

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 9 (507) 1–15 мая 2011

sport.1september.ru

№ 9



издательский дом
Первое сентября

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ

индексы подписки

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

Роспечать – 32384 (инд.); – 32595 (орг.)

– 32595 (орг.)

Читайте в номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Андрей Полозов, Евгений Набойченко

А школа и ныне... где? с. 4–7

Около спорта

Александр Донзаленко, Валентина Каминская,
Наталья Ладохина

Ковровые баталии с. 8–10

Наталья Ладохина, Марина Порошина

Оторвись от пола с. 12–14

ШКОЛА

Урок

Мария Белякова

Физкультура на колесах с. 16–19

Елена Михалева

С научным подходом с. 20–23

Владимир Луцкич

В фокусе – метание с. 24–25

Дополнительное образование

Ринат Пиреев

В два касания с. 26–27

Татьяна Лисицкая, Владимир Игнатьев

Оздоровительная йога с. 28–30

Методические мелочи

Людмила Смирнова

Гимнастика для пальцев ... с. 31–36

Елена Соколова

Путь к мастерству с. 37–38

Внеклассные мероприятия

Рустям Хайретдинов

Сабантуй с. 39–42

СПОРТ

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов

Мечты сбываются с. 43–45

Калейдоскоп

Виктор Горбунов

Шаг за шагом с. 46–47



СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета
для учителей физкультуры
и тренеров

Основана в 1997 г.

Выходит два раза в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета: И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,
Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

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. Семёна,

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 30.03.11,

фактически 30.03.11

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



фото с сайта www.bvire.ru

с. 17
 ...Игра проводится по правилам волейбола, но мяч после подачи разыгрывается только ногами...



фото с сайта www.bigness.ru

с. 47
 ...Когда-то в наказание за проступки детей не пускали гулять. Теперь у родителей иная забота: как оторвать отпрысков от телевизора и компьютера?..



Фото Т.Виноградовой

с. 37
 ...Если девочка все равно станет такой же высокой, как ее родители, то лучше будет, если и друзья у нее будут такие же: не будет комплекса неполноценности, а наоборот – успех в спортивной карьере...



фото с сайта www.kabluchok.com

с. 7
 ...«Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось». Корректно ли сравнивать возможности детей разных поколений?..



...Прыжок с 800-метровой высоты обернулся трагедией: основной парашют не раскрылся, а запасной не расправился. Девушка камнем падала вниз...

с. 46

А школа и ныне... где?

Есть ли толк от заседаний Госсовета по физической культуре?

Госсоветы по физической культуре стали проводиться регулярно. Это хорошо. Но давайте попробуем отследить результативность их работы. Для этого посмотрим на них с точки зрения динамики развития поднимаемых проблем и результативности действия.



Андрей ПОЛОЗОВ, д.п.н.,
Евгений НАБОЙЧЕНКО, к.э.н.,
УрФУ им. Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург

МЕЧТЫ...

К теме спорта Госсовет обращался еще в 2002 году, когда сама спортивная отрасль находилась в крайне тяжелом состоянии.

«Невнимательное отношение к спорту приносит прямые и косвенные потери в экономике, ухудшает демографическую ситуацию и здоровье нации. На сегодняшний день в России непростительно низкая продолжительность жизни, ежегодно серьезно увеличива-

ется число инвалидов, а выплаты по больничным листам составляют 3% годового фонда зарплаты. Так, за последние два года общая заболеваемость возросла среди детей на 24%, среди подростков – на 32%, среди взрослого населения – на 13%».

(Из выступления Владимира ПУТИНА на заседании Государственного совета РФ 29 января 2002 г.)

После этих слов был принят ряд решений, наиболее важным из которых представляется увеличение доли финансирования массового спорта. Вплоть до 2001 года в государственный бюджет федерального и местного уровней на развитие спорта высших достижений закладывалось не менее 90–95% от общего объема расходов

на спортивно-физкультурную деятельность, на организацию же массового спорта – лишь 5–10%. С 2002 по 2008 год финансирование физической культуры и спорта из государственного бюджета увеличилось на 31% (1,5 млрд. рублей), а расходная статья на развитие детского, юношеского, а также массового спорта составила 75%. К 2008 году были достигнуты определенные успехи:

- принят отдельный документ – Федеральный закон о физкультуре и спорте, другие нормативные акты, реально заработала Федеральная целевая программа на 2006–2015 годы с общим объемом финансирования более 100 млрд. рублей;
- образован соответствующий Совет при Президенте;
- учрежден спортивный канал;
- предпринимателями организован Фонд поддержки олимпий-

цев, и в целом они стали более активно участвовать в социальной защите спортсменов;

- построено 24 000 спортивных объектов.

К заседанию Президиума Госсовета была создана рабочая группа, с докладом от которой выступал Валерий ШАНЦЕВ. В докладе отмечалось, что:

- доля занимающихся спортом составляет всего лишь 14,8% от общей численности населения России и всего 7,6% от общей численности экономически активного населения;

- в 2002 году специальные медицинские группы посещали 862 000 учащихся, а в 2007 году, несмотря на демографические проблемы и общее снижение числа учащихся, – уже 1 205 000 человек;

- по данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, доля здоровых ребятишек снизилась до 32%; за этот же период отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет на 42,5%, а подростков в возрасте 15–17 лет – на 64%;

- наблюдается тенденция роста и количества работающих граждан, у которых впервые установлено профессиональное заболевание: по сравнению с 2001 годом их количество увеличилось на 44%;

- показатели физической подготовленности современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников в 60–70-е годы прошлого века;

- 80% школьников ведут мало-подвижный образ жизни: сидят в классах, а потом продолжают сидеть дома у компьютеров. К сожалению, уроки физкультуры не могут компенсировать недостаток движения: необходимый двигательный режим обучающихся должен быть не менее 8–10 ч в неделю;

- за период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания, увеличивается на 20%, а число патологий возрастает на 1,5%.

Причины недостатков кроются в следующем:

- практически отсутствует система спортивных клубов как по месту жительства, так и по месту работы;

- неэффективно используются ресурсы для развития спорта;

- недостаточное финансирование.

Валерий Шанцев рассказал о программе строительства спортивных комплексов в Нижегородской области. Он предложил переложить на федеральный бюджет треть расходов по строительству спортив-

На заседании Госсовета 2002 года никаких конкретных целей озвучено не было. Соответственно, в 2008 году подводить итоги работы было проблематично.

ных объектов (сейчас финансирование осуществляется полностью за счет региона) и разрешить регионам самостоятельно определять порядок содержания этих объектов. Действующий регламент вынуждает тратить на один спорткомплекс 19 млн. рублей в год, что многим регионам не по карману.

Валерий Шанцев отметил, что в 1991 году в России было

238 600 спортивных объектов. Затем прошла приватизация, и сегодня даже после строительства новых объектов их общее число составляет 232 000. То есть уровень 1991 года еще не достигнут. При этом обеспеченность спортзалами составляет около 50% от существующих нормативов, катками – 20%, бассейнами – 5%. В стране около 5000 специализированных детских школ, которые выпускают 3000–5000 человек в год. Однако эффективность их работы еще низка. В России 14 спортивных вузов с невысоким уровнем материальной базы.

Итоги работы Госсовета за 2008 год подводил Президент страны Дмитрий МЕДВЕДЕВ. Он особо выделил следующие направления будущей работы:

- утвердить стратегию развития физкультуры и спорта на период до 2020 года, создать условия для того, чтобы спортом у нас занималась хотя бы половина наших граждан и не менее 80% детей;

- разработать нормативы материально-технического оснащения занятий по физкультуре в образовательных учреждениях и учесть их при подготовке лицензионных и аккредитационных требований; если университет не способен решить вопросы физкультуры и спорта, это может быть вполне достаточным основанием для того, чтобы лишить его лицензии, даже если все остальные требования он выполняет;



– обеспечить совершенство системы проведения всероссийских соревнований среди школьных команд по различным видам спорта в целях привлечения к занятиям спортом большего количества детей;

– создать новую систему оплаты труда тренеров, преподавателей физкультуры, а также медицинских работников, которые работают в сфере физической культуры и спорта, с учетом результативности их деятельности;

– проводить ежегодный всероссийский конкурс на лучшего преподавателя физкультуры, тренера, спортсмена и спортивного врача;

– создать информационный банк и реестр объектов спорта, содержащий перечень государственных и частных спортивных объектов.

Работа Госсовета по развитию физкультуры и спорта в 2010 году была полностью посвящена спорту высших достижений и предстоящим Олимпийским играм в Сочи.

...И РЕАЛЬНОСТЬ

Вспоминается интервью академика Е.И. ЧАЗОВА. Журналист расспрашивал его о кремлевских тайнах, которые академик, по его мнению, должен был знать. Тогда

Странно, но и в 2002 году, и в 2008 году Министерство здравоохранения и социального развития РФ приводит одну и ту же цифру – доля здоровых детей оценивается им в 32%.

Евгений Иванович, помнится, ответил в том духе, что главная тайна действующей власти кроется в ее заурядности, посредственности.

Сам факт проведения заседаний Госсовета по теме развития физической культуры и спорта можно только приветствовать: власть показала свою заинтересованность в этой теме. Однако мероприятия носили скорее светский характер.

Характерно, что на заседании Госсовета 2002 года никаких конкретных целей озвучено не было. Соответственно, в 2008 году подводить итоги работы было проблематично. Однако в том же году Президентом была поставлена конкретная задача – до 2020 года увеличить число занимающихся физической культурой до 50%, а среди детей – до 80%. Откуда взялись эти цифры? Напомним, что в

2000 году доля таких людей и вовсе оценивалась как 5%. Таким образом, за 8 лет эта цифра утроилась. Точно такую же динамику предлагается спроецировать на 12 ближайших лет. Это достаточно наивный подход.

На 25-м совещании Европейского комитета по окружающей среде и охране здоровья ВОЗ 1 марта 2008 года было отмечено, что в среднем только 31% взрослых европейцев и 34% детей достаточно физически активны и этот процент имеет тенденцию к сокращению. Поэтому чтобы узнать результат, нам не надо ждать 2020 года. **Порог в 50% не будет достигнут никогда, и, скорее всего, дело закончится тем, чем всегда заканчивалось в России, – приписками.**

Чтобы повысить процент занимающихся физкультурой, вполне достаточно отнести к ним не тех, кто укладывается в требования ВОЗ, а тех, кто занимается хотя бы раз в месяц. А если их будет мало, то к этой категории можно отнести тех, кто раз в год встал на лыжи. Или вообще хотя бы раз в жизни поплавал. Так что набрать нужный процент – не проблема. По итогам работы Госсовета Федеральное агентство по физической культуре и спорту под руководством В.А. Фетисова было ликвидировано, а его функции переданы новому Министерству спорта, туризма и молодежной политики. Поэтому нет ничего удивительного в том, что на протяжении всего времени работы агентства средний процент занимающихся, по результатам разных опросов, был 5–12%, но к моменту итогового заседания Госсовета в 2008 году эта цифра вдруг совершила финишный рывок – 14,8%. Причем она никак не подтверждается, например, производителями спортивной одежды.

По итогам работы занятия физической культурой оказались некоей формой благотворительности, не решающей никакой другой задачи, кроме как занять ею население. Между тем, в своем докладе В.Шанцев напомнил, что в программе «Россия-2020» поставлена



задача к 2020 году сократить уровень смертности в 1,5 раза, а среднюю продолжительность жизни увеличить до 75 лет. Таким образом, две взаимосвязанные задачи оказались каждая сама по себе, не говоря уже о том, что понятие общей продолжительности жизни, которое заложено в программе «Россия-2020» уже сегодня морально устарело.

Нам привели печальную статистику роста заболеваний у детей. Странно, но и в 2002 году, и в 2008 году Министерство здравоохранения и социального развития РФ приводит одну и ту же цифру — доля здоровых детей оценивается им в 32%. Это просто совпадение или министерство шесть лет не проводило мониторинга здоровья детей?

Методика определения здоровых детей за прошедшие годы существенно изменилась. Можно ли считать сокращение доли здоровых детей следствием методического совершенствования? Как сказал Б.Рассел: «Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось». Корректно ли сравнивать возможности детей разных поколений?

Однако обилие цифр, свидетельствующих о заболеваемости школьников, можно трактовать как необходимость их диспансеризации, увеличения расходов на здравоохранение, но не как необходимость для них заниматься физкультурой. Ведь далеко не все заболевания школьников прямо связаны с гиподинамией. В этой ситуации к фиксируемым заболеваниям следовало бы относить именно хронические, при которых восстановление здоровья и излечение в полной мере невозможны. Разговоры обо всех остальных просто создают информационный шум.

По итогам работы Госсовета в 2008 году можно предположить, что представители власти или просто не читают документы ВОЗ или ООН, или не располагают необходимыми ресурсами. Трудно быть специалистом во

всех областях. Когда нам не хватает компетентности, мы обращаемся к знающим людям. В докладе ВОЗ за 2006 год внятно назван критерий физической активности. Там же перечислены влияющие на него компоненты — индивидуальные детерминанты, социальная среда, городская инфраструктура и природная окружающая среда. На всё это многообразие целей в России, видимо, нет денег. Поэтому заседание Госсовета закончилось просто лозунгами. Хорошо, если население само по себе — 50% взрослых и 80% детей — вдруг начнет проявлять физическую активность к 2020 году. А если не начнет, то можно провести еще одно заседание Госсовета, расформировать спортивное министерство и объявить конкурс на лучшего преподавателя физической культуры.

Однако в решениях Госсовета есть некоторый позитив. Всегда лучше плохонькая, но система, чем веселенький беспорядок. Выбор любого параметра будет темой для дискуссии. Однако лучше его всё же выбрать, чем утопить решение проблемы в бесконечной дискуссии. Госсовет выбрал таким параметром процент занимающихся физкультурой. Нужно приветствовать сам факт такого выбора. В 2002 году и этого не было. Однако сам выбор можно считать не лучшим.

Если я раз в неделю буду играть в подвале в настольный теннис, то я попаду в статистику как занимающийся физической культурой. Однако такая маленькая нагрузка никак не повлияет на продолжительность моей здоровой жизни. Вот и получается, что процент вырастет, а заболеваемость не изменится, продолжительность жизни — тоже. Привычка во всём идти своим особым путем иногда ничем не отличается от простого невежества. Если европейские страны сделали свой выбор и он уже озвучен ВОЗ, то изобретать что-то свое в данном случае совершенно не обязательно. Ничего, кроме поддержания качества жизни россиян на невы-

соком уровне, это не даст. Совсем уж абсурдно выбирать такой параметр, который будет контролировать спортивное министерство и не смогут контролировать международные организации. Такой подход, по всей видимости, навязан самим министерством действующей власти просто потому, что делает неконтролируемой его работу. Это, конечно, успех самого министерства и неэффективность государственной власти в Российской Федерации.

В связи с этим вспоминается процедура избрания нового Папы Римского. В Римско-католической церкви после смерти высшего ру-

Обилие цифр, свидетельствующих о заболеваемости школьников, можно трактовать как необходимость их диспансеризации, увеличения расходов на здравоохранение, но не как необходимость для них заниматься физкультурой.

ководителя собирается конклав из 117 кардиналов. Он заседает до тех пор, пока две трети собравшихся не выберут нового руководителя. При этом заседание может продолжаться неограниченно долго. Известно, что в XVI веке конклав заседал больше двух лет, прежде чем выбрал нового Папу Римского. Иногда кажется, что вот такого способа формирования консенсуса не хватает сегодня и в других областях. Очень скромные усилия участников Госсовета по решению проблем физической культуры и спорта оставляют эти проблемы в состоянии хронического заболевания. В этой ситуации каждый из нас вынужден искать свой путь решения проблемы при минимально возможной и крайне неэффективной господдержке. ■

Ковровые баталии

Игры в тренировке борцов-вольников

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены со взрослых на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей их психики и присущих им форм жизнедеятельности.



Александр ДОНЗАЛЕНКО,
старший тренер-преподаватель,
Валентина КАМИНСКАЯ,
заместитель директора по УВР,
Наталья ЛАДОХИНА,
методист,
МОУ ДОД СДЮСШОР,
г. Назарово,
Красноярский край

НЕ ЗАБЫВАТЬ...

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу. При этом тренеры упускают из виду изучение базовых элементов, имеющее большое значение: стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения

от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия. Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, борцам нужно приобрести навыки ведения борьбы, развитие которых тренеры стараются обеспечить включением в программу занятий учебных и тренировочных схваток. Однако в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а с помощью игровых методов это можно сделать.

...ЧТО ДЕТИ ЛЮБЯТ ИГРАТЬ

Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают всё большее распростране-

ние в различных видах спорта, и в спортивной борьбе в частности.

Включение специализированных подвижных игр в программу подготовки юных борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка, собственно игра, обсуждение.

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

Данный этап направлен на формирование у борцов необходимых технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре: для этого дети выполняют подготовительные упражнения. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, в которых юный

спортсмен сумеет лучше подготовиться к будущим ситуациям в борьбе.

Объяснение правил

Для этого используется следующая схема:

1. Название игры.
 2. Роли играющих и их расположение на площадке.
 3. Ход игры.
 4. Правила игры.
 5. Определение победителей.
- Заканчивается объяснение ответами на вопросы играющих.

РУКОВОДСТВО ИГРОЙ

Здесь могут возникнуть определенные трудности. Бывают случаи, когда игра идет произвольно и тренер считает, что если он выделил для нее определенное время, снабдил воспитанников игрушками, то на этом его миссия выполнена. Бывают и другие примеры: когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок и дети лишаются самостоятельности. Мастерство педагога состоит в том, чтобы найти золотую середину.

В руководстве игрой большое значение имеет темп. В самом начале дети усваивают содержание игровых действий, изучают правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп увеличивается. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает, и темп вновь уменьшается.

Наблюдения за ходом игры

Усвоение правил и поведение детей в значительной степени зависят от правильного руководства. Необходимо начать игру организованно и своевременно по сигналу. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы учеников. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Не-

обходимо добиться сознательной дисциплины, честного соблюдения правил и выполнения обязанностей. В процессе игры надо учитывать настроение ребят, иметь в виду наиболее опасные моменты. Важно, чтобы она вызывала только положительные эмоции.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данный момент. При этом педагогу нужно дать ученикам оптимальную нагрузку. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Регулировать игру можно различными методами:

- сокращением или увеличением длительности игры;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением правил;
- изменением количества играющих, размеров площадки и смежной ролей играющих.

Судейство

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Окончание игры

Продолжительность игры зависит от ее характера, условий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, но уже перестали проявлять к ней интерес, а их действия становятся слишком эмоциональными.

ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании игры руководитель должен объявить результаты — это имеет большое воспитательное значение. Сделать это нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать ход игры, указать на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

ИГРЫ В ПАРАХ

Бой петухов

Двое учеников, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, толкают друг друга плечами. Каждый старается вытолкнуть соперника из круга или вынудить потерять равновесие (опустить ногу).

Бой уток

То же, согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной.

Переталкивание

Упершись грудью в грудь соперника, голова повернута в сторону, руки за спину, ученики стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Перетягивание с вожжами

Соединив три пояса от кимоно в один большой ремень и перекинув их через шею под плечи, игроки стараются перетянуть друг друга за контрольную линию.

Перетягивание с вожжами в партере

То же в партере; борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната

Борцы стараются отнять друг у друга кусок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч

Борцы стоят в партере лицом друг к другу и обхватывают руками набивной мяч. По сигналу они пытаются вырвать его друг у друга.

Осаливание

Игроки стоят друг напротив друга. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать ему наступить на свою.

Борьба за захват ноги

Задача игрока — в течение определенного времени захватить ногу соперника, применив любой разрешенный прием. Тот, в свою оче-

редь, старается перевести противника в партер любым разрешенным контрприемом. При этом запрещается применять защиту: выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты.

Отрыв от ковра

Из взаимного скрестного захвата борцы стараются оторвать друг друга от ковра.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Группа делится на пары участников, приблизительно одинаковых по росту и весу. Тренер следит за тем, чтобы игроки правильно выполняли задание, не поворачивались боком или спиной друг к другу, не касались пола какой-либо частью тела, кроме ступней; по ходу игры меняет партнеров, если они не равны по силам.

Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Каждый раунд длится от 1 до 3 мин.

Игры с касаниями

Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 1–2 м. Игра начинается по сигналу тренера. Находясь всё время лицом друг к другу, они стараются коснуться заранее определенной части тела соперника, после чего занимают исходное положение. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами

Участники располагаются друг напротив друга на расстоянии 2 м. На протяжении игры они должны находиться лицом друг к другу. Игра начинается по сигналу тренера. Задача каждого участника – совершить захват определенной части тела противника. После

этого игроки занимают исходное положение. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, совершать захваты и защищаться от них. Одинаковые захваты, совершенные одновременно, не засчитываются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника первым.

Игры с выталкиваниями

Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Это можно делать, располагаясь спиной или лицом друг к другу, с помощью или без помощи рук. При игре без помощи рук участники должны всё время находиться в контакте с соперником. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, выталкивание не засчитывается. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ФОРМАМИ БОРЬБЫ

Данные игры направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Третья точка

Игроки стоят друг напротив друга на расстоянии 1–2 м. По команде тренера они начинают толкать противника, стараясь его свалить или заставить коснуться ковра какой-либо точкой тела, кроме ступней. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать противника или бить его, а также делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто чаще заставит противника коснуться ковра.

Переверни цаплю

Первый номер стоит на одной ноге и дает свободно захватить

другую ногу второму номеру. Тот по команде тренера начинает борьбу, стараясь вынудить соперника коснуться рукой пола. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, толкать противника, бить его и делать болевые захваты – можно только зацеплять ногой его ногу. Смена положения происходит по команде учителя. Выигрывает тот, кто чаще заставит соперника коснуться ковра.

Береги спину

Первый номер находится в средней стойке. Второй номер старается захватить его сзади за пояс. Не отпуская захвата, он должен заставить соперника коснуться пола рукой или коленом, а тот, в свою очередь, старается устоять или разорвать захват. Игра начинается и заканчивается по команде тренера. Нельзя бросать противника и делать болевые захваты, но можно толкать его, сбивать с ног и отрывать от пола. Смена положений происходит по команде тренера. Побеждает тот, кто чаще заставит соперника коснуться ковра рукой или коленом.

ДЕЛУ – ВРЕМЯ

Общее количество времени, которое можно выделить на проведение специализированных подвижных игр без ущерба для освоения программы юными борцами, составляет 15–18 мин. на каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе позволяет повысить специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, а также сохранить в течение нескольких месяцев высокий темп прироста основных показателей соревновательной деятельности. ■


Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» предлагает для учителя физкультуры

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





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

КОД ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ

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

КОД ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ

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

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

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

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

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



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

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

Г.А. Стохина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

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

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



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

Оторвись от пола

Развитие прыгучести у волейболистов

Наиболее актуальная проблема в волейболе в настоящее время – развитие прыгучести. При этом высокий прыжок дает возможность волейболисту эффективно выполнять такие технические приемы, как нападающий удар, блок и подача в прыжке.



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

ЧТО РАЗВИВАТЬ?

Прыжковое движение состоит из двух фаз: амортизации и активного отталкивания. Первая характеризуется тем, что центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры. Угол сгибания в коленном суставе составляет в среднем 120° . Для

этой фазы характерна уступающая работа мышц. В фазе активного отталкивания происходит удаление общего центра тяжести от площади опоры. Во время отрыва волейболиста от опоры происходит разгибание ног в коленном суставе. Эта фаза характеризуется преодолевающей работой мышц. Максимум усилий возникает в момент переключения от одного движения к другому, т.е. в момент перехода от уступающей работы к преодолевающей. Есть сведения, что волейболисту во время прыжка требуется больше времени для амортизации.

КОГДА РАЗВИВАТЬ?

Для выявления наиболее благоприятных периодов развития прыгучести мы исследовали динамику этого качества у волейбо-

листов и установили, что с возрастом уровень развития прыгучести неуклонно повышается: например, в период 10–18 лет – на 48,6 см. Среднегодовой прирост результатов за этот период составляет 6,07 см. Однако рост показателей прыгучести происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 10–11 до 12 лет, т.е. попадает на начальный этап подготовки юных волейболистов. За этот период результат прыжков в высоту с места увеличивается на 12,5 см. В период от 12 до 13 лет результат увеличивается на 5 см, что составляет 13,3%. С 13 до 14 лет и с 14 до 15 лет темпы прироста результата снижаются и соответственно равны 3,5 см (8,24%) и 2 см (4,35%). Следовательно, наименьший прирост

прыжка наблюдается в период от 14 до 15 лет. Затем происходит постепенное увеличение высоты прыжка. Так, в период от 15 до 16 лет прирост составляет 4 см (8,33%), от 16 до 17 лет – 9,5 см (18,27%), а от 17 до 18 лет – 5,5 см (9,34%). Для тренеров очень важно не упустить это время и путем своевременного и целенаправленного применения средств и методов развития данной динамики способствовать наиболее полному проявлению этого очень важного физического качества.

Средний результат сборной юношеской команды составляет 79 см.

КАК РАЗВИВАТЬ?

Как известно, основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений. При развитии силы и скорости сокращения мышц ног особое внимание необходимо уделить разгибателям бедра, голени и сгибателям стопы. При изучении структуры прыгучести выделяют следующие факторы, определяющие уровень развития этого качества: максимальная сила, «взрывная сила» мышц, способность к быстроте двигательного акта, морфологические особенности игрока и способность к быстроте реагирования нервно-мышечного аппарата. Особо хочется подчеркнуть, что прыгучесть определяется способностью нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимального усилия, т.е. возможностью за минимальный отрезок времени проявить максимальную силу.

Тренерам следует обратить внимание на такой факт. Выполнение в тренировке отталкиваний с места, т.е. обычных подскоков, мало способствует совершенствованию прыгучести. Прыжки же, выполняемые после прыжков в глубину, являются более сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают совершенствование его способности к быстроте проявления усилия при от-

талкивании. В этом случае мышцы ног можно сравнить с пружиной, которая, укорачиваясь, сжимается, а потом быстро принимает исходное положение.

Роль упражнений с отягощениями в развитии прыгучести общеизвестна. Многие исследователи, а также тренеры доказали эффективность использования отягощений в тренировке. При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых нагрузках на организм юного спортсмена в зависимости от возраста и уровня его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовой характер: приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д. Угол сгибания в коленях должен составлять 90–120°.

Для развития прыгучести в основном используются следующие методы:

- повторный;
- непредельных усилий (30–50%);
- круговой тренировки с применением упражнений с отяго-



Прыгучесть – комплексное качество, основу которого составляют сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений.

щениями и различных прыжковых упражнений (6–8 станций);

- кратковременных усилий (80–95% от максимума);
- «до отказа»;
- соревновательный;
- игровой.

Начинающим

В связи с особенностями детского организма при развитии прыгучести со спортсменами в возрасте до 14 лет можно использовать только первые три и последний методы, а с 15 лет – все предложенные методы.

Для развития прыгучести в группах предварительной и начальной подготовки рекомендуются следующие упражнения:

1. Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами:

– из глубокого приседа: с помощью рук, без помощи рук, с отягощением весом 3 кг. Выполнить 4–5 подходов по 6–8 раз;

– из приседа, угол между бедром и голенью – 90°: без отягощения – 6–8 раз; с отягощением весом 4 кг – 5–6 раз; с партнером на плечах, опираясь на гимнастическую стенку, – 4–5 раз;

– из приседа, угол между бедром и голенью – 120°: без отягощения – 8–10 раз; с отягощением до 5 кг – 5–6 раз; с партнером на плечах, стоя у стены, – 3–5 раз.

2. Выпрыгивание из положения приседа на одной ноге («пистолет»): с помощью рук – 4–5 раз; без помощи рук – 3–4 раза; с отягощением весом до 4 кг – 2–3 раза.

3. Прыжки в глубину с предмета высотой 40–50 см с последую-

щим выпрыгиванием вверх и доставкой какого-либо предмета на максимальной высоте.

4. Запрыгивание на предмет высотой 30–35 см – 3–4 подхода по 10 раз.

5. Ускорения на 3–10 м.

6. Челночный бег 3×3 м, 3×4 м и т.п.

Продвинутым

В учебно-тренировочных группах можно использовать указанные упражнения, увеличивая только количество повторений – до 10–12, количество подходов – до 6–8, высоту предметов – до 50–60 см. Вес отягощения – до 8–10 кг. Также могут быть добавлены упражнения со штангой весом до 30–35 кг.

Следует также применять прыжки в длину на одной (до 5 прыжков) – и двух ногах (до 10 прыжков). При этом необходимо выполнять равное количество прыжков на правой и левой ногах, чтобы избежать нарушений при сращивании тазовых костей.

Опытным

В группах спортивного совершенствования целесообразны все средства и методы, применяемые в работе со взрослыми спортсменами:

– прыжки в глубину (высота предмета – 60–80 см) с последующим выпрыгиванием;

– серийные прыжки через легкоатлетические барьеры, на 5–10 см превышающие максимальную высоту прыжка игрока. Количество прыжков за одну тренировку должно быть от 80 до 100;

– преодоление дистанции 20–30 м прыжками: с ноги на ногу; 2 прыжка на правой, 2 – на левой ноге, и так всю дистанцию; 3 прыжка на правой и 3 – на левой ноге; всю дистанцию преодолеть на правой, а затем на левой ноге;

– упражнения со штангой: приседания с последующим выпрыгиванием и прыжки.

Вес – 50–60% от максимального, если упражнения выполняются на двух ногах, и до 30% от максимального – если на одной ноге;

– ускорения на 9–12 м.

КАК ОЦЕНИТЬ?

Развитие прыгучести можно контролировать с помощью трех тестов:

1. Прыжок с места толчком двух ног. Определяется высота подъема ОЦТ по прибору В.М. Абала-

кова в сантиметрах. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

2. Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием рукой разметки на максимальной возможной высоте. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

3. То же, но с определением разницы между результатом прыжка и высотой поднятой вверх руки спортсмена, стоящего на носках. ■



Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

модульные курсы «НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Физкультура на колесах

Урок волейбола в 9-м классе

Участница конкурса «Урок физкультуры XXI века» на занятии использует нестандартное оборудование и совсем не волейбольный инвентарь. Однако от этого урок становится еще более интересным.



Мария БЕЛЯКОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 56,
г. Курган

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Задачи:

- совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча и метания малого мяча в цель;
- закрепить технику нападающего удара в парах и через сетку;
- развивать координационные способности.

Оборудование и инвентарь (из расчета на 18 человек): 9 волейбольных мячей, 18 теннисных мячей, 3 фитбола, нестандартное оборудование – 9 автомобильных шин, «летающая цель», длинная пробковая скакалка, 18 «ловешек», стойка с волейбольным мячом, 18 колец, «каверзный мяч», щит для метания, мишень для лапты, устройства для боулинга и тетрабола, 2 молота, 2 ступа, гимнастический мостик, боксер-

ская груша, музыкальный центр, аудиозаписи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, сообщения задач. Учитель предлагает детям пройти традиционный тест: стоя в основной стойке с закрытыми глазами, поочередно коснуться кончика носа сначала одной, потом другой рукой, – а затем тест Озерецкого: одновременно ударить по коленям двумя руками: сначала правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью, а потом наоборот: левой – сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью.

Повторить 3–4 раза.

Оцениваются ритмичность движений и способность синхронно менять положение обеих рук одновременно.

То же, сочетая хлопки руками с двумя притопами.

Затем класс перестраивается в две шеренги, в которых ученики поворачиваются лицом друг к другу. Таким образом форми-

руются пары, в которых ученики выполняют упражнения:

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вверх.

1 – встать на носки, потянуться вверх, упираясь ладонями в ладони партнера;

2 – и.п.

Выполнить 10 раз.

2. И.п. – то же.

1–2 – переносить вес тела с пятки на носок и обратно, упираясь ладонями в ладони партнера («ванька-встанька»).

Выполнить 10 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, правым боком к партнеру, взявшись правыми руками.

1 – наклон к партнеру, взяв его за левую руку;

2 – и.п.

Выполнить 5 раз.

4. То же другим боком.

5. И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Повороты туловищем направо и налево. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

Затем ученики выполняют упражнения в парах на бегу:

– приставными шагами лицом и спиной друг к другу;

– то же, чередуя шаги правым и левым боком через каждые 2 шага;

– скрестным шагом правым и левым боком.

6. На полу по прямой линии разложены колеса – автомобильные шины. Ребята выполняют бег «змейкой» между ними; перепрыгивая через них; наступая внутрь колеса на каждый шаг – по 2 раза.

То же правым и левым боком.

Затем класс перестраивается в две шеренги, образуя пары. Один из партнеров берет колесо для выполнения упражнений:

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, держа за колесо на уровне глаз. Сгибания и разгибания рук с колесом. Выполнить по 10 раз.

2. И.п. – упор лежа, руки на колесе. Сгибания и разгибания рук в упоре. Выполнить по 10 раз.

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, колесо в руках на уровне пояса. Вырывание колеса. Выполнять в течение 30 сек.

4. И.п. – стойка ноги врозь. Броски колеса партнеру снизу вверх-вперед. Выполнять в течение 30 сек.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Класс выстраивается в две шеренги, ученики стоят лицом друг к другу. Расстояние между партнерами – 3–5 м.

Передачи мяча в волейболе

1. И.п. – стойка на коленях. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками в течение 30 сек.

2. То же, но один из партнеров лежит на спине, а второй стоит перед ним. Через 30 сек. они меняются ролями.

3. То же, но, выполняя передачу, ученик, лежащий на полу, садится.

4. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в положении стоя.

5. Один ученик выполняет 5 передач мяча сверху над собой, продвигаясь вперед, шестую направляет партнеру, а сам бегом возвращается на свое место. Второй ученик выполняет то же задание.

6. И.п. – стоя. Ученик выполняет передачу мяча сверху над собой, вторую – партнеру, который выполняет то же задание.

7. То же, но первая передача выполняется в стену.

Затем все учащиеся выстраиваются в две колонны друг напротив друга и выполняют встречные передачи мяча сверху в движении. Выполнивший передачу игрок встает в конец своей колонны. После этого передачи мяча сверху и снизу учащиеся выполняют в шестерках, стоя по разные стороны сетки.

Потом ученикам предлагается игра «Каверзный мяч». Класс делится на две команды, которые располагаются на разных сторонах площадки через сетку, как в волейболе. Игруют надутой камерой от волейбольного мяча со смещенным центром тяжести. Мяч можно перебивать на сторону соперника только верхней и нижней передачами. Игруют одну партию до 15 очков. За победу команда получает 5 баллов, за поражение – 3 балла.

После этого проводится игра «Теннисбол» по правилам волейбола, но мяч после подачи разыгрывается только ногами. Сетку натягивают вдоль пола, как в большом теннисе. Игруют две команды по 3 человека в каждой. Волейбольный мяч вводится в игру верхней прямой подачей. Игра идет до 15 очков. За победу команда получает 5 баллов, за поражение – 3 балла.

Метание малого мяча в цель

Класс снова выстраивается в две шеренги. Учащиеся встают на расстоянии 6–8 м друг от друга лицом к партнеру и выполняют различные упражнения. За каждое правильно выполненное задание ученик получает 1 балл.

1. Упражнение в парах. Метание теннисного мяча, ловля его одной и двумя руками.

2. То же с ловлей мяча «ловишкой» – пластиковой бутылкой с обрезанным дном и тремя полосками белого, синего и красного цветов (см. рис. 1).

3. То же двумя мячами.

4. Подбросить мяч вверх, повернуться на 360°, поймать его в «ловишку».

5. Бросить мяч в стену и поймать его после отскока от стены «ловишкой».

Упражнение можно выполнять шариками для настольного тенниса или пластмассовыми пробками от бутылок.

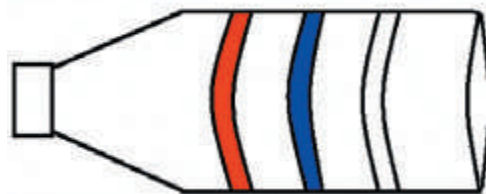


Рис. 1. «Ловишка»

Развитие координационных способностей

Задания выполняются методом круговой тренировки. Время работы на каждой станции – 30 сек., отдых между упражнениями – 15 сек. На каждой станции одновременно занимаются по два ученика.

За 7 правильно выполненных упражнений из 9 предложенных ученик получает 15 баллов, за 5 – 10 баллов, за 3 – 5 баллов.

Задания для круговой тренировки

1. Пробег под вращающейся длинной скалкой.

2. Упражнение «Кольцеброс». Кольца диаметром 35 см изготавливают из резинового шланга.

В качестве мишени используется маска из картона (см. рис. 2), которую надевает на себя один из освобожденных учеников. Рога изготавливают из веток. Мишень может быть подвижной или неподвижной.

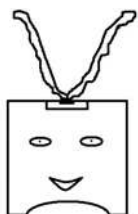


Рис. 2. Маска

3. Метание мяча в щит с расстояния 9 м.



В руках одного игрока «граната» – теннисный мяч. В 9 м от него движется «вражеский танк» – освобожденный ученик со щитом. Подсчитывается количество сбитых «танков».

Вариант: «танк» меняет направление и скорость передвижения.

4. Боулинг.

В 6 м от игрока стоит устройство для игры (см. рис. 3). Нужно бросковым движением снизу направить мяч в сектор с мишенями, стараясь попасть в мишень с наибольшим количеством очков – 10. Бросать мяч нужно так, чтобы он катился по полу, как в боулинге.

Вариант: сбить мишени по порядку – от 1 до 10.

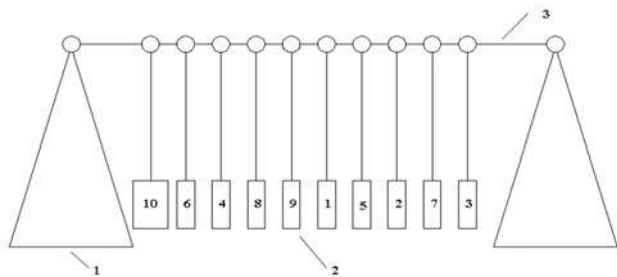


Рис. 3. Устройство для игры в боулинг:

1 – деревянная стойка;

2 – мишень из дерева или фанеры;

3 – металлическая трубка диаметром 5 см



5. Метание мяча в летающую цель.

Мишень изготавливают из картона (см. рис. 4).

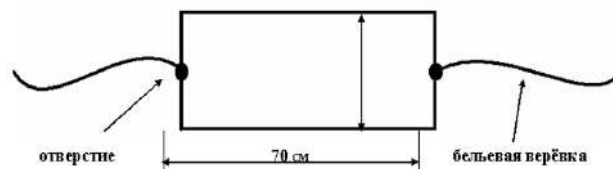


Рис. 4. Летающая цель

Двое освобожденных от занятия ребят удерживают летающую цель за бельевые веревки на расстоянии 5 м от бросающего. Они могут поднимать или опускать их, а также двигать вправо или влево, вперед или назад.

6. Тетрбол.





Высота стойки — 150 см. Она закреплена на тяжелом основании, например на блине от штанги. К верхней части крепится крючок с закрепленной веревкой длиной 5 м, к противоположному концу которой привязан волейбольный мяч.

Игроки в парах играют в волейбол, используя верхнюю и нижнюю передачи по определенной траектории, стараясь как можно дольше продержаться мяч в воздухе.

7. Упражнение «Колка дров».



Длина деревянного топорнища — 80 см, диаметр «колуна» — 20 см. Ученик выполняет удары колуном двумя руками по лежащей на полу боксерской груше.

8. Ходьба по деревянному ступу размером 75×25×15 см.

И.п. — о.с. с правой (левой) стороны ступа. Сбоку лежат корзины — разрезанные баскетбольные мячи, вышедшие из употребления, в одной из которых лежит 10 кубиков разного цвета. Требуется переложить кубики из одной корзины в другую. По сигналу ученик ближней к ступу ногой, например правой, встает на ступ, затем левой встает на ступ, а правую опускает на пол с другой стороны. Затем, приставляя левую ногу и одновременно приседая, берет из корзины один кубик, после чего в обратном порядке возвращается назад и кладет кубик в пустую корзину.

Вариант. В каждой корзине лежит по одному кубiku разных цветов. Схема выполнения упражнения та же, но ученик постоянно меняет кубики местами.

9. Лапта с мишенью.

Ученики пользуются деревянными битами длиной 60 см, шириной 10 см с одного края и 4 см — с другого и толщиной 1,5 см.

Игрок находится в 5–9 м от нарисованной на стене мишени диаметром 1 м, держа в руках теннисный мяч и биты — «лапту». Он подбрасывает мяч, стараясь ударить по нему так, чтобы попасть в мишень. Подсчитывается количество попаданий.

Подведение итогов, подсчет баллов.

Нападающий удар

Учащиеся располагаются в двух шеренгах на расстоянии 6–8 м одна от другой и выполняют упражнения в парах:

1. Передача волейбольного мяча двумя руками из-за головы.

2. То же одной рукой.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки с мячом вверх. Выставить руку с мячом вперед на уровне глаз, выполнить нападающий удар по неподвижному мячу.

Затем ученики располагаются по разные стороны сетки и выполняют нападающие удары:

— с собственного подбрасывания;

— после передачи партнера;

— по неподвижному мячу через сетку с гимнастического мостика. Партнер удерживает мяч в поднятых руках, стоя на стуле.

Затем учащиеся переходят на одну из сторон площадки и поочередно выполняют нападающий удар после передачи партнера из зоны 3.

То же после предварительной передачи из зон 2 и 4.

За правильное выполнение упражнений ученик получает 5 баллов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Класс делится на три команды, которые выстраиваются в круг. У одного из игроков — обруч. Участники поочередно пролезают через него таким образом, чтобы он не коснулся пола. Тот, кто совершит ошибку, выбывает из игры. Побеждает команда, все игроки которой сумели выполнить задание. Они получают по 1 баллу.

Затем в том же расположении команды на скорость передают друг другу из руки в руки фитбол. Участники команды-победительницы получают по 1 баллу.

После этого все учащиеся выстраиваются в большой полукруг. По центру перед ними располагается водящий — ловец колец. По сигналу учителя участники по очереди бросают кольцо водящему движением руки снизу вверх-вперед. Его задача — поймать все кольца. Если ему это удастся, он получает 1 балл. Затем происходит смена водящего.

Потом класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель подводит итоги. Ученики подсчитывают набранные баллы, которые выставляются в ведомость по теме «Технико-тактические действия». Проводится краткий разбор основных ошибок, учитель дает задание на дом. ■

Фото автора

С научным подходом

Обучение прыжкам в длину с места

Результат в прыжках в длину сместа зависит от двух факторов: скоростно-силовых способностей мышц ног и техники выполнения упражнения. Если первое в большей мере обусловлено генетически, то второе зависит от мастерства педагога.

Разработка занятия для четвероклассников по обучению прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности была представлена на конкурс «Урок физкультуры XXI века» и получила высокую оценку экспертной комиссии.

Урок можно проводить как в зале, так и на спортивной площадке. Красной нитью на протяжении всего занятия проходит тема влияния выполнения упражнений на физическое развитие и здоровье человека.



Елена МИХАЛЕВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 14,
г. Красноярск

Задачи:

– приучать детей вести здоровый образ жизни, выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) самостоятельно;

– обучать их мягкому приземлению и энергичному отталкиванию при прыжках в длину с места;

– создавать у учащихся мотивацию к изучению техники прыжков;

– способствовать формированию рефлексии, т.е. само- и взаимооценки знаний;

– содействовать развитию ловкости, быстроты, скоростно-

силовых, волевых качеств, смелости.

ОТ НАБЛЮДЕНИЙ – К ДЕЙСТВИЯМ

При анализе результатов четвероклассников, с которыми я работала первый год, бросилось в глаза то, что уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног у 70% учащихся находится на низком уровне. Более чем половина детей выполняли прыжок с ошибками в технике. Это побудило меня более детально изучить прыжки в длину с места на основе теории учебной деятельности, так как их правильное выполнение способствует формированию у ребят желания и умения учиться, развивает коммуникативные способности, способствует их физическому развитию.

Методика обучения школьников двигательным действиям, которую я использую в своей работе, основывается на теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова и концепции ее применения в физической культуре доцента, кандидата педагогических наук М.Д. Кудрявцева.

Данный урок – третий в программе обучения прыжкам в длину с места.

На первом занятии ставились задачи формирования мотивов: от того, как и насколько хорошо это будет сделано, зависит успешность дальнейшего обучения. Дети проводили исследование генезиса прыжков: они сочиняли сказку о возникновении прыжков у древних людей, что повышало интерес к изучаемому виду деятельности.



После проведения игры «Преодолей препятствие», в которой дети выполняли практические упражнения, дискутируя, они пришли к выводу, что существуют различные виды прыжков, путем перехода от общего к частному выделили наиболее важные для их освоения двигательные способности – силовые и скоростно-силовые – и при помощи учителя развивали их.

На втором и третьем занятиях решаются учебные задачи по овладению двигательными действиями посредством выполнения различных упражнений, определению и усвоению взаимосвязи усилий и движений: чем сильнее отталкивание, тем дальше прыжок.



Ребятам предлагаются различные игры, задания, в которых они могут обнаружить данную взаимосвязь, например игра «С кочки на кочку» и др.

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

На данном уроке, для того чтобы ученики лучше поняли взаимосвязь работы мышц и движений, была организована дискуссия, во время которой на рисунках с изображениями различных прыжков они находили общее, говорили о работе мышц во время отталкивания.

Чтобы им была понятна техника выполнения какого-либо упражнения, проводится моделирование с помощью схем, на которых дети показывают какой-либо момент двигательного действия, например работу маховой ноги в момент отталкивания при прыжках в длину с разбега, или на модели – кукле, набитой ватой, у которой легко сгибаются руки и ноги.



Важный этап урока – рефлексия – само- и взаимооценка выполняемых действий. Дети контролировали правильное выполнение упражнений у себя и своих товарищей, сравнивали результаты прыжков, указывали на ошибки в прыжках и самостоятельно исправляли их.

Это обязательный момент всех занятий – один из компонентов творческого мышления, а также важнейшее качество личностного становления, формирующееся в учебной деятельности. В конце урока ребятам был задан вопрос: «Чему вы сегодня научились?» Ученики, как бы наблюдая себя со стороны, анализируют собственные действия – умственные и двигательные, говорят о своих достижениях.

Эффективное средство проведения занятий – групповой метод. При постановке перед классом учебной задачи учитель начинает общую дискуссию, которую затем ученики продолжают вести группами по 3–4 человека. Для этого им нужно договориться об общем способе действий, согласовать свои точки зрения.

Конспект урока

Часть урока	Этап урока	Содержание		Дозировка	Организационные и методические рекомендации
		деятельность и слова учителя	деятельность учащихся		
Подготовительная – 10–12 мин.	1-й – организационный	«Мы продолжаем изучать прыжок в длину с места»	Ученики стоят в одношереножном строю	1–2 мин.	
		«Как вы думаете, какие мышцы необходимо особенно хорошо размять, подготовить к предстоящей нагрузке?»	Дети отвечают на вопрос, выполняют ходьбу и бег в чередовании, прыжки на носках	1–2 мин.	Помочь детям понять, что необходимо хорошо размять мышцы ног (стоп)
		«Разминку я предлагаю провести в форме утренней зарядки. Желающие могут показать свой комплекс УГГ»	Учащиеся выполняют комплекс УГГ	5–6 мин.	Учитель следит, чтобы упражнения выполнялись в правильной последовательности
Основная – 20–25 мин.	2-й – актуализация знаний. Опора на субъективный двигательный опыт учащихся	«Вспомните: какую вы нашли на предыдущем уроке взаимосвязь между усилиями мышц и результатом прыжка?»	Ученики с помощью учителя вспоминают материал предыдущего занятия и, отвечая, формулируют закономерность в освоении всех видов движений – взаимосвязь усилий мышц и дальности перемещения	1–2 мин.	Предложить ученикам подумать о зависимости результата прыжка от мышечных усилий и согласованной работы рук и ног
		«Давайте еще раз убедимся в правильности ваших выводов, а для этого проведем эстафету». Организация игры-эстафеты «Прыжки по кочкам»	Дети выполняют прыжки с кружка на кружок, расстояние между которыми увеличивается по мере движения	4 прыжка	Игру можно повторить, усложнив ее
		«Что вы можете сказать о качестве выполнения задания?»	Ученики анализируют выполнение прыжков	3–4 мин	
	3-й – постановка и решение учебной задачи. Выдвижение и проверка гипотез при организации общеклассной дискуссии	«Давайте, ребята, посмотрим на рисунки с выполнением различных прыжков. Что в этих прыжках общего?»	Ответы детей	1–2 мин.	При затруднениях следует задать побуждающие вопросы: «Каким должно быть отталкивание во всех прыжках? На какие ноги надо приземляться?» – а также помочь детям найти в различных прыжках эффект пружинки, подводя их к тому, чтобы они заметили приземление на полусогнутые ноги
		Организация групповой работы с моделью. Цель – моделирование различных вариантов приземления, нахождение правильного способа	Учащиеся работают с моделью	2–3 мин.	Помочь учащимся сделать вывод о том, что самый правильный вариант приземления – на полусогнутые ноги, и объяснить почему
	4-й – творческое преобразование открытого знания	«Проверим правильность ваших выводов. Потренируйтесь правильно приземляться, старайтесь придерживаться выведенных вами правил»	Дети выполняют различные прыжки: – с высоты – гимнастической скамейки – в положение полуприседа; – на мат, акцентируя внимание на правильном приземлении с определением результата	2–3 прыжка (4–5 мин.) 2–3 прыжка (4–5 мин.)	Способствовать формированию у учащихся положительных эмоций от выполняемых действий. Обратить их внимание на работу ног в полете: ноги сгибаются в коленях, затем резким движением выносятся далеко вперед, способствуя приземлению на пятки. Определяя результаты прыжков, для повышения мотивации к их выполнению можно ученикам задать вопрос: «Улучшился ли у кого-либо из вас личный рекорд?»

Часть урока	Этап урока	Содержание		Дозировка	Организационные и методические рекомендации
		деятельность и слова учителя	деятельность учащихся		
	5-й – само- и взаимооценка двигательных действий	Организация само- и взаимооценки выполняемых действий	Ученики оценивают свои двигательные действия и действия товарищей	1–2 мин.	Побуждать учащихся к тому, чтобы они уже с первого занятия по обучению прыжкам старались правильно приземляться, работать руками при отталкивании
	6-й – развитие двигательных качеств посредством подвижной игры	Организация и проведение подвижной игры для развития ловкости, скоростно-силовых качеств	Учащиеся решают, в какую игру они будут играть; с помощью учителя подводят итоги игры	8–10 мин.	При подведении итогов игры обратить внимание учеников на влияние подвижных игр на развитие физических качеств
Заключительная – 1–2 мин.	7-й – подведение итогов урока	Построение, подведение итогов занятия	Учащиеся сообщают учителю о том, что нового они для себя на открыли на уроке, и подводят итоги совместной деятельности	1–2 мин.	

РЕЗУЛЬТАТЫ УРОКА

Такой подход к обучению прыжкам в длину с места помог детям освоить закономерности выполнения прыжковых упражнений, благодаря чему они стали осваивали другие виды прыжков быстрее и легче. Это повысило в целом результативность обучения и прочность усвоения навыков.

Интересна была демонстрация двумя учащимися разработанных ими комплексов упражнений УГГ.

В дальнейшем за счет усвоения правильной техники прыжка более 70% учеников улучшили свои результаты. ■

Фото автора

Уважаемые коллеги!

К сожалению, мы вынуждены прекратить фотоконкурс «Школа и спорт».

Дело в том, что большинство его участников присылают не подборки фотографий по номинациям, которые были объявлены, а фоторепортажи с одного-двух событий спортивной жизни школы. Из множества присланных кадров мы смогли опубликовать лишь несколько снимков.

В связи с этим **итоги конкурса подводиться не будут.**

Если в вашей школе кто-то увлекается фотоискусством и хочет опубликовать **лучшие кадры**, мы готовы рассмотреть возможность такой публикации в частном порядке.

Для тех, кто хочет освоить искусство спортивной фотографии, мы планируем в следующем учебном году опубликовать ряд материалов на эту тему.

Напоминаем, что статьи для публикации и фотографии можно присылать по адресу: spo@1september.ru или на почтовый адрес газеты.

Ваша редакция

В фокусе – метание

Урок легкой атлетики в 6-м классе

Это занятие, представленное на недавно завершившийся конкурс «Урок физкультуры XXI века», запомнилось оценочной комиссии необычным подходом к применению современных технологий. Его автор при обучении метанию использует компьютер, мультимедийный проектор, принтер и цифровой фотоаппарат.



Владимир ЛУЩИК,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 3,
г. Гусев,
Калининградская обл.

Задачи:

- обучать финальному усилию при метании мяча;
- совершенствовать технику прыжка в длину с места;
- развивать быстроту, координацию движений, силу;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, внимание.

Инвентарь (на 20 человек): теннисные и волейбольные мячи – по 10 шт.; стойки-конусы – 10 шт.; скакалки – 20 шт.; резиновые эспандеры – 2 шт.; мат гимнасти-

ческий; волан – 10 шт.; мультимедийный проектор, аудиозаписи; цифровой фотоаппарат, ноутбук, принтер.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, рапорта дежурного, сообщения задач урока. Для активизации внимания учащимся предлагается по очереди называть какой-нибудь вид спорта, передавая мяч от направляющего к замыкающему и стараясь не повторяться.

Затем дети выполняют строевые упражнения: повороты на месте, упражнения в ходьбе на носках и на пятках с одновременными круговыми движениями кистями рук в различных положениях: вверх, в стороны и после этого – спортивную ходьбу. Темп задает учитель хлопками.

Бег выполняется не по периметру зала, а от одной стойки к другой, расположенным в шахматном порядке по всему залу как минимум в 2 м от стены для соблюдения техники безопасности и пронумерованным от 1 до 10. Направляющий ведет за собой класс, отыскивая новую стойку.

После 3-минутного разминочного бега дети выполняют следующие упражнения вдоль боковых линий волейбольной разметки зала:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег приставными шагами правым и левым боком;
- подскоки вверх со сменой ноги;
- прыжки на правой и левой ноге.

Обратно ученики возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Затем класс выполняет пере-строение в колонну по три в дви-жении, соблюдая интервал и дис-танцию — 3 шага, и комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.

Учитель показывает упражне-ния, указывает, на развитие ка-кой группы мышц направлено каждое, после чего класс выпол-няет эти движения под счет.

В конце разминки преподава-тель отмечает учеников, которые лучше всех справились с задани-ями.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Начинают с обучения метанию малого мяча с места. Все учащие-ся встают на те же места и, повер-нувшись лицом друг к другу, вы-полняют на месте имитацию дви-жения в финальном усилии при метании. Учитель сам демонстри-рует технику, акцентируя вни-мание на положении рук, стойке при метании, технике движения, остановке после метания (тормо-жении). Особое внимание следует обратить на работу ног, движение таза на опережение, работу голе-ностопа, хлестообразное движе-ние предплечья и кисти.

Затем учащиеся метают воланы в парах. Чтобы волан смог проле-теть необходимые 5–6 м, нужно выполнить очень сильное, хлест-кое движение кистью.

То же с отскоком волана от пола.

Дальнейшее обучение прово-дится методом круговой трени-ровки. Учитель выдает каждой паре учащихся карточки-задания с описанием упражнений и указа-нием дозировки. Каждое упраж-нение выполняется по одной ми-нute.

1-я станция. Обучение финаль-ному усилию при метании. Важно обращать внимание детей на по-ложение рук, ног, головы, мяча. Метание выполняется в баскет-больный щит. На этой станции ведется видеосъемка с помощью закрепленного на штативе циф-рового фотоаппарата. Учитель

включает запись в режиме видео и обучает учеников метанию с ме-ста. К съемке можно привлекать и освобожденных от занятия уча-щихся.

2-я станция. Метание волана с места. Здесь также важно акцен-тировать внимание учащихся на финальном усилии.

3-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча вверх, при-сесть, коснуться руками пола, стараясь успеть встать и поймать мяч.

4-я станция. Подтягивания в виси.

5-я станция. Имитация метания с резиновым эспандером. Один конец резинового бинта закреп-лен за шведскую стенку, другой находится в правой (левой) руке ученика. Выполнять движения, имитируя финальное усилие.

6-я станция. Стигание рук в упоре лежа.

7-я станция. Выполнять прыж-ки через скакалку, чередуя их с



приземлением на пол и на гимна-стический мат.

8-я станция. Прыжок в длину с места.

9-я станция. Развитие гибкости плечевого сустава. Первый парт-нер лежит на животе на гимна-стическом мате, руки за голову. Второй стоит над ним. Наклоня-ясь, он плавно берет первого за

локти и приподнимает их, растя-гивая мышцы плеч, стараясь вы-полнять движения медленно, без рывков. Через 30 сек. партнеры меняются местами.

10-я станция. Выкрут с гимна-стической палкой.

Закрепить технику финального усилия при метании можно сле-дующим образом: взять волей-больный мяч в руки, подбросить его вверх и нанести по нему удар в пол перед собой резким кистевым движением. Упражнение можно выполнять в парах, нанося удар строго посередине между партне-рами. Важно обратить внимание на работу ног, движение таза на опережение, работу голеностопа, хлестообразное движение пред-плечья и кисти.

В завершение основной части урока детям предлагаются следу-ющие упражнения для развития физических качеств:

1. Упражнение в парах под му-зыку. Один ученик выполняет во-лейбольные передачи мяча сни-зу над собой, другой подсчитыва-ет количество падений мяча. Пар-тнеры заканчивают выполнять за-дание, как только учитель выклю-чает музыку. Можно провести игру на наименьшее суммарное количество падений мяча.

2. Волейбольные передачи мяча сверху во встречных колоннах.

3. Челночный бег 2×9 м и 4 во-лейбольные передачи партнеру.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В заключение учитель показыва-ет результаты видеосъемки вы-полнения упражнений на пер-вой станции с помощью мульти-медийного проектора. При необ-ходимости просмотр можно оста-новить, чтобы указать детям на их ошибки или, наоборот, похвалить их за правильное выполнение за-дания.

Подведение итогов, выставле-ние отметок. Домашнее задание учитель распечатывает детям на принтере исходя из уровня их фи-зической подготовленности и до-пущенных ошибок. ■

В два касания

Тренировка футболистов в сельской школе

Участник конкурса «Урок физкультуры XXI века» представил на суд жюри тренировочное занятие по футболу. На занятии для сельских мальчишек нашлось место и обучению техническим приемам, и групповым взаимодействиям, и, конечно же, игре.



Ринат ПИРЕЕВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 1,
с. Летняя Ставка,
Ставропольский край

Задачи:

- сформировать умение выполнять передачи мяча в движении;
- развивать быстроту, выносливость и ловкость;
- воспитывать чувство коллективизма, ответственности перед товарищами.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведение мяча в медленном темпе – 2 круга по периметру поля. Затем ребята выстраиваются в круг и выполняют упражнения на растяжку:

1. Обхватить руками колено правой ноги, подтянуть его к плечу, после чего отводить вправо и влево.

2. То же с левой ноги.

3. Правой рукой взять правую ногу за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. Медленно тянуть правую ногу вверх.

4. То же левой ногой.

5. Правой рукой взять носок левой ноги перед собой и медленно тянуть левую ногу вверх.

6. То же с правой ноги.

Во время всей тренировки тренер приводит еще 5 дополнительных упражнений на растяжку – по 1–2 мин. каждое. Таким образом отделяется один этап тренировки от другого и осуществляется необходимое восстановление после нагрузки.

7. Беговые упражнения без мяча. Они выполняются из одно-

шереножного строя до контрольной линии, расположенной в 15 м от него. Обрато дети возвращаются трусцой.

– бег приставным шагом правым боком.

– то же левым боком.

– бег приставными шагами: 2 – правым и 2 – левым боком;

– бег с высоким подниманием бедра;

– бег с захлестыванием голени назад;

– ускорение с высокого старта;

– ускорение с низкого старта.

– ускорение из положения

сидя;

– бег с ускорением спиной вперед;

перед;

– ускорение из упора лежа.

В заключение дети выполняют прыжки: до контрольной линии – на правой ноге, обратно – на левой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игроки делятся на пары и встают друг напротив друга на расстоянии 5–6 м.

Упражнения в парах

1. Передачи мяча в два касания.
2. Передачи мяча в одно касание.
3. Передачи мяча в два касания, но после передачи игрок должен присесть один раз.
4. Передачи мяча в одно касание, приближаясь и удаляясь от партнера.
5. Один партнер принимает положение широкой стойки, а другой старается направить мяч так, чтобы он прошел между ногами первого, как в ворота. Выполнить 5–6 раз.
6. Ведение мяча с обводкой вокруг партнера, возвращение на исходную позицию и передача ему мяча с полуразворота.
7. То же с обманными замахами. Выполнить 5–6 раз.
8. Передачи мяча с навеса партнера. Выполнить 15 раз.
9. Остановка мяча грудью: один партнер набрасывает, другой останавливает. Потом ученики меняются ролями. Выполнить 15 раз.
10. Передачи мяча головой. Выполнить 15 раз.

Во всех этих упражнениях важно следить за своим партнером и двигаться прыжками на носках в ожидании своей очереди.

Квадрат

Затем учитель делит поле на квадраты с длиной стороны 5–7 м. Расстояние между квадратами — 5 м. В каждом квадрате по его сторонам между фишками, обозначающими углы, располагаются по 4 игрока и еще 1–2 — водящие — внутри. Участники стараются передать мяч друг другу в два касания так, чтобы его не коснулись водящие. Игрок, который допустил ошибку при передаче, становится водящим.

Можно возле каждого квадрата положить запасные мячи. Если игровой мяч улетел за пределы квадрата, участники не бегут за ним, а берут запасной. Пока идет игра, тренер или его помощник собирает мячи и кладет их на место запасных.

Затем то же задание дети выполняют в одно касание, применяя передачу внутренней стороной стопы.

Забегания

1. Первый номер встает на середину поля, второй — по диагонали вправо и вперед от него на расстоянии 10–12 м. Первый номер делает передачу второму, а сам забегает ему за спину. Второй номер принимает передачу, сделав несколько шагов навстречу мячу. Затем он делает передачу первому номеру на ход, а тот, в свою очередь, возвращает его второму, продолжая движение параллельным курсом. Тот завершает атаку ударом по воротам.

2. Игроки делятся на тройки и располагаются в середине площадки в треугольник на расстоянии 5–7 м друг от друга. Первый номер передает мяч второму, а сам забегает ему за спину, второй — аналогично третьему, третий — первому, и т.д. При этом вся тройка передвигается от середины поля к воротам, где и завершает атаку ударом. При следующем выполнении задания игроки меняются позициями.

При выполнении этих упражнений важно так же всё время смотреть на партнеров и не нарушать правило положения «вне игры». При завершении атаки необходимо выбирать выгодную позицию.

Удары по воротам

1. Учитель обозначает фишками места для выполнения ударов на линии штрафной площади — по центру. Игроки выстраиваются в колонну. Первый номер выполняет ведение мяча и удар по воро-

там с обозначенного места, затем подбирает отскочивший мяч и передает его в колонну, а сам встает в ее конец и снова ждет своей очереди. Интервалы между игроками определяются в зависимости от готовности вратаря отражать удары. Каждый игрок должен сделать не менее 4–5 ударов.

2. То же, но удары выполняются с правого и левого углов штрафной площадки.

3. То же после предварительного ведения мяча «змейкой» или резкой смены направления перед ударом.

4. Игроки встают на расстоянии 35 м от ворот. В 10 м от них проходит контрольная линия, а в 15 м от нее располагается преподаватель. Игрок выполняет ведение мяча к фишке, делает передачу тренеру, который останавливает мяч, и только после этого наносит удар по воротам.

5. То же после обратной передачи тренера в одно касание — как с лёта, так и после предварительной обработки мяча.

Все удары по воротам следует выполнять низом. Перед ударом необходимо слегка приподняться на носке опорной ноги.

Завершается основная часть двусторонней тренировочной игрой для отработки техники передачи мяча в два касания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игроки выстраиваются в одну шеренгу. Учитель предлагает им упражнение на внимание: по первому свистку выполнять прыжки на месте, а по второму — ускорение до контрольной линии с расстояния 15–20 м. Обрато дети возвращаются трусцой.

То же, выполняя по первому свистку прыжки и располагая спиной по направлению ускорения.

Упражнения на растяжку.

Учитель подводит итоги занятия и спрашивает учеников: «Чему новому вы научились на тренировке?» Дети отвечают. ■

Оздоровительная йога

Для детей младшего школьного возраста

Предлагаем познакомиться с выдержками из нового дистанционного курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры». Полная версия и необходимые учебные материалы будут высылаться слушателям, зачисленным на курсы, по почте и представляться в личном кабинете на сайте Педагогического университета «Первое сентября»: <http://edu.1september.ru/>.



Татьяна ЛИСИЦКАЯ,
Владимир ИГНАТЬЕВ,
г. Москва

Основными средствами, которые используются в работе с детьми, являются общеразвивающие гимнастические упражнения. Среди большого арсенала гимнастических элементов следует выбирать такие, которые по своей биомеханической структуре схожи с элементами асан, например махи, круги согнутыми руками в боковой плоскости («паровозик»). Круги и махи могут выполняться в одном направлении (вперед, назад) или разнонаправленно (одна вперед, другая назад). Аналогичные движения можно выполнять прямыми руками.

Особую группу движений составляют скрестные движения руками, которые выполняются перед туловищем, за спиной, над головой, а также в сочетании с махами

согнутыми ногами вперед, назад и в сторону. Для развития координационных способностей детей рекомендуется асинхронные движения суставной гимнастики.

К элементам «школы» относятся вращательные движения туловищем. Обычно они выполняются в положении стоя ноги на ширине плеч. Сначала разучиваются повороты (скручивания) с фиксацией рук на поясе или к плечам, при этом голова расположена прямо. Затем добавляются повороты головой, маховые движения руками.

Важным моментом в выполнении асан является техника вытяжения: удлинение позвоночника, рук, ног, шеи. Они выполняются в различных исходных положениях (сидя, лежа, стоя). При обучении гимнастическим упражнениям можно использовать гимнастические предметы и другое оборудование, например: наклоны с вытяжением у гимнастической стенки, наклоны и повороты с гимнастической палкой за спиной над

головой и т.д., а также скручивание туловища с мячом.

ОСНОВНЫЕ АСАНЫ

Помимо элементов «школы», в занятия включаются и базовые асаны. В тексте приводятся основные асаны, относящиеся к базовым элементам и их модификациям. При изучении асан не следует забывать об использовании визуальных образов. Например: при создании образа дерева можно использовать следующий словесный рассказ: «Стопы как корни дерева, проросшие вглубь земли и крепко удерживающие дерево, а руки — ветки, стремящиеся к солнцу». С учетом классификации выделяются асаны в положении стоя, сидя, лежа.

Асаны в положении стоя

1. **Поза горы** — элемент «школы» (1-й класс).

Варианты:

А. Одна рука согнута за спиной (2-й класс).

Б. Поза горы (3–4-й классы) с согнутыми руками за спиной (одна сверху, другая снизу). Можно осваивать движение в парах. Один ребенок выполняет позу, другой слегка подталкивает его. Выполняющий позу горы отклоняется по инерции в сторону толчка и возвращается в и.п., стараясь не потерять равновесие и не сойти с места.

2. *Позу дерева* рекомендуется осваивать с использованием гимнастической стенки лицом, а затем боком к опоре (1-й класс).

Варианты:

А. Свободная нога у шиколотки опорной ноги (1-й класс).

Б. Руки в стороны-кверху, ладони внутрь; руки вверх (1-й класс).

В. Руки вверх, ладони касаются друг друга (2-й класс).

Г. Руки перед грудью (3-й класс).

Д. Одна рука – в сторону, другая – перед грудью (4-й класс).

3. *Поза треугольника* – базовая асана (2–4-й классы).

Варианты:

А. Во время конечного положения рука вверх (вдоль туловища).

Б. В стойке на одном колене наклон в сторону.

4. *Поза растянутого вытянутого угла* (4-й класс). Выполняется в сочетании с выпадом в сторону.

Варианты:

А. Руки за спину, одноименная выпаду рука – под бедром согнутой ноги.

Б. Одна рука на пояс, другая вверх, взгляд вперед-вверх.

В. Упражнение аналогично основному, но выполняется *со скручиванием туловища*, разноименная рука касается стопы, другая направлена вверх.

5. *Поза воина 2* – базовая асана (2-й класс).

6. *Наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь* правая (левая) впереди, руки вперед или назад (1–2-й классы).

Варианты:

А. Упражнение аналогично предыдущему, но с полным на-

клоном вперед (наклон согнувшись).

Б. Наклон прогнувшись, руки в стороны.

В. Наклон согнувшись, руки в положении руки вперед.

7. *Поза стула* – элемент «школы» (1-й класс).

Равновесия

8. *Поза орла*. Небольшой полуприсед на одной ноге, другая «обвивает» опорную (в перекрещенном положении) так, чтобы ступня и голень находились сзади икроножной мышцы опорной ноги. Руки скрещены перед грудью, локти касаются друг друга, предплечья вместе, кисть одной руки зафиксирована на запястье другой (2–4-й классы).

Упрощенные варианты:

А. Одна рука в сторону, другая согнута перед грудью, кисть на себя.

Б. Поза орла: нога согнута и носком касается пола.

В. Поза орла с наклоном туловища вперед.

При выполнении асан в положении стоя следует соблюдать следующие **методические рекомендации**:

➤ Исключать резкие движения. Все позы выполняются в спокойном темпе, плавно.

➤ Все движения прямыми ногами выполняются без лишнего напряжения и переразгибания в коленных суставах.

➤ Не задерживать дыхание. Дышать ритмично, спокойно.

➤ Обращать внимание на четкое выполнение исходного и конечного положения.

➤ Сложность поз и время их удержания увеличиваются постепенно, по мере того, как дети начинают легко справляться с основными асанами, выполнять соединения.

Асаны в положении сидя и лежа

9. *Сед со скрещенными ногами («по-восточному»)* (1-й класс). Спина прямо, плечи опущены, руки возле бедер, пальцы касаются пола или свободно лежат на коленях.

Варианты:

А. Сед стопы вместе, колени врозь – поза сапожника, стопы прижаты друг к другу и удерживаются руками (3–4-й классы).

Б. Цветущий лотос – руки в положении цветка: основания ладоней соединены, слегка согнутые пальцы раскрыты (1–2-й классы).

В. Цветущий лотос с поворотом туловища скручиванием (3–4-й классы).

10. *Поза бабочки* – сед с согнутыми ногами, колени в стороны, руками обхватить пальцы стоп (1–2-й классы).

Варианты:

А. Покачивания вправо, влево.

Б. Наклон вперед.

В. Лежа на спине.

11. *Поза лотоса* – сед со скрещенными ногами, стопа одной ноги лежит на бедре другой, кисти рук лежат на коленях (выполняется только в спортивных секциях).

Облегченный вариант – поза полулотоса – лишь стопа одной ноги лежит на бедре другой. Для выполнения этой позы требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных суставах. Эта поза доступна немногим. Вполне возможно ограничиться применением седа с согнутыми ногами по-восточному.

12. *Поза героя*. Сед на пятках, туловище и голова прямо, руки лежат на коленях (1–4-й классы).

Варианты:

А. Руки назад, кисти в «замок».

Б. С наклоном вперед, руки лежат на полу.

13. *Поза головы коровы*. В седе на пятках, в «легкой» позе или в лотосе (полулотосе) поднять правую (левую) руку вверх, согнуть, предплечье за спиной, согнутую левую руку также завести за спину, ладони или пальцы касаются друг друга. См. позу горы – вариант А (1–4-й классы).

14. *Поза посоха* – сед с прямыми ногами. Туловище прямо, сидеть на ягодичных буграх, стопы на себя, руки вдоль тулови-



ща, кисти лежат на полу у бедер (1–4-й классы).

15. **Поза долголетия.** В седе с прямыми ногами наклон вперед прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп (1–4-й классы).

Варианты:

А. С полным наклоном вперед.
Б. Наклон прогнувшись, согнутые руки над головой, предплечья вместе.

В. Наклон вперед, носки оттянуты.

16. **Наклон вперед в положении ноги врозь,** руки вперед (2–4-й классы).

Варианты:

А. Руки в стороны, касаются стоп.

Б. То же, что в предыдущей позе, но стопы на себя.

В. Наклоны в седе ноги врозь к правой (левой) ноге.

17. **Наклон вперед, одна нога согнута,** колено лежит на полу (выворотом).

18. **Поза черепахи** — в седе ноги врозь с согнутыми ногами, руки в стороны под ногами.

Асаны в положении лежа

19. **Поза рыбы** — лежа на спине, с прямыми ногами, прогнуться.

20. **Поза героя лежа** — лежа на спине с согнутыми назад ногами или одной согнутой ногой.

21. **Поза кобры** — лежа на животе, прогнуться с опорой руками впереди.

22. **Поза лука** — лежа на животе, согнуть ноги в положении врозь, захватить руками голени и прогнуться.

23. **Поза сфинкса** — облегченный вариант позы кобры.

Асаны с поворотом туловища (скручиванием)

24. Возможно выполнение скручивания туловища в положении стоя с наклоном вперед.

Варианты:

А. В положении седа ноги врозь.

Б. В положении седа ноги врозь, одна нога согнута.

25. Поворот туловища выполняется в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо.

Методические рекомендации:

➤ Не напрягать слишком сильно мышцы живота.

➤ Начинать выполнение поз со скручиванием в положении сидя следует с использованием небольшой подушечки, чтобы приподнять таз.

➤ Во время скручивания не сутулить спину.

➤ Не задерживать дыхание.

Перевернутые позы

26. **Поза березки** — стойка на лопатках.

Облегченные варианты:

А. Вариант «березки» с неполным разгибанием туловища.

Б. У стены с опорой согнутыми ногами о стену (бедро и голень — под прямым углом).

27. **Поза плуга** — лежа на спине ноги за голову, пальцы стоп касаются пола, руки вдоль туловища.

Варианты:

А. Облегченный вариант: ноги не касаются пола.

Б. Ноги согнуты, колени лежат на полу, руки за головой, обхватывают ноги (только при хорошей гибкости и в спортивной йоге).

28. **Королева асан — стойка на голове и предплечьях** (только в спортивной йоге).

Варианты:

А. Выполнение упражнения у стены, со страховкой.

Б. В стойке на голове, ноги — в положении лотоса.

Упражнения в положении упоров

29. **«Собака»** — упор углом на ноги и руки. Из стойки на коленях, выпрямляя ноги, перейти в упор: туловище и голова на одной линии.

Варианты:

А. Выполняется на одной ноге, другая согнута.

Б. На одной ноге, другая поднята вверх.

30. **В упоре на коленях — «кошка».** Положение круглой и прогнутой спины.

31. **«Мост» из положения лежа.** Разучивать со страховкой.

Облегченный вариант: с опорой на голову.

Методические рекомендации:

➤ Не задерживайте дыхание.

➤ Начинать с минимальной дозировкой по времени.

➤ После асан в упоре выполните упражнения в нормальной стойке.

➤ Все движения с прямыми ногами выполняются без лишнего напряжения и переразгибания в коленных суставах.

➤ Сидеть следует на ягодичных буграх с прямой спиной — за исключением специальных поз (прогнувшись, с округленной спиной и др.). ■

Гимнастика для пальцев

Методика обучения упражнениям мелкой моторики



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

Окончание.
Начало см. в № 8/2011

ОБУЧЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ МЫШЕЧНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Формирование двигательного навыка координационных упражнений пальчиковой гимнастики происходит по пространственным, силовым и временным параметрам, которые составляют естественную основу этого двигательного качества

и взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое двигательное действие.

Обучению мышечным ощущениям пространственных, силовых и временных параметров следует уделять особое внимание. Нужно помнить, что в основу качества любого двигательного действия заложено развитое мышечное чувство, проявляющееся в способности соизмерять движения с требованиями условий двигательной задачи и конкретной ситуации действия.

Способность к дифференцированию мышечных ощущений параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиции углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (вы-

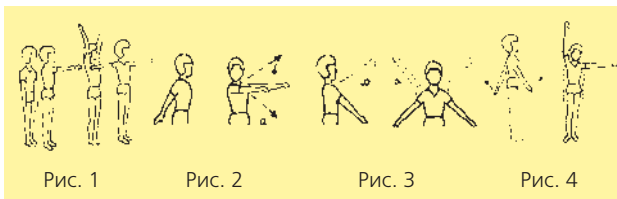
сокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений. Это очень сложный материал для младших школьников, но именно в этом возрасте достигается наибольший эффект обучения этим умениям. Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями своих рук формируется специальными методическими приемами, развивая у детей мышечное чувство.

Детей нужно научить управлять своими движениями, дозировать величину, направление и длительность мышечных усилий. Постановкой частных задач нужно содействовать формированию мышечного чувства, его разнообразию и постоянно совершенствовать его в различных двигательных ситуациях. Для решения таких задач нужно соответственно подбирать и практический материал.

Ощущения движений в пространстве

Одним из компонентов качества сформированности двигательного навыка пальчиковой гимнастики является способность к ориентированию в пространстве, т.е. возможность индивиду точно определять и менять положение руки, кисти, пальцев и осуществлять движения в нужном направлении. Если у ребенка своевременно не будут развиты пространственные представления, это может привести, например, к нарушению вектора считывания текста с листа при обучении в школе. Кроме того, возникнут трудности с изучением геометрии, физики, литературы, которые требуют хорошо развитых пространственных представлений.

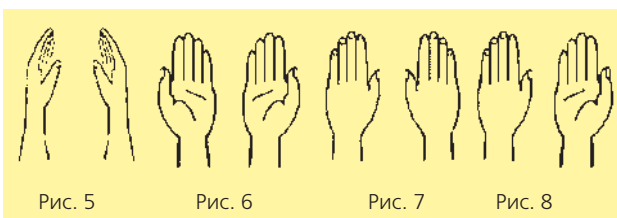
Последовательность обучения пространственным мышечным ощущениям такова: вначале нужно научить детей более простым и легко определяемым мышечным ощущениям пространственной ориентации — например, начать с движений руками в целом в следующих направлениях: вниз, вперед, вверх, в стороны и назад (см. рис. 1), а затем — влево и вправо (см. рис. 2); далее — положения рук в промежуточных плоскостях под углом в 45° (см. рис. 3) и разнонаправленные движения прямыми руками: правая — вперед-книзу, а левая — назад или правая — вверх, а левая — в сторону (см. рис. 4).



Все движения в этих направлениях выполняются поочередно с открытыми и с закрытыми глазами, а затем только с закрытыми глазами с акцентом на мышечном ощущении положения рук в пространстве.

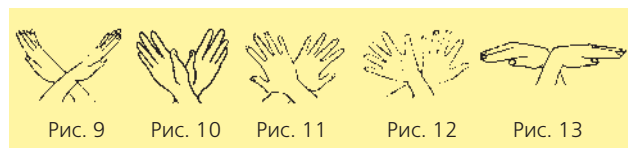
Переходить от одного направления к другому следует только после того, как дети правильно будут его определять: например, если они научились правильно поднимать руки вперед с закрытыми глазами с акцентом на мышечных ощущениях, можно переходить к подниманию и определению положения «руки вверх».

Контроль правильности выполнения упражнений с закрытыми глазами осуществляется как со стороны учителя, так и со стороны детей.



Следующий этап в обучении пространственной ориентации — научить детей различать положений предплечий и кисти с закрытыми глазами, а именно: кисти ладонями внутрь (см. рис. 5); ладонями к себе (см. рис. 6), кисти ладонями от себя (см. рис. 7), кисти, когда правая повернута ладонью к себе, а левая — от себя, или наоборот (см. рис. 8), а также кисти ладонями кверху или книзу.

Затем осваиваются различные варианты положений «кисти скрестно». Это кисти скрестно (см. рис. 9); кисти скрестно ладонями к себе (см. рис. 10); кисти скрестно ладонями от себя, пальцы врозь (см. рис. 11); разнонаправленное положение: кисти скрестно, правая кисть ладонью к себе (см. рис. 12), пальцы врозь; кисти скрестно ладонями книзу (см. рис. 13).



При формировании мышечных представлений положений кисти следует сразу же после обучения воспроизводить изучаемые движения и положения по показу с открытыми и закрытыми глазами. То есть если ребенок запомнил все детали техники исполнения и может выполнить упражнение самостоятельно с открытыми глазами, далее следует предложить ему выполнить это действие с закрытыми глазами, акцентируя внимание на мышечных ощущениях движений кисти, пальцев, на точности положения предплечий и кисти относительно друг друга и пространства.

Наиболее сложная работа — по формированию мышечных ощущений положений пальцев. Начинать ее надо с отведения (разведения) прямых пальцев в различных вариантах.

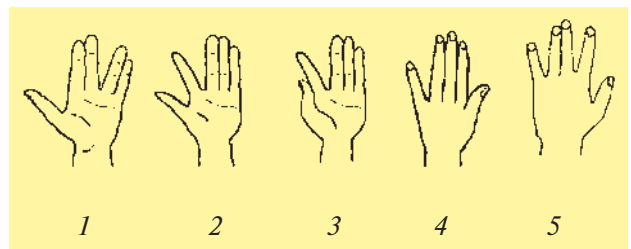


Рис. 14 (слева направо):

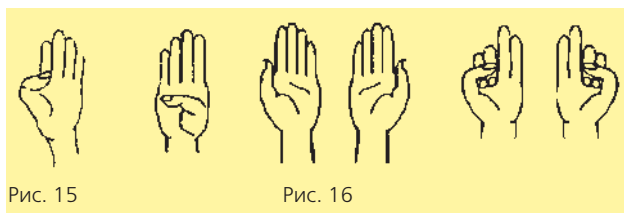
- 1 — кисть ладонью к себе, отведение большого пальца и разведение среднего с указательным;
- 2 — кисть ладонью к себе, отведение большого и указательного пальцев;
- 3 — кисть ладонью к себе, отведение указательного пальца;
- 4 — кисть ладонью от себя, отведение мизинца;
- 5 — отведение мизинца, указательного и большого пальцев

Отведение (разведение) пальцев — одного или нескольких на одной руке либо одновременно на обе-

их. Отведение мизинца и большого пальца выполняется детьми относительно легко, и можно обучать мышечным ощущениям одновременно на обеих руках. Если отводятся два или три пальца, нужно указать, какие именно. Остальные должны быть плотно прижаты друг к другу.

Отведение пальцев может быть одновременным на обеих руках или поочередным, а также на одной руке — одних пальцев, а на другой — других. Положение кисти также может быть разным.

Затем следует учить более тонким мышечным ощущениям положений и движений согнутых пальцев: например, отличать положение согнутого большого пальца, когда он плотно прижат, а согнута только конечная фаланга (см. рис. 15), от положения, когда согнутый большой палец прижат к ладони (см. рис. 16).



Методика формирования мышечного чувства точности движений и положений отставления, разведения и смыкания, сгибания и разгибания пальцев такая же, как и кисти в целом, — точность исполнения с открытыми и закрытыми глазами, затем с закрытыми глазами с акцентом на мышечных ощущениях.

Нужно научить детей мышечному ощущению положений кисти и пальцев в пространстве на каждой руке в отдельности, а далее симметричным положениям и движениям обеими руками.

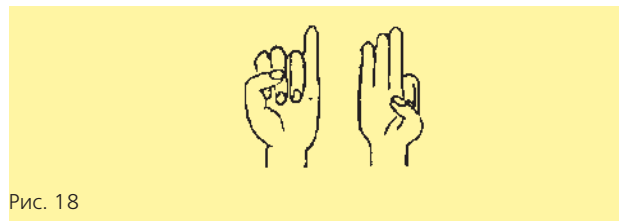
Чувства точности и синхронности движений

Вначале нужно научить чувствовать симметричные движения и положения пальцев, добиваясь синхронности исполнения. Например, если ребенок запомнил это простое упражнение и может выполнить его самостоятельно с открытыми и закрытыми глазами, далее следует предложить ему выполнить это упражнение с акцентом на мышечных ощущениях синхронности движений пальцев кисти (см. рис. 17).



Если дети справляются с такими заданиями, им можно предложить более сложные.

В отличие от симметричных движений, регуляция которых в значительной степени происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции, например составление различных рисунков, когда пальцы левой и правой руки выполняют разные движения, и главное — нужно научить детей ощущать мышечно, т.е. с закрытыми глазами, выполнять различное положение пальцев на одной и на другой руке (см. рис. 18).



Формировать у детей способность к асинхронным движениям пальцев на обеих руках в сложнокоординационных упражнениях следует после правильного (точного) исполнения на каждой руке в отдельности.

Если упражнения рассчитаны на одновременное, но разнохарактерное выполнение пальцами обеих рук, то неподготовленный ребенок не сможет сразу его освоить. В этом случае нужно разучить сначала движения для одной руки, а затем для другой и только когда обе руки будут легко и быстро выполнять движения, объединить их для одновременного выполнения разнохарактерных движений. Освоение и автоматизация движений такого типа требуют создания принципиально новых нейронных сетей. При этом расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребенка.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей требует большой точности мышечных ощущений. Однако несовершенство нервной регуляции движений в младшем школьном возрасте объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений. Тем не менее, это чувство можно развивать с помощью специальных упражнений, соблюдая определенные правила:

- формировать точность движений следует вначале в индивидуальном темпе и на простых упражнениях, постепенно увеличивая скорость движения и сложность упражнения, не снижая точности выполнения, причем лишь тогда, когда организм ребенка не утомлен;

- формирование мышечного чувства точности, т.е. выполнение упражнений с закрытыми глазами, следует начинать только после того, когда дети научатся это делать с открытыми глазами;

- чередовать выполнение движений с открытыми и закрытыми глазами следует, контролируя их точность.

Ощущения движений по силовым параметрам

Выполняя различные двигательные действия, ребенок, естественно, развивает физические качества, но далеко не всегда до необходимого уровня. Задачи обучения, а тем более развития и оздоровления, будут успешно решены только в том случае, если естественное развитие этих качеств будет дополнительно специальными упражнениями, позволяющими решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в усложненных условиях.

Формирование дифференциации мышечных ощущений по силовым параметрам следует рассматривать и как ощущения напряжения и расслабления работающих мышц, и как силовые усилия в работе с различными предметами, например броски и ловля мелких предметов различного веса и фактуры.

Обучение детей дифференцировкам мышечного напряжения и расслабления следует начинать с простых упражнений. Прежде всего, ребенка нужно научить чувствовать разницу следующих напряжений и расслаблений мышц руки, например при нахождении рук в различных положениях:

- кисти свободно;
- кисти расслаблены;
- кисти и пальцы напряжены с силой.

Мышечным ощущениям легче научиться, если мышцы напряжены, но не чрезмерно. Например, в исходном положении следует напомнить детям, чтобы пальцы и кисть в целом были натянуты (средняя степень напряжения). Это требует от них большей концентрации внимания и мышечного напряжения, и они хотя и быстрее устают, но и гораздо быстрее осваивают упражнения, быстрее и прочнее у них формируются новые условнорефлекторные связи. Такое обучение физиологически обосновано. Здесь сочетается статическая и динамическая работа мышц, что дает наиболее высокий коэффициент эффективности образования межмышечных связей.

Внимание должно быть сосредоточено на состоянии упражняемой группы мышц. Важно добиться ярких представлений о мышечном чувстве, связанном с расслаблением и напряжением различных групп мышц, например предложить детям такое упражнение: пальцы с силой полусогнуты. Держать их в таком положении 2–3 счета, акцентируя внимание на состоянии мышц, с открытыми и закрытыми глазами. Затем выпрямить пальцы и расслабить кисть, также акцентируя внимание на мышечном чувстве расслабленной кисти, т.е. расслабленных мышц.

Обучение дифференциации мышечным ощущениям силовых усилий более эффективно в бросках и ловле мелких предметов. Как правило, младшие школьники даже мелкие предметы бросают всей рукой, не акцентируя внимание на броске кистью.

Участие в броске кисти и пальцев — очень важный момент, и этому следует учить детей.

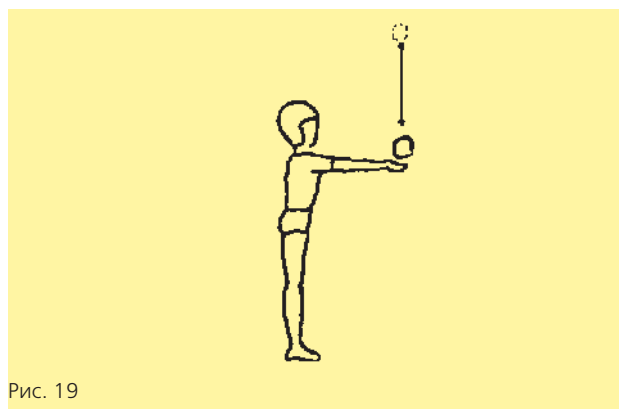


Рис. 19

И.п. — о.с., руки вперед, кисти соединены, ладони кверху, мяч на пальцах. Подбросить мяч только кистью, не поднимая руки кверху, и так же поймать кистями двух рук (см. рис. 19). Вначале акцентируется внимание на движении кисти в целом и пальцев в броске, а затем на прилагаемом усилии для броска на различную высоту. На стене следует сделать разметку различной высоты. Дети подбрасывают мяч только кистью на высоту каждой отметки. Как только у них будет получаться бросок выше и ниже, следует концентрировать внимание на мышечном усилии и его дифференциации на каждую высоту. После этого нужно постараться запомнить силу мышечных усилий и выполнить броски с закрытыми глазами.

Далее дети выполняют бросок мяча вверх всей рукой с акцентом и без акцента на участии кисти в броске и анализируют вместе с учителем результат броска как на высоту, так и на точность.

Отбивание (ведение) мяча. Упражнение способствует дифференциации мышечных усилий кисти, развитию мелкой моторики и координации движений.



Рис. 20

И.п. — о.с., мяч в левой (правой) руке. Отбивать его после отскока от земли (пола) кистью с акцентом на работе пальцев, стоя на месте, затем продвигаясь вперед и назад, чередуя отбивание то правой, то левой рукой (см. рис. 20).

Следует придерживаться такой последовательности в обучении мышечным ощущениям при от-

бывании мяча и в бросках в горизонтальную цель: например, броски кистью и всей рукой мешочков с песком, малых мячей различного веса и фактуры на определенное расстояние и, наоборот, броски различных предметов одного веса на различные расстояния.

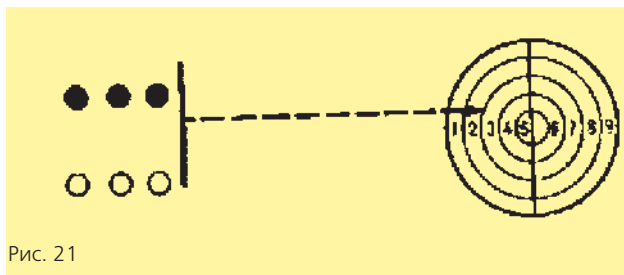


Рис. 21

Броски ученики выполняют как в горизонтальную, так и вертикальную цель с акцентом на точности броска с открытыми и закрытыми глазами, концентрируя внимание на мышечных ощущениях (см. рис. 21).

Дифференциация движений во времени

Нарушения ритмов организма: речи, письма, мозга, дыхания, сердцебиения, пульсации сосудов и т.д. — непременно приводят к нарушениям психического развития ребенка. Единственными ритмами, которыми произвольно может управлять человек, являются ритм дыхания и ритм движения, поэтому развивающую работу с детьми надо строить на автоматизации и ритме организма через многоуровневые приемы.

Поднимание и опускание рук. Нужно, чтобы дети научились отличать быстрые движения от медленных, могли сопоставлять их и сравнивать действия. С этой целью одно и то же упражнение предлагается детям в различных вариантах:

- медленно на 4 счета поднять руки вперед (*вдох*) и на 4 счета опустить (*выдох*);
- на 2 счета поднять руки (*вдох*) и на 2 счета опустить (*выдох*);
- на 3 счета поднять руки (*вдох*) и быстро, на один счет, опустить (*выдох*);
- на 1 счет поднять руки (*вдох*) и на 3 счета медленно опустить (*выдох*).

То же, но поднять руки в стороны и опустить.

То же, но поднять руки вверх.

Такое контрастное выполнение движений по скорости позволяет сравнивать и ощущать различный характер мышечных напряжений, лучше запомнить мышечные ощущения и научиться управлять ими.

Ритм объединяет важные формы деятельности, например речь и движения, и служит связующей нитью в обеспечении гармоничного развития ребенка, поэтому счет или слова в ритме счета нужно проговаривать во время выполнения движений.

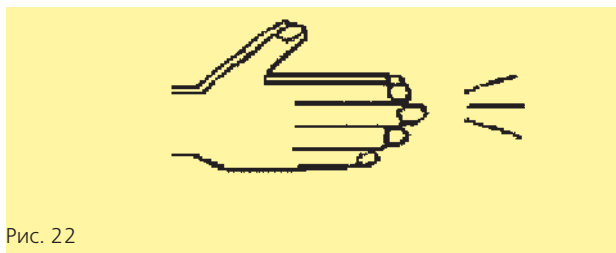


Рис. 22

Следующий вид движений кистью — **хлопки в ладоши**. Дети любят хлопки и постукивания и с удовольствием выполняют такие задания. Можно предложить детям такие варианты:

1. Два хлопка в ладоши в обычном ритме счета, а затем 3 быстрых хлопка.

2. Два хлопка в ладоши в обычном ритме счета, а затем 3 быстрых хлопка кулаками, сопровождая их словами: «Хлоп, хлоп, стук, стук, стук» (см. рис. 22).

Учитель может предложить ученикам вести счет самостоятельно. Как правило, это упражнение выполняет одновременно вся группа. Если же нарушается согласованность выполнения, то учитель сам ведет подсчет и указывает правильный темп и ритм. Подсчет при разучивании упражнения не должен быть слишком быстрым, иначе дети просто не в состоянии будут точно выполнять движения, сочетать выполнение с дыханием, а учитель не будет успевать отмечать и поправлять ошибки. Очень важно своевременно заметить их и перейти к более спокойному, медленному подсчету. Быстрый подсчет — одна из наиболее распространенных методических ошибок.

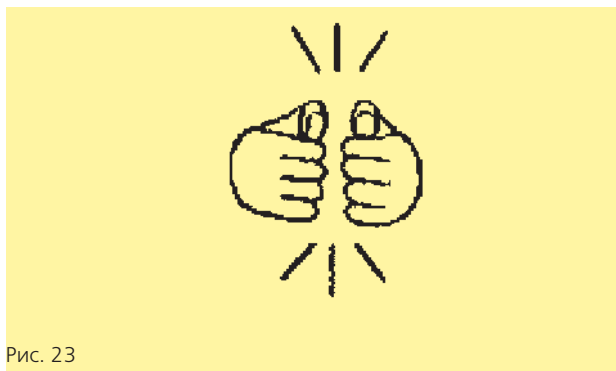


Рис. 23

Постукивание выполняется кистью: кулаками, ребром кисти, ладонями — и пальцами о поверхность стола. Вариантов постукивания много, например:

1) стук левым кулаком, затем правым и 2 раза одновременно обоими (см. рис. 23);

2) поочередное, а затем одновременно постукивание большими пальцами.

То же указательными пальцами, и т.д.;

3) быстрые короткие постукивания начиная с мизинца по 1 разу и 3–4 — указательными пальцами.

Можно предложить детям придумать свой вариант постукивания пальцами с проговариванием счета или считалочки.

Если им тяжело выполнять упражнения в заданном ритме, то следует вначале предложить найти свой ритм, при котором они правильно смогут освоить упражнение, а затем выполнять задания под счет в заданном учителем ритме.

Затем чередуется выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами во всех вышеперечисленных вариантах.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА

Контроль сформированности умений и навыков мелкой моторики относится к числу наиболее сложных и крайне трудоемких процедур, но это и самый эффективный метод контроля качества обучения.

Частные задачи обучения анализу и самоанализу выполнения двигательного действия состоят в следующем:

- выявление ошибок в технике выполнения упражнений пальчиковой гимнастики;
- выявление пробелов в знаниях, навыках и умениях у отдельных школьников и у всей группы для внесения необходимых коррективов в процесс обучения, для совершенствования его содержания, методов, средств и форм организации;
- определение эффективности методов, форм и способов обучения.

Эффективность решения вышеперечисленных частных задач во многом зависит от умений самого обучаемого:

- чувствовать степень правильности выполнения упражнения;
- находить ошибки у себя и партнеров.

Для обучения самооценке и взаимооценке качества выполнения упражнений требуются и новые подходы в методике оценивания, и соответствующая организация учебной группы (класса) – это и наблюдение, и оценка, и самооценка, и взаимооценка, и диалог между учащимися и учителем, и анализ ошибок и др. Обучение как самоконтролю, так и взаимоконтролю начинается со второго занятия, т.е. после первичного создания у детей представления об упражнении. Обучая их логике движения, предупреждая возникновение ошибок, формируя двигательный навык и т.п., учитель постепенно подводит учащихся и к качественному выполнению, и к знаниям о том, как правильно его достичь.

Традиционным способом оценки усвоения учебного материала проверить всех обучающихся по каждому зачетному упражнению невозможно. Для этого нужны иные подходы.

Опыт работы показал, что наиболее эффективны следующие виды организации учащихся: пары или группы, организованные учителем или по вы-



бору самих учащихся. Их расположение в спортзале или аудитории зависит от задач конкретного занятия и размеров учебной площадки.

1. Деление учащихся на группы по три и более человек. Это начальный этап обучения взаимоконтролю (взаимооценке). Один ученик выполняет задание, а остальные наблюдают за ним, стараясь найти ошибки.

Совместный анализ характера ошибок, их причин, а также поиск путей преодоления этих ошибок – важнейший этап в обучении. В этом случае дети адекватно реагируют и на оценку учителя, и на выставленный балл. Поэтому, чтобы они не попадали в «зону тревожности», необходимо формировать у них собственную контролируемую деятельность, объективную самооценку, а главное – учить анализировать исполнение, как свое, так и товарища.

2. Деление учащихся на пары. После того как определились пары, учитель еще раз показывает правильное выполнение (эталон) и напоминает, что считается ошибкой. Один ученик в паре исполняет упражнение, а второй оценивает его. Дети, выполняющие упражнение, также контролируют себя. Таким образом, один в паре учится самоконтролю, а второй – взаимоконтролю. Затем партнеры меняются ролями.

Следующий этап в обучении самооценке и взаимооценке – анализ ошибок. Очень важно в первую очередь акцентировать внимание детей на выявлении ошибок при выполнении упражнения как у себя, так и у товарищей и только потом – на оценивании упражнения в целом и выставлении отметки, а также на различных приемах исправления, т.е. нужно не только указать на ошибку, но и найти ее причины и способы исправления. Это наиболее важный этап в формировании качества двигательного навыка, понимания логики движения. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

Путь к мастерству

Как организовать спортивные классы

Обычно учреждения дополнительного образования работают только во второй половине дня, а в утренние часы спортивные залы пустуют. У нас каждый день с 8 часов утра плотным графиком идут тренировки – занимаются спортивные классы. Однако их создать не так уж и просто...



Елена СОКОЛОВА,
старший тренер-преподаватель,
МОУ ДОД СДЮСШОР № 2,
г. Вологда

Наша школа единственная в Вологде, да, пожалуй, и в Вологодской области работает со спортивными классами. Их создать трудно, но такая организация занятий и тренировок имеет массу преимуществ: спортивный зал всегда занят. У старших ребят утренние тренировки – по два урока физкультуры, потом они идут на другие уроки, а вечером вторая тренировка – за счет часов спортивной школы. Шестиклассни-

ки, наоборот, сначала изучают остальные предметы школьного цикла, а во вторую смену приходят на тренировки.

Как же мы создаем спортивные классы? Сначала наш директор договаривается с директором общеобразовательной школы, которая находится поблизости от нас, о создании на ее базе спортивного класса. Совместно решаем, кто будет классным руководителем, оговариваем кандидатуры предметников, в первую очередь самых внимательных и добрых, обсуждаем режим обучения, планируем время на принятие душа после тренировки и переход от школы к школе, продумываем вопросы питания.

После этого тренер-преподаватель обходит все школы города

и просматривает детей. Это требует много времени, терпения и сил. Сначала необходимо узнать расписание занятий в каждой школе, договориться с учителями физической культуры о просмотре; если каких-то ребят не было на уроке, приехать в школу повторно. Важно продумать первый разговор с детьми – ведь его нужно провести так, чтобы им захотелось учиться в школе олимпийского резерва по баскетболу. Понравившимся детям тренер раздает приглашения на первое занятие, которое лучше всего провести в воскресенье, чтобы ученик мог прийти в спортивную школу вместе с родителями.

На эту работу уходит почти месяц, а иногда – полтора, после

чего обязательно проводится родительское собрание.

Перед первым занятием, которое обычно проводится в октябре, тренер обязательно обзванивает всех ребят и лично приглашает их. В фойе школы организована выставка — маленький музей, где новички могут увидеть, как много кубков и медалей на счету наших выпускников и обучающихся. На первых тренировках тренер использует интересные подвижные игры, эстафеты, конкурсы, приносит яркие цветные мячи, фишки, чтобы у детей создалось впечатление яркого праздника. Такие тренировки-праздники проводятся почти до Нового года, поскольку всё это время продолжается набор в спортивный класс.

Как правило, самые интересные по ростовым показателям дети на первое занятие не приходят. В этом случае тренер начинает работать с родителями: созванивается с ними и договаривается о личной встрече, на которой рассказывает про спортивную школу, про то, что наша выпускница Ирина Соколовская была в составе сборной России на прошлой Олимпиаде. Важно убедить родителей в том, что их ребенок будет занят интересным делом, у него будут целеустремленные друзья, он не будет воспитываться «улицей». Заинтересованные родители — половина успеха!

Странно, но часто бывает очень трудно уговорить родителей высокой и перспективной девочки отдать ее в спортивный класс. Сами они, конечно, тоже высокие — у низкорослых родителей крайне редко рождаются высокие дети, — но почему-то думают, что дочка станет высокой, только если начнет играть в баскетбол. Но это чистый вымысел! Если бы от этого быстрее росли, можно было бы любого ребенка взять с улицы, начать тренировать и вырастить. Если девочка всё равно станет такой же высокой, как ее родители, то лучше будет, если и друзья у нее будут такие же: не будет комплекса неполноценности,

а наоборот — успех в спортивной карьере. Многие родители хотят, чтобы их высокая дочь стала фотомodelью, но в нашем городе, например, у девушек нет таких возможностей, а баскетбольный клуб «Чеваката» есть, причем он один из лучших в России.

Есть и другие причины, по которым родители не хотят отдавать ребенка в спортивный класс: школа находится далеко от дома — надо ездить встречать ребенка; спорт отнимает много времени — будет страдать учеба в средней школе; в спорте тя-



фото с сайта www.chevakata.ru

жело и большие нагрузки; ребенок ходит в музыкальную школу — ему нельзя получать травмы; не будет на всё хватать времени. Все эти вопросы тренеру приходится терпеливо обсуждать с родителями — объяснять, что учебу будем контролировать, вплоть до просмотра дневников; что если ребенку будет тяжело, он всегда может об этом сказать классному руководителю и тренеру, и ему пойдут навстречу, дадут перерыв; что если он ходит в музыкальную школу — это здорово: ведь он лучше научится организовывать свое время, и ему некогда будет бездельничать; что травму можно и дома получить...

Когда все дети уже собрались и им интересно, они походили на занятия во время обучения в пятом — еще не спортивном —

классе, самое время организовать в июне летний городской лагерь, чтобы дети познакомились и подружились, а потом, в августе, вывезти в загородный спортивный лагерь. Там ребята станут почти командой и потом без проблем пойдут в спортивный класс, в другую школу, даже если она находится на другом конце города.

Конечно, когда ребенок только начинает заниматься спортом в спортивном классе, у него есть только внешняя мотивация: красивая форма, атрибутика и символика школы, мечты о великих победах, о поездках на соревнования в разные города... Внутренняя потребность заниматься спортом появится позже, после первых удачных или неудачных турниров. И снова всё в руках тренера. Если игра проиграна, нужно после матча поговорить с ребятами так, чтобы им захотелось больше тренироваться и в следующий раз сыграть хорошо; если выиграна, тренер должен похвалить своих воспитанников, поддержать их, сказать, что не зря они начали заниматься баскетболом.

Много сил надо потратить, чтобы из хрупкой и робкой девочки вырос настоящий боец, который на спортивной площадке будет до последнего защищать свою команду. Для этого не раз и не два стоит съездить на сборы, провести тренировочные игры, участвовать в областных и зональных первенствах.

Чтобы появился истинный командный дух, не стоит жалеть сил на проведение интересных и веселых мероприятий, например совместных турниров по баскетболу: команда родителей против команды детей; выездных соревнований с конкурсами. А сколько переговоров нужно провести! То на урок кто-то не пришел, то форму не постирал, то двойки не исправил...

Этой весной в нашей спортивной школе опять суeta — все готовится к первому родительскому собранию нового спортивного класса... ■

Сабантуй

Татарский национальный праздник

Обряд жертвоприношения после посевной, возникший много веков назад, в наши дни отмечается как праздник, который постоянно обновляется и обогащается. В школе, где работает автор этого материала, Сабантуй является традиционным мероприятием и проводится в конце мая после Последнего звонка. Как истинно народный праздник, он дает каждому человеку, независимо от национальности, вероисповедования и возраста, возможность веселиться, участвовать в соревнованиях или быть зрителем.



Рустям ХАЙРЕТДИНОВ,
учитель физкультуры,
Красногорская СОШ,
с. Красная Горка,
Нижегородская обл.

ДРЕВНЯЯ ТРАДИЦИЯ

Название праздника Сабантуй состоит из двух слов: «сабан» — плуг, «туй» — свадьба, торжество. Следовательно, Сабантуй — это торжество земледельцев в честь плуга — основного сельскохозяйственного орудия, праздник яровых, весеннего сева.

Традиции празднования Сабантуя очень древние. Он возник и сформировался в процессе трудовой деятельности людей еще во времена язычества. Земледельческие работы сопровождалась различного рода магическими обрядами и церемониями. Земледельцы совершали жертвоприношения, веря, что это принесет им обильный урожай. В дальнейшем

эти обряды и церемонии при весеннем севе приобретали всё большее значение в жизни людей, повторяясь из года в год в одно и то же время. Постепенно они превратились в праздник, связанный с хозяйственной деятельностью человека и сопровождаемый играми и состязаниями: конными скачками, борьбой, бегом и т.д.

Чем же пленил Сабантуй сердца всех народов и национальностей, людей всех возрастов? Прежде всего своей заразительной лихостью, всеобщим весельем, жизнеутверждающим народным юмором, массовостью, где каждый одновременно и участник, и зритель. Конечно же, привлекательны самобытность обрядов, национальная борьба кураш, джигиты, без всякого седла скачущие на резвых конях, и легкие на ноги бегуны, и девушки-красавицы, смело претендующие на «мужские» призы.

Согласно обычаю, за несколько недель до Сабантуя старейшины села устанавливали место и день праздника, собирали призы побе-

дителям. Каждое хозяйство выделяло платок, красиво вышитое полотенце или другой предмет девичьего рукоделия для подарков бабьим (бабыр — это богатырь. — Прим. ред). Местом для проведения праздника, как правило, выбирали луг, ровное поле или полянку в лесу. Красивая природа отвечала праздничному настроению людей. Место состязаний — майдан — отгораживали веревкой. Специально назначенные участники наблюдали за порядком и выполнением судейских обязанностей во время состязаний.

О предстоящем Сабантуе извещались соседние сёла, откуда приходило очень много участников состязаний и зрителей. Наряду с татарами в празднике участвовали русские, чуваша, удмурты и люди других национальностей. Это укрепляло дружбу народов.

Жители деревни или села еще до полудня начинали собираться на майдан. Шли пешком во главе со стариками, один из которых нес длинный шест с привязанным по-

лотенцем — своеобразным символом праздника. Иногда отправлялись и на подводах. В этом случае лошадей, сбрую празднично украшали, в гривы лошадей вплетали разноцветные ленты, дугу обвертывали тканью или полотенцем.

Прибыв на место, вкапывали в землю длинный шест с прикрепленными на нем подарками для награждения победителей. Зрители располагались тут же вокруг майдана.

В программе праздника широко использовались различные виды физических упражнений, которые можно условно разделить на две группы. Первая — это игры и состязания, сохранившиеся с глубокой древности, вторая — те, что возникли сравнительно недавно. К первой группе можно отнести состязания по бегу, борьбе, конным скачкам, ко второй — комические состязания и конкурсы, которые появились во второй половине XIX в. и требуют ловкости и силы. Эта традиция сохранилась и поныне.

В это же время народный спортивный праздник обогатился современными видами спорта и играми. Стали традиционными торжественное открытие праздника, проведение парада физкультурников, церемония награждения победителей.

ДЕТИ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

Почти на всех Сабантуях соревнования начинают дети, затем эстафету подхватывают подростки, а потом — взрослые. Эту традицию стараются соблюдать везде.

Именно с участием детей в основном связано широкое использование народных игр. Их очень много. Вот только некоторые из них, без которых немислим Сабантуй.

Бег в мешке

Участники выстраиваются в одну шеренгу и влезают в мешки. По сигналу, придерживая мешки руками, они начинают бег прыжками на заранее установленную дистанцию — 40–60 м.

Бег с теннисным шариком в ложке

Участники выстраиваются в шеренгу. Каждый держит в вытянутой руке ложку с теннисным шариком. По сигналу они начинают бег на 50–100 м — в зависимости от возраста. Игрок, который уронил шарик, выбывает из игры. Побеждает тот, кто первым достигнет финиша.

Бег на трех ногах

Соревнуются пары участников. Правую ногу стоящего слева связывают с левой ногой стоящего справа. Связанные таким образом, они по сигналу начинают бег на расстояние 50–120 м. Та пара, которая закончит дистанцию первой, побеждает.

Перетягивание каната

Играющие делятся на две равные по количеству участников команды и располагаются в колоннах друг напротив друга на расстоянии 1,5–2 м. Первыми стоят наиболее силь-



ные юноши — капитаны. Посередине на земле проводят черту. Участники берутся за канат длиной 4–5 м и тянут его, стараясь перетащить противников за черту на свою сторону. При этом игроки каждой команды обязательно должны стоять лицом к противнику. Поворачиваться в стороны не разрешается.

Лазанье на столб

В землю вертикально закапывают обструганное бревно длиной 6 м, на верхнем конце которого помещают-

ся флажок. Все желающие участвовать в игре по очереди подходят к столбу и стараются на него залезть. Тот, кому удастся дотронуться до флажка рукой, получает приз.

По качающемуся бревну

Бревно длиной 3–4 м устанавливают горизонтально над землей на высоте 1–1,5 м. Один конец бревна подвижен, на нем стоит корзина с призом. Все желающие по очереди подходят к бревну и стараются пройти по нему до свободного конца. Тот, кому это удастся, получает приз.

Можно выполнять упражнение с шестом в руках для удержания равновесия. В таком случае длина бревна увеличивается.

Бой козлов

Играющие встают лицом друг другу на расстоянии 1,5 м. Каждому из них связывают ноги ремнем или веревкой. По сигналу участники закладывают руки за спину и, прыгая на обеих ногах, стараются вывести противника из равновесия или заставить его опустить руки.

Перетягивание палки

Двое играющих садятся на землю, упираясь в ступни друг другу. Взявшись руками за палку на ширине плеч, каждый по сигналу старается оторвать своего противника от земли. Сгибать ноги в коленях и отпустить палку не разрешается.

Выталкивание из круга

Чертят круг диаметром 6–8 м. Двое участников встают в центр круга. Каждый берет за край шеста длиной 3–4 м так, чтобы конец шеста упирался в ладонь правой руки, а прямая левая рука, вытянутая вперед, обхватывала шест снизу. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть другого из круга с помощью шеста.

Разбивание горшка

Каждый играющий встает так, чтобы пятками касаться стоящего на земле горшка. Ему завязывают глаза и дают в руки палку длиной 130–160 см. По сигналу судьи

он делает 10 шагов вперед, после чего останавливается, поворачивается кругом на 180° и идет обратно по направлению к горшку. Пройдя нужное, по его мнению, расстояние, он поднимает палку и бьет по горшку.

Можно использовать и такой вариант: на ровном месте ставят горшок. В 15–20 шагах от него встает один из участников игры. Ему завязывают глаза, дают палку и три раза поворачивают его на одном месте. После этого он проходит нужное, по его мнению, расстояние и три раза ударяет по горшку. Если ему удастся разбить горшок, он получает приз.

Удочка

На земле расставлены булавы, кегли или колышки – лучше всего по кругу. Участникам дают удочки с металлическими колечками. Требуется надеть колечко на булаву, не прикасаясь к ней руками. Выигрывает тот, кто сделает это раньше других.

Толкачи

Играющие встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, пятки и носки сомкнуты. Ударами ладоней одной или обеих рук играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони соперника. Уклоняться от ударов, т.е. обманывать соперника, разрешается. Участник, который оторвал ступни от земли или раздвинул носки, считается побежденным.

Рикошетом в ведро

От линии старта на расстоянии 5–7 м стоит ведро. У играющих в руках теннисный мяч. Они стараются бросить его в ведро так, чтобы тот попал в него после отскока от земли.

Наряду с традиционными народными играми проходят соревнования по футболу, волейболу, поднятию штанги, гиревому спорту, армрестлингу и легкоатлетическим видам спорта.

ПРОВЕДЕНИЕ САБАНТУЯ В ШКОЛЕ

Праздник в школе лишь тогда достигает цели, когда он проводится методически правильно и организовано. Следовательно, успех дела зависит не только от умелого и целенаправленного планирования, но и от соблюдения ряда методических требований. К их числу можно отнести: умелый подбор подходящих приемов и способов организации и проведения мероприятия; правильное распределение времени, соблюдение последовательности в осуществлении намеченной программы; привлечение к организации праздника самых активных учащихся; обобщение лучшего опыта педагогов и т.д.

Местом проведения праздника выбирают ровную спортивную площадку на территории школы. О предстоящем Сабантуе извещаются соседние школы, откуда обычно приходит много участников и зрителей. На Сабантуй приглашают гостей: школьников других сёл, ветеранов спорта, руководителей села, спонсоров.

Предварительная подготовка

За месяц до проведения праздника создается организационный комитет. В него входят: директор школы, заместители директора по учебной и воспитательной работе, учитель физической культуры, ученики – члены Совета физкультуры.

Комитет разрабатывает программу проведения Сабантуя. Проект программы обсуждается в классах, учащиеся вносят свои предложения. Окончательный вариант про-



Сабантуй – это один из самых ярких и самобытных праздников татарского народа. Поэтому дети ждут его с нетерпением. Так как это массовый праздник здоровья, спорта, каждый зритель, по существу, – потенциальный участник, в любую минуту готовый помериться силой и ловкостью с другими.

граммы утверждается на педагогическом совете. Программу праздника вывешивают на стенде, а также раздают в классах.

В школе создается агитационная комиссия, в которую входят художники, фотографы, корреспонденты и ответственные за выпуск спортивной газеты. Ученики оборудуют физкультурные уголки или специальные стенды, посвященные Сабантую. Материалами могут служить красочные афиши и плакаты, вырезки из газет и журналов, фотографии, отражающие спортивную жизнь школы. На школьном стенде «Сегодня в школе» постоянно размещают материалы, рассказывающие о ходе подготовки классов к празднику, о проведении тренировочных занятий.

Нескольким ребятам поручают подготовить небольшие сообщения по истории Сабантуя, порекомендовав предварительно ознакомиться с соответствующей литературой. Лучшие материалы можно прочитать по школьному радио. Всё это повысит интерес ребят к предстоящему мероприятию и расширит их знания о татарском национальном празднике.

Важно своевременно подготовить места соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Занимаются этим члены хозяйственной комиссии оргкомитета. В комиссию входят учитель физической

культуры, заместитель директора по хозяйственной части, члены Совета физкультуры, а также один-два представителя от каждого класса среднего и старшего звеньев. Они должны заранее благоустроить, художественно оформить, разметить места соревнований, подготовить памятные сувениры, грамоты, протоколы, пригласительные билеты для гостей и т.д.

Судейская комиссия, в которую входят несколько ребят, имеющих звание общественного инструктора или судьи по видам спорта, отвечает за подготовку судей и секретарей из числа школьников. Для них организуется теоретический и практический семинар по правилам судейства и ведения протоколов, рассчитанный на два-три занятия, который проводит учитель физкультуры. Первое занятие можно посвятить комплектованию судейских бригад, знакомству с Положением о празднике, порядком его проведения. Второе занятие проводится по теме: «Судейство соревнований. Оформление протоколов». Третье – практическое.

Каждый вид программы Сабантуя обслуживает отдельная судейская бригада. Судьям помогают педагоги, классные руководители. После соревнований члены судейской коллегии подводят итоги, заполняют грамоты, дипломы.

Большая предварительная работа проводится в классах: ребята готовят стенды, проводят беседы, выпускают стенную газету, выбирают эмблему, подготавливают яркие национальные костюмы и номера художественной самодеятельности, составляют график тренировок.

Основная часть программы – соревновательная. Поэтому за три-четыре недели, отведенные на подготовку, рекомендуется выявить лучших спортсменов для комплектования сборной класса к выступлению на Сабантуе и опробовать часть аттракционов и народных игр. Ответственным за подготовку команды является классный руководитель. Ему помогают учитель физкультуры, инструкторы по видам спорта.

Важно провести сводную репетицию участников парада и заранее продумать музыкальное оформление праздника.

Особое внимание надо обратить на медицинский контроль как во время подготовки к Сабантуе, так и в день его проведения, чтобы не допустить перетренированности ребят.

Программа праздника...

Качество проведения Сабантуя зависит от того, как составлена его программа, особенно его основа – конкурсная часть.

Предлагаем следующий вариант:

9.30 – построение участников на парад.

9.40 – выход на майдан, рапорт, приветствия, вынос шеста с привязанным полотенцем – символа Сабантуя, подъем флага.

10.00 – концертная программа.

10.00–10.20 – взвешивание участников национальной борьбы.

10.30–12.00 – соревновательная часть: подвижные и спортивные игры, легкоатлетические виды спорта, армрестлинг, соревнования по подтягиванию, шахматы.

12.00–14.00 – кураш.

14.30 – награждение, подведение итогов, закрытие праздника.

...и ее гвоздь

Одним из самых зрелищных видов Сабантуя с древнейших времен является кураш – национальная татарская борьба на поясах – кушаках, причем в качестве пояса используется полотенце, которое завязывают так, чтобы за него можно было схватиться с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить его на спину, падая вместе с ним. Часто участники борются с оголенным торсом. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки – до 15 мин.

Соревнования проводятся на двух коврах. Весовые категории – до 30, 40, 45, 50, 60 и свыше 60 кг.

Победа в кураше считается очень почетной. Победителями гордится вся деревня. Дети буквально заражены этой борьбой. Побеждает тот, кто хорошо развит физически, в совершенстве владеет техническими приемами, предвидит действия противника, знает свои возможности и не переоценивает их, контролирует темп и ритм схватки.

Награждение

Призы победителям соревнований вручают почетные гости праздника. В самой организации Сабантуя заключен глубоко гуманный принцип – не обидеть, не оскорбить, не унижить ни одного участника. Никто не должен уйти с обидой, поэтому проигравшим вручаются утешительные призы.

Звучит гимн Сабантуя, опускается флаг.

ВОЗРОДИТЬ СОУЧАСТИЕ!

Есть ли будущее у Сабантуя? Несомненно, да. Ведь этот праздник люб всем, кому хоть раз приходилось бывать на веселом и жизнерадостном майдане.

Но есть и повод для беспокойства. Раньше накануне Сабантуя юноши собирали подарки для призов. Именно этот обычай, по сути, делал Сабантуя народным праздником. Времена изменились, бюджеты разных уровней стали предусматривать средства для проведения Сабантуев, а в последние годы к этому необходимому и благородному делу присоединились и спонсоры, и этот глубокий по смыслу обычай начал терять свое значение. В результате народ из организатора Сабантуя превратился только в его участника и зрителя.

Не с целью сбора подарков, а просто для участия широкого круга людей в организации праздника и в целях сохранения традиции нужно вернуться к этому вопросу. Не составит особого труда накануне Сабантуя проехать на тройке коней по улицам сёл и деревень с шестом Сабантуя. А в городах тройку могут заменить автомобили. ■

Мечты сбываются

Футбольные взлеты

75 лет назад, 22 мая 1936 года, в отечественном футболе произошло знаменательное событие: на ленинградском стадионе «Динамо» состоялся первый матч чемпионата нашей страны по футболу. Его принципиальная особенность заключалась в том, что главными действующими лицами были не сборные городов и республик, как в предшествующие годы, а команды спортивных обществ.



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

ПЕРВОПРОХОДЦЫ

В дореволюционный период отечественный футбол влачил — и это не секрет — жалкое существование. Достаточно напомнить, что на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году футболисты Германии разгромили сборную России с неприличным счетом — 16:0.

Только в советские времена футбол начал обретать статус одного из самых почитаемых видов спорта, а со временем превратился в подлинно народный. Большим стимулом для его развития в нашей в стране послужили всесоюзные чемпионаты. Поначалу они

не были регулярными. Самый первый состоялся в 1924 году и принес победу футболистам Харькова. В последующих четырех — 1928, 1931, 1932 и 1935 годах — первенство неизменно доставалось москвичам, которые, кстати, преобладали в составе сборной РСФСР, выигравшей чемпионат 1931 года.

Весной 1936 года формула розыгрыша главного футбольного титула изменилась: на авансцену вышли клубные команды. Первый матч 22 мая ленинградские динамовцы на своем стадионе провели с московским «Локомотивом» и добились успеха со счетом 3:1. Самый первый гол в ворота хозяев поля забил нападающий «Локомотива» Виктор Лавров.

Другой особенностью чемпионата было разделение турнира на два самостоятельных: весенний и осенний. В дальнейшем от этой за-

теи отказались. А в 1936 году определились два первопроходца.

Весной первое место заняло московское «Динамо», которое не потерпело ни одного поражения.

В осеннюю пору победу отпраздновали московские спартаковцы.

Так сложилось, что именно между этими клубами развернулось дальнейшее противостояние за первенство во всесоюзных чемпионатах. До Великой Отечественной войны динамовцы столицы записали в свой актив две победы — в 1937 и 1940 годах. Такого же успеха добился и московский «Спартак», удостоенный чемпионских званий в 1938 и 1939 годах.

После Великой Победы чемпионаты по футболу возобновились. Отличились динамовцы: они не только завоевали в 1945 году первенство в отечественном турнире,



фото с сайта www.goal.net.ua

Чемпионы Европы 1960 года

но и совершили сенсационное турне по городам Великобритании. С 13 по 23 ноября московское «Динамо» провело четыре встречи: в двух одержало победы («Кардифф-Сити» гости разгромили со счетом 10:1 и переиграли «Арсенал» — 4:3) и две завершило вничью (с «Челси» — 3:3 и с «Глазго Ренджерс» — 2:2).

Московское «Динамо», старшим тренером которого был заслуженный мастер спорта, четырехкратный чемпион СССР по футболу Михаил Якушин, выступило на родине современного футбола достойно.

Объективно отозвалась о динамовцах британская пресса. Проигрыш «Арсенала» газета «Стар» прокомментировала так: «Наше несчастье заключается в том, что мы играли слишком индивидуально и подчеркивали индивидуальную игру вместо того, чтобы сплотить хорошую команду. Мы должны понять, что коллекция индивидуалов никогда не побьет такую команду, как «Динамо»».

ОЛИМПИЙСКОЕ «ЗОЛОТО»

Регулярные чемпионаты страны позволили ведущим футбольным клубам значительно окрепнуть и подготовить талантливых мастеров. Особенно преуспела команда ЦДКА (ныне ЦСКА). Армейцы с 1946 по 1951 год пять раз становились победителями всесоюзных чемпионатов. Только в 1949 году мощная «команда лейтенантов» пропустила вперед земляков-динамовцев. Позднее, в 60-е годы, громко заявили о себе московское «Торпедо» и киевское «Динамо». В том десятилетии торпедовцы, к примеру, дважды завоевывали чемпионские золотые медали — в 1960 и 1965 годах, а киевляне побеждали аж четыре раза — в 1961, 1966, 1967 и 1968 годах.

После того как в 1946 году мы вошли в Международную федерацию футбольных ассоциаций (ФИФА), наши ведущие мастера получили возможность участвовать в турнирах на высшем уровне. Первый экзамен пришлось держать на олимпийских аренах. Дебют на XV Играх в Хельсинки в 1952 году не сложился. Во многом это объясняется тем, что сборная СССР была сформирована незадолго до отъезда в столицу Финляндии.

Урок пошел впрок. К XVI Играм 1956 года олимпийцы под руководством маститого тренера Гавриила Качалина тщательно подготовились и добились успеха. К вершинам Олимпа наши футболисты продвигались так: в 1/8 переиграли объединенную команду Германии — 2:1; в 1/4 легко выиграли у Индонезии — 4:0; в полуфинале буквально вырвали победу у сборной Болгарии — 2:1 и пробились в финал.

Решающий матч на главном стадионе Мельбурна состоялся в самый последний день Игр — 8 декабря. Нашим спортсменам противостояли футболисты Югославии — те самые, которые в Хельсинки вывели нашу сборную из дальнейшей борьбы, а сами добрались до финала, уступили венграм и вернулись домой с олимпийским «серебром». Исход острейшего поединка в Мельбурне решил единственный гол, забитый в югославские ворота нашим левым крайним нападающим Анатолием Ильиным!

Вот как выглядел состав сборной СССР, которая завоевала титул олимпийского чемпиона: вратарь — Лев Яшин («Динамо»), защитники — Борис Кузнецов («Динамо»), Анатолий Башашкин (ЦСК МО), Михаил Огоньков («Спартак»), Анатолий Масленкин («Спартак»), Игорь Нетто («Спартак»), Борис Татушин («Спартак»), Анатолий Исаев («Спартак»), Никита Симонян («Спартак»), Сергей Сальников («Спартак») и Анатолий Ильин («Спартак») — все москвичи. Именно им, 11 победителям олимпийского финала, были вручены отчеканенные из золота медали.

По традиции, существовавшей до 1972 года, обладателями высших олимпийских наград становились только участники решающего матча. Такое правило относилось и к призерам. По этой причине остался без медали герой полуфинальной встречи с болгарами спартаковец Николай Тищенко. Тогда он неудачно упал и сломал ключицу, но остался на поле. На последних минутах с подачи Тищенко был забит гол, который вывел сборную СССР в финал.

По традиции, существовавшей до 1972 года, обладателями высших олимпийских наград становились только участники решающего матча. Такое правило относилось и к призерам. По этой причине остался без медали герой полуфинальной встречи с болгарями спартаковец Николай Тищенко. Тогда он неудачно упал и сломал ключицу, но остался на поле. На последних минутах с подачи Тищенко был забит гол, который вывел сборную СССР в финал.

Несправедливость была устранена на XX Играх в Мюнхене в 1972 году. По решению ФИФА медали с той поры вручаются всем призерам, которые принимали участие хотя бы в одном матче олимпийского футбольного турнира.

В 1988 году XXIV Игры принимала столица Южной Кореи.

События развивались так. Сборная СССР, удачно миновав в предварительных играх все рифы, добралась до полуфинала, где сокрушила самоуверенных итальянцев – 3:2. В финале перед нашими мастерами предстали самые серьезные экзаменаторы – прославленные кудесники кожаного мяча из Бразилии. Острейшее противоборство советских и бразильских футболистов проходило на заполненном до краев севильском стадионе 1 октября 1988 года. При счете 1:1 назначили дополнительное время. Исход упорнейшего сражения решился на 105-й минуте. Молодой бомбардир московского «Торпедо» Юрий Савичев стремительно устремился к бразильским воротам. Он забил всего один мяч, но это был поистине золотой гол: Савичев мастерски, хладнокровно обыграл защитника и вратаря. Так сборная СССР, которую к Играм подготовил Анатолий Бышовец, завоевала высший олимпийский титул, а решающий гол Савичева и мельбурнский – Ильина в отечественной футбольной летописи навечно останутся красивыми легендами.

РАВНЕНИЕ – НА «СПАРТАК»!

Решающий вклад спартаковцев столицы в олимпийскую победу в Мельбурне очевиден. Только в финальном матче красно-белых представляли пятерка нападающих, двое полузащитников и один защитник. Кроме того, в предварительных встречах участвовали еще два спартаковца – Николай Тищенко и Алексей Парамонов. В составе «Спартак» удачный сезон 1953 года провел Анатолий Башашкин, добавив к трем чемпионским титулам, полученным в команде ЦДКА, четвертый.

Многолетняя сыгранность, понимание партнеров с полувзгляда, техническая и тактическая мудрость – вот что позволило «Спартаку» добиться блестящих показателей, прежде всего на всесоюзном уровне. Убедительное тому доказательство – золотые медали, завоеванные этой командой в чемпионатах страны 1952, 1953, 1956 и 1958 годов.

Вполне закономерно, что красно-белые служили примером и составили костяк сборной СССР, которая отправилась летом 1960 года во Францию, где впервые разыгрывался Кубок Европы. Спартаковцы и их талантливые партнеры из других клубов не подкачали – уверенно дошли до финала, где их поджидали старые знакомые – югославы. Упорнейший матч, который состоялся 10 июля на парижском стадионе «Парк де Пренс», принес победу, как и четыре года назад в Мельбурне, нашим футболистам – 2:1. Гол, который решил судь-



фото с сайта www.rusteam.permian.ru

Сборная СССР – обладатель бронзовых медалей мирового первенства 1966 года.

бу континентального Кубка, забил Виктор Понедельник.

Эта победа знаменательна еще и тем, что в дальнейшем Кубок преобразовали в чемпионат. Таким образом, наши мастера открыли список чемпионов Европы! Среди них шесть спартаковцев: Игорь Нетто, Никита Симонян, Анатолий Ильин, Анатолий Исаев, Анатолий Масленкин и Анатолий Крутиков. Их надежными партнерами были вратарь Лев Яшин («Динамо»), Валентин Бубукин («Локомотив»), Валентин Иванов («Торпедо»), Виктор Понедельник (СКА, Ростов-на-Дону), Михаил Месхи («Динамо», Тбилиси) и другие.

Несправедливость была устранена на XX Играх в Мюнхене в 1972 году. По решению ФИФА медали с той поры вручаются всем призерам, которые принимали участие хотя бы в одном матче олимпийского футбольного турнира.

Хорошо выступили наши футболисты и на втором чемпионате Европы, который принимала в 1964 году Испания. Команда СССР дошла до финала, но одолеть в Мадриде хозяев поля, за которых неистово болел переполненный стадион, было немыслимо. За нами осталось «серебро».

Самым сложным и пока неутешительным для отечественного футбола остается восхождение на пик мирового чемпионата. Дебют состоялся в Стокгольме в 1958 году, где разыгрывалось VI мировое первенство. Преодолев барьер отборочного турнира, сборная СССР вошла в число 16 претендентов на медали, однако в итоге оказалась только в восьмерке лучших команд. Точно такого же уровня наши футболисты добивались еще дважды – в Сантьяго в 1962 году и в Мехико в 1970 году.

Наиболее удачным остается VIII чемпионат мира в Лондоне в 1966 году, на котором сборная СССР сумела пробиться в первую четверку. До заветного подиума оставался только шаг... Он до сих пор остается мечтой для наших футболистов и болельщиков. ■

Шаг за шагом

О победах, поражениях и просто прогулках

«Главное – не победа, а участие», – гласит известный лозунг. Но к нему можно добавить: участие в различных событиях, искренний интерес к своему делу, ведение активного образа жизни – это самый верный путь к победе и успеху!

Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

«ОСКАР» ЗА СПОРТ

В самый последний день февраля 2011 года мир узнал имена победителей самой престижной кинематографической премии – «Оскар». А незадолго до этого традиционного события друзья и почитатели поздравляли спортивных оscarоносцев.

В номинации «Лучший спортсмен года» предпочтение было отдано первой на тот момент ракетке мира – испанскому теннисисту Рафаэлю Надалю. В его карьере это второй «Оскар». Ранее, в 2006 году, совсем молодому испанцу достался памятный титул «Открытие года».

Лучший спортсменкой 2010 года признана отважная американская горнолыжница Линдси Вонн, которая блестяще выступила на Белой Олимпиаде в Ванкувере.

За вклад в планетарный спорт «Оскаром» отмечен легендарный футболист Зинедин Зидан: он великолепно выступал за сборную Франции. Назовем еще одно имя – американского серфера Келли Слейтера, который обошел всех в номинации «Лучший представитель активных видов спорта».

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БОМБАРДИР

Бразильского футболиста Роналдо за мастерство и высочайшие достижения на родине уважительно называли новым Пеле. Знаменит Роналдо тем, что дважды в составе национальной сбор-



ной становился чемпионом мира, забил в финальных стадиях главного планетарного турнира больше всех голов и вошел в почетный список топ-100 ФИФА. В престижных соревнованиях на его счету свыше 850 голов. Он был желанным легионером в таких прославленных клубах, как «Барселона», «Интер», «Реал» и «Милан».

Но как гром среди ясного неба прозвучало на пресс-конференции заявление Роналдо о завершении футбольной карьеры. Решение, впрочем, закономерное: знаменитый спортсмен не только забивал красивые голы, но и получил множество травм. Роналдо прекрасно понимал, что его игра в последние годы поблекла. Об этом легендарный бомбар-

дир искренне признался журналистам: «Я ухожу, потому что больше не могу! Хочу, но не могу. Моя голова всё еще понимает, что нужно делать на поле, а вот тело уже не слушается».

РЕКОРДСМЕН «ДАКАРА»

В знаменитом ралли «Дакар-2011» экипажам российских грузовиков «КамАЗ-Мастер» удалось занять четыре первых места. Первым финишировал Владимир Чагин, вторым – Фирдаус Кабиров, третьим – Эдуард Николаев, а Ильгизар Мардеев замкнул квартет.

Героем этого ралли заслуженно стал Чагин, который осуществил свою давнюю мечту – превзойти чешского гонщика Карела Лопрайса, на счету которого шесть побед. Теперь Чагин – рекордсмен «Дакара», семикратный чемпион экстремальной многодневной гонки. Впервые он выиграл ралли-марафон «Дакар» в 2000 году, затем побеждал в 2002, 2003, 2004, 2006, 2010 и 2011 годах.

Об одном из слагаемых своего головокружительного успеха Владимир Чагин говорит так: «Двухнедельные ралли-марафоны состоят из длинных спецучастков: один этап – от 300 до 600 километров... За рулем на скорости 130–150 километров в час ни на мгновение нельзя отрывать взгляд от дороги. Стабильно держать темп слож-



фото с сайта www.rallyoffka.ru

но — приходит усталость. Мой секрет в том, что я за рулем стараюсь держать темп без скоростных провалов: чувствую — подустал, темп падает — ну, думаю, значит, и соперники начнут сбрасывать скорость. Т-а-а-к, а я, ребята, себе такой слабину не позволяю...»

В начале года, 5 января, рекордсмен «Дакара» отметил свое 41-летие и, поразмыслив, решил завершить карьеру пилота. Но с любимой профессией как заслуженный мастер спорта, почетный гражданин города Набережные Челны, а теперь и как директор предприятия «КамАЗ-автоспорт», конечно, расставаться не собирается и свой огромный опыт готов передавать молодым талантам.

ПРЫЖОК БЕЗ ПАРАШЮТА

Нет, парашют был. Однако хотя и редко, но случается так, что он в небесах не раскрывается. Не повезло и 19-летней тюменской спортсменке Юлии Евдокименко. Прыжок с 800-метровой высоты обернулся трагедией: основной парашют не раскрылся, а запасной не расправился. Девушка камнем падала вниз.

В рубашке, видимо, родилась! Упала в речушку. Увечий не избежала, но осталась жива. Врачи Тюменской областной больницы несколько часов оперировали неожиданную пациентку. Когда всё благополучно завершилось, Юлия



с нескрываемой грустью призналась: «Это был первый и последний мой прыжок, но я всё равно смогла это сделать...»

ШАХМАТЫ В ДЕТСКОЙ КОЛОНИИ

Экс-чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов — частый гость в исправительных учреждениях. Но вот в детское заведение подобного рода — Можайскую колонию для несовершеннолетних — прославленный шахматист приехал впервые. Противостояли Карпову ребята, которые отличились в отборочном турнире, но, как ни старались, один за другим капитулировали. Можно не сомневаться, что этот сеанс одновременной игры с признанным шахматным королем никто из участников никогда не забудет.

«Шахматы — это социальная программа, — поделился впечатлениями Анатолий Евгеньевич. — Они развивают умственные способности, исключают употребление наркотиков. И впоследствии таким детям будет легче войти через шахматы в какие-то социальные отношения, устроиться на работу».

Обрадовали ребят и подарки от благотворительного Фонда имени Льва Яшина — футбольные мячи и книга о легендарном вратаре.

ФУТБОЛЬНЫЙ АНТИГЕРОЙ

Посмотреть на футбольный матч колумбийского «Депортиво», который принимал команду «Атлетико», неожиданно прилетела сова. И уселась она не на трибуну, а прямо на зеленый газон. Находящийся поблизости игрок «Депортиво» Луис Морено пихнул непрошеную гостью так, что она испустила дух.

Что тут началось! В адрес антигероя посыпались серьезные угрозы от защитников животных. В итоге за свой проступок Морено уплатил солидный штраф — 560 долларов, а вдобавок заполучил два матча дисквалификации.

ХОДИТЕ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ!

Когда-то в наказание за проступки детей не пускали гулять. Теперь у родителей иная забота: как оторвать отпрысков от телевизора и компьютера? Неудивительно, что физическая активность у ребят заметно снизилась.

Озабоченные этой проблемой, американские педагоги и медики придумали простую методику. В продаже появились недорогие шагомеры. Специалисты определили для подростков дневной стандарт — 16 тысяч шагов!

А подходящую для повседневных прогулок трассу можно найти поблизости от дома и измерить собственными шагами. Так что ходите, больше ходите! Это очень полезно для укрепления здоровья. ■





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.**



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету



На электронные версии журналов можно подписаться

НА САЙТЕ www.1september.ru

И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО



**699
рублей**

– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода

БЕСПЛАТНЫЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ ЖУРНАЛОВ МОЖНО СКАЧАТЬ
НА САЙТЕ www.1september.ru