — высота пропущена;
- 0 — удавшаяся попытка,
- X — неудавшаяся попытка.

Побеждает участник, преодолевший большую высоту. Если несколько человек взяли одну и ту же высоту, то места между ними распределяются так: первое место занимает школьник, который взял последнюю высоту с наименьшего числа попыток. Если у нескольких участников окажется равное число попыток на последней высоте, то преимущество получает ученик, у которого было меньше неудачных попыток по всем высотам в этом соревновании. Если

и этот показатель окажется одинаковым у нескольких ребят, то впереди будет тот, у кого было меньше общее число попыток — неудачных и удачных — в данном соревновании.

На соревнованиях судьи-измерители по распоряжению старшего судьи устанавливают планку и измеряют ее высоту, пользуясь специальным измерителем, который представляет собой вертикальный брусок с подножкой шириной 4 см. На бруске нанесены деления по сантиметрам (для внутришкольных соревнований — от 50 до 180–200 см). По бруску измерителя движется хомут с указателем длиной 12–15 см, фиксирующим высоту планки. Указатель закрепляют на бруске измерителя винтом. Планку измеряют в месте наибольшего прогиба. При этом измеритель ставят строго вертикально. Измерение высоты планки повторяется после каждого неудачного прыжка, а также при ее подъеме на следующую высоту. Планку нужно класть на опорные площадки всегда с одной и той же стороны, пометив ее красным карандашом, чтобы ее высота не менялась.

Старший судья фиксирует удавшуюся попытку участника словом «Есть!», а неудавшуюся — словом «Нет!». Попытка считается неудачной, если прыгун сбил планку, пробежал под ней или коснулся какой-либо частью тела места приземления за плоскостью стоек.

На занятии секции полезно чаще проводить учет результатов. Для участия в прикидках лучше формировать небольшие группы ребят (по 5–8 человек) по силам. Каждая самостоятельно проводит соревнование по прыжкам в высоту. Для этого из ее состава назначаются старший судья, судьи-измерители и секретарь.

Учащиеся, которые проявили себя хорошими судьями на прикидках по прыжкам в длину и в высоту с разбега, получают почетное право быть судьями на внутришкольных соревнованиях. ■

Честный поединок

Искусство боя

Госиндо – популярная в Японии техника самозащиты, положившая начало такому виду спорта, как спочан. Спочан представляет собой целую систему состязаний, со своей философией, видами оружия и особой системой судейства.



фото с сайта: www.s849.ucoz.ru

Алексей ОЛЕЙНИКОВ

МАСТЕР МЕЧА

В начале 70-х годов прошлого века мастер меча Тэцундо Танабэ активно занимался подготовкой частных охранников и сотрудников полицейских департаментов. Как известно, традиционное оружие служителей правопорядка во всём мире – это короткая дубинка. Перед мастером Тэцундо встала серьёзная задача: как же наработать навыки владения короткой палкой и защиту от ударов, наносимых с реальной силой и скоростью, и при этом избежать серьёзных травм?

Для этого было разработано специальное снаряжение – пнев-

матические либо пластиковые спортивные снаряды (мечи, шесты и прочие). В первом случае боевая часть такого оружия представляет собой прочную резиновую камеру, накачиваемую воздухом и покрытую сверху тканью, во втором – пластиковое основание с мягким покрытием. И тот и другой вариант давал возможность бойцам лупить друг друга почем зря, не опасаясь луж крови, всяких самурайских ужасов.

Однако изначально Тэцундо Танабэ вместе с группой мастеров классического японского меча для подготовки «городовых» разработал боевое искусство *кодати госиндо* на основе старинной самурайской техника владения коротким мечом – кодати тохо. Расшифровывается название просто: госин – самозащита, до – путь, кодати – японское название ко-

роткого меча длиной не более 60 см, то есть искусство самозащиты с коротким мечом.

МЕЧА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

В 1973 году была официально зарегистрирована Всеяпонская ассоциация госиндо, и он считается датой основания нового искусства. К этому моменту госиндо уже сложилось в целостную систему со своей философией.

Главная цель госиндо – не проиграть, обезопасить себя и затем устранить источник опасности. Путь госин состоит из трех частей, трех искусств.

Первое – *иайдо* – искусство мгновенного выхватывания меча для нанесения решающего удара. Оно основано на формах знаменитой школы Тояма Рю Баттодзюцу. Техники иайдо использу-

ют длинный меч (катана, дайто) и короткий меч (вакидзаси, кодати). Это искусство предельной реалистичности и практичности наносимых ударов.

Второе — *тамэсигири* — искусство разрубания. Естественно, в этой технике бойцы используют настоящие мечи, чтобы отточить мастерство нанесения реальных ударов и отработать правильный хват меча. Без умения нанести настоящий удар все остальные навыки — лишь балет, красивый, но не имеющий боевого применения. Основное упражнение в этом искусстве называется рокудангири — отработка шести последовательных разнонаправленных ударов по вертикально стоящему тростниковому мату татами, свернутому в рулон.

И, наконец, третье — *чанбара* — искусство боя на безопасных имитациях холодного оружия (тех самых воздушных мечах). Само слово «чанбара» (иначе — «тямба-ра»), звукоподражательное, оно имитирует звон ударов мечей. А еще так называют фильмы и спектакли с большим количеством фехтовальных сцен, а также игры детей в самураев.

Чанбара в госиндо — это мечта фехтовальщика. Сам дух чанбары подразумевает крайнюю свободу, многообразие боевых ситуаций и максимальное приближение к реальной схватке. Бойцы сходятся в свободном тренировочном или состязательном бою на любом оружии: кинжалах, коротких и длинных мечах, парных мечах, шестах, копьях, алебардах, палках. Главная и единственная задача в бою — сохранить свою жизнь. А чтобы выжить, от бойца требуется мгновенная реакция, умение импровизировать, тонко чувствовать состояние противника, вовремя и точно использовать все возможности для атаки и защиты.

СПОЧАН

Именно искусство чанбары породило спортивную чанбару, сокращенно — спочан. Правда, этот термин, как синоним «кодати го-

синдо», стал набирать популярность только в 80-х годах. А уже в 1990 году шестнадцатый открытый чемпионат Японии прошёл как чемпионат мира по спочану.

Сегодня спочаном занимаются во многих странах мира — как отдельным видом спорта или же в составе кодати госиндо.

Соревнования по спочану делятся на *кихон* (показательные выступления) и *датотцу* (поединки).

В выступлениях *кихон-доса* спортсмены соревнуются в правильном исполнении пяти основных ударов оружием — мэн, котэ, до, аси и цуки, выполняемых с подшагом вперед, — и возвращения на исходную позицию. Цель спортсмена — нанести максимально быстрый, четкий и сильный удар, сделать как можно меньше ошибок и сохранить нужную концентрацию и скорость выполнения. Причем проводятся как индивидуальные, так и командные состязания.

Датотцу — это основной вид состязаний в спочане. Название «датотцу» переводится буквально как «удары и уколы», что довольно красноречиво описывает происходящее. Это поединки между

двумя спортсменами (если индивидуальные соревнования) и командами (если соревнования командные). Поединки проводятся в разных категориях с использованием имитаций оружия. А категорий много — ровно столько, сколько существует традиционных видов самурайского оружия!

Загибайте пальцы — бойцы спочана сражаются:

- на ножах *танто* (длиной около 40 см) — в схватке оцениваются сильные и точные уколы в корпус, сильные рубящие удары в лицо и вооруженную руку;

- на коротких мечах *кодати* (длина 60 см) — оцениваются любые удары и уколы, а удар по свободной руке оценивается в пол-очка;

- на длинных мечах *тёкэн* (около 100 см), поединки с таким мечом распадаются на три категории: *тёкэн моротэ* (используется двуручный хват, оцениваются все сильные и точные удары при этом хвате), *тёкэн фри* (свободный хват меча, оцениваются любые удары и уколы, удар по свободной руке оценивается в пол-очка) и *тёкэн иай* (бойцы соревнуются в скоростной выемке меча с одновременной атакой противника,



фото с сайта www.spochan.ru



фото с сайта www.moscowtrainings.ru

зачитываются удары и уколы, нанесенные в едином ритме выхватывания меча);

- на парных мечах *ниторию* (длинный тэкен + короткий кодати) – оцениваются любые удары и уколы;

- на шестах *бо* (210 см), палках *дзё* (160 см) и алебардах *нагината* (210 см): обычно эти три вида оружия в состязаниях объединяются, причем в схватках на шестах и палках зачитываются любые удары и уколы, а когда бойцы сходятся в бою, размахивая алебардами-нагината, то значение имеют секуще-рубящие удары и уколы;

- на копьях *яри* (длиной 190 см) – оцениваются все сильные и точные уколы в голову и корпус, а также секуще-рубящие удары по ногам ниже колен;

- поединки *татэ-кодати* с использованием шита татэ и короткого меча кодати, в ходе которого засчитываются все точные и сильные удары и уколы мечом;

- поединки *иссю*, в ходе которых можно «работать» любым видом оружия.

Во всех дисциплинах боец пользуется маской мэн, которая

защищает лицо и голову от ударов.

В спочане нет ограничений на участие женщин – они легко могут выступать в одних соревнованиях с мужчинами. Нет и формальных ограничений по возрасту для занимающихся – самый старый спортсмен живет в Японии, и ему... 84 года. Правда, в официальных соревнованиях, помимо деления по уровню мастерства, всё же есть деление по возрасту и году рождения.

Конечно, как и в любом спорте, в спочане есть аттестационные разряды: для спортсменов это ученические степени «кю» и мастерские «дан», для инструкторов – классы, а для судей – категории.

К БОЮ!

Как же проходит поединок?

Бой проводится на прямоугольной площадке размером 6×7 м. Для удобства судейства существуют условные зоны поражения: голова (мэн), плечи и грудь (ката/до), руки (котэ) и ноги (аси), но, по сути, зоной поражения для бойца спочана является всё тело, а задача – поразить любую часть тела

соперника боевой частью своего оружия. Бой длится три минуты, при необходимости судьи могут добавить еще две минуты дополнительного времени.

Соревнования проводятся по олимпийской системе – в следующий круг выходят только победители. Обычный бой идет до первого зачетного удара любого из противников. Финальные поединки в каждой из категорий идут до двух очков. Разумеется, за пределы площадки выходить нельзя, иначе суровые рефери объявят спортсмену предупреждение – нечего от боя бегать. Два предупреждения равны одному очку поражения, что равносильно проигрышу в поединке.

Интересно, что в спочане есть понятие обоюдного поражения противников – *ай-ути*. Причем в поединках это означает проигрыш обеих сторон, а в финале первый ай-ути дает одно очко каждой стороне, но при втором ай-ути обе стороны проигрывают.

Каждый бой судят три арбитра: главный судья и два его помощника. Удар засчитывается, если его признали два рефери. Боец может опротестовать решение судей прямо на месте, после чего судьи проводят короткое совещание, опрашивают соперников и выносят окончательное решение. На всё – не больше двух минут.

Любопытно, что сам основатель спочана Тэцундо Танабэ считал, что этот вид спорта, в сущности, не требует судей, и объяснял почему. Всё дело в духе спочана. Если занимающиеся честно принимают итоги состязания, искренне признают свое поражение и восторгаются достоинствами друг друга, излишне слишком беспокоиться о результатах. «Углубление самосознания, – говорил мастер, – приводит к мысли о том, какое важное значение имеет честность. Люди во всём мире стремятся к взаимопониманию. И наше искреннее намерение – попытаться достичь этого». ■

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: включить и работать — 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

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

Цена за один диск с доставкой	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
	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.

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



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

Уважаемые коллеги! Напоминаем, что со II полугодия 2011 года все наши предметно-методические газеты становятся журналами: цветными, 64-страничными, в каждом номере CD-диск с материалами к урокам (для непредметных изданий с дополнительными материалами). **ЖУРНАЛЫ ВЫХОДЯТ В БУМАЖНОЙ И ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИЯХ.**



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Каждый номер приходит гарантированно в срок
- Цена подписки существенно ниже
- Получение по Интернету



На электронную версию можно подписаться

НА ПОЧТЕ

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В каталогах «Роспечать» и «Почта России» откройте раздел «ЖУРНАЛЫ». Информация о наших изданиях размещена под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА». Каждый журнал имеет индексы для подписки на бумажную и на электронную версию. При подписке на электронную версию по почте вам придет письмо с карточкой доступа. Номера вместе с материалами к уроку вы будете получать через Интернет.

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **780 рублей за полгода.**

НА САЙТЕ www.1september.ru

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **699 рублей за полгода.**

...И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО

может каждый, кто оформит полугодичную подписку на электронную версию журнала на сайте www.1september.ru

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЕРСИИ ЖУРНАЛОВ НА САЙТЕ www.1september.ru