

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 12 (510) 16–30 июня 2011

spo.1september.ru

№ 12



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

| СПОРТ В ШКОЛЕ

индексы подписки Почта России – 79140 (инд.); – 79594 (орг.) Роспечать – 32384 (инд.); – 32595 (орг.)

Читайте в номере:



ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева

Слово и дело с. 4–5

Алексей Машковцев

Мы вместе?! с. 6–15

Около спорта

Елена Деревлева, Николай Михайлов,

Эльвира Михайлова

Танцуй, пока молодой! с. 16–23

Светлана Сидорова

По следам Смешариков с. 26–30

Татьяна Лисицкая

Гимнастика и танец с. 31–39

Марина Налимова

Ритмическая гимнастика с. 40–43

СПОРТ

Калейдоскоп

Фитнес со всех сторон с. 46–47

ШКОЛА

Урок

Екатерина Попова

Юные чемпионы с. 24–25

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, обложка:
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 2000 экз.

Тел. редакции: (499) 249-1389

Тел./факс: (499) 249-3138

E-mail: spo@1september.ru

Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артём Соловейчик
(Генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(Финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский
(Исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно- хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Сёмина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство
и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано
ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 11.05.11,

фактически 11.05.11

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский

полиграфический комбинат»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-2718

Факс: (499) 249-3184

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru



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



с. 6

...Педагоги школ с удовольствием откликнулись на предложение принять участие в том или ином мастер-классе – их в основном проводили сотрудники фитнес-клубов...



с. 4

фото с сайта www.vestnik-lesnoy.ru

... к чему могут (должны?) привести массовые обязательные занятия пулевой стрельбой?..



с. 38

...Для потери 1 кг лишнего веса юноше необходимо протанцевать 7–8 вечеров по 90 мин. на каждом, а девушке – 11–12...

фото с сайта www.img1.liveinternet.ru



с. 17

...В хип-хоп-аэробике костюм соответствует культуре уличных танцев. Это преимущественно широкие свисающие брюки, свободные майки, толстовки. Допускается использование головных уборов, например бандан, бейсболок...



с. 30

...Учитель подводит итоги урока и вручает детям медали с изображениями Смешариков...

фото с сайта www.smeshariki.ru

Слово и дело

К занятиям какими видами спорта нужно приучать российских школьников?

Сегодня главными задачами учебно-воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта является приобщение школьников к здоровому образу жизни, развитие у детей навыков, которые они смогут использовать в дальнейшей жизни. Однако в программу «Президентских спортивных игр», участвовать в которых должны все школы России, наряду с баскетболом, легкой атлетикой и плаванием включена... пулевая стрельба. К чему же мы собираемся готовить своих детей?



Ольга ЛЕОНТЬЕВА

БЫТЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ

«Россия — спортивная держава» — под этим лозунгом прошли два крупных международных форума в 2009 и в 2010 годах: страна готовится к Универсиаде-2013 и к зимним Олимпийским играм-2014.

Чтобы Россия стала настоящей спортивной державой, строятся новые стадионы и меняются тренеры олимпийских сборных — но это не всё. Наконец-то внимание властей обратилось к общеобразовательной школе и к массовому детскому спорту — основе, необходимой для развития и

укрепления спорта высоких достижений.

В конце апреля в Пензе прошел всероссийский семинар-совещание «Современные подходы к формированию здорового образа жизни школьников». В нем участвовали представители управления образования всех субъектов Российской Федерации, министр образования и науки Андрей Фурсенко, заместитель Председателя Государственной думы РФ Светлана Журова, директор Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Александр Паршиков, другие официальные лица, а также лучшие учителя физической культуры Пензенской области. Говорили не только о физкультуре, но и о школьных столовых, о том, что необхо-

димо менять в системе образования, чтобы сегодняшние ученики не становились за школьные годы больными людьми.

Андрей Фурсенко так определил основные цели системы образования:

«Главная задача образования — сделать так, чтобы человек был востребован обществом, его экономикой. Для этого он должен иметь хорошие знания и компетенции, а также понимать, как эти знания использовать. А еще этот человек должен быть комфортен для окружающих его людей, чтобы с ним хотелось общаться и работать.

Опасно, что сегодня 40% ребят оканчивают школу через экстернат. Потому что дети не проходят необходимый путь социа-

лизации, не развивают умение работать в команде. Сегодня большая часть успеха в жизни зависит не столько от знаний, сколько от того, как ты умеешь взаимодействовать в коллективе, смог ли за школьные годы создать такой коллектив. Человек должен быть востребован обществом и жить в мире с самим собой.

Здоровье закладывается даже не в школе, а в дошкольное время. Важно, чтобы человеку нравилось учиться, точно так же ему должно нравиться быть здоровым. Этому нужно учить в школе. Семья, конечно, тоже влияет на ребенка, но школа — главное место, где учатся быть здоровыми.

Мы можем много говорить о том, сколько уроков физкультуры в неделю должно быть — два или три, но мы все прекрасно знаем: дети приходят туда, где им интересно. Даже если в расписании будет не три урока физкультуры, а два, но нужных, увлекательных для ребят, они обязательно найдут возможность и время для того, чтобы продолжить занятия после школы. Физкультура учит нас правильно функционировать в жизни».

Министр образования и науки, в отличие от многих других, ни разу не спутал термины «физкультура» и «спорт». Может быть, пора начать радоваться: теперь на самом высоком уровне понимают значение физической культуры, ее возможности и... ответственность за будущее растущего поколения? Пожалуй, радоваться рано. Потому что иногда слова и дела разнонаправлены. Во всяком случае, некоторые из дел...

ПОБЕЖДАТЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Публикация положения Президентских спортивных игр прошла тихо и спокойно: все регионы начали добросовестно к ним готовиться. Как же иначе? Ведь еще в 2009 году на открытии первого форума «Россия — спортивная держава» Президент РФ Дмитрий Медведев

сказал: «...Мы должны создать такую систему физкультуры и спорта в нашей стране, когда всё начинается в школе, а еще лучше — в детском саду»... Стартвала активная работа в этом направлении.

Почти через год, 2 августа 2010 года, пресс-служба Кремля сообщила о том, что Президент России Дмитрий Медведев подписал Указ «О проведении всероссийских соревнований (игр) школьников»:

В целях создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения, направленной на совершенствование физической подготовки школьников, их массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, а также формирования у детей и подростков здорового образа жизни постановляю:

1. Согласиться с предложением Правительства Российской Федерации о возложении на Министерство образования и науки Российской Федерации и Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации функций по организации и проведению ежегодно, начиная с 2010 года, Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», а также по утверждению порядка их проведения.

2. Правительству Российской Федерации обеспечить финансирование расходов, связанных с реализацией настоящего Указа.

НЕ УБИТЬ

Странно, что почти никто не обратил внимания на то, что Игры будут проводиться по четырем видам спорта, один из которых — пулевая стрельба.

Можно быть уверенными, что для «массового привлечения к занятиям физической культурой и спортом, а также формирова-

ния у детей и подростков здорового образа жизни» будут полезны тренировки и соревнования по баскетболу, плаванию, легкой атлетике. Но к чему могут (должны?) привести массовые обязательные занятия пулевой стрельбой?

1. Сегодняшние школьники за школьные годы научатся стрелять.

Возможно, особо талантливые дети пополнят нашу олимпийскую сборную по этому виду спорта. Дети из группы риска получают возможность научиться пользоваться стрелковым оружием. Не хотелось бы, чтобы это пригодилось им для того, чтобы «правильно функционировать в жизни». Никто не ставит под сомнение необходимость развития в России стрелкового спорта — это необходимо не меньше, чем развитие других олимпийских и неолимпийских видов. Однако развивать пулевую стрельбу на привилегированной основе, в массовом и обязательном порядке, по меньшей мере, опасно, по большей — преступно.

2. Потребуются серьезные финансовые вложения для развития материально-технической базы пулевого спорта.

Откуда школы возьмут деньги для строительства тиров, закупки оборудования? Из своего и без того скудного бюджета. Многие любимые детьми и взрослыми виды спорта, которые, в отличие от пулевой стрельбы, полезны и для здоровья, и для социализации: футбол, волейбол, хоккей, лыжные гонки и многое другое — снова останутся за бортом. Зато те, кто производит стрелковое оружие, довольно быстро смогут его продать и получить огромную прибыль.

Можно ли остановить этот процесс, пока стоящие за этой идеей люди не успели обогатиться за счет не очень богатой, а точнее — нищей российской системы образования; пока мы не приучили наших детей к тому, что стрелять должен уметь каждый воспитанный человек? ■

Мы вместе?!

Репортаж с детской фитнес-конвенции

С 30 марта по 2 апреля в Москве в спортивном комплексе «Олимпийский» проходил XVII Международный фестиваль физкультуры и спорта. В его программе была и фитнес-конвенция, посвященная вопросам методики занятий фитнесом с детьми в школе и дошкольных учреждениях. Корреспондент газеты «Спорт в школе» уже третий год подряд присутствует на этой конвенции, стараясь разобраться в том, как можно использовать элементы фитнеса на уроках физкультуры, и каждый раз находит что-то новое.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва

В этом году среди участников конвенции было много учителей физкультуры. Большинство — финалисты конкурса «Урок физкультуры XXI века», которых пригласили принять в ней участие. Педагоги школ с удовольствием откликнулись на предложение принять участие в том или ином мастер-классе — их в основном проводили сотрудники фитнес-клубов.

В программе конвенции были и отдельные занятия для подростков. В начале мастер-классов ведущие говорили, что подростки — это практически взрослые люди и в работе с ними можно использовать те же методические приемы, что и со взрослыми, — а потом представляли свое занятие, разработанное для подростков как для взрослых.

К ДЕТАМ — КАК К ВЗРОСЛЫМ

Занятие тренера фитнес-клуба Worldclass Елены ЧЕРЕНКОВОЙ по пилатесу началось с пятнадцатиминутной композиции «Превращение цветка», в котором приняли участие и другие тренеры этой сети клубов.

Затем ведущая пригласила желающих разместиться на ковриках, разложенных в трех местах зала. Упражнения, которые предлагала Елена, были рассчитаны на занимающихся с разными уровнями физической подготовленности: начинающим, средним и продвинутым.

Перед началом занятия тренер напомнила об основных принципах пилатеса:

1. Упражнения выполняются босиком.
2. Упражнения выполняются в сочетании с дыханием: при вдохе — движения ребер вперед и в стороны, при выдохе — ребра соединяются.

3. Во время выполнения упражнения нужно напрягать мышцы живота, как бы подтягивая его к позвоночнику.

4. Лопатки следует тянуть одну к другой.

5. Пятки все время располагаются вместе, а носки — врозь.

Затем участники мастер-класса выполняли следующие упражнения:

1. И.п. — стоя, мяч в руках внизу. Наклоняя туловище вперед, катить мяч по бедрам, коленям и голеням до стоп. То же вверх. Опуская мяч вниз, делать вдох, поднимая — выдох.

2. *Начальный уровень.* И.п. — лежа на спине, согнув ноги, мяч под голову.

Средний уровень. И.п. — лежа на спине, мяч зажат между стоп.

Продвинутый уровень. И.п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами.

Приподнять туловище и выполнять движения прямыми

руками вверх — вниз, не касаясь ими пола.

3. *Начальный уровень.* И.п. — лежа на спине, согнув правую ногу в колене. Мяч зажат между голенью и бедром правой ноги и касается пола.

Средний уровень. И.п. — то же, но мяч пола не касается.

Продвинутый уровень. И.п. — лежа на спине, мяч под правой стопой.

Выполнять круговые движения левой ногой влево — вдох, круговые вращения вправо — выдох.

Повторить 8 раз.

То же с правой ноги.

4. *Начальный и средний уровни.* И.п. — лежа на спине, согнув ноги, в вытянутых вперед руках.

Продвинутый уровень. И.п. — лежа на спине, мяч в вытянутых вперед руках.

Участники *начального уровня* катят мяч по бедрам от таза к коленям и обратно, слегка приподнимая туловище. Участники *среднего уровня* поднимают туловище и принимают положения седа согнув ноги, руки вверх. Участники *продвинутого уровня* поднимают туловище, стараясь коснуться мячом стоп.

5. *Начальный уровень.* И.п. — сед согнув ноги, мяч зажат между стопами.

Средний уровень. И.п. — то же, но мяч зажат между коленями.

Продвинутый уровень. И.п. — то же, но без мяча.

Перекаты на спине. Участники *начального и среднего уровней* принимают положение группировки. Участники *продвинутого уровня* сгибают руки в локтях и кладут предплечья друг на друга. Выполняя перекаты, они стара-



ются не отрывать локтей от коленей.

6. Упражнение с роллом. *Начальный уровень.* И.п. — сед на ролле, носки на себя.

Средний уровень. И.п. — сед ноги врозь, ролл зажат между пятками.

Продвинутый уровень. И.п. — сед, пятки поставить на ролл.

Медленный наклон туловища вперед, стараясь прямыми руками коснуться пола.

7. Для всех уровней и.п. — те же, но руки в стороны. Представить, что сзади находится стена.

Скручивание туловища влево. Руками тянуться к левой ноге.

То же вправо.

8. *Начальный уровень.* И.п. — лежа на животе, руки вперед и лежат на ролле.

Средний уровень. И.п. — лежа на животе, руки согнуть перед собой, голову положить на кисти.

Продвинутый уровень. И.п. — лежа на животе, руки вперед.

Поднять ноги вверх и разводить их врозь, не опуская на пол.

9. И.п. для всех групп одинаковое — лежа на животе, руки положить вперед на ролл. Приподнимая туловище от пола, участни-

ки *начального уровня* выполняют движения прямыми руками вверх и вниз, среднего — в стороны и обратно, *продвинутого* — до бедер и обратно. Упражнение выполняется в течение 30–40 сек., не опуская рук на пол.

10. И.п. — то же для всех групп. Оторвать руки и ноги от пола и выполнять попеременные движения прямыми руками и ногами, не касаясь ими пола.

11. Для всех групп. И.п. — сед на пятках, руки вперед, голова зажата между плечами. Потянуться вперед. Зафиксировать это положение на 5–10 сек.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Это направление фитнеса в последнее время становится всё более популярным, так как дает большой эффект. Но оно является и наиболее сложным — в этом могли убедиться те участники конвенции, которые изъявили желание принять активное участие в работе мастер-класса. Некоторые из них не смогли выполнить все упражнения. Те же, кто вытерпел всё от начала до конца, выглядели после занятия изрядно утомленными.

Подготовительная часть

Алевтина УСЕНКО и Иван ЯШЕНКОВ, супервайзеры детских клубов Worldclass, сначала построили участников парами друг напротив друга на боковых линиях спортивного зала. Под бодрую, энергичную музыку занимающиеся выполняли упражнения, двигаясь навстречу и приветствуя друг друга:

1. Обычная ходьба.



2. Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

3. Ходьба скрестным шагом.

4. Ходьба с высоким подниманием бедра.

5. Ходьба с захлестыванием голени назад.

6. 2 шага с высоким подниманием бедра — 2 шага с захлестыванием голени назад.

7. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. После каждого шага — наклон туловища вперед, руками коснуться пола.

8. Ходьба выпадами.

9. Наклон туловища вперед. Принять упор лежа; переставляя ноги, принять положение упора стоя, потом снова перейти в упор лежа, и т.д.

10. Выпрыгивания из приседа на месте и с продвижением вперед.

Упражнения на месте. По команде одного из ведущих: «Смена!» — занимающиеся меняются местами и выполняют следующие упражнения.

1. Прыжки на двух ногах.

2. Прыжки вперед — назад и вправо — влево.

3. Прыжки на левой (правой) ноге.

4. Прыжки в выпаде со сменой ног.

5. Прыжки через скакалку.

Ходьба по кругу. Ведущие — в центре зала вращают длинную скакалку. Участники выполняют следующие упражнения:

1. По очереди проходят под скакалкой.

2. То же, выполнив один прыжок.

3. То же, выполнив два прыжка.

4. То же, но первый номер выполняет один прыжок; в это время под вращающуюся скакалку заходит второй номер и одновременно со вторым прыжком первого номера выполняет свой первый прыжок; потом первый номер выходит из под вращающейся скакалки, а в это время под нее заходит третий, и т.д. Это задание вызвало наибольшую трудность.

Участники выстраиваются в круг и по очереди выполняют упражнения стретчинга. Закончив задание, первый номер касанием плеча передает эстафету второму, тот — третьему, и т.д.

Основная часть

Участники расходятся по десяти станциям и на каждой в течение 20 сек. выполняют различные упражнения: 10 сек. — в медленном темпе и 10 сек. — в быстром. Отдых между станциями — 20 сек.

1. Пролезание под барьером.

2. И.п. — лежа на животе, руки вперед. Оторвать прямые руки и ноги от пола; удерживать 2–3 сек.

3. Произвольные прыжки через ячейки разложенной на полу веревочной лестницы.

4. И.п. — упор лежа, правая рука на степе, левая — на полу. Выполнить сгибание и разгиба-

ние рук в упоре. Сменить положение рук: поставить левую на степ, правую — на пол. Повторить упражнение, сменить положение рук, и т.д.

5. Приседания с большим фитболом в руках. Сгибая ноги в коленях до угла 90°, касаться фитболом пола то с правой, то с левой стороны.

6. И.п. — стоя на коленях, руками касаться фитбола. Перекачивать его вперед и назад, не отрывая коленей от пола.

7. И.п. — стоя боком к барьеру. Выполнять перешагивания через барьер вправо и влево с энергичными подскоками и движениями рук.

8. И.п. — упор лежа.

1 — согнуть руки;

2 — и.п.;

3 — повернуть туловище налево, поднять левую руку вверх;

4 — и.п.;

5–8 — то же в правую сторону.

9. Перепрыгивать через высокую скамейку вправо и влево с опорой на нее руками.

10. И.п. — упор лежа (женщины — упор лежа на коленях), в руках — гантели.

1 — согнуть руки;

2 — и.п.;

3 — подтянуть правую руку к груди;

4 — и.п.;

5–8 — то же левой рукой.

После первого круга и небольшого отдыха ведущие предлагают второй набор упражнений, задания в котором нужно выполнять в парах: каждое — по 1 мин. В отдельных случаях через 30 сек. партнеры меняются ролями. Отдых между станциями — 30 сек.

1. Передачи набивного мяча двумя руками от груди. После ловли мяча — наклон туловища вперед, коснуться мячом пола.

2. И.п. — стоя в затылок на расстоянии 3–4 м друг от друга, эспандер — в правой руке. Первый номер тянет эспандер вперед, второй — назад.

То же левой рукой.

3. И.п. — стоя в широкой стойке друг напротив друга, опираясь



левыми ступнями, с набивными мячами в руках.

Наклон туловища вперед, коснуться мячом пола справа от себя. Выпрямиться, соприкасаясь мячами и правыми ступнями.

То же с другой ноги.

4. Один партнер, стоя боком к другому, удерживает эспандер на вытянутых вперед руках. Другой, стоя в широкой стойке, тянет эспандер вниз, удерживая ноги прямыми.

5. Один партнер стоит на месте, а другой двигается приставными шагами по кругу, выполняя передачи набивного мяча двумя руками от груди.

Заключительная часть

Все занимающиеся выстраиваются на лицевой линии. По команде одного из ведущих: «Барьер!», «Степ!», «Мяч!», «Фитбол!» и т.д. они по очереди бегут до названного предмета инвентаря, берут его и относят в указанное место.

Под оставшимися на полу ковриками лежат карточки.

Упражнение в парах: кто первый добежит до коврика и поднимет карточку, убирает ее в одно место, а проигравший убирает коврик в другое.

Стретчинг в кругу в положении сидя на полу.

ФИТНЕС-ИГРЫ

Сергей ИВАНОВ и Наталья ЛЮГОВАТОВСКАЯ, тренеры по фитнесу детского клуба World-class из Санкт-Петербурга, познакомили присутствующих с подвижными играми и эстафетами, которые можно использовать на любой групповой тренировке по фитнесу.

Фитнес-разминка

Участники делятся на две команды и одевают футболки двух цветов. Разминка проводится в форме своеобразного синтеза баскетбола и степ-аэробики. Участники мастер-класса под музыку выполняют упражнения с баскетбольными мячами в руках, стоя на платформах.

Игра «Семь передач». Нужно передавать мяч только участни-

кам своей команды, причем нельзя выполнять обратную передачу тому партнеру, от которого мяч только что был получен.

Фитнес-футбол

Команды выстраиваются в колонны через одного: мужчина, женщина, мужчина и т.д. Перед каждой из команд – 5 конусов.

Первый номер выполняет ведение футбольного мяча «змейкой» и оставляет его на контрольной линии, после чего возвращается к своей команде и передает эстафету второму номеру.

Тот добежит до мяча и на обратном пути так же выполняет ведение мяча «змейкой», затем передает эстафету третьему номеру, который выполняет то же задание, что и первый, и т.д.

За победу в каждом игровом задании команды получают призовое очко.

Фитнес-хоккей

Конусы устанавливают зигзагом.

Первый номер, удерживая хоккейную шайбу на голове и гимнастическую палку в руке, идет «змейкой» до последнего конуса, вставляет в него палку и возвращается таким же образом к своей команде, передает эстафету второму номеру, который выполняет это задание, двигаясь до предпоследнего конуса.

Последний участник (всего их шесть) собирает все палки, начиная от последнего конуса.

Фитнес-гандбол

Команды выстраиваются парами друг напротив друга.

Первые номера держат в руках мяч. По сигналу ведущего они стараются вырвать его друг у друга, затем передают эстафету вторым номерам, и т.д.

Побеждает команда, которая одержит больше побед в мини-поединках.

Фитнес-баскетбол

Каждая команда строится в колонну по два. Пары игроков держат гимнастическую палку за разные

концы. В свободной руке у участников – по баскетбольному мячу.

По сигналу ведущего первые пары игроков с ведением мяча добегают до контрольной линии и возвращаются обратно, после чего вся команда перепрыгивает через гимнастическую палку. После этого задание выполняет вторая пара, и т.д.

Фитнес-биатлон

Первый номер располагается в 10 м от своей команды с корзиной в руках. В 2–3 м от него на полу лежит коврик, рядом с ним – мяч.

По сигналу ведущего вторые номера добегают до коврика, ложатся на него на живот, берут мяч в руки, отрывают ноги и руки от пола и в этом положении выполняют бросок в корзину. Затем второй номер встает на место первого, а первый возвращается к своей команде и встает в конец колонны. Затем то же задание выполняет третий номер, и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки вернутся на свои места. Побеждает та команда, которая совершит больше попаданий.

Это задание можно выполнять из положения лежа на спине.

Фитнес-лотерея

Ведущие заранее надувают 12 воздушных шариков двух цветов – по числу участников, а внутрь кладут записки на бумаге двух цветов, но при этом специально путают их.

Участники садятся в круг и начинают передавать шарики друг другу в любом направлении, стараясь, чтобы они не вылетели из круга. Вставать со своих мест запрещается. Шарик, который всё же вылетел за пределы круга, поднимать нельзя. Через 1 мин. передачи прекращаются, и участникам разрешается лопнуть все шарики. После этого подсчитывается количество оставшихся на полу записок. Та команда, записок цвета которой будет больше, побеждает.

ШКОЛА ЮНОГО БОЙЦА

Мастер-классы, анонсированные ведущими как занятия для до-

школьников, можно в полной мере использовать и в работе с учащимися начальных классов. В этом могли убедиться участники конференции, особенно те, которые пожелали выступить в роли детей.

Тренеры детских клубов Worldclass Марина ДЮБАНОВА и Георгий САМАН, одетые в военную форму, пригласили 10 добровольцев расположиться парами друг напротив друга на маленьких круглых резиновых ковриках разных цветов. Затем надели на них погоны тех же цветов и объяснили, что в случае успешного выполнения заданий они будут «повышены в званиях» — получают звёзды, которые будут крепиться к ним на погоны.

Импровизированная полоса препятствий. Все участники друг за другом подлезают и перешагивают через барьеры, ходят по босу, выполняют перекаты на матах в положении лежа на животе руки вперед; прыжки через лежащую на полу веревочную лестницу, способом ноги врозь — ноги вместе; лазанье по гимнастической скамейке в положении лежа на животе, подтягивая себя руками. Для соблюдения дистанции каждая из команд (пара участников) начинает прохожде-ние полосы препятствия с этапа, определенного по их цвету.

Выполнение упражнений можно начинать, если ведущий дает один свисток; два, — то все бойцы должны принять положение «Смирно!», а по команде: «Кругом!» — выполнять задания в обратном направлении.

Разминка проводится под бодрую музыку. По ее окончании все занимают свои места, как и в начале урока. Участники, успешно справившиеся с заданиями, получают звезду, которая крепится к погонам двусторонней липкой лентой.

Завершается разминка выполнением упражнений стретчинга, имитирующих действия военнослужащих различных родов войск.

Затем участники выполняют следующие упражнения в парах:

1. Упереться ладонями в ладони партнера и постараться вытолкнуть его, заставив сделать шаг назад.

2. Бокс: одна шеренга имитирует удары, другая уворачивается от них. Потом происходит смена ролей.

3. Одна шеренга выполняет бег с высоким подниманием бедра на месте, другая — прыжки ноги врозь — ноги скрестно. После этого партнеры меняются ролями.

Всем игрокам, которые справились с заданием, вручается по звезде.

Затем участники команд расходятся по станциям круговой тренировки и выполняют следующие упражнения:

1. Передачи мяча партнеру, стоя на босу. Выполнив передачу от груди двумя руками, игрок перемещается прыжком двух ног с одной платформы на другую. Его партнер выполняет то же задание.

2. И.п. — стоя на коленях лицом друг к другу и оперевшись руками в фитбол. Один партнер толкает фитбол, другой препятствует ему в этом, и наоборот.

3. Прыжки в ячейки веревочной лестницы одновременно с двух сторон, (как в разминке: ноги врозь — ноги вместе), двигаясь навстречу, при встрече приветствуя друг друга ударом в ладонь.

4. То же с лазаньем на скамейке в положении лежа на животе.

5. Поочередные перешагивания через барьеры и подлезания под них.

Каждое упражнение выполняется в течение 1 мин. Отдых — 30 сек. Всем бойцам, которые успешно выполнили задание, вручается еще по одной звезде.

Игра «Встречный огонь». Ее правила очень похожи на игру в вышибалы, только по сигналу — аудиозапись стрельбы — все должны принять положение упора лежа на согнутых руках.

Игра продолжается 1–2 мин., после чего команды меняются местами. Наиболее активным участ-

никам по итогам игры ведущие вручают звёзды.

После этого бойцы возвращаются на свои места, берут коврики, ложатся на спину, сгибают ноги в коленях и выполняют следующие упражнения:

1. Пальцы рук переплетены, указательные прижаты друг к другу — имитация пистолета. Поднимание туловища в положении сидя, изображая выстрел.

2. То же задание попеременно выполняет то одна, то другая шеренга — «стрельба из-за укрытия».

3. И.п. — то же, упираясь ступнями. Сгибания и разгибания ног с сопротивлением партнера — «работа мотора».

В заключение бойцы принимают положение седа ноги скрестно и в этом положении выполняют упражнения стретчинга.

Подведение итогов, подсчет звезд. По итогам всей игры участникам лучшей команды вручается по большой звезде, которая крепится на груди, как орден.

БОГАТЫРИ

Елена ДМИТРИЕВА и Игорь МАКАРОВ, тренеры детского клуба Worldclass, в начале своего мастер-класса раздали его участникам наклейки разных цветов и построили занимающихся в круг. Знакомство было не совсем обычным. Участники, перепрыгивая через скакалку, которую вращает один из ведущих, стоящих в центре, — как в игре «Удочка», — должны были при этом назвать свое имя.

Разминка был танцевальной и прыжковой и проходила под музыку из мультфильмов «Илья Муромец и Соловей-разбойник», «Добрыня Никитич и Змей Горыныч», «Алеша Попович и Тугарин Змей». Затем участники распределились на две команды.

Первые номера делятся на пары, берут скакалки за разные концы и выстраиваются в колонну по два. Вторые выполняют бег «змейкой» между ними. Первые при этом выполняют повороты кругом на 360°, перехватывая скакалку из руки в руку. На следую-

шем кругу они держат скакалку на уровне пояса, а вторые номера поочередно то перелезают через нее, то подлезают под нее. На третьем кругу первые номера делают «волну», поочередно то опуская, то поднимая скакалку, а вторые в зависимости от ситуации или пролезают под ней, или перепрыгивают через нее. Первые номера при этом не стоят на месте, а выполняют прыжки ноги врозь — ноги вместе или подъемы на носках. Затем первые и вторые номера меняются ролями.

Разминка завершается стретчингом, стилизованным под богатырскую тематику.

Затем участники на станциях выполняют упражнения круговой тренировки в парах — «для развития богатырской силы»:

1. Ходьба на месте, стоя на босу.

2. И.п. — лежа на животе, в вытянутых вперед руках — резиновый эспандер. Оторвать туловище от пола, растянуть эспандер, вернуться в и.п.

3. Прыжки через скамейку вправо и влево, опираясь на нее руками.

4. И.п. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги — на мягком возвышении, в руках мяч. Поднимая туловище, коснуться мячом стоп.

5. И.п. — стоя, опираясь руками на гимнастическую палку. Сделать выпад правой ногой назад, опуститься на правое колено, потом в обратном порядке вернуться в и.п.

То же левой ногой.

6. И.п. — упор лежа лицом друг к другу. У каждой пары — мяч, который лежит перед первым номером. Он выполняет отжимание, после чего перекачивает мяч второму, тот останавливает мяч, выполняет отжимание и возвращает мяч первому номеру и т.д.

Упражнения на каждой станции выполняются в течение 30 сек. Отдых между станциями — 30 сек.

Участники садятся на детскую палку-«лошадку» и передвигаются приставными шагами по кругу. Ведущие в это время

бросают в «скакунов» фитбол, от которого те стараются увернуться. Во время игры один из ведущих может подавать команды: «По парам (тройкам, четверкам) стройся!», — а участники должны быстро перестроиться соответствующим образом.

Занимающиеся убирают своих «коней», перестраиваются согласно цвету наклеек и переходят к выполнению заданий новой круговой тренировки.

«Зеленые» начинают с бега «змейкой» между стойками, «желтые» — с прыжков через лежащий на полу канат вправо и влево, «красные» — с подлезания под барьеры и перелезания через них. Выполнив по очереди задания на каждой станции, участники переходят к выполнению этих же заданий последовательно, как на полосе препятствий, от одного к другому, сохраняя дистанцию.

По ходу тренировки ведущие меняют задания. Например, между барьерами можно выполнить одно отжимание или упражнение упор присев — упор лежа; после каждого прыжка через канат — одно приседание или передвижение стоя над канатом в упоре лежа; бег между стойками можно выполнять с высоким подниманием бедра или прыжками на одной ноге.

Упражнения на восстановление дыхания.

«Зеленые» убирают один инвентарь, «желтые» — другой, «красные» — третий. Все выстраиваются в круг и выполняют упражнения стретчинга в положениях сидя и лежа.

КЛУБ ВЕСЕЛЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Анжела БУРЛАК, супервайзер подмосковного детского клуба Worldclass, познакомила участников с играми народов мира, которые они использует на фитнес-занятиях с детьми. Многие из них имеют схожие правила и известны нам под другими названиями. Свой мастер-класс Анжела назвала «Клуб веселых путешественников» по двум причинам: во-первых, знакомясь с игра-

ми, занимающиеся словно переносились из одной страны в другую, совершая путешествие; во-вторых, предлагаемые игры можно использовать с детьми во время проведения прогулок, походов, спортивных часов и т.п. Во время каждой игры звучала национальная музыка страны — родины игры.

Японские салки

Выбирают водящего — салку. Остальные участники разбегаются, а он старается догнать их и осалить. Если ему это удастся, то осаленный становится водящим, при этом пятнать он может одной рукой, а другую прикладывает к тому месту, куда его осалил предыдущий водящий.

У кого камушек?

Родина этой игры — Греция. Все играющие выстраиваются в одну шеренгу и соединяют ладошки. Ведущий, который также складывает их, держит в руках камушек. Проходя перед каждым из играющих, он незаметно старается вложить камушек в его ладошки, а с остальными лишь имитирует подобное движение. Затем по сигналу ведущего игрок с камушком делает рывок вперед, а остальные играющие стараются его запятнать, пока он не перешел контрольную линию.

То же задание можно выполнять до контрольной линии и обратно.

Прихлопнуть комара

В этой австрийской игре водящий со свернутой газетой в руках старается осалить ею любого из играющих, словно убивая комара на теле игрока. Осаленный игрок становится новым водящим.

Вариант 1 — с палочкой-выручалочкой. Водящий не может салить того из играющих, у которого в руках палочка. Игроки могут передавать ее друг другу, стараясь выручить преследуемого водящим.

Вариант 2. Водящий, наоборот, может салить только игрока, держащего палочку, которую преследуемый может передавать любому играющему.

«Кто больше соберет камней?»

Участники этой казахской игры садятся на импровизированных «коней» (см. предыдущий мастер-класс) и выстраиваются на линии старта. В центре зала на полу разбросаны камушки. Двигаясь от линии старта к линии финиша, участники должны, не слезая с «коней», собрать как можно больше камней. Побеждает тот, кто соберет их больше других, а при равном количестве — первым придет к финишу.

Бег с переменной мест

В этой австрийской игре все участники располагаются на одной из лицевых линий зала, водящий — со свистком в центре зала. Игроки по сигналу начинают передвигаться от одной лицевой линии до другой. По свистку все сразу останавливаются, по повторному свистку двигаются в обратную сторону, по следующему свистку — снова останавливаются, и т.д.

Участник, которому удастся при этом первым пересечь любую из лицевых линий, становится новым водящим. Упражнение можно выполнять шагом или бегом.

«Доброе утро, добрый охотник!»

Родина этой игры — Англия. Все участники встают в круг. Водящий ходит с внешней его стороны и дотрагивается рукой до одного из играющих. После этого они приветствуют друг друга словами: «Доброе утро, добрый охотник!», — затем идут в разные стороны, а встретившись, снова приветствуют друг друга, после чего уже бегут, стараясь занять освободившееся место. Тот, кто не успеет это сделать, становится новым водящим.

Вариант. Водящий ходит за спиной участников и говорит: «Да, да, да (сколько угодно раз) гусь!» — и дотрагивается до игрока, после чего они разбегаются по разным сторонам круга, стараясь занять свободное место.

Охотничий мяч

Участники этой французской игры также выстраиваются в круг, в центре которого — водящий с мячом. Он называет имя одного из играющих и подбрасывает мяч вверх. Тот, в свою очередь, должен успеть его поймать до касания им пола, а остальные играющие в это время разбегаются по залу. Игрок, который поймал мяч, кричит: «Стоп! Хали-хало!» — а все участники замирают на месте. Участник с мячом оценивает расстояние до одного из игроков — в шагах, ступнях, прыжках и т.д. — и громко объявляет его, затем делает названное количество шагов, прыжков и т.п. до него и выполняет бросок мячом в кольцо, которое образует выбранный им игрок, вытянув руки вперед и в стороны, согнув их в локтях и сцепив пальцы в «замок». Если бросок успешен, то новым водящим становится игрок, который изображал кольцо; если нет, то участник водит снова.

Птицы и гнёзда

В этой латвийской игре участники выстраиваются па парам, стоя в затылок друг другу и лицом в круг, в центре которого — водящие. Стоящие первыми — «гнезда», стоящие вторыми — «птицы».

Водящий подает команды:

«Раз!» — вторые номера ставят руки на пояс первым;

«Два!» — вторые номера ставят руки на плечи первым;

«Три!» — «птицы летят» — вторые номера вместе с водящим бегают по залу, совершая плавные движения руками в стороны — «машут крыльями».

По команде: «Птицы, домой!» — все, включая водящего, стараются занять освободившиеся места. Тот, кому не нашлось места в «гнезде», становится новым водящим.

Периодические первые и вторые номера меняются местами.

Иванко

В этой белорусской игре все играющие встают в круг, кроме одного, который играет роль Иванко и встает в центре. Водящий встает

перед ним. Играющие в круг стараются осалить Иванко, а водящий препятствует им в этом, стараясь осалить того, кто пытается осалить Иванко. Если водящему это удается, то игрок уже не имеет право салить Иванко. Если же игроку удастся осалить Иванко, то он становится новым водящим.

Встань первым в паре

Построение участников этой шведской игры напоминает всем известный «Ручеек». Играющие встают парами боком друг к другу, держась руками вверх. Перед первой парой располагается водящий. По его сигналу игроки последней пары расцепляют руки, бегут вперед и стараются соединить их уже перед водящим, который, в свою очередь, пытается их осалить, не сходя с места. Если ему это удается, он встает в пару с неосаленным, а осаленный игрок становится новым водящим.

Корзина с фруктами и ягодами

Эту чилийскую игру проводят сидя в кругу. В центре — водящий (покупатель). Каждый игрок называет понравившийся ему фрукт или ягоду, а остальные участники стараются их запомнить. Названия повторять нельзя. Водящий называет пару фруктов или ягод, которые должны быстро поменяться местами. В это время сам он старается занять освободившееся место. Тот, кому не осталось места, становится новым водящим.

Эту же игру можно проводить, называя зверей, города, цветы и т.д.

ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛЬНОМУ ПРИНЦИПУ

Джозеф МОРГАН (США), преподаватель физкультуры из московской Англо-американской школы, познакомил присутствующих с системой работы школы по физическому воспитанию, уроки физкультуры в которой в 1–10-м классах являются обязательными, а в 11-м классе — уроками по выбору.

Обучение строится по модульному принципу. В каждом модуле, продолжительность которого — 4 недели (12 уроков), ученики вправе выбрать один из двух видов спорта и не менять его. Это связано с тем, что в школе работают два преподавателя. Планируется, что со следующего года их будет три, соответственно увеличится и спектр предлагаемых для изучения видов спорта.

Первый семестр (16 недель) состоит из четырех модулей:

- *первый*: футбол/теннис;
- *второй*: ля-кросс/плавание;
- *третий*: фитнес/бадминтон;
- *четвертый*: водные игры: подводный хоккей, водный баскетбол, водное фрисби, подводные игры/баскетбол.

Продолжительность *второго семестра* — 20 недель. В нем изучается пять модулей:

- *пятый*: лыжные гонки/коньки;
- *шестой*: независимый учебный проект;
- *седьмой*: волейбол/водное поло;
- *восьмой*: фрисби/игры с битой: бейсбол, софтбол, лапта и др.;
- *девятый* посвящен соревнованиям между классами и между школами.

В следующем году в программу планируется включить уроки флорбола, гандбола, американского футбола, аква-фитнеса, стрельбы из лука, настольного тенниса, регби.

Наибольший интерес вызывает шестой модуль. В нем школьники сами выбирают себе вид спорта из числа ранее изученных или совершенно другой им понравившийся. Дети проводят небольшое его исследование, результаты которого заносят в дневник. Непременное условие заключается в том, что не менее 50% времени должно быть уделено физической активности. Учителя через дневник отслеживают, как занимаются ученики. Занятия в этом модуле могут как проводиться в зале, так и посещаться детьми самостоятельно

во внеучебное время. Оценка результатов учащихся по этому модулю складывается непосредственно из демонстрации каждым учеником своих успехов и самого исследования, отраженного в дневнике.

Вообще оцениванию Джозеф Морган уделил большую часть своего выступления. В частности, он отметил, что традиционно на седьмом уроке каждого модуля проводится письменный тест и дети сдают разработанный учителем норматив. При этом на десятом уроке они имеют право пересдать его.

Итоговое оценивание ученика проводится по трем критериям:

1. Активность и участие. Это 40% от максимально возможного количества баллов.

Учитываются:

- подготовка к уроку — 10%;
- взаимоуважение — 10%;
- прилежание — 10%;
- ответственность — 10%.

2. Развитие навыков. Здесь тоже можно набрать 40% от максимально возможного количества баллов. В оценивании учитываются:

- результаты выполнения нормативов — 20%;
- техника выполнения упражнений — 20%.

3. Знание теории. Оставшиеся 20% отводятся на этот не менее важный раздел программы.

ФИТНЕС ДЛЯ ВСЕХ

Ник ХЕЙУОРТ (Англия) рассказал участникам конвенции о том, с какими трудностями сталкиваются специалисты, начинающие работу с детьми-инвалидами: они типичны для многих стран. Он призвал своих коллег не отодвигать в сторону тех, кто не меньше, чем здоровые дети, хочет выполнять физические упражнения, достичь определенных результатов и даже просто получить физическое наслаждение от нагрузки. Он рассказал не только о своем пути в параспорт, но и о международных проектах. Подробнее с его работой можно ознакомиться на сайте www.parasport.org.uk.

Тему адаптивной физкультуры продолжили Андрей ГУСЕВ и Светлана РОСТИКОВА, тренеры физкультурно-оздоровительного Центра Роналда Макдоналда для детей с ограниченными физическими возможностями. Говоря об особенностях работы с такими ребятами, ведущая мастер-класса подчеркнула, что у них отстают статическая выносливость и мелкая моторика, они плохо ориентируются в пространстве и запоминают цвета. Этому и следует уделять особое внимание.

Светлана также отметила, что важно следить за тем, как ребенок выполняет упражнения, особенно тщательно соблюдать технику безопасности. Любое упражнение нужно показывать ребятам сначала в том темпе, в котором его нужно выполнять, а потом — в более медленном.

Понимая, что таким детям требуется многократное повторение каждого упражнения, следует иметь в виду, что повышать нагрузку нужно постепенно, начиная с 6–8 повторений. Чрезмерная нагрузка вызывает у детей-инвалидов агрессию. Важно также чаще хвалить таких ребят, подбадривать аплодисментами. Главный принцип занятий: «Играй, учись, твори!». Затем Светлана показала присутствующим пример своего занятия с их же помощью.

Игровые упражнения

После небольшой разминки, в которой есть место и психогимнастике, и упражнениям на координацию движений и мелкую моторику, участники выполняют следующие игровые упражнения:

1. По залу разбросаны резиновые кольца разных цветов, а по его периметру стоят разноцветные конусы. Нужно взять с пола кольцо и повесить его на конус того же цвета.

2. **Ведущий.** В лесу — три домика, в которых живут кубики, мячики и мешочки. Прошел ураган, и все жители потерялись. Помогите им вернуться в свои дома!

3. Участники сортируют предметы и переносят их в обручи, лежащие отдельно.

4. Командная игра «Поле чудес». В центре зала располагается много конусов. Под каждым спрятан мячик или мешочек. Одна команда собирает мячики, другая — мешочки. Игроки выходят в поле по очереди. Один участник может приподнять только один конус. Если под ним находится нужный ему предмет, он его забирает, если нет — ставит конус на место и возвращается к своей команде.

Эту игру можно проводить под музыку. Окончание композиции служит сигналом к завершению игры. Затем проводится подведение ее итогов. Освобожденные от занятия поднимают конусы и проверяют, сколько мячей или мешочков осталось на поле.

5. Упражнение на глазомер. Перед каждым игроком на расстоянии 2 м лежит обруч. Он держит в одной руке мешочек у плеча, другой рукой придерживает ее под локоть. Движением кисти нужно постараться попасть мешочком в обруч.

6. «Брось и поймай». В резиновое кольцо устанавливают фитбол, чтобы он оставался неподвижен. Участники с мешочками в руках встают вокруг него. Нужно бросить мешочек в фитбол и поймать его после отскока.

То же, сделав один шаг назад.
Вариант. Командная игра. Участники предварительно выстраиваются в колонны и выполняют по очереди по одной попытке. Подсчитывается количество удачных попыток у обеих команд.

7. Кегельбан. Команды располагаются на разных линиях одна напротив другой. Посередине установлены кегли, у участников одной из команд — маленькие резиновые мячи. Они катят мячи по полу, стараясь сбить больше кеглей. Другая команда ловит мячи и подсчитывает количество попаданий. Потом команды меняются ролями.

8. «Закати мяч в ворота». Есть несколько вариантов этого игрового упражнения:

Вариант 1. Прокатить мяч по скамейке.

Вариант 2. То же между скамейками.

Вариант 3. Бросая мешочки в фитбол, нужно сдвинуть его с места и закатить в ворота соперников.

9. Для развития мелкой моторики можно предложить построить на полу из гимнастических палок «елочку», а затем украсить ее мячиками, резиновыми кольцами, мешочками, скакалками и т.п. Этот конкурс можно провести в форме соревнования между командами.

10. «Слепи снеговика». Положить на пол резиновое кольцо, поставить на него баскетбольный мяч, сверху на мяч — два баскетбольных кольца, на них — волейбольный мяч, опять два кольца и резиновый мяч.

Команды приступают к выполнению задания только после того, как преподаватель покажет образец его выполнения.

Упражнения с парашютом

Эти упражнения особенно нравятся детям. Все участники берутся руками за большое круглое полотно — четырьмя пальцами сверху и большим снизу — и опускают его вниз.

1. «Купол». Все одновременно поднимают руки вверх, затем плавно опускают вниз. Поднимаемая «парашют» вверх, сделать вдох, опуская вниз — выдох.

2. «Ветер», или «Волны». Плавное покачивание «парашюта» в медленном и быстром темпе.

3. «Приветствие». Поднять руки вверх, сделать шаг вперед, сказать: «Привет!» — сделать шаг назад.

То же, но с двумя-тремя шагами вперед.

4. «Палатка». Поднять руки вверх, сделать два шага вперед, опустить «парашют» за спину, присесть. Таким образом, участники оказываются как бы внутри палатки.



5. «Карусель». Взяться за ткань «парашюта» правой рукой. Двигаться по часовой стрелке, выполняя покачивания «парашютом».

То же в другом направлении.

6. «Перебегалки». Держать полотно двумя руками. Поднять «парашют» вверх, затем женщины забегают внутрь и выбегают обратно.

То же со сменой мест.

То же задание выполняют мужчины.

Вариант. Ведущий называет двух игроков, которые должны поменяться местами, а потом опустить «парашют».

7. «Поп-корн». На полотно «парашюта» укладывают разноцветные мячики. Играющие сильными и частыми движениями создают «волну», от которой мячики постоянно взлетают вверх.

8. «Салют». То же, что и в упражнении «Поп-корн», резко подняв «парашют» вверх, потом опустить его вниз и снова резко поднять вверх. От этого мячики взлетают вверх, образуя своеобразный фейерверк.

9. «Кошка и мышка». Все играющие принимают позы сидя на пятках, держа «парашют» руками. Один из играющих – «мышка» – находится под полотном «парашюта». Водящий – «кошка» – передвигается сверху ткани в упоре на коленях, стараясь догнать «мышку». Важно дать каждому играющему попробовать себя и в роли кошки, и в роли мышки.

10. «Летающее облако». Стоя удерживать полотно «парашюта». Опустить руки вниз, потом поднять их вверх и одновременно отпустить «парашют».словно облако, он улетит в сторону.

Спортивный праздник

Практически все эти упражнения сотрудники Центра Роналда Макдоналда еще раз показали участникам конвенции во время спортивно-массового праздника для детей с ограниченными возможностями «Мы вместе». В нем

приняли участие дети из коррекционных учебных заведений Москвы. В паузах между соревнованиями они представили свои комплексы упражнений под музыку.

На праздник были приглашены известные спортсмены, в их числе – наш прославленный четырехкратный олимпийский чемпион Алексей НЕМОВ.

ВЫВОДЫ ИЗ УВИДЕННОГО

Просмотрев все занятия и лекции, представленные на конвенции, можно определить закономерности, которые присущи практически всем занятиям по фитнесу:

1. Нигде на занятиях не присутствует процесс обучения тем или иным двигательным действиям. Это не ставится во главу угла. Главным считаются развитие физических качеств и двигательная активность ребенка.

2. Все занятия проводятся под музыку. При этом тренеру по фитнесу с музыкой всегда помогают специально обученные люди. На процесс остановки, перемотки или повтора треков практически не тратится времени.

3. Каждому занятию присуща высокая моторная плотность. Любые паузы заполняются различными упражнениями.

4. Отсутствуют строевые упражнения, команды. Все построения осуществляются произвольно, без соблюдения правил терминологии.

5. Никогда не делается акцент на соблюдении техники безопасности перед занятиями, разве что в отдельных упражнениях.

6. Тренеры по фитнесу очень часто используют в своей работе метод круговой тренировки.

7. Вместо традиционных ОРУ используется стретчинг.

8. В заключительной части занятия всегда находится место стретчингу под спокойную музыку. Как правило, он проводится в положениях сидя и лежа.

9. Тренеры по фитнесу используют в своей работе те же

подвижные игры, что и учителя физкультуры в школах.

10. В работе с младшими школьниками используется множество различных игровых упражнений сюжетно-ролевого характера, мотивирующих детей выполнить все задания без исключения.

11. Фитнес-тренеры постоянно хвалят своих воспитанников, никогда не ругают их.

12. Методические рекомендации даются очень редко. Ведущий делает замечания и исправляет ошибки только при неправильном выполнении упражнения.

Каждый раз, посещая фитнес-конвенцию, я ловлю себя на мысли, что и учителя и физкультуры, и тренеры фитнес-клубов делают одно общее дело – оздоравливают и развивают детей. Однако разница между теми и другими огромна. Занятия в фитнес-клубах посещает очень мало школьников, родители которых имеют возможность оплачивать услуги тренеров, а учитель физкультуры работает со всем классом независимо от интересов учеников и финансовых возможностей их родителей.

Уровень подготовки тренеров очень высокий. Все они – профессионалы своего дела, хотя круг презентеров очень ограничен. Как правило, мастер-классы проводят одни и те же люди. Становится даже обидно, что талантливые ребята нашли свое призвание не в образовательных учреждениях, а в сфере оздоровительных услуг. Но в этом не их вина.

Приятно, что своим опытом и находками тренеры постоянно делятся друг с другом, приглашая на ежегодную конвенцию учителей физкультуры, инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений, которые могут перенять всё самое лучшее и начать использовать элементы фитнеса, обогащая тем самым содержание своего предмета. ■

Фото автора

Танцуй, пока молодой!

Как подготовиться к соревнованиям по аэробике

Сегодня аэробика – это целая система спортивных соревнований, в которых участвуют как воспитанники различных образовательных учреждений, так и хорошо подготовленные атлеты, претендующие на высокие спортивные звания. Организация и проведение соревнований для представителей спортивного направления аэробики и массовой оздоровительной аэробики значительно различаются как по сложности и мастерству исполнения аэробных упражнений, так и по правилам, которые в значительной мере упрощены для любителей массовой аэробики.



фото сайта www.Apyur_kokShutterstock.com

Елена ДЕРЕВЛЕВА,
Николай МИХАЙЛОВ,
Эльвира МИХАЙЛОВА,
МГПУ,
г. Москва

Фитнес-аэробика – это командный, сложнокоординационный, полиструктурный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в трех дисциплинах: классическая аэробика, степ-аэробика и хип-хоп-аэробика.

Количество участников команды может быть от 6 до 8 человек. Участники одной команды должны иметь одина-

ковую одежду, соответствующую выбранному виду аэробики, и выполнять упражнения на специальной площадке, минимальные размеры которой – 9×9 м, а максимальные – 12×12 м.

Время выступления во всех трех категориях составляет 2 мин. Отсчет начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним. Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 сек. от заданного. Судейство соревнований осуществляет бригада судей, которые выставляют оценки по технике и артистизму по десятибалльной шкале.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по следующим возрастным категориям: взрослые – мужчины и женщины

в возрасте 17 лет и старше, юниоры – подростки 14–16 лет, младшие юниоры – дети в возрасте 11–13 лет.

КАК СОЗДАТЬ КОМАНДУ

Подготовка команды к участию в соревнованиях представляет собой трудоемкий и сложный процесс, который наполнен творчеством. А чтобы он был успешным, попробуем определить некоторые моменты.

Создание команды начинается с подбора будущих участников. Желательно, чтобы они были одного возраста, роста, веса, телосложения и близки по уровню физической подготовленности. Половой состав значения не имеет.

Правилами задано количество участников команды – 6–8 че-

ловек, но всегда должны быть запасные, которым также следует разучивать и отрабатывать соревновательную композицию. Не лишним будет учесть психологический климат в создаваемой команде. Руководитель должен следить за взаимоотношениями между участниками, чтобы исключить нежелательные ситуации во время соревновательного периода, связанного с физическим и моральным напряжением.

Выступление команды по фитнес-аэробике характеризуется, помимо качественного исполнения, яркой, незабываемой композицией, оригинальной музыкой, интересными костюмами, подчеркивающими спортивный внешний вид участников, а также эмоциональной презентацией. Составить композицию, удовлетворяющую правилам соревнований, очень непросто. При ее формировании следует опираться на разнообразие элементов хореографии, наличие сложных элементов, переходов, перестроений и построений, отсутствие повторов, пауз.

Для постановки композиции желательно привлечь специалиста по хореографии, который придаст упражнению определенный рисунок, объединяющий отдельные движения, соединит элементы в единую композицию, сделает плавными перестроения членов команды на площадке, придавая композиции законченный вид. Обычно эту работу выполняет учитель физической культуры, который сам либо совместно с участниками команды создает соревновательную программу, объединяет отдельные аэробные упражнения в единую композицию. Мастерство постановки таких программ приходит с опытом. Поэтому не следует бояться этой работы, а нужно творить и выдумывать, фантазировать и воплощать задуманное в жизнь, учитывая реальный уровень подготовленности команды. Иногда следует отказаться от высокой сложности композиции, оставив приоритет за точностью выполнения всех движений, синхронностью, амплитудой более простых аэробных упражнений и их связок, т.е. за качеством исполнения.

Музыкальное сопровождение играет большую роль. Музыка должна украшать композицию, усиливая впечатление, отражать и передавать характер выполняемых движений. В фонограмме могут присутствовать отрывки из одного или нескольких музыкальных произведений. Если есть спецэффекты, то они должны звучать качественно и совпадать с определенными элементами упражнения.

Темп музыкального сопровождения должен соответствовать уровню исполнительского мастерства участников, их физического развития и возрастным особенностям. Если темп музыкального сопровождения высокий, то команда может не справиться с выполнением соревновательной композиции. В этом случае страдает качество выполнения, что ведет к снижению оценки за технику и

артистичность. И, наоборот, излишне медленный темп влечет за собой снижение общего ритма выполнения соревновательной композиции и обычно приводит к снижению общей оценки за выступление.

Стоит отметить, что музыкальное сопровождение всегда должно соответствовать возрасту участников. Следует помнить, что в используемых музыкальных композициях не должно быть тем войны, насилия, ненормативной лексики. Особенно надо следить за этим при составлении фонограммы для номинации в стиле хип-хоп.

Отдельная тема — подбор костюмов для участников команды. Согласно правилам соревнований, они могут быть разнообразными, но не должны быть излишне короткими. В классической и степ-аэробике в основном используются длинные комбинезоны или обтягивающие брюки в сочетании с топами. В хип-хоп-аэробике костюм соответствует культуре уличных танцев. Это преимущественно широкие свисающие брюки, свободные майки, толстовки. Допускается использование головных уборов, например бандан, бейсболка. Но во время выступления костюм не должен меняться, т.е. нельзя, к примеру, снимать или надевать бейсболку или другие части одежды. Внешний облик участников должен подчеркивать спортивный характер выступления, а не театрализованый или шоу.

Умение подать себя при выступлении, поддерживая контакт со зрителем, посылая эмоциональные импульсы в зал, заряжая всех энергией, оценивается как презентация. Участникам команды необходимо овладеть этим искусством, которому, как и актерскому мастерству, необходимо обучаться на тренировках. Безразличные и безучастные лица испортят впечатление от выступления команды. И, наоборот, всегда эффектно смотрится дружный коллектив улыбающихся молодых людей, обладающих мощной энергетикой и демонстрирующих ее зрителям.

Для успешной демонстрации соревновательной программы необходимо отработать технику выполнения как отдельных аэробных упражнений, так и связок, соединяющих определенные части композиции. Желательно неоднократно повторять соревновательную программу во время тренировок, а накануне соревнований пригласить на тренировку друзей участников команды для создания зрительского фона, который в отдельных случаях может служить сбивающим фактором для участников. В то же время, преодолев его, члены команды смогут обрести дополнительную уверенность.

Результат участия команды в соревнованиях по фитнес-аэробике можно считать успешным, если все его участники получили удовлетворение и хотят

двигаться дальше, совершенствуя и оттачивая свое мастерство.

КАК ПОДОБРАТЬ МУЗЫКУ

Выбор музыки для соревновательной композиции зависит от вида выполняемых аэробных упражнений. Однако при выполнении любой соревновательной комбинации следует помнить о том, что музыкальное сопровождение решает две разные задачи:

- формирует ритм соревновательной композиции;
- создает эмоциональное впечатление у судей и зрителей.

Поэтому, с одной стороны, музыкальное сопровождение композиции должно иметь четкий и яс-

ный ритм, соответствующий стилю выполняемых аэробных упражнений, а с другой – музыка должна быть образной и способствовать формированию благоприятного впечатления.

При выполнении упражнений в стиле фанк или хип-хоп темп музыкального сопровождения композиций для взрослых составляет от 110 до 160 уд./мин. Темп музыки выбирается в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности участников команды. Для детей в возрасте до 15 лет в соревновательных композициях танцевальной аэробики допускается выбор музыки со 100–130 музыкальными акцентами в минуту (фанк, хип-хоп) и 130–145 (латина).

Для стиля фанк можно рекомендовать следующие эстрадные мелодии:

- “Express Yourself” (“Non-stop Express Mix”) (Madonna);
- “Cold Hearted” (P. Abdul);
- “Miss You Much” (J. Jackson).

Для занятий степ-аэробикой следует подобрать ритмичную и бодрую музыку с размером музыкального такта, кратным двум. Это позволяет формировать композиции из аэробных упражнений, связки которых составляются на число, кратное четырем. Темп музыки для занятий степ-аэробикой должен быть не слишком быстрым и составлять 118–122 уд./мин. для начинающих; для подготовленных спортсменов он повышается до 130 уд./мин. Соревновательная программа может выполняться под более быструю музыку – 130–140 уд./мин. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОММУНИКАЦИИ

В процессе подготовки команды для выступления на соревнованиях по отдельным видам аэробики необходимо организовать процесс коммуникации, т.е. общения между учителем физической культуры и участниками команд.

Для учителя важно знать терминологию аэробики, способы передачи информации членам команды в каждом случае. При разучивании соревновательной композиции эти факторы становятся определяющими. Необходимо добиться синхронности и слитности выполнения соревновательной композиции. Поэтому правильная подача команд очень важна при обучении технике аэробных упражнений. При их смене используется только обратный счет.

Подача команд представляет собой систему предупреждений, позволяющих ученикам свободно и уверенно выполнять упражнения. Все команды должны быть четкими, своевременными, последовательными и обдуманно. Сочетание словес-



ных и визуальных команд обеспечивает плавный переход от одного упражнения к другому.

При подаче словесных команд следует придерживаться следующих правил:

1. Необходимо использовать английские и русские названия шагов. Каждое последующее движение начинается в последний цикл выполнения предыдущего.

2. Учитель должен использовать описание выполнения команд, например: «Врозь, врозь, вместе, вместе», «Колено вверх» — и т.д. Это особенно важно для тех, кто стоит далеко от ведущего.

3. При подаче цифровых команд ведется только обратный счет. Чтобы осуществить плавный переход или смену упражнений, счет начинают с последних четырех упражнений, например: «Еще четыре счета, еще три, последние два... Готовы?... А теперь поменяли!»

4. Используйте метод предварительного показа новых упражнений или движений, например: «Продолжайте шагать и смотрите на меня. А теперь выполняем вместе со мной».

5. Иногда целесообразно располагаться спиной к ученикам: упражнения легче всего показывать и выполнять, когда обучающиеся и преподаватель смотрят в одну сторону.

При подготовке команд рекомендуется использовать визуальные подсказки, которые члены команды воспринимают без слов. Это так называемые символы-жесты, с помощью которых учитель может задавать:

— направление движения: согнуть руки вперед, локти назад ладонями внутрь, разогнуть их вперед — означает движение вперед; круг рукой над головой в нужную сторону — означает движение по кругу);

— вид выполняемого упражнения: согнуть руку над головой ладонью книзу — означает выполнить упражнение с начала; поднять руки скрестно над головой и затем показать направление движения — означает движение скрестными шагами;

— интенсивность упражнения: из положения — левая рука согнута в сторону предплечьем вверх, кисть повернута в сторону ладонью книзу на уровне уха — опустить руку вниз — означает низкую интенсивность.

— момент смены упражнений (учитель ставит руки на пояс или делает два хлопка).

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Прежде чем принять участие в соревнованиях по фитнес-аэробике, рекомендуется подготовить школьников к участию в Московском детском фитнес-фестивале «Ф-2», где соревнуются команды, состоящие из 25 человек. Состав смешанный. Количество мальчиков и девочек в команде допускается в любом соотношении. Соревнования учеников проводятся по разным возрастным группам:

— 7–10 лет;

— 11–15 лет.

Соревнования этого фестиваля проводятся на площадке размером 20×20 м, которая должна быть выделена ярко окрашенной линией.

Длительность соревновательной программы составляет от 1 мин. 20 сек. до 1 мин. 30 сек. После того как выступление объявлено, команда должна выйти и занять место на площадке. Все участники должны иметь единую форму. Допускается различная цветовая гамма групп: у мальчиков и девочек одежда может быть разных оттенков.

Оценка выступлений

Судейская коллегия включает пять судей: двое оценивают качество исполнения, двое — артистизм и один — общее впечатление от выступления команды.

Качество исполнения оценивается производится из 10 баллов по следующим критериям:

- качество движений рук и ног;
- техника движений классической аэробики;
- осанка;
- синхронность исполнения;
- амплитуда движений;
- наличие запрещенных, травмоопасных упражнений;
- специфика соревновательной программы, т.е. ее принадлежность к классической аэробике.

Судьи оценивают *артистизм* выступления по следующим показателям:

- эмоциональность;
- «энергетика»;
- сложность хореографии;
- единство музыки и движения.

При оценке *хореографии* соревновательной композиции учитываются наличие заявленных перестроений, поворотов, различных смен положений, построений в диагональ, в круг, в пары и т.п.; присутствие в программе возможно большего количества характерных для классической аэробики базовых шагов, комбинаций, соединений, прыжков со специфической техникой исполнения, а также выполнение упражнений в партере — отжиманий, перекатов, поворотов, упражнений на разные группы мышц.

Судья оценивает *общее впечатление* от выступления команды следующим образом:

- одежда участников;
- качество музыкального сопровождения;
- общая тема выступления;
- приветствие участников и финал программы;
- поддержка болельщиков.

При выставлении оценки судьи могут произвести некоторые сбавки за ошибки в соревновательной программе:

- падение, повторное выполнение элементов соревновательной композиции — 1 балл;

- частичное невыполнение соревновательной программы – до 2 баллов;
- нарушение длительности выполнения соревновательной композиции более чем на 10 сек. – 1 балл;
- выполнение запрещенных травмоопасных элементов – 0,5 балла за каждый элемент;
- потеря предмета, части костюма – 0,5 балла;
- явное несоответствие программы заявленному виду соревнований – 3 балла.

Правилами соревнований предусмотрено также снижение оценки за следующие нарушения техники выполнения аэробных упражнений:

- постоянные мелкие нарушения техники движений – 0,3–0,5 балла;
- постоянные нарушения средней степени – 0,5–1,0 балла;
- несоответствие движений правилам выполнения упражнений классической аэробики – 1,5–2,0 балла.

Анализ и коррекция оценок производятся сразу после выступления команды и выведения оценок судьями. Общий балл складывается из общей суммы баллов.

СТЕП-АЭРОБИКА

В соревнованиях по степ-аэробике обычно участвуют команды, состоящие из 6–8 школьников. Соревнования проводятся по разным возрастным группам. Возраст участников обычно указывается в Положении о соревнованиях.

Судейская коллегия включает семь судей, из которых четыре судьи оценивают технику, остальные – артистичность. Один из первых названных судей назначается ведущим судьей.

Оценка выступлений

Оценку композиции по степ-аэробике производит судейская бригада, отвечающая за технику и артистичность. Все движения в композиции должны соответствовать специфике стиля степ-аэробики.

Под подъемом на степ-платформу понимается перенос веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос его со степ-платформы на пол.

Судьи по технике оценивают каждое выступление по четырем критериям:

- сложность движений;
- интенсивность;
- разнообразие шагов и перемещений;
- качество исполнения.

Вклад каждого критерия равно пропорционален и составляет 25% от общей оценки. Для победы на соревнованиях необходимо составить комбинацию, которая отвечает в равной степени всем четырем критериям. Рассмотрим их.

При оценке *сложности* выполняемой композиции судьи исходят из следующих положений:

- использование различных сложных шагов на степ-платформу, отражающих специфику данного стиля;
- использование сложных линий рук;
- использование сложных переходов;
- использование движений рук одновременно с подъемом на степ-платформу;
- использование противоположных планов;
- умение одновременно задействовать различные части тела.

При оценивании *интенсивности* исполнения композиции судьи обращают внимание на следующие положения:

- использование движений, требующих больших энергетических затрат;
- использование различных вертикальных уровней хореографии: выпады с касанием – **touch**, базовые шаги без прыжков – **low impact step**, прыжки на степ и на степе – **power step**;
- использование максимального количества разнообразных движений на степ-платформе: шагов с касанием – **taps**, шагов со сменой ног – **flicks**, захлестов – **curls**, шагов с подъемом колена – **knee lifts**, шагов;
- использование подъемов с резким разгибанием колена – **kicks** – и т.д.;
- использование коротких и длинных рычагов – рук и ног;
- использование дополняющих движений руками на протяжении всего выступления;
- быстрый темп движений, но не музыки;
- умение продемонстрировать великолепную физическую форму, и в частности прекрасную работу сердечно-сосудистой системы;
- использование различных подходов к степ-платформе, включая подход с торца, стоя боком в платформе;
- использование максимального количества подъемов на степ-платформу и минимального – движений на полу.

Разнообразие шагов и перемещений оценивается судьями по следующим показателям:

- использование шагов из всего разнообразия элементов степ-хореографии;
- использование различных подходов к степ-платформе, в том числе с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;
- разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой;
- разнообразие построений и перемещений при максимальной степ-активности;
- разнообразие положений членов команды: частые перемещения по отношению друг к другу – **swaps**;

- отсутствие повторений движений ног и одинаковых связок;
- умение избегать повторений движений рук и одинаковых связок.

Показатели *качества выступлений*:

- выбор подходящей музыки, в том числе с точки зрения темпа, для выполнения правильных подъемов на степ-платформу;
- высокий уровень технического исполнения;
- одинаковый уровень подготовки у всех членов команды: они должны выполнять движения с одинаковой точностью;
- правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;
- точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;
- высокая скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений;
- правильная осанка, в том числе правильное положение суставов, корректное положение частей тела относительно друг друга;
- легкость исполнения;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- использование только разрешенных движений и отсутствие запрещенных;
- строгое соблюдение общих правил работы на степ-платформе;
- правильное положение тела во избежание спортивных травм, соблюдение правил в отношении техники движений в фитнес-степ-аэробике.

Артистичность исполнения композиции упражнений на степ-платформе также оценивается по четырем критериям:

- хореография, соответствующая стилю степ-аэробики;
- музыкальное сопровождение;
- синхронность исполнения;
- презентация.

Наибольший вклад – 30% – в итоговую оценку артистичности вносит хореография; музыкальное сопровождение и синхронность исполнения оцениваются в 25%, а презентация – в 20%. При составлении композиции это парциальное соотношение следует учитывать и обращать внимание в первую очередь на хореографию.

При оценке **хореографии** выполняемой композиции судьи исходят из следующих положений:

- отражение в движениях характера работы в степ-аэробике и включение в программу выступления максимального количества подъемов на степ и минимального – движений на полу;
- оригинальность в исполнении разнообразных движений на степ-платформе и в переходах;



- творческий подход в использовании различных движений на степ-платформе, в том числе различных подходов и положений степ-платформы в пространстве;

- оригинальность и творческий подход в построениях и смене степ-платформ; не следует жертвовать количеством подъемов на степ;

- творческий подход к перемещениям;

- соблюдение одинакового и целесообразного расстояния между членами команды;

- умение продемонстрировать творческий подход в хореографии линий рук и ног;

- непредсказуемость последовательностей и переходов;

- построение хореографии выступления на грамотном взаимодействии членов команды;

- использование в композиции хореографии различных вертикальных уровней и умение использовать пространство.

Музыкальное сопровождение судьи оценивают по следующим показателям:

- выбор музыки и подходящий темп;

- сочетание музыки и движений;

- использование определенного характера, ритмического рисунка и прочих особенностей музыкального сопровождения;

- отражение с помощью движений темы музыкального сопровождения;

- соблюдение всеми участниками команды темпа музыкального сопровождения.

При формировании композиции следует учитывать следующие показатели синхронности исполнения:

- умение всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки, выполнять движения одновременно и выступать с одинаковой интенсивностью;

- недопустимость солирования.

При оценке *презентации* судьи обращают внимание на следующие показатели:

- умение на протяжении всего выступления продемонстрировать энергетику движений и мимическую выразительность;

- способность вызывать восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей;

- умение поддерживать зрительный контакт с аудиторией;

- постоянное разнообразие в демонстрации усвоенных навыков и мастерства;

- грамотное взаимодействие участников, осознание каждым себя частью единой команды;

- естественное, а не театральное выражение лица;

- индивидуальный «почерк» выступления команды;

- физическая форма;

- аккуратность, опрятность костюмов участников команд, соответствие выбранному стилю аэробики.

ХИП-ХОП-АЭРОБИКА

Соревнования по фитнес-аэробике в номинации хип-хоп проводятся по правилам, установленным Международной федерацией спортивной аэробики и фитнеса (FISAF). Команда, состоящая из 6–8 человек, представляет композицию продолжительностью 2 мин., выполняемую на площадке размером 12×12 м.

Команда может иметь смешанный состав и состоять из девочек и мальчиков, девушек и юношей или женщин и мужчин. Конкретное соотношение представителей разного пола не оговорено в правилах. Это облегчает задачу учителя физической культуры – сформировать команду для участия в соревнованиях.

В ходе соревнований по хип-хоп-аэробике необходимо продемонстрировать выступление в различных



стилях данного направления аэробики. Соревнования проводятся в различных возрастных группах.

Оценка выступлений

Судейская коллегия в этой номинации состоит из пяти судей, которые оценивают выступления команд по десятибалльной шкале. В составе комиссии присутствуют два судьи, которые в настоящее время работают в этом направлении; один из них возглавляет судейскую коллегию. Трое других судей должны иметь в прошлом опыт выступлений в какой-либо танцевальной дисциплине.

Оценка за исполнение композиции складывается из следующих показателей, каждый из которых имеет свой парциальный вес при подведении итогов соревнований:

- сложность хореографии/стиля – 30%;
- музыкальное сопровождение/интерпретации – 25%;
- техническое исполнение/синхронность – 25%;
- представление/презентация – 20%.

При оценке первого показателя – «*сложность хореографии/стиля*» – учитываются общий технический уровень исполнения, профессионализм спортсменов, сложность движений и построения комбинации, уровень владения техникой каждого стиля, мышечный контроль, интенсивность и фитнес-составляющая всей комбинации. При этом учитываются следующие критерии:

- движения должны соответствовать стилю хип-хоп;
- при подборе движений необходимо задействовать всё тело, движения должны быть непредсказуемыми;
- построения и переходы членов команды должны отличаться оригинальностью и творческим подходом;
- пространство пола следует использовать полностью, а движения выполнять в различных направлениях;
- хореография должна строиться на принципе взаимодействия членов команды;
- использование сложных движений и изолированных движений различными частями тела;
- умение использовать одновременно максимально возможное количество разных частей тела и групп мышц;
- целостность движений, отсутствие длительных пауз;
- умение продемонстрировать хорошую физическую подготовку;
- командная хореография;
- недопустимость солирования.

По второму показателю – «*музыкальное сопровождение/интерпретации*» – оцениваются умение выразить музыку в движении и движение в музыке.

Учитывается прочувствование музыки всеми участниками команды. Этот показатель оценивается по следующим критериям:

- отражение музыки в танце в стиле хип-хоп;
- соответствие композиции культуре и стилю хип-хоп;
- неразделимость музыки и движений;
- творческое использование характера, ритмического рисунка, особенностей вокала и прочих характеристик построения музыкального сопровождения;
- обыгрывание движениями текста музыкального сопровождения;
- грамотное составление фонограммы: время, ударность, спецэффекты.

При оценке *техники и синхронности исполнения* оцениваются соответствие выбранной музыки и упражнений стилю хип-хоп, а также творческий подход и новаторство при подготовке хореографии. При этом судьи учитывают следующие критерии:

- уровень технического выполнения всех движений стиля хип-хоп;
- одинаковый уровень выполнения аэробных движений всеми членами команды;
- четкость, точность выполнения, демонстрация мышечного контроля движений всех частей тела;
- легкость выполнения;
- движения не должны быть травмоопасны.

Представление и презентация оцениваются в качестве умения команды целостно, как единый отлаженный механизм, представлять всю постановку, грамотно используя как синхронность, так и деление на части. Учитываются общий вид команды, соответствие стилистике, слаженность работы – «станцованность», единый настрой и уровень готовности к соревнованиям всего коллектива и каждого участника в отдельности, а также соотношение сложности композиции и реального уровня подготовленности всех участников. Этот показатель судьи оценивают исходя из следующих критериев:

- уровень презентации на протяжении всего выступления;
- умение на протяжении всего выступления продемонстрировать энергетику и высокую интенсивность выполняемых аэробных упражнений;
- способность вызывать восхищение и эмоциональный подъем в соответствии со спецификой культуры хип-хоп;
- взаимодействие всех членов команды;
- уровень физической подготовки;
- соответствие костюма и внешнего вида участников команды стилю хип-хоп. ■

Юные чемпионы

Фитнес-урок легкой атлетики

Автор данного материала, мастер спорта международного класса по легкой атлетике, на занятиях фитнесом со своими воспитанниками 9–12 лет, помимо обучающих средств и общеразвивающих упражнений, включает большой игровой блок, который положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулирует их к регулярным занятиям физическими упражнениями. Члены федеральной оценочной комиссии конкурса «Урок физкультуры XXI века» высоко отметили работу этой участницы.



Екатерина ПОПОВА,
персональный тренер
детских программ,
компания «Русская
Фитнес-Группа»,
г. Санкт-Петербург

Оборудование: аудиозаписи, магнитофон; гимнастические маты, конусы, валики, барьеры — высокие и низкие, ленточки, резиновые эспандеры, эстафетные палочки, мячи.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения.

Учитель. *Группа! У скамейки в одну шеренгу становись!*

За 10 сек. дети должны построиться в шеренгу по росту, так же как и в начале занятия, но у указанной скамейки. Затем учитель дает команды построиться у матов, шведской стенки, барьеров.

Разминка проводится в форме полосы препятствий, включающей:

- бег «змейкой» вокруг конусов;
- бег с высоким подниманием бедра, перешагивая через валики;
- преодоление барьеров: под высоким — подлезть снизу, низкий — перешагнуть;
- подскоки с пятки на носок, касаясь пальцами рук подвешенных сверху ленточек;
- многократные прыжки с ноги на ногу через маты;

– бег с захлестыванием голени.

Каждое микроиспытание ребенок проходит в удобном для него темпе. Продолжительность разминки, проводимой под музыку, — 5–7 мин.

Затем дети выполняют упражнения на растягивание в течение 2–3 мин.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. *Игра «Внимательные попрыгунчики».* Дети стоят в колонне, на полу между стопами — линия. По команде учителя ребята начинают выполнять прыжки на месте: по хлопку — поворот прыжком на 180°, — после чего продолжить выполнять задание; по двойному хлопку — поворот прыжком на 360° и продолжать прыжки на месте.

Важно добиться того, чтобы после прыжка с поворотом стопы оказывались с двух сторон от линии, но не задевали ее. По мере освоения игры преподаватель ускоряет темп. Игра продолжается 1–2 мин.

2. «Прыжки через канавы». На полу на расстоянии 1 м один от другого поперек зала лежат гимнастические маты. Дети стараются выполнять упражнения без доскоков и не наступать на мат.

Рекомендуемые упражнения:

- многоскоки;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой (левой) ноге;
- бег.

Последнее упражнение помогает добиться оптимального соотношения длины и частоты беговых шагов. Преподаватель хлопками задает темп бега. Каждое упражнение выполняется по 2 раза.

3. «Веселые ковбои». Бег в парах с резиновым амортизатором. «Лошадка» – первый номер – надевает на пояс резиновый амортизатор, второй номер – «всадник» – держит резинку за ручки, обеспечивая ее умеренное натяжение. После каждого круга партнеры меняются ролями. Каждый участник должен побывать в роли лошадки по 5 раз.

4. Эстафета «Внезапные старты». Все дети строятся в шеренгу. Преподаватель дает различные команды: «Руки вверх ставь!», «Упор присев принять!», «Упор лежа принять!» – и др. После нескольких из них он дает свисток, по которому дети должны быстро среагировать и как можно быстрее добежать до преподавателя. По ходу игры задания усложняются – от ОРУ до силовых упражнений. Учитель должен следить за тем, чтобы ребята точно выполняли задания и не допускали фальстартов. Игра проводится 5–6 раз.

5. Эстафета «Дальше всех!». Учащиеся делятся на две коман-

ды и выстраиваются в колонны за линией старта. Первые номера выполняют прыжок в длину с места. С места их приземления то же задание выполняют вторые номера, с места их приземления – третьи, и т.д. Побеждает команда, участники которой по сумме всех прыжков сумеют прыгнуть дальше соперников.

6. «Олимпийская эстафета». Две команды выстраиваются на разных сторонах зала (бегового круга). У первых номеров эстафетные палочки. По команде учителя они начинают бег по кругу, пробежав который, передают палочку вторым номерам, и т.д. При этом каждая команда стремится догнать команду соперников.

Эстафета проводится 1–2 раза, после чего проводится другая, длина этапа каждого участника в которой – 2 круга.

7. «Перестрелка». Участники делятся на пары и принимают

положения седа, согнув ноги, на расстоянии 1–2 м друг от друга. У первых номеров в руках набивной мяч. По команде учителя они ложатся на спину, опускают мяч за голову, потом садятся и бросают его вторым номерам, которые выполняют то же задание. Каждая пара считает количество сделанных передач за 1 мин. Пара, которая сделает больше передач, побеждает.

8. «Плавание». Все учащиеся ложатся на маты на живот лицом друг к другу, руки вперед. По команде учителя они поднимают руки, отрывают плечи от пола и начинают имитировать движения руками, как при плавании брассом. Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнения. Тот, кто опустил руки на пол, прекращает выполнять задание и выбывает из соревнования. Кто дольше всех сможет выполнять упражнение, тот становится победителем.

Задание не рекомендуется выполнять дольше 1–2 мин.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Сначала все дети пробегают 1–2 круга трусцой по залу в удобном для них темпе. Затем учитель предлагает им игру «Земля, вода, огонь, воздух». Ученики выстраиваются в круг, в середине которого располагается водящий. Он бросает мяч любому из играющих, произнося при этом одну из четырех команд: «Земля!», «Вода!», «Огонь!» или «Воздух!» Если водящий сказал: «Земля!» – то тот, кто поймал мяч, должен быстро, пока водящий считает до пяти, назвать домашнее или дикое животное, по команде «Вода!» – рыбу, по команде «Воздух!» – птицу, а по команде «Огонь!» все машут руками, а затем возвращают мяч водящему. Игра продолжается 2–3 мин.

Завершается занятие 2–3-минутным стретчингом: от крупных мышц – к мелким. ■



По следам Смешариков

Занятие с фитболами для начальной школы

Среди контрольных работ, присланных слушателями курсов повышения квалификации, прошедшими обучение по программе Татьяны Соломоновны ЛИСИЦКОЙ «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», много очень интересных разработок уроков, которые могут быть полезны нашим читателям. Одну из таких работ, где подробно представлена методика обучения выполнению упражнений с большим мячом, мы предлагаем вашему вниманию.



фото с сайта www.mybaby-school.ru

Светлана СИДОРОВА,
г. Москва

ОСВАИВАЯ ФИТБОЛ...

Начиная выполнять упражнения с фитболами, нужно сначала дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые упражнения:

1. Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.

2. Отбивание фитбола двумя руками на месте в соче-

тании с различными видами ходьбы.

3. Передача фитбола друг другу, броски фитбола.

4. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»).

Затем важно научить детей правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

1. Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп: они должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу.

2. Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

– поочередное поднимание рук вперед, вверх и в стороны;

– поднимание и опускание плеч;

– скольжение рук вверх и вниз по фитболу;

– по сигналу встать, обождать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Затем можно начинать обучать школьников базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в приседе.

Рекомендуемые упражнения:

1. И.п. – сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки лежат на нем, колени в стороны, спина прямая.

1–2 – присесть, проверить положение;

3–4 – вернуться в и.п.

По сигналу учителя дети разбегаются между фитболами, по другому сигналу подбегают к своим фитболам и принимают исходное положение.

Это положение дети могут принимать парами у одного фитбола, располагаясь лицом друг к другу.

2. И.п. – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе.

1 – сед на пятках, фитбол прижать к коленям;

2 – и.п.

3. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо и влево, руки вдоль туловища.

Это упражнение ученики могут выполнять парами с одним фитболом.

4. И.п. – то же. Приподнимать таз от пола.

Это упражнение дети могут выполнять одновременно в парах.

5. И.п. – то же. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед и назад.

6. И.п. – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать его.

Это упражнение ученики могут выполнять поочередно в парах.

То же в положении сидя.

7. И.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за голову. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Это упражнение дети могут выполнять одновременно в парах.

8. И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты вверх, фитбол в руках. Сесть, опустив мяч между стопами. Вернуться в исходное положение.

То же в обратную сторону.

9. И.п. – стоя на коленях на полу лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекач в положении лежа на животе на фитболе, ноги и руки упираются в пол.

Выполнение этого упражнения лучше начинать с фитболом, диаметр которого на один размер

меньше необходимого для занимающихся.

10. И.п. – лежа на спине, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания

Структура занятий на этом этапе включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Во время занятий дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

...НЕ ЗАБЫВАТЬ ОБ ОСАНКЕ...

При выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе важно научить детей следить за осанкой. В этом могут помочь следующие упражнения:

1. Самостоятельно покачиваться на фитболе, контролируя следующие положения: пятки давят на пол, спина прямая, фитбол проходит через затылок и позвоночник, словно стержень, выравнивая спину.

2. Движения руками в стороны, вверх, вперед, вниз в среднем темпе.

3. Круговые вращения рук в лезапаястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Важно при этом следить за постоянным сохранением контакта с его поверхностью.

Сидя на фитболе, школьники могут выполнять следующие упражнения, сохраняя правильную осанку:

1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. То же, высоко поднимая колени.

3. Из положения пятки вместе, носки врозь раздвинуть пятки в стороны, соединить носки, вернуться в исходное положение;

4. Приставные шаги в стороны.

5. Из положения седа, ноги врозь принять положение ноги скрестно.

Затем следует научить детей сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры. Эти упражнения к тому же послужат неплохой тренировкой удержания равновесия и развития координации движений.

1. Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе.

2. То же, но руки произвольно.

3. То же с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

4. Наклоны туловища вперед. Принять положение седа, ноги врозь.

5. Наклоны вперед к выставленной ноге с различными положениями рук.

6. Наклоны туловища в стороны с различными положениями рук.

7. То же к выставленной в сторону ноге.

8. Поднять правую (левую) ногу вперед и выполнять различные движения руками, стараясь сохранять правильную осанку и удерживать равновесие.

9. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром; пятки на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.

10. И.п. – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Следить за тем, чтобы спина была прямой.

11. И.п. – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты, сто-

пы касаются пола. Согнуть руки в локтях, голову не поднимать.

12. И.п. — то же. Поочередно поднимать ноги до положения параллельно полу, руки согнуты, плечи над кистями.

13. Из того же и.п. поочередно поднимать ноги, сгибая в коленях.

14. И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Махи прямой правой (левой) ногой вверх.

15. То же согнутой ногой.

16. То же, что в упр. 14 и 15, из и.п. руки за голову.

После этого школьники учатся выполнять упражнения с расслаблением мышц на фитболе, например:

1. И.п. — сед, согнув ноги, боком к фитболу, облокотиться на мяч, придерживая его руками. Расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

2. И.п. — сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево и вправо.

Организационно-методические указания

При выполнении упражнений в сочетании с покачиваниями на фитболе необходимо поддерживать постоянный контакт с его поверхностью.

Структура занятий на этом этапе сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

...ГИБКОСТИ...

Научиться развивать гибкость дети могут с помощью следующих упражнений:

1. И.п. — стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Медленные пружинистые покачивания.

2. То же, сгибая руки.

3. И.п. — стоя на одном колене спиной к фитболу, другое лежит на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений.

То же с другой ноги.

4. И.п. — лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром — 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток. Удерживать это положение в течение 10–15 сек.

5. И.п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая.

То же левой рукой.

6. И.п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня, спина прямая.

7. И.п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить его от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника. Вернуться в и.п.

8. И.п. — сед, ноги врозь, фитбол между ногами, руки лежат на нем. Катать мяч вперед и назад.

9. Сидя на фитболе, выполнить глубокий наклон вперед. Руками обхватить мяч между ногами и потянуть его к себе.

10. И.п. — сидя на фитболе, правая рука лежит на нем, левая вытянута вверх. Наклоны туловища вправо.

То же влево со сменой рук.

11. И.п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, стопой лежит на бедре другой ноги, руки обхватывают мяч сзади. Наклоны туловища вперед.

То же, сменив положение ног.

12. И.п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

13. И.п. — лежа грудью на фитболе.левой рукой опереться в пол, правой подтягивать пятку правой ноги к ягодице.

То же с левой ноги, сменив положение рук.

...И РАВНОВЕСИИ

Рекомендуемые упражнения:

1. И.п. — стоя на коленях лицом к фитболу. Принять положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

2. То же, опираясь на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

3. И.п. — лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога поднята вверх. Удерживать это положение в течение 5–10 сек.

4. И.п. — то же, но обе ноги вверх.

5. И.п. — лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину.

6. И.п. — то же. Повороты туловища в стороны.

7. То же с опорой на фитбол одной ногой.

8. И.п. — лежа на спине на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам. Вернуться в и.п.

9. То же с опорой на фитбол одной ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК

1. И.п. — стоя, фитбол в руках.

1 — руки вперед;

2 — и.п.

2. То же, подняв его над головой.

3. То же, обхватив фитбол правой рукой сверху, а левой — снизу и наоборот.

4. Круговые движения мячом вправо и влево.

5. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых перед грудью руках, над головой, внизу.

6. И.п. — руки с фитболом вытянуты вперед. Повороты туловища направо и налево с мячом в прямых руках.

7. То же, но при поворотах руками сжимать фитбол.

8. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая его руками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Сесть, перекатывая его по груди, животу и ногам. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, фитбол между ними, руки за голову. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

3. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за голову. Приподнять голову и плечи над фитболом до горизонтального уровня. Удерживать эту позу в течение 2–3 сек. Вернуться в и.п.

4. И.п. — лежа на спине на фитболе, левая рука на нем, правая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево.

То же вправо, сменив положение рук.

5. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять мяч со-

гнутыми в коленных суставах ногами.

6. То же прямыми ногами. Вернуться в и.п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

1. И.п. — лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение, затем опустить таз.

2. То же, но на фитболе зафиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога зафиксирована стопой на колене другой.

4. И.п. — лежа на спине, пятки на фитболе. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию.

5. И.п. — то же. Согнуть обе ноги в коленях, прокатить фитбол стопами к ягодицам, приподнять

таз. Вернуться в исходное положение.

6. И.п. — то же. Поочередно поднимать и опускать ноги.

7. И.п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать его ногами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. И.п. — лежа на животе на фитболе, стопы на полу, руки за спиной. Выполнять разгибание туловища в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки вверх.

3. То же с попеременными движениями прямых рук вперед и назад.

4. То же, выполняя руками упражнение «Ножницы».

5. И.п. — лежа грудью на фитболе, руки и ноги касаются пола. Поднять до горизонтального уровня правую, затем левую ногу.



фото с сайта www.izhevsk.ru

6. То же, поднимая обе ноги одновременно.

7. То же, поднимая одну ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90°.

8. То же, выполняя движения прямыми ногами вверх и вниз.

9. И.п. — упор лежа на предплечьях, опираясь ими о мяч. Махи правой ногой назад-в сторону.

То же левой ногой.

ПРИМЕР УРОКА

Задачи:

- формировать у школьников навык сохранения правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах;
- упражнять их в прокатывании мяча с точным попаданием в цель;
- закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах;
- развивать координацию движений и глазомер детей;
- воспитывать выносливость, чувство товарищества.

Инвентарь: большие гимнастические мячи, воздушные шары и кегли по количеству детей, ребристая доска, тонкий канат, массажный коврик.

Подготовительная часть

Класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель сообщает задачи урока. Дети выполняют упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, по ребристой доске, по канату, по массажному коврику, затем бег «змейкой» между кеглями. По свистку учителя все ложатся на живот, отрывают руки и ноги от пола и принимают положение «лодочка», после чего следует ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: дети надувают воздушные шары.

Затем выполняют ОРУ на фитболах.

Основная часть

1. «Перекаты».

И.п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая.

1–2 — перекаты стопами с пятки на носок и обратно.

Выполнить 15 раз.

2. «Совунья».

И.п. — то же.

1 — поворот головы направо;

2 — и.п.;

3 — поворот головы налево;

4 — и.п.

Выполнить 6–8 раз, медленно поворачивая голову влево и описывая носом полукруг.

3. «Нюша загорает».

И.п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

1 — поднять прямую правую ногу;

2 — и.п.;



3–4 — то же с левой ноги.

Выполнить 6–8 раз, медленно поднимая и опуская ноги.

4. «Ежик на качелях».

И.п. — то же.

1–2 — перекаты вправо и влево.

Выполнить 8 раз, опираясь на ладонь и ступню.

5. «Бараш мечтает».

И.п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены.

1–2 — перекаты на мяче вперед и назад.

Выполнять в течение 40 сек., туловище расслаблено.

6. «Пловцы».

И.п. — стоя на коленях перед мячом, опереться на него грудной клеткой.

1 — прокатить мяч вперед, выполняя руками движения, имитирующие плавание кролем на груди;

2 — и.п.

Выполнить 6 раз, держа туловище прямо.

7. «Крош».

И.п. — сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнять прыжки на мяче, поднимая руки через стороны вверх с хлопком над головой.

Выполнить 2 раза по 20 сек.

Учитель. Пин зовет нас прокатиться.

1. «Самолеты».

И.п. — лежа на мяче на животе, руки в стороны. Оттолкнуться руками от пола, удерживая равновесие.

Выполнить 3–4 раза.

При выполнении этого упражнения требуется страховка со стороны учителя.

2. «Боулинг».

Прокатить мяч двумя руками снизу, стараясь попасть в кеглю.

Выполнить 7–8 раз.

3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

И.п. — сидя на мяче. Отталкиваясь двумя ногами, водящий старается осалить любого из играющих. Осаленный становится новым водящим.

В этой игре важно соблюдать правильное положение рук и ног при прыжках.

Заключительная часть

Дети выполняют упражнения на расслабление.

И.п. — лежа на мяче на спине. Поочередное, а затем одновременное встряхивание рук и ног.

Учитель подводит итоги урока и вручает детям медали с изображениями Смешариков. ■

Гимнастика и танец

Банк упражнений

Автор предлагает набор увлекательных, относительно простых упражнений и конкретных занятий, разработанных для обучения детей элементам художественной гимнастики. Их можно использовать как на уроках гимнастики, так и в подготовительной части любого другого учебного занятия.



Татьяна ЛИСИЦКАЯ,
мастер спорта по художественной гимнастике,
к.б.н., профессор РГУФКСиТ,
г. Москва

ДЖАЗ-ГИМНАСТИКА

На протяжении трех десятилетий — с конца 20-х и до начала 60-х годов — оставались незыблемыми бастионы гимнастики, пропагандируемой радиопередачами, телевизионными программами, — гимнастики прямолинейных поз и положений, жестко канонизированной по форме, малоинтенсивной по нагрузке, исполняемой под звуки фортепиано. Но желающих заниматься ею становилось всё меньше и меньше.

В конце 60-х — начале 70-х годов под влиянием джазовой музыки возродилось увлечение танцами как средством физического воспитания. Именно возродилось, потому что еще в конце XIX — начале XX века были весьма

популярны различные ритмико-пластические системы. Среди них ритмическая гимнастика профессора Ж.Далькроза, система известной американской танцовщицы «босоножки» Айседоры Дункан, выразительная гимнастика Ж.Дельсарта, гармоническая гимнастика Л.Алексеевой и др.

Характерной особенностью джаз-гимнастики нашего времени является то, что помимо традиционных средств в ней широко используются элементы джазового танца, который развивался и распространялся одновременно с джазовой музыкой. Так же как и музыка, джазовый танец — негритянского происхождения. Его создали чернокожие американцы, соединившие основные элементы африканских танцев с движениями европейских.

Европейский способ танца — классического бального — требует от танцора удерживать туловище выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Такой центрально управляемый контроль за телом позволяет точно

выполнять вращение, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. Кстати, эти же черты характерны и для европейской гимнастики.

От примитивных плясок африканцев джазовый танец унаследовал два основных признака — полицентрику и изоляцию. Африканские танцоры не танцуют с выпрямленной спиной и напряженным туловищем: их движения как будто выходят из различных центров, различные части тела двигаются независимо друг от друга, часто с различной скоростью, с разной амплитудой. Этот двигательный принцип и называется полицентрикой. Изоляция — это способность к движению отдельных звеньев тела независимо друг от друга. Условными центрами в джазовом движении становятся голова, плечи, руки, грудная клетка, таз, бедра, ноги. Исполнители джазовых танцев двигаются мягко, создается впечатление, что все движения совершаются абсолютно расслабленно.

Специфическими признаками джазового танца являются также

мультипликация и оппозиция. Мультипликация означает разложение одного простого движения внутри ритмической единицы. Типичный пример – различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, в большинстве случаев с акцентом на неударную долю такта. Принцип мультипликации получил наибольшее развитие в брейк-дансе.

Оппозиция означает положение или противоположное движение той части тела, которая требует движения другой части: например, грудная клетка движется в одном направлении по отношению к тазу, а голова – в обратном направлении относительно грудной клетки. Об оппозиции говорят при обозначении такого положения отдельных частей тела, которое специально нарушает прямую линию.

Движения джаз-гимнастики отлично развивают координацию движений, умение управлять своим телом, расслабляться и, конечно, танцевать современные танцы.

Основное положение при исполнении джазовых танцев – стойка ноги врозь, стопы параллельно, ноги слегка согнуты, естественные изгибы спины немного подчеркнуты.

Начинать изучение элементов джаз-гимнастики следует с подготовительных, простейших упражнений, которые позволят легко освоить джазовую ходьбу, бег, различные соединения и в то же время служат прекрасной гимнастикой.

Упражнения для освоения движений головой

Основные упражнения: наклон вперед, назад-в сторону, повороты направо, налево, движения по дуге и по кругу.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Основные упражнения

Поднимание плеч вверх: одновременно, поочередно (1), в сочетании с поворотами, наклонами головы, полуприседом, приседом (2).

Выведение плеча вперед из исходных положений рука вниз (3), в сторону (4).

Выведение одного плеча вперед, а другого – вверх (5).

Поднимание плеч вверх с последующим сбросом вперед, спина слегка округлена (6).

Поднимание плеч вверх с последующим сбросом назад. Слегка прогнуться в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести (7).

Круговые движения плечами: вперед, назад: одновременно, последовательно, поочередно (8).

И.п. – руки согнуты, предплечья вверх. Опустить предплечье вниз. Упражнение выполняется одновременно (9), поочередно (10), в сочетании с приседом, подскоками на двух ногах.

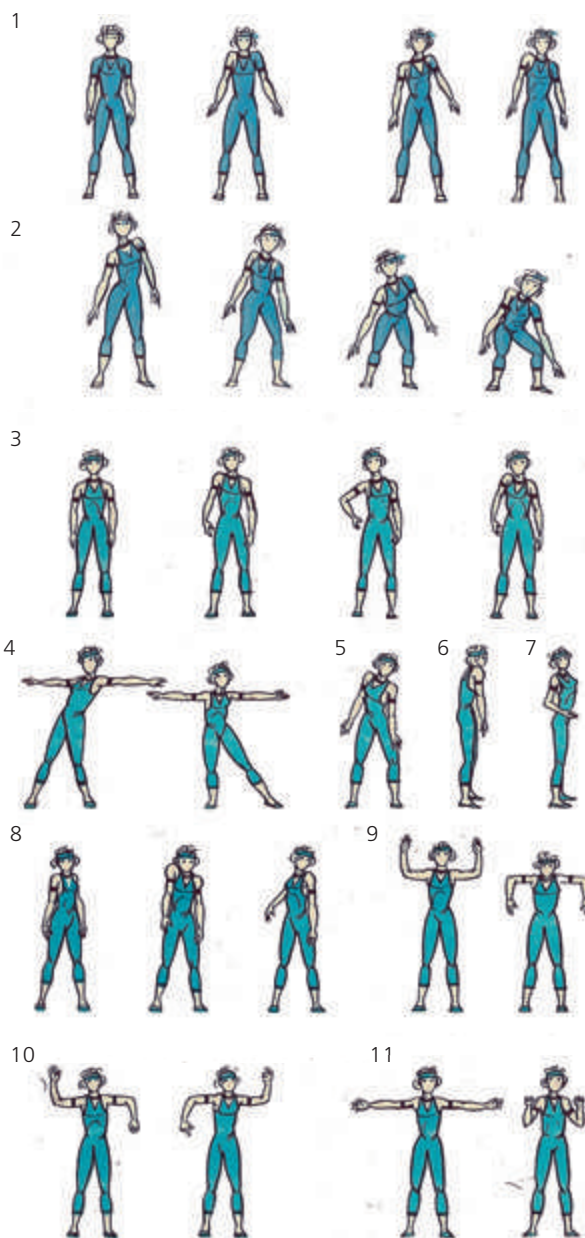
И.п. – руки в стороны. Сгибание их к плечам одновременно и поочередно (11).

Упражнения для туловища

Основные упражнения

Движения грудной клетки вправо, влево, руки в стороны, на бедрах.

Упражнения для рук и плечевого пояса



И.п. – полуприсед, ноги выворотны, колени наружу, руки в стороны. Движение грудной клетки вправо, влево (12).

И.п. – стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вперед, назад (скруглить спину) (13).

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо, влево (14), вперед, назад (15).

То же пружинным движением; крестом: вперед, вернуться в и.п., вправо, вернуться в и.п., назад, вернуться в и.п., влево, вернуться в и.п.; квадратом: вперед, вправо, назад, влево.

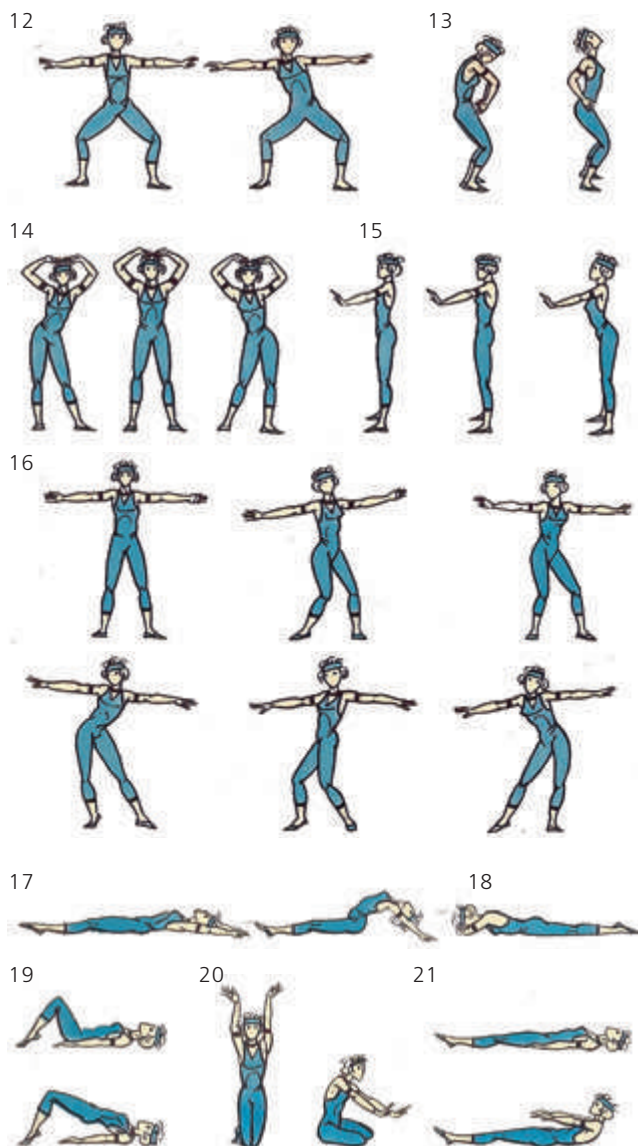
Все движения можно выполнять в полуприседе.

Движение таза по дуге вперед (вправо, вперед, влево); назад (вправо, назад, влево).

«Восьмерка» тазом (16).

Круговые движения тазом вправо, влево, на прямых ногах, в полуприседе.

Упражнения для туловища



Вспомогательные упражнения

В седе согнув ноги — движения грудной клетки вперед, назад.

Лежа на спине, приподнять грудную клетку над полом (17).

Лежа на животе, руки согнуты, лбом опираться о предплечье. Приподнять грудную клетку вверх (скруглить спину) (18).

Лежа на спине, ноги согнуты, выполнить борцовский мост (19).

Из стойки на коленях — переседы на правое, левое бедро (20).

Лежа на спине, приподнять плечи, затем грудную клетку над полом (21).

Урок джаз-гимнастики

Упражнение 1. И.п. — стойка ноги врозь, стопы параллельно.

Такт I. 1 — поднимаясь на полупальцы левой ноги, правую вперед, скрестно перед левой, слегка согнутые руки вправо;

И — немного спружинить на левой ноге;

2 — правую ногу в сторону-назад, таз вправо, слегка согнутые руки влево;

3—4 — повторить счета 1—2. Закончить движение, приставляя правую ногу к левой, руки в стороны-книзу.

Такт II. 5—8 — то же, что в такте I, но с другой ноги.

Такт III. 1 — с поворотом туловища налево левую ногу назад. Полуприсед на правой, руки в стороны;

2 — с поворотом направо лицом к основному направлению приставить правую ногу к левой, ноги вместе, небольшой полуприсед на двух ногах, руки на поясе;

3—4 — то же с другой ноги.

Такт IV. Повторить такт III.

Повторить комбинацию 4—8 раз.

Упражнение 2. И.п. — то же, что в упр. 1.

Такт I. 1 — скачок на левой ноге, согнутую правую в сторону, руки в стороны-кверху, ладонь вперед, пальцы раскрыты;

2 — скачок на две ноги, согнутые руки в стороны;

3—4 — то же с другой ноги.

Такт II. Повторить такт I.

Такт III. 1 — с поворотом налево скачок на левую ногу, правую согнутую ногу назад, руки влево;

2 — скачок на правую ногу, согнутую левую назад, руки вправо;

3—4 — продолжая поворот, повторить движения счета 1—2.

Такт IV. Повторить такт III.

Такты V—VIII. То же, но с другой ноги; поворот направо.

Повторить комбинацию 4—8 раз.

Упражнение 3. И.п. — ноги вместе, руки на поясе.

Такт I. 1 — с небольшим поворотом туловища налево — шаг левой ногой в сторону, правую в сторону на носок;

2 — приставить правую ногу к левой, вернуться в и.п.;

3—4 — то же с другой ноги.

Такт II. 5 — с небольшим поворотом туловища налево, шаг левой ногой в сторону, правую в сторону на носок, правую руку — в сторону;

6 — приставить правую ногу к левой;

7—8 — то же с другой ноги.

Закончить упражнение — ноги вместе, руки в стороны.

Такт III. 1 — небольшой выпад влево, правую ногу в сторону на носок, левая рука в сторону, правая рука по дуге книзу-влево;

2 — приставить правую ногу к левой; левая рука, продолжая движение по дуге вверх, завершает круг;

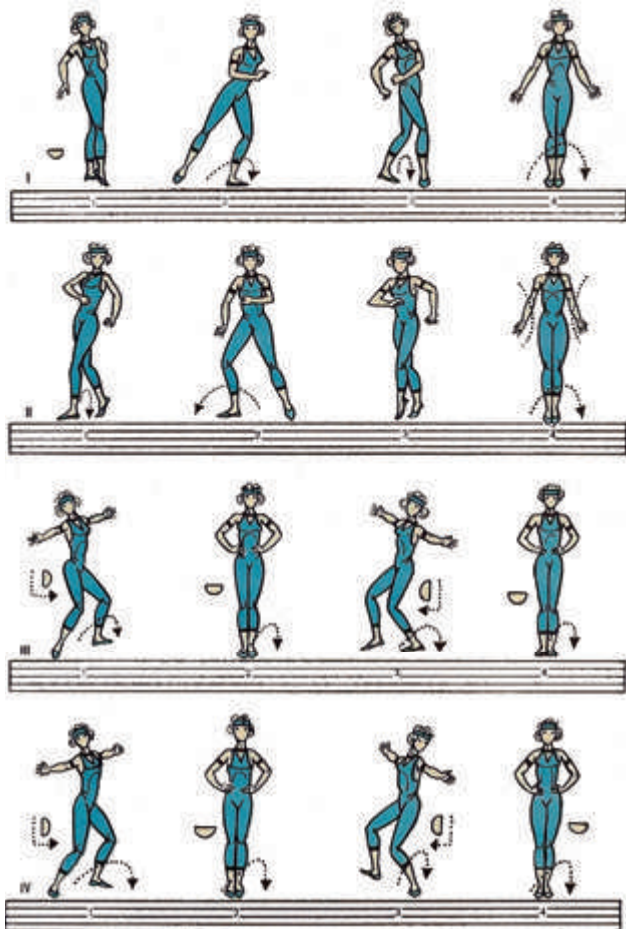
3—4 — то же в другую сторону.

Такт IV. 5 — шаг левой ногой в сторону-назад, руки в стороны;

6 — с поворотом туловища налево приставить правую ногу к левой, руки согнуть (округлить);

7—8 — то же в другую сторону (с правой ноги).

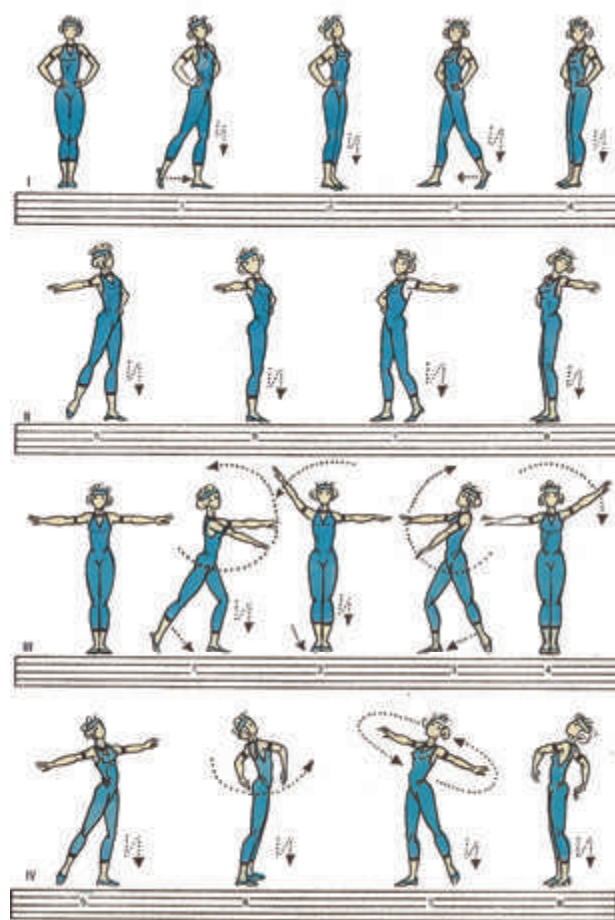
Упражнение 1



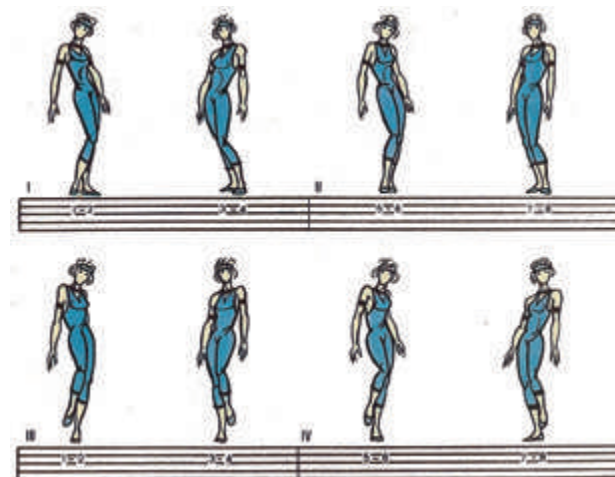
Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 4. Такт I. 1–2 – слегка сгибая правую ногу, таз влево. Круг левым плечом назад; 3–4 – то же в другую сторону (круг правым плечом).

Такт II. Повторить такт I.

Такты III–IV. То же, что в тактах I–II, но с продвижением вперед.

Повторить 4–8 раз с продвижением вперед, назад.

Упражнение 5. И.п. – полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии.

Такт I. 1 – не разгибая ног, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, правую согнутую руку в сторону, предплечье вверх;

2 – вернуться в и.п.;

3–4 – то же с другой руки.

Такт II. 5 – шаг правой ногой в сторону в стойку ноги врозь, правая нога слегка согнута, согнутая правая рука в сторону, предплечье вверх, левая рука согнута, ладонь на уровне талии, таз влево;

6 – приставить левую к правой ноге, вернуться в и.п.;

7–8 – повторить счета 5–6.

Такты III–IV – то же, что в тактах I–II, но с другой руки с продвижением влево.

Такт V. 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо на уровне талии;

2 – перевести колени и руки влево;

3–4 – повторить счета 1–2.

Такт VI. 5 – сохраняя полуприсед, сделать шаг правой ногой в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо: правая – на уровне головы, левая – на уровне талии;

6 – колени и руки влево;

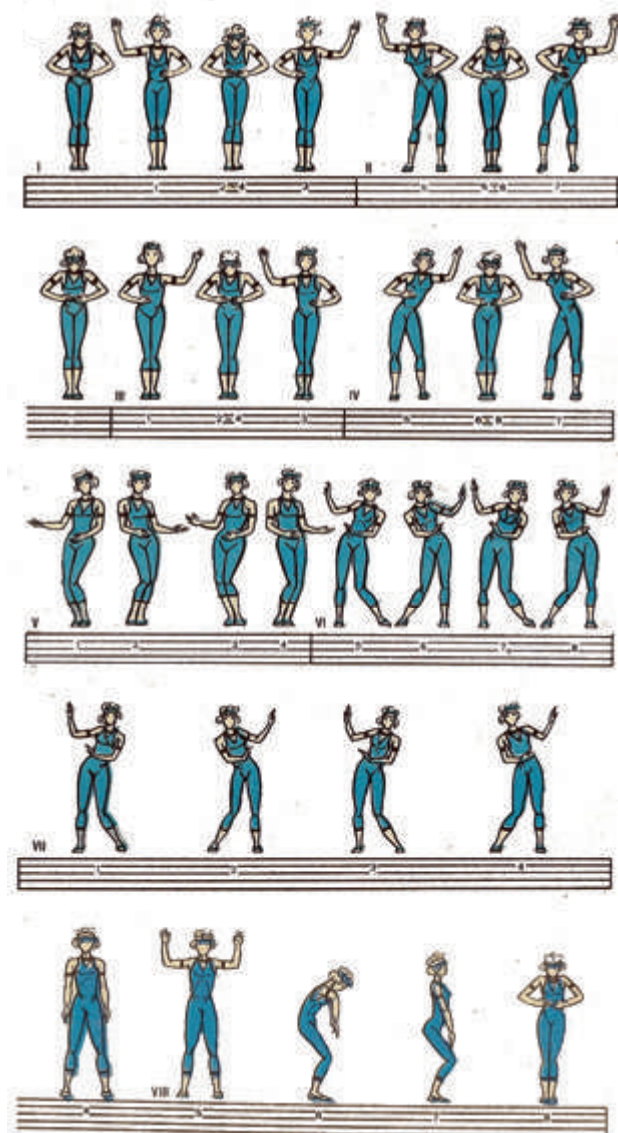
7–8 – повторить счета 5–6.

Такт VII. И – прыжком поворот кругом;

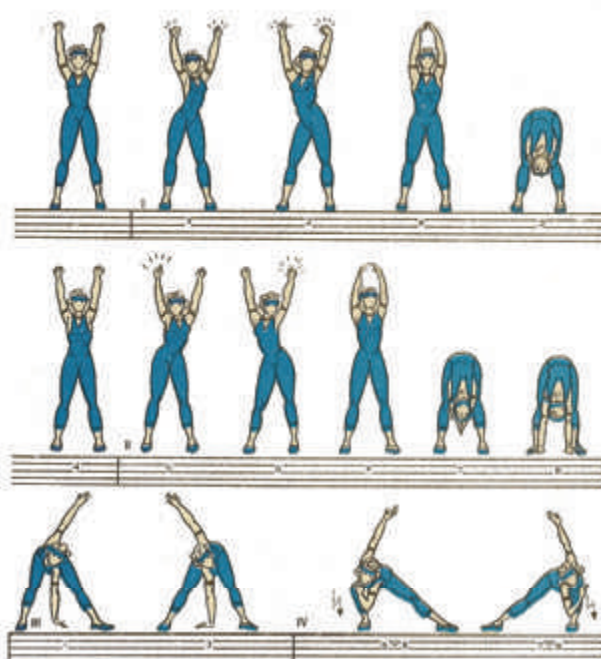
1–4 – повторить такт VI.

Такт VIII. И – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь;

Упражнение 5



Упражнение 6



5 – согнутые руки в стороны, предплечья вверх;
6 – полуприсед на двух ногах. Спину скруглить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз, ладони на бедрах;

7 – прогнуться в пояснице, голова прямо;

8 – и.п.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

Такт I. 1 – таз вправо, щелчок пальцами правой руки;

2 – то же влево, соединить руки над головой;

3–4 – наклон вперед, руки опустить между ногами, вернуться в и.п.

Такт II. То же, что в такте I.

Закончить упражнение в упоре стоя.

Такт III. 1 – мах правой рукой назад, поворот туловища направо;

2 – и.п. – упор стоя;

3–4 – то же другой рукой.

Такт IV. 5 – выпад вправо с наклоном вперед, левая рука согнута, ладонью опирается о колено правой ноги, правая рука назад;

7–8 – то же в другую сторону.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение 7. И.п. – полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки назад-вниз.

Такт I. 1–4 – шаг левой ногой вперед, перенося тяжесть тела на левую («волна вперед»), руки дугами книзу – вперед – кверху.

Такт II. 5–8 – приставляя левую ногу к правой, поворачивая руки ладонями к себе, сгибая, перейти в круглый полуприсед;

И – поворот направо, левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону-кверху, левую вниз.

Такт III. 1–2 – боковая волна влево;

Упражнение 7



3–4 – то же, что на счет 1–2, но вправо;

И – стойка ноги врозь.

Такт IV. 5–6 – согнуть левую руку перед грудью, мягким движением отвести ее вперед-в сторону;

7–8 опустить руку вниз с отстающим движением кисти, голову вниз, расслабиться.

Такт V. 1 – согнуть левую руку перед грудью, голову вниз;

2 – шаг левой ногой в сторону, разогнуть левую руку по дуге вперед-в сторону;

3 – приставить правую ногу к левой, полуприсед; согнуть левую руку, локоть вниз, ладонь к себе;

4 – разогнуть левую руку вниз, расслабить, голову наклонить вперед.

Такт VI. 5 – с поворотом направо шаг правой ногой вперед, левую назад на носок, взмах левой рукой вперед-вверх, правую руку в сторону (напряженная стойка);

6 – с поворотом налево шаг левой ногой в сторону, правую перед левой, шаг левой вперед, руки дугами книзу;

И – взмах вперед с поворотом направо;

7–8 – с поворотом налево – шаг вперед, взмах рукой;

И – с поворотом направо – стойка ноги врозь, руки вниз, голова опущена вниз.

Такт VII. 1–4 – руки дугами в стороны, вверх-в стороны (напряженная стойка).

Такт VIII. 5–6 – расслабить руки (уронить);

7–8 – расслабить туловище, наклон вперед с полуприседом.

Повторить 4 раза.

Упражнения в партере

Упражнение 1. И.п. – упор на коленях.

Такт I. 1–2 – сед на пятках с наклоном вперед;

3–4 – пружинить, руки прямые.

Такт II. 5–7 – упор на левом колене, правую ногу в сторону, правую руку – дугой книзу-вверх;

8 – и.п.

Такты III–IV. То же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п. – сед, ноги врозь, левая нога согнута, колено влево – выворотом, руки перед грудью.

Такт I. 1–2 – пружинящий наклон вперед;

3–4 – и.п.

Такт II. 5–6 – упор сзади на предплечьях, мах правой ногой вперед;

7–8 – и.п.;

И – сед ноги скрестно, руки за голову.

Такты III–IV. Повторить такты I–II.

Такт V. 1–3 – наклон вперед, локти соединить, слегка надавить на затылок;

4 – сед ноги скрестно, руки за голову.

Такт VI. 5–6 – поворот туловища влево, правую руку в сторону;

7–8 – то же, что 1–2, с поворотом туловища вправо;

И – сед ноги врозь, правую согнуть, колено в сторону, руки перед грудью.

Такты VII–VIII. Повторить такты V–VI с другой ноги.

Упражнение 3. И.п. – сед на левом бедре, правую в сторону, согнув ноги. Левая рука в упоре сбоку, правая в сторону.

Такт I. 1–4 – пружинистый наклон вправо-вниз.

Такт II. 5–8 – пружинистый наклон влево, левая рука вверх, правая в упоре на предплечье;

и.п. – упор сзади.

Такт III. 1–2 – выпрямить правую ногу вперед по дуге вправо;

3–4 – выпрямить левую ногу вперед.

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Такт IV. 5–6 – согнуть правую ногу, положить на пол, колено в сторону;

7–8 – согнуть левую ногу, положить на пол, колено внутрь, левую руку в сторону.

То же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

Упражнение 4. И.п. – сед согнув ноги.

Такт I. 1–2 – сед углом;

3–4 – и.п.

Такт II. 5 – упор на правую руку, поворот туловища по дуге вправо, левую руку в сторону, ноги слегка согнуты;

6 – упор стоя, наклон вперед, опираясь на руки;

7–8 – опираясь на правую руку, поворот влево; вернуться в и.п., другую руку вперед.

То же с поворотом в другую сторону.

Повторить 8–16 раз.

Упражнение 5. И.п. – сед, согнув ноги врозь, руки вверх.

Такт I. 1–2 – с поворотом направо упор лежа, левую согнутую ногу назад;

3–4 – и.п.

Такт II. 5–6 – пружинящие наклоны вперед;

7–8 – и.п.

Такт III. 1–2 – с поворотом влево упор лежа, правую согнутую ногу назад;

3–4 – и.п.

Такт IV. Повторить такт II.

Повторить 8 раз.

Упражнение 6. И.п. – сед согнув ноги.

Такт I. 1 – положить бедра вправо;

2 – вернуться в и.п.;

3–4 – то же влево.

Такт II. 5–7 – подняться в упор сзади с согнутыми ногами;

8 – вернуться в и.п.;

И – выпрямить ноги.

Такт III. 1 – поворот таза налево;

2 – сед с прямыми ногами;

3–4 – то же в другую сторону;

И – упор лежа сзади.

Такт IV. То же, что в такте III, но в исходном положении упор лежа сзади.

Такт V. 1–2 – с поворотом таза налево согнуть правую ногу вперед;

3–4 – разогнуть ногу вниз, правая под левой.

Такт VI. То же, что в такте V, но с другой ноги.

Такт VII. 1–4 – пружинистый наклон вперед, голова вниз.

Такт VIII. 5–8 – то же, смотреть прямо.

Повторить 4 раза.

Упражнение 7. И.п. – упор лежа.

Такт I. 1–2 – с поворотом туловища налево левую руку на пояс;

3–4 – и.п.

Такт II. То же в другую сторону.

Такты III–IV. Повторить такты I–II.

Такты V–VIII. Повторить такты I–IV, начиная с поворота туловища направо.

ДИСКО-ГИМНАСТИКА

В основе диско-гимнастики лежат элементы, характерные для танцев в стиле диско, в частности хастл – собирательное название танцев под музыку в стиле диско, популярную в 1980-х, таких, как диско-фокс, диско-свинг и собственно хастл. Дисковые танцы в основе своей крайне просты, танцуются на четыре счета (диско-фокс – на три) практически под любую музыку, не требуют долгого обучения и позволяют после небольшого практического обучения танцевать любому желающему. Техника исполнения базируется на чередовании мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

Диско-танцы и диско-гимнастика дают почти вдвое большую нагрузку, чем многие другие традиционные танцы: румба, фокстрот, вальс. Диско-гимнастика по воздействию на организм занимающихся схожа с такими видами физической активности, как бег трусцой – джоггинг, катание на лыжах со скоростью 8–9 км/ч, плавание со скоростью 2,5–3 км/ч, езда на велосипеде со скоростью 20–25 км/ч. Заниматься ею легче, чем баскетболом, хоккеем, дзюдо, но труднее, чем волейболом и бейсболом.

Интересные данные приводит канадский ученый Л.А. Легер. Он отмечает, что для потери 1 кг лишнего веса юноше необходимо протанцевать 7–8 вечеров по 90 мин. на каждом, а девушке – 11–12 вечеров.

Диско-гимнастика построена на широком использовании шагов, подскоков, прыжков. Движения рук и ног сочетаются чаще всего на основе разноименной координации: правая рука – левая нога и наоборот, – а не одноименной, что характерно для джазовых танцев: правая рука – правая нога и наоборот. Основное положение – это основная стойка: ноги вместе, стопы параллельно, живот подтянут, ягодичные мышцы

напряжены – за счет этого уменьшаются изгибы позвоночника.

Примеры упражнений

1. И.п. – о.с.

1 – шаг правой ногой вперед, колено согнуто, колено левой ноги выпрямлено, левая рука согнута в сторону-вперед;

2 – шаг левой ногой вперед, колено левой согнуто, правой – выпрямлено, левую руку вниз, правую согнуть в сторону-вперед;

3 – шаг правой ногой назад, колено правой согнуто, левой – выпрямлено, правую руку вниз, левую согнуть;

4 – шаг левой ногой назад, колено согнуто, колено правой ноги выпрямлено, правая рука согнута, левая вниз.

Упражнение выполняется с небольшими движениями таза вправо, влево – шаг вперед, назад – таз влево и наоборот.

2. И.п. – о.с.

1–2 – шаг правой ногой в сторону, согнутую левую вперед на носок, правая рука согнута вперед, левая вниз;

3–4 – то же.

3. Движение аналогично предыдущему, но исполняется с небольшим пружинистым полуприседом.

И – небольшой полуприсед на левой ноге, правая стопа отрывается от пола;

1 – выпрямляя левую ногу, шаг правой в сторону;

И – небольшой полуприсед на правой ноге, стопа левой приподнята над полом;

2 – приставить левую ногу к правой, выпрямить правую ногу;

3–4 – то же влево.

4. И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, пальцы в «замок».

1 – согнуть правую ногу с опорой на пол полупальцами;

2 – выпрямляя правую ногу и опускаясь на всю стопу, согнуть левую, руки вверх;

3–4 – то же с другой ноги. Упражнение выполняется мягким перекатом.

5. И.п. – о.с., ноги вместе, руки вниз в «замок».

1 – подскок на левой ноге, правую согнуть и отвести в сторону;

2 – то же, правую разогнуть и отвести в сторону.

3–4 – то же на правой.

6. И.п. – стойка ноги вместе, руки к плечам.

1 – полуприсед с небольшим поворотом туловища налево, правое плечо вперед, рывковым движением руку назад;

2 – вернуться в и.п.;

3–4 – то же с поворотом туловища направо.

7. И.п. – ноги вместе, руки в стороны.

И – мах согнутой левой ногой вперед, согнуть левую руку;

1 – опустить левую ногу носком на пол, левую руку вниз;

И – вновь мах левой ногой вперед;

2 – приставить левую ногу к правой;

3–4 – то же с другой ноги.

Упражнение 1



Упражнения 2, 3



Упражнения 4, 5



Упражнения 6, 7



Упражнения 8, 9



Упражнения 10, 11



Упражнение 12



Упражнения 13, 14



Упражнение 16



8. И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, пальцы в «замок».

1 – мах левой согнутой ногой в сторону, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 – и.п.;

3 – мах согнутой правой ногой в сторону, колено вниз, стараясь носком коснуться локтя;

4 – и.п.;

5–8 – то же с другой ноги.

9. Подскоки на двух ногах, постепенно приседая и вставая, колени то вправо, то влево.

10. И.п. – о.с.

1 – скачок на левой ноге, правую согнутую вперед;

2 – то же, правую согнуть, колено внутрь;

3–4 – то же с другой ноги.

11. И.п. – о.с.

1 – скачок на левой ноге, правую вперед – в сторону – вниз, руки в стороны, небольшой наклон вправо;

2 – скачок на левой ноге, правую согнуть, колено у колена опорной ноги, правую руку назад, левую согнуть перед грудью;

3–4 – то же с другой ноги.

12. Скачки с поворотами коленей вправо, влево.

13. То же, что в упр. 12, но в стойке ноги врозь.

14. И.п. – о.с.

1 – толчком двух ног прыжок вверх, правую ногу согнуть;

2 – приземлиться на две ноги;

3–4 – то же с другой ноги.

15. И.п. – о.с.

1 – скачок на левой ноге, правую согнуть вперед;

2 – скачок на левой ноге, правую разогнуть;

3–4 – то же с другой ноги.

16. И.п. – о.с.

1 – подняться на полупальцы правой ноги, левую ногу вперед, руки влево;

2 – небольшой полуприсед на двух ногах, руки вниз;

3 – подняться на полупальцы, руки согнуты перед грудью, локти вниз;

4 – небольшой полуприсед на двух ногах, руки вниз;

5–8 – то же с другой ноги. ■

Ритмическая гимнастика

Три комплекса аэробных упражнений

Ритмическая гимнастика популярна у детей всех возрастов. Аэробные упражнения под музыку развивают выносливость, координацию движений, скорость и силу, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений, поднимают настроение. Упражнения, которые предлагает автор этого материала, можно использовать в утренней гимнастике, на уроках и тренировках.



фото сайта www.Apiyur_koKShutterstock.com

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Каждое упражнение повторять от 8 до 16 раз.
2. Необходимо соблюдать следующую последовательность: сначала выполняются упражнения для мышц рук, потом — шеи, ног и мышц туловища.
3. Вначале выполняются упражнения для разогревания мышц, затем — для развития силы, гибкости, выносливости в среднем темпе. Закончить занятие нужно упражнени-

ями, выполняемыми в медленном темпе.

4. Через 1,5–2 месяца занятий комплекс нужно обновлять или дополнять.

КОМПЛЕКС № 1

1. И.п. — руки на голову, пальцы в «замок». Подняться на носки, руки вверх ладонями вверх. На последнем счете поставить руки к плечам и сжать пальцы в кулак.
2. И.п. — руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. Полуприсед, руки вверх напряженно, пальцы развести. На последнем счете поставить руки перед грудью.
3. И.п. — руки перед грудью.
 - 1 — шаг правой ногой в сторону, небольшой наклон туловища вперед;
 - 2 — приставить левую ногу, небольшой наклон туловища назад;

3 — шаг правой ногой в сторону, небольшой наклон вперед;

4 — выпрямляя левую ногу и перенося тяжесть тела на правую, согнуть левую назад и завести ее скрестно за правой, соединяя колени. Выполнить поворот головы направо, сделать хлопок руками у правого плеча;

5–8 — то же в другую сторону. Шаги делать небольшие.

4. И.п. — стойка ноги врозь.

1 — наклон туловища вправо, левую руку согнуть спереди, правую — сзади;

2 — руки в стороны-книзу ладонями назад;

3 — наклон туловища влево, правую руку согнуть спереди, левую — сзади;

4 — руки в стороны ладонями назад.

При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать.

5. И.п. — то же. Поворотом туловища налево выполнить полуприсед на правой ноге, наклониться к левой, взявшись руками за голени.

То же в другую сторону.

6. И.п. — руки вверх.

1 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть, носок левой ноги касается колена правой;

2 — руки вниз, наклонить голову вперед;

3 — полуприсед на левой ноге, правую согнуть, носок правой ноги касается колена левой;

4 — руки вверх, наклонить голову назад.

На последнем счете принять положение стойки ноги врозь.

7. И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы в кулак. Ходьба на месте, широко разводя колени в стороны, постепенно приседая и одновременно ударяя себя кулаками по бедрам.

То же, выпрямляя колени.

8. И.п. — руки согнуты в локтях, пальцы в кулак.

1 — прыжком поставить ноги скрестно: правая впереди левой;

2–3 — два прыжка на левой ноге;

4 — и.п.;

5 — прыжком поставить ноги скрестно: левая — перед правой;

6–7 — два прыжка на правой ноге;

8 — и.п.

Во время прыжков на правой ноге вперед выводить правое плечо, и наоборот.

9. Бег на месте — до 1 мин.

Упражнения сидя и лежа

1. И.п. — сед.

1 — сед, согнув ноги;

2 — и.п.

2. И.п. — то же.

1 — сед углом;

2 — и.п.

3. И.п. — лежа на левом боку.

1 — поднять правую ногу в сторону;

2 — и.п.

4. То же левой ногой на правом боку.

5. И.п. — лежа на животе, руки вперед.

1 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться;

2 — и.п.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. И.п. — сед, ноги врозь.

1–2 — два наклона к правой ноге;

3–4 — два наклона к левой ноге;

5–7 — три наклона вперед;

8 — и.п.

Ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.

8. Бег на месте с захлестыванием голени назад.

Дети 10–11 лет выполняют это упражнение в течение 1,5 мин., 12–13 лет — 2 мин., подростки 14–15 лет — 2,5 мин., юноши и девушки 16–17 лет — 3 мин.

При желании упражнение можно заменить прыжками на месте той же продолжительности.

9. Ходьба на месте, поднимая руки через стороны вверх; расслабляя, опускать их вниз.

КОМПЛЕКС № 2

1. И.п. — о.с. Поочередные движения плечами вверх — вниз.

2. И.п. — руки на пояс. Полуприседания с поворотами туловища.

3. И.п. — то же.

1 — согнуть правую ногу, выставив ее вперед, левую поднять вверх;

2 — и.п.;

3 — согнуть левую ногу, выставив ее вперед, правую поднять вверх;

4 — и.п.

4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

5. Ходьба на месте с поворотами вокруг себя.

6. И.п. — руки на пояс. Поднимать и опускать плечи при ходьбе на месте и с продвижением вперед.

7. Ходьба на месте с круговыми вращениями туловища: 4 вращения — в левую сторону, 4 — в правую.

8. И.п. — стойка ноги врозь. Полуприседания с наклоном головы вперед — назад и влево — вправо.

9. Приседания с поворотами туловища влево и вправо, чередуя повороты с наклонами головы влево и вправо.

10. Круговые вращения головой в левую и правую сторону.

11. И.п. — о.с.

1 — подняться на носки, плечи вверх;

2 — и.п.;

3 — полуприсед;

4 — и.п.

12. И.п. — то же.

1 — присед;

2 — и.п.;

3 — наклон туловища влево;

4 — и.п.;

5 — присед;

6 — и.п.;

7 — наклон туловища вправо;

8 — и.п.

13. Бег на месте, руки произвольно.

14. И.п. — руки к плечам.

1 — о.с.;

2 — и.п.;

3 — руки вверх;

4 — и.п.

15. И.п. — руки вперед ладонями к полу.

1–3 — перекрестные движения рук вперед;

4 — хлопок за спиной.

16. И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх.

1–4 — круговые движения руками влево;

5–8 — то же вправо.

17. И.п. — руки вверх. Наклоны туловища в стороны.

18. И.п. — руки на пояс.

1 — наклон туловища влево;

2 — то же вперед;

3 — то же вправо;

4 — то же назад;

5 — то же вправо;

6 — то же вперед;

7 — то же влево;

8 — и.п.

19. И.п. — то же.

1–4 — круговые вращения туловищем вправо;

5–8 — то же влево.

20. И.п. — то же.

1 – наклон вперед прогнувшись;

2 – и.п.

21. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – полуприсед на левой ноге, мах согнутой в колене правой ногой вперед;

2 – и.п.;

3 – полуприсед на правой ноге, мах согнутой в колене левой ногой;

4 – и.п.

22. И.п. – то же.

1 – мах согнутой в колене левой ногой, коснуться ее локтем правой руки;

2 – и.п.;

3 – мах согнутой в колене правой ногой, коснуться ее локтем левой руки;

4 – и.п.

23. И.п. – руки в стороны.

1 – поворот туловища направо, полуприсед;

2 – и.п.;

3 – поворот туловища налево, полуприсед;

4 – и.п.

24. И.п. – руки перед грудью.

1 – полуприсед, мах согнутой в колене правой ногой вперед, руки назад;

2 – и.п.;

3 – полуприсед, мах согнутой в колене левой ногой вперед, руки назад;

4 – и.п.

25. Прыжки на левой ноге, поочередно сгибая и выпрямляя пра-

вую. Можно добавить произвольные движения руками и головой.

26. То же на правой ноге.

27. Выполнить несколько любимых упражнений на выбор.

Упражнения сидя и лежа

1. И.п. – сед. Одновременно поднимать и опускать ноги.

2. И.п. – сед, поднять левую руку вверх.

1 – наклон вперед;

2 – сед, поднять правую руку вверх;

3 – наклон вперед;

4 – и.п.

3. И.п. – лежа на спине с опорой на предплечья.

1–4 – махи правой ногой вперед;

5–8 – махи правой ногой в стороны;

9–16 – то же левой ногой.

4. И.п. – сед.

1 – мах правой ногой вперед;

2 – и.п.;

3 – мах правой ногой, согнутой в колене, вперед;

4 – и.п.;

5–8 – то же левой ногой.

5. И.п. – лежа на правом боку.

1 – мах левой ногой в сторону;

2 – и.п.;

3 – левая рука вверх;

4 – и.п.

6. То же лежа на левом боку правой ногой и рукой.

7. И.п. – сед, руки вверх.

1 – наклон вперед;

2 – сед;

3 – лечь на спину;

4 – и.п.

8. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередно подтягивать колени к груди.

9. И.п. – лежа на животе с опорой на предплечья. Поочередно сгибать ноги в коленях.

10. Прыжки со сменой ног, поочередно сгибая вперед маховую ногу.

11. Прыжки на двух ногах в чередовании с прыжками в выпаде со сменой ног.

12. Прыжки с перекрестным движением рук и ног.

13. Легкий бег.

14. Ходьба на месте.

15. Стоя медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, опустить их вниз, выполнить наклон вперед.

16. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони прижаты к полу. Выполнять скрестные движения руками перед грудью.

17. Упражнение на расслабление в положении лежа на спине.

КОМПЛЕКС № 3

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон головы вперед, коснуться подбородком груди;

2 – наклон головы назад;

3 – то же вправо;

4 – то же влево.

Выполнить 4 раза.

2. И.п. – руки на пояс.

1 – полуприсед с поворотом туловища вправо, а головы – влево;

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Выполнить 8 раз. Движения энергичные, спина прямая, живот втянут.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – выпад левой ногой в сторону, правую поставить на носок, голову повернуть в сторону выпада;

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Выполнить 8 раз.

4. И.п. – то же.

1 – выпад левой ногой в сторону с наклоном вперед, прогнув-



фото с сайта www.Valeria73/Shutterstock.com



шись (имитация позы конькобежца);

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Выполнить 8 раз. Перенос массы тела с ноги на ногу выполняется плавным перекатом стопы с носка на пятку.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – шаг левой ногой в сторону, правую согнуть, коснуться коленом локтя левой руки, туловище энергично повернуть к согнутой ноге, кисть повернуть внутрь;

3–4 – то же в другую сторону.

Выполнить 8 раз.

6. И.п. – руки в стороны.

1–3 – пружинистые наклоны туловища, прогнувшись: влево-вперед, вправо;

4 – и.п.

Стараться не сгибать ноги и максимально прогнуться в пояснице, голову отклонить назад.

7. И.п. – стойка ноги врозь.

1–4 – пружинистые наклоны влево, массу тела перенести на левую ногу, правую отвести в сторону на носок;

5–8 – то же вправо.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – вывести таз вправо, вес тела перенести на правую ногу, левую слегка согнуть. Правой рукой щелкнуть пальцами и слегка

повернуть правое плечо к согнутой ноге;

2 – то же в другую сторону другой рукой;

3 – наклон вперед, коснуться руками пола;

4 – и.п.

9. И.п. – руки вперед.

1 – шаг левой ногой в сторону, правую поставить на носок, руки в стороны;

2 – присед, оторвать пятки от пола;

3–4 – то же в другую сторону.

10. Бег на месте с продвижением вперед и назад с различными движениями рук;

11. Бег по диагонали и с поворотами вокруг себя.

12. Прыжки на двух ногах с поворотами таза вправо и влево.

13. То же с приседом («твист»).

14. Упражнение на расслабление.

И.п. – о.с.

1–4 – встать на носки, голову наклонить назад, руки через стороны вверх – вдох;

5–8 – прижать подбородок к груди, расслабляясь, принять упор присев – выдох.

Выполнить 4 раза.

Упражнения сидя и лежа

1. И.п. – сед. Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах.

2. И.п. – сед, ноги врозь.

1–3 – правую ногу вперед, в сторону, вперед;

4 – и.п.;

5–8 – то же левой ногой.

Повторить 8–16 раз.

3. И.п. – сед, ноги врозь, руки к плечам;

1–2 – согнуть правую ногу вперед, коснуться левым локтем голени правой ноги;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же с другой ноги.

Выполнить 4–8 раз с каждой ноги.

4. И.п. – лежа на правом боку. Махи левой ногой в сторону.

5. То же на левом боку правой ногой.

Упр. 4–5 выполнить по 8–16 раз.

6. И.п. – лежа на животе, правую ногу согнуть.

1–2 – не разгибая, поднять правую ногу и отвести назад;

3–4 – и.п.

Повторить 16 раз.

7. То же левой ногой.

8. То же, что в упр. 6, разгибая ногу на весу.

Выполнить 16 раз.

9. То же с левой ноги.

10. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях – 2 подхода по 10 раз. ■

Модульные курсы

«Навыки личной эффективности»

Педагогический
университет
Первое сентября

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

Модульные курсы предоставляют уникальную возможность:

- начать обучение в любой момент;
- выбирать удобный график освоения материалов и самостоятельно определять срок окончания изучения модуля (минимальный срок обучения – 1 месяц);
- выполнять контрольную работу в режиме он-лайн;
- осваивать знания из психологии, менеджмента, экономики, которые позволят: лучше понять себя и других людей; психологические причины возникновения стрессов и различных заболеваний и сохранить свое здоровье; оптимизировать свою деятельность и др.

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Форма обучения – дистанционная. После успешного окончания модуля выдается сертификат.

Стоимость одного модульного курса – 200 руб.

ПЕРЕЧЕНЬ МОДУЛЬНЫХ КУРСОВ

очень
популярен!



Тайм-менеджмент,
или Как эффективно организовать свое время.



Тайм-менеджмент для детей,
или Как научить школьников
организовывать свое время.



Приемы конструктивного разрешения
конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни:
способы решения.

очень
популярен!



Профессиональное выгорание,
или Как сохранить здоровье
и не «сгореть» на работе.

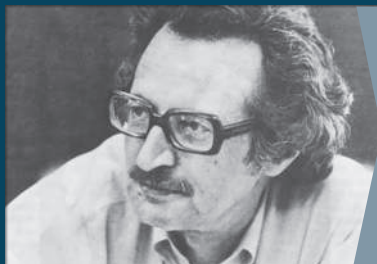


О стрессе,
или Второй шаг за вами.

ПОДАЙТЕ ЗАЯВКУ НА ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ

<http://edu.1september.ru>

Получить более подробную информацию можно на сайте, по электронной почте: module@1september.ru или по телефону (499) 249-47-82



XV ПЯТНАДЦАТЫЕ СОЛОВЕЙЧИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Московский городской Дом учителя

30 сентября и 1 октября 2011 ГОДА

Тема чтений:

25 лет педагогике сотрудничества: *настоящее время настоящей идеи*



На снимке – участники переделкинской встречи: Шалва Амонашвили, Лена Никитина, Софья Лысенкова, Симон Соловейчик, Владимир Матвеев, Борис Никитин, Виктор Шаталов, Владимир Караковский, Игорь Волков, Александр Адамский, Галина Алешина, Евгений Ильин

О сень 1986 года. На встрече в подмосковном поселке Переделкино опыт нескольких поколений учителей-новаторов был обобщен и сведен воедино Симоном Соловейчиком в манифест «Педагогика сотрудничества». Появление в печати манифеста – отчета о встрече учителей-экспериментаторов – по праву считается началом перестройки в образовании и педагогике страны. Сегодня педагогика сотрудничества во многом воспринимается как набор «именных» новаторских методик обучения. Но вдумчивый анализ показывает, что, кроме методик, в манифесте было предложено идейное ядро, чье содержание заведомо шире любой конкретной методики. Движение мысли ученика в познании; сердечное движение учителя навстречу детям; движение детей навстречу учителю – три главных принципа педагогики сотрудничества. Оказалось, что в точке, где скрещиваются три эти линии, возникает плодотворное напряжение. И сейчас можно найти множество педагогических практик, созданных следующими поколениями учителей, чей базис, чья основа – уже не методики, а идеи «Педагогики сотрудничества». И на чтениях мы бы хотели представить именно этот опыт – опыт педагогики сотрудничества настоящего времени.

*Дорогие учителя!
Приходите на чтения!*

Вход, как всегда, свободный.

Открытие чтений – 30 сентября в 10 часов утра. Программа чтений будет опубликована в газете «Первое сентября», а также на сайте www.1september.ru
Справки по телефону: (499) 249-31-38.

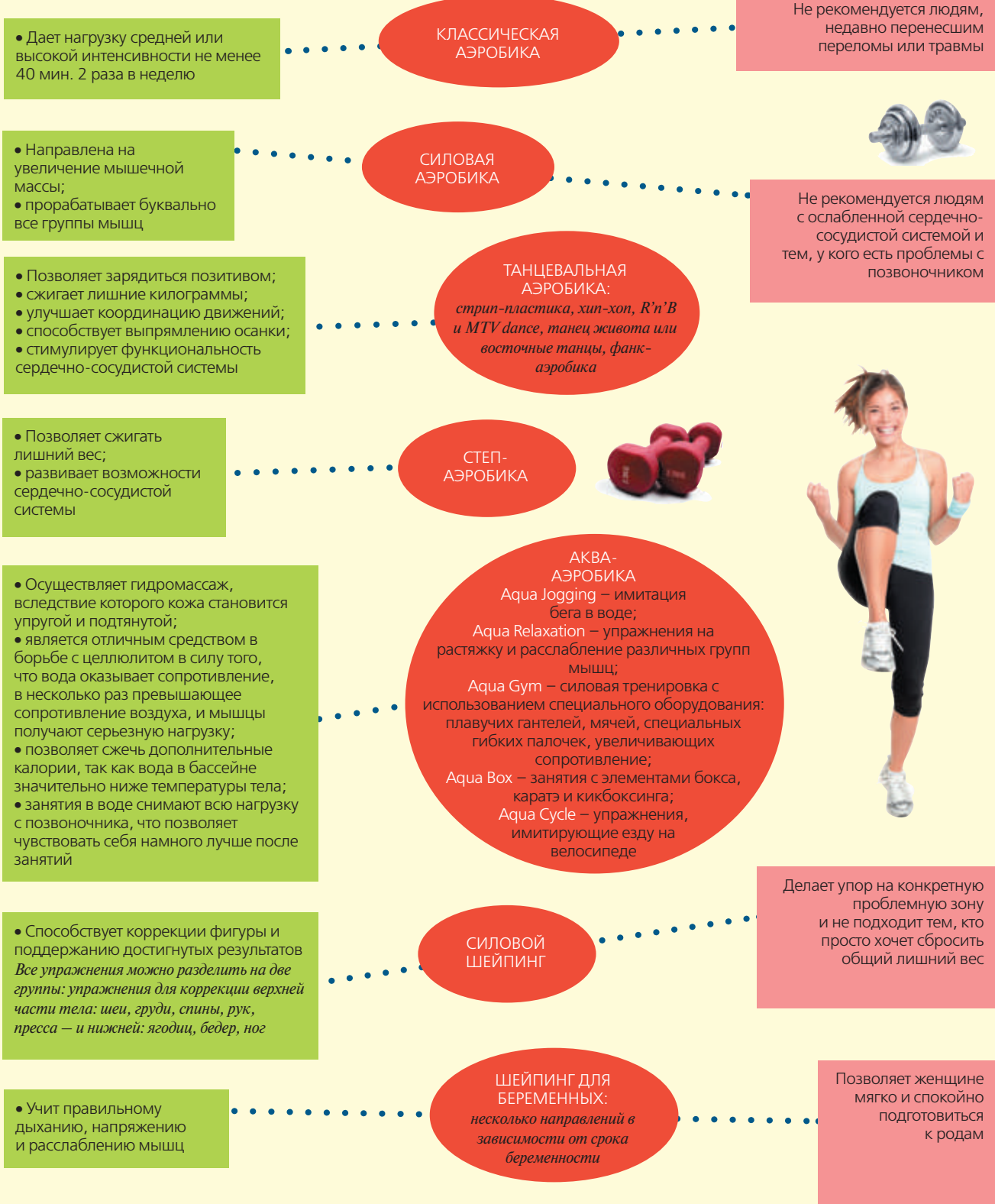
Адрес Московского городского Дома учителя: Москва, ул. Пушечная, дом 4, строение 2.
Проезд: центр, станция метро «Кузнецкий мост».

Фитнес со всех сторон

Основные функции и нагрузки

Виды фитнеса

Рекомендации и ограничения



- Представляет собой гимнастические упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
- благоприятно влияет на общее состояние организма в целом;
- помогает мышцам стать более эластичными, но не увеличивает их в массе;
- позволяет женщинам добиться более красивой осанки, делает походку легкой, а тело – более гибким

СТРЕТЧИНГ



- Направлен на общее оздоровление организма;
- способствует выработке гибкости, формированию стройной и красивой фигуры

ПИЛАТЕС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Подходит только самым усердным и терпеливым, так как упражнения выполняются под медленную, спокойную музыку в такт дыханию

- Снимает нагрузку с позвоночника, суставов и поясницы;
- позволяет больше внимания уделить мышцам пресса за счет того, что форма мяча позволяет выполнять движения правильно и полностью, но в то же время держит мышцы в постоянном напряжении

ПИЛАТЕС НА МЯЧЕ



- За счет тренировки мышц таза облегчает родовой процесс;
- улучшает общую циркуляцию крови в организме мамы и малыша;
- уже после нескольких занятий перестанет болеть поясница, отступит тошнота, настроение станет лучше, прекратятся его перепады

ПИЛАТЕС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Позволяет женщине хорошо перенести беременность и следить за своей фигурой

- Включает движения из кунг-фу, таэквондо, кикбоксинга, тай-чи;
- развивает координацию движений и укрепляет мышцы всего тела

БОДИ- КОМБАТ

Подходит для любителей боевых искусств

- Объединяет аэробику с силовыми упражнениями: час тренировки извлекает от 600 калорий

БОДИПАМП



- Предполагает разнообразные виды нагрузки, включающие растяжку, силовые упражнения, кардионагрузку;
- позволяет сжигать 400 калорий в час;
- проходит в очень благожелательной веселой атмосфере

ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Основана на движениях латиноамериканских танцев, завоевавших сердца множества женщин;
- способствует сжиганию энергии

ЗУМБА

Для тех, кто не желает погружаться в скучные спортивные программы

- Дает интенсивную кардионагрузку со скакалкой в руках;
- несмотря на кажущуюся легкость выполнения движений, позволяет сжечь до 400 калорий в час

ДЖАМП-ФИТ





Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

«Спорт в школе. Первое сентября»:

ОТ ГАЗЕТЫ – К ЖУРНАЛУ!

Представляем свидетельство о перерегистрации



Журнал «Спорт в школе. Первое сентября» – ежемесячный, 64-страничный, в каждом номере – CD-диск с дополнительными материалами.

Учителя, оформившие подписку на электронную версию журнала, получают первый номер 1 августа (по Интернету в свой «личный кабинет» на сайте www.1september.ru)

По почте первый номер журнала (бумажная версия) придет к 15 августа.

В июле журнал не выходит.

До встречи в августе!