

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997г.
№ 14 (512)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ
spo.1september.ru

Железный человек и другие

Легкая атлетика:
работа над ошибками

Дыхательная гимнастика

с. 26

Олимпийские уроки

В спортзале как на сцене

с. 16

с. 61

с. 49

с. 12

издательский дом

Первое сентября

сентябрь
2011



В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева
Президентские состязания-2011
Победители с. 4

Вадим Чичикин
Трудности роста
Введение третьего урока физической культуры с. 5-7

Вадим Родионов
Не стреляй в воробьев...
Плюсы и минусы массовых занятий пулевой
стрельбой..... с. 9-11

Около спорта

Алексей Машковцев
По дороге в Сочи
Образовательные программы от Оргкомитета Игр с. 12-13

Мяч летит в цель
Сравнение площади сечения мяча
с площадью цели с. 14-15


ШКОЛА

Урок

Владимир Семёнов
Предотвращая ошибки
Урок легкой атлетики в 4-м классе..... с. 16-19

Виктор Щемелинин
Играют все!
30 увлекательных занятий по мини-лапте с. 20-25

ВКЛАДКА

 Татьяна Лисицкая
Строим свое тело.
Руки и плечевой пояс с. 31-34

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал
для учителей физкультуры
и тренеров
Издается с 1997 г.
Выходит один раз 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

Журнал 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
Главный художник:
Иван Лукьянов
Педагогический университет:
Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА: Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,
Библиотека в школе – О. Громова,
Биология – Н. Иванова,
География – О. Коротова,
Дошкольное образование – М. Аромштам,
Здоровье детей – Н. Семина,
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. Бузовава,
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 № ФС77-44342 от 22.03.11
в Министерстве РФ
по делам печати
Подписано в печать:
по графику 15.08.11,
фактически 15.08.11
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) 249-3138
Факс: (499) 249-3138
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

 Светлана Кириченко
Парадоксальная гимнастика
Дыхательные упражнения для учащихся СМГ с. 26-29

Юрий Курпан
Профилактика нарушений осанки
Знания и развитие навыков..... с. 35-37

Оценивание

 Татьяна Забелина, Виолетта Латышева
Для юных спортсменов
Тестирование знаний учащихся ДЮСШ с. 38

Евгений Карпов
Нормативы создает учитель
Диагностика физической подготовленности учащихся с. 39-43

Дополнительное образование

Сергей Шмыков
Каждому – по способностям
О развитии физических качеств волейболистов с. 44-48

Анастасия Разина
Сценическая пластика для слабовидящих детей
Авторская программа..... с. 49-52

Внеклассные мероприятия

Сергей Балыбердин
Водолей и водонос
Эстафеты ко Дню Нептуна..... с. 54-55

Методические мелочи


Мария Стаханова
Замри!
Статические упражнения на уроках физкультуры..... с. 56-57

Галина Жеребцова
Оздоровительная аэробика
Нетрадиционные системы построения занятий..... с. 58-60

СПОРТ

Калейдоскоп

Алексей Олейников
Клоны триатлона
Состязания на выносливость..... с. 61-63

 К материалам, обозначенным этим символом,
есть приложения на CD-диске.



с. 5

...Обсуждение вопросов внедрения третьего часа физической культуры с представителями каждой группы показало, что более всего переживают возможные трудности, которые они называют проблемами, «ремесленники»...



фото с сайта www.fotodeti.ru

с. 39

...При отсутствии одной или нескольких вышеназванных позиций можно смело поставить четверку. А тройки, и уж тем более двойки, лучше вообще не ставить...



...Дети овладеют техникой отталкивания только тогда, когда научатся выполнять подседание на последних двух шагах разбега...



с. 52

...Этот универсальный нетравматичный предмет... помогает тренировать ослабленные глазодвигательные мышцы...

...Начинающим рекомендуется удлинять каллистеннику, при этом уменьшая аэробную часть урока...

с. 60





Ольга ЛЕОНТЬЕВА

Закончились очередные «Президентские состязания». Никто так и не понял, какими по счету они были. С одной стороны, в 2009 году прошел XIII Всероссийский фестиваль «Президентские состязания». С другой – в июле 2010 года Президент РФ подписал указ, согласно которому Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» должны проводиться ежегодно, наряду с «Президентскими спортивными играми». Но забудем про цифры – просто назовем победителей этого года...

Согласно Положению, соревнования проводились в двух детских центрах: в ВДЦ «Океан», который находится недалеко от Владивостока (для класс-команд субъектов Российской Федерации, входящих в состав Уральского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов), и в ФДЦ «Смена», расположенном вблизи Анапы (для класс-команд субъектов Российской Федерации, входящих в состав Центрального, Приволжского, Северо-Западного, Северо-Кавказского и Южного федеральных округов).

Победители и призеры определялись только в отдельных видах соревнований, абсолютного победителя по сумме трех обязательных видов не было. Точнее, ими стали сразу по четыре команды из городских и сельских школ.

Президентские состязания-2011

Победители

На соревнованиях в ВДЦ «Океан» победителями по сумме трех обязательных видов стали

городские класс-команды:

Ханты-Мансийского АО – Югры (7 «А» класс, МОУ Гимназия г. Советский),

Алтайского края (7 «Б» класс, МОУ Лицей № 101 г. Барнаула),

Красноярского края (7 «А» класс, МБОУ СОШ № 3 с углубленным изучением математики г. Ачинска),

Республики Бурятии (7 «Б» класс, МОУ Кяхтинская СОШ № 3 г. Кяхта),

сельские класс-команды:

Челябинской области (7 «В» класс, МОУ Увельская СОШ № 1 пос. Увельский),

Амурской области (7 «В» класс, МОУ Новобурейская СОШ № 3 пос. Новобурейский Бурейского района),

Красноярского края (7 «А» класс, МОУ Ермаковская СОШ № 1 с. Ермаковское),

Алтайского края (7 класс, МОУ Второкаменная СОШ с. Вторая Каменка Локтевского района).

На соревнованиях в ФДЦ «Смена» победителями по сумме трех обязательных видов стали

городские класс-команды:

Республики Башкортостан (7 «А» класс, МОБУ СОШ № 1 г. Агидель),

Саратовской области (7 «А» класс, МОУ СОШ № 13 г. Пугачёв),

Липецкой области (7 «В» класс, МОУ СОШ № 20 г. Липецка),

Волгоградской области (7 «Б» класс, МОУ СОШ № 18 г. Камышина),

Пермского края (7 «Г» класс, МОУ СОШ ЗАТО, пгт Звёздный), Владимирской области (7 «Б» класс, МОУ СОШ № 2, г. Гусь-Хрустальный),

Нижегородской области (7 «В» класс, МБОУ СОШ № 10 г. Бор), Оренбургской области (7 «А» класс, МОУ СОШ № 35 г. Оренбурга),

сельские класс-команды:

Ульяновской области (7 класс, МОУ Славкинская СОШ с. Славкино Николаевского района),

Волгоградской области (7 «В» класс, МОУ Ньюксинская СОШ с. Ньюксеница),

Воронежской области (7 класс, МОУ Краснянская СОШ, с. Красное Новохоперского района),

Московской области (7 «А» класс, МОУ Новохаритоновская СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов СП Ново-Харитоновское Раменского района),

Чувашской Республики (7 класс, МОУ Новоатайская СОШ д. Новые Атаи Красночетайского района),

Оренбургской области (7 «А» класс, МОУ Григорьевская СОШ с. Григорьевка Соль-Илецкого района),

Архангельской области (7 класс, МОУ Афанасьевская СОШ с. Вознесенское),

Астраханской области (7 «Г» класс, МОУ СОШ с. Енотаевка). ■

Подробный репортаж о том, как проходили «Президентские состязания» в ВДЦ «Океан», о проблемах, с которыми столкнулись организаторы и участники, и о планах на будущее читайте в следующем номере.

Трудности роста

Введение третьего урока физической культуры

Серьезных проблем при введении третьего часа физической культуры нет, но есть трудности, которые носят в большей мере субъективный, хотя и массовый, характер и потому преодолимы.



Вадим ЧИЧИКИН,
д.п.н.,
НИРО,
г. Нижний Новгород

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОБИЛЬНОСТЬ

Проблема возникает, если невозможно решить поставленную задачу или выполнить задание. Чаще всего причина этого — отсутствие необходимых знаний — информационного обеспечения — и опыта требуемой деятельности — операционально-обеспечения.

Информационное обеспечение — теоретическое и методическое — для внедрения третьего часа физической культуры в школе имеется. Следовательно, дело

не в отсутствии информации, а в умении ее находить и использовать.

Нами было проведено специальное исследование, которое позволило по критериям уровня организации, продуктивности и притязаний в профессиональной физкультурно-педагогической деятельности дифференцировать учителей физической культуры на три группы. Они были обозначены условными терминами: «халтурщики», «ремесленники» и «специалисты». Оказалось, что распределение количества педагогов по этим группам подчиняется известному в статистике закону нормального распределения: соответственно 20 — 60 — 20%.

Обсуждение вопросов внедрения третьего часа физической культуры с представителями каждой группы показало, что бо-

лее всего переживают возможные трудности, которые они называют проблемами, «ремесленники»: их сформированные и неизменные алгоритмы профессиональной деятельности, а также недостаточный уровень профессиональной мобильности способствуют ожиданию организационных трудностей в предстоящей деятельности.

Возникает ситуация тревожности, которой они делятся с окружающими. Создается ощущение наличия проблем в связи с внедрением третьего часа физической культуры в школе. Так ли это на самом деле? Действительно ли существуют проблемы? Или это все-таки трудности, которые определяются как представления о личных возможностях реализации предстоящей деятельности?

Сторонники наличия проблем при введении третьего часа фи-

зической культуры совершенно справедливо указывают на то, что вопросы материально-технического и социального обеспечения трудноразрешимы. Это так. Но данные проблемы перекочевали из прошлой системы с двумя уроками физкультуры в неделю, а не возникли из новой — с тремя и не могут быть решены на основе их обсуждения. Разве можно в простом разговоре решить проблему кадрового, экономического или материально-технического обеспечения?

Не секрет, что устраивается на работу по специальности меньшая часть выпускников физкультурных вузов. По существу, эти вузы обслуживают другие сферы деятельности: армию, полицию, налоговую службу, МЧС, охрану. Да, и это проблема. Но и она не связана с введением третьего часа физической культуры, потому что порождена, прежде всего, низкой зарплатой учителя. Существующее положение дел чревато потерей качества системы базового физического воспитания: «специалисты» переходят на уровень «ремесленников», а те, в свою очередь, — на уровень «халтурщиков». Формируется умение «дисквалифицироваться» (по П.Щедровицкому).

СТРАТЕГИЯ ВВЕДЕНИЯ

Из трудностей, появившихся в связи с введением третьего часа физической культуры, следует, прежде всего, выделить трудности организационного обеспечения.

Недостаточное количество и малые размеры спортивных залов в условиях увеличения количества часов, отводимых на физическую культуру, представляется как трудность, которая преодолима.

Они возникают в процессе поиска ответов на ряд вопросов, например: «Какую стратегию реализации внедрения третьего часа выбрать?»

Стратегий, как минимум, три:

1. С 1 сентября 2011 года вводится третий урок только в 1-х классах. Каждый год последовательно добавляется один класс, в котором вводится третий урок физической культуры.

2. С 1 сентября 2011 года вводится третий час в 1-х, 5-х и 10-х классах. Каждый год последовательно добавляется один класс, в котором вводится третий урок физической культуры.

3. С 1 сентября 2011 года вводится третий час во всех классах школы одновременно.

В апреле текущего года в Нижегородском институте развития образования состоялся круглый стол по теме «Состояние и перспективы развития физического воспитания в образовательных учреждениях Нижегородской области». В заседании приняли участие представители Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе начальник отдела развития физической культуры и спорта в учреждениях общего образования Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Е.И. ВОЗЖАЕВА. На вопрос: «Как будет внедряться третий час физической культуры в образовательных учреждениях?» — был дан следующий ответ:

«В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ...» вводится третий час физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений всех видов и типов РФ. В соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ (письмо от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 третий урок физи-

Существующее положение дел чревато потерей качества системы базового физического воспитания: «специалисты» переходят на уровень «ремесленников», а те, в свою очередь, — на уровень «халтурщиков».

ческой культуры включается в сетку расписания учебных занятий всех классов и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса». Можно полагать, что речь идет о стратегии № 3 из указанных выше.

В Нижегородской области около половины школ вводили третий час физической культуры на протяжении 5–10 последних лет. Конечно, эта работа предполагает наличие профессиональной мобильности и самостоятельности специалистов. Не зря же говорят: «И лучшему нет предела, и худшему нет конца».

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В одной из публикаций кафедры общей гигиены Нижегородской медицинской академии представлены данные о том, что материально-техническая база 80% школ нашего региона не соответствует в полной мере существующим нормативным требованиям. Думается, что в других регионах примерно такая же ситуация. Одной из важных составляющих этого несоответствия является обеспечение школ местами занятий — спортивными площадками и спортивными залами.

Однако недостаточное количество и малые размеры спортивных залов в условиях увеличения количества часов, отводимых на физическую культуру, представляется также как трудность, которая преодолима. В условиях Средней по-

лосы России – в Нижегородской области – в течение последних 10 лет в ряде школ была реализована возможность организации трех уроков физической культуры для учащихся начальных классов в условиях специально подготовляемых открытых площадок.

Проведение уроков физкультуры несколько дней подряд может привести к переутомлению, а через два дня – не даст возможности использовать эффект наложения физических нагрузок.

Из 102 уроков физической культуры 80 было проведено вне зала. Были получены результаты, достоверно превышающие таковые в условиях работы в спортивных залах: по показателям обученности школьников, их физической подготовленности, уровня здоровья, мотивации, физкультурных знаний. Подобная форма организации занятий по физической культуре оказалась наиболее эффективной в условиях малокомплектных сельских школ.

Следует отметить, что этот проект имеет целью преодоление негативного отношения родителей к данной форме организации физического воспитания детей, неверия учителей физической культуры в возможность реализации содержания образовательной программы вне спортивного зала. В результате эти трудности были преодолены за счет разъяснительной работы с родителями и благодаря полученным результатам.

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ

Другой трудностью организационного обеспечения уроков физической культуры, особенно при введении третьего урока в неделю, является их распределение в

пространстве недельного расписания. Лучший вариант – через день. Чтобы его реализовать, необходимо при составлении расписания занятий учитывать два приоритета: иностранный язык и физическую культуру. Распределение других предметов в расписании уроков должно осуществляться по остаточному принципу, т.е. после определения места для иностранного языка и физической культуры.

По отношению к физической культуре это требование связано с тем, что необходимо учитывать присущее только данному предмету направление «физическая подготовка», которое подчиняется биологическим закономерностям в деятельности функциональных систем организма занимающихся: сочетание нагрузки и отдыха в недельном цикле, наслаивание нагрузочных воздействий. Проведение уроков несколько дней подряд может привести к переутомлению, а через два дня – не даст возможности использовать эффект наложения физических нагрузок.

Одна из часто встречающихся форм организации уроков физической культуры по лыжной подготовке – их сдвигание. Если в условиях проведения трех уроков в неделю будет реализована формула «два урока плюс один», то это будет, по существу, повторение системы двух уроков. Для обеспечения эффективной системы двигательной активности учащихся лучший вариант – отдельное проведение каждого из трех уроков.

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ

Содержание учебного предмета «физическая культура» ориентировано на реализацию трех содержательных линий: теоретическая подготовка, техническая подготовка и физическая подготовка. Варианты реализации модели организационного обеспечения урока физической культуры характеризуются приоритетами одной из

них. В соответствии с этим можно выделить четыре варианта:

1. Все содержательные линии реализуются в примерно равном объеме затрат времени на уроке.
2. Отдается предпочтение физической подготовке.
3. Отдается предпочтение технической подготовке.
4. Отдается предпочтение теоретической подготовке.

Выбор вариантов и, что наиболее важно, создание соответствующей системы преподавания определяется многими факторами. Однако и это не проблема, а трудность профессиональной деятельности. Специалисты ее преодолеют на основе экспериментальной деятельности или в процессе обмена опытом. Выбор вариантов и создание их системы должны осуществляться без потери меры необходимого.

В последнее время в рамках демократизации образования в целом и физкультурного – в частности предлагается ориентироваться на пожелания родителей и учеников в организации процесса обучения. Идея правильная. Однако здесь необходимы определенные ограничения. Следует помнить, что потребители физической культуры по причине недостаточной компетентности большинства из них не должны быть единственными заказчиками личного и общественного физкультурного благополучия. С учетом этого обстоятельства нельзя содержание базового физкультурного образования определять по принципу «Чего изволите?». Видимо, правы те, кто утверждает, что разумный пессимизм рождает оптимизм.

Например, совершенно абсурдна, на наш взгляд, идея замены содержания базового физкультурного образования средствами фитнеса. Это примерно то же самое, что изучать физику только по разделу «Электричество» или химию – только по разделу «Оксиды». Фитнес – лишь одно из средств в их необходимом наборе, но не более того. ■

Педагогический университет
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
 предлагает **для жителей Москвы и Московской области**

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

ОЧНО-ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Курсы организованы совместно с Московским институтом открытого образования. По окончании обучения слушатели получают удостоверение государственного образца о повышении квалификации (с нормативным сроком освоения 72 часа).

Занятия начинаются с **3 октября 2011 г.** Стоимость обучения – 5400 рублей за один курс. Членам педагогического клуба «Первое сентября» и выпускникам наших курсов предоставляется скидка 10%.

Количество мест в группах ограничено! Прием заявок заканчивается по мере формирования групп.

Перечень курсов первого потока 2011/2012 учебного года (октябрь–декабрь)

АВТОР	НАЗВАНИЕ КУРСА	ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН КУРС
Абдулаева Е.А.	Современные подходы к организации детской игры	Для педагогов ДОУ, педагогов дополнительного образования
Волков С.В., Храмцова Р.А.	Методика построения современного урока по литературе	Для учителей русского языка и литературы
Зайдельман Я.Н.	Алгоритмизация и программирование: от первых шагов до подготовки к ЕГЭ	Для учителей информатики
Калуцкая Е.К.	Современные образовательные технологии преподавания обществознания в школе	Для учителей истории и обществознания
Копина С.А.	Методы арт-терапии в работе школьного психолога	Для школьных психологов
Мейстер Н.Г.	Творческое развитие детей средствами художественного моделирования из бумаги	Для педагогов ДОУ, педагогов дополнительного образования
Панфилова М.А.	Современные технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками	Для педагогов, классных руководителей, представителей администрации школы, школьных психологов
Рокитянская Т.А.	Музыкальная грамота в образах и движениях	Для учителей музыки, педагогов дополнительного образования
Рокитянская Т.А.	Обучение игре на музыкальных инструментах в образах и движениях	Для учителей музыки, педагогов дополнительного образования
Садовничий Ю.В.	Подготовка старшеклассников к ЕГЭ и вступительным экзаменам по математике	Для учителей математики
Сапожникова Т.Б., Полякова И.Б.	Современные методы и приемы преподавания изобразительного искусства детям	Для педагогов изобразительного искусства, педагогов дополнительного образования, учителей начальных классов
Селиванова Н.А., Шашурина А.Ю.	Структура и содержание современного урока французского языка	Для учителей французского языка
Соболева А.Е., Савицкая Н.С.	Игровые методы эффективного обучения младших школьников правописанию и чтению	Для учителей начальных классов, логопедов, детских психологов
Стюхина Г.А.	Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде	Для педагогов, классных руководителей, представителей администрации школы, школьных психологов
Тригубчак И.В.	Теория и практика подготовки к итоговой аттестации по химии в форме ГИА и ЕГЭ	Для учителей химии
Ярославцева И.Б.	Основы кукловодства и кукольного театра для детей	Для педагогов ДОУ, педагогов дополнительного образования

ЗАЯВКИ МОЖНО ПОДАТЬ по телефону (499) 240-02-24 (с 15-00 до 19-00 по рабочим дням)
 или на сайте Педагогического университета «Первое сентября» <http://edu.1september.ru>
 (последнее предпочтительнее, после подачи заявки с вами свяжется сотрудник Педуниверситета)

Не стреляй в воробьев...

Плюсы и минусы массовых занятий пулевой стрельбой



Автор, основываясь на личном опыте и мнениях других экспертов, анализирует возможные последствия введения в российских школах обязательных соревнований по пулевой стрельбе из пистолета.

фото с сайта www.shooting.ur.ru

Вадим РОДИОНОВ,
д.п.н, доктор педагогических наук,
профессор,
МГПУ,
г. Москва

Не стреляй в воробьев,
не стреляй в голубей,
Не стреляй просто так
из рогатки своей.
Эй, малыш, не стреляй
и не хвастай другим,
Что без промаха бьешь
по мишеням живым!

Ты все тиры излазил,
народ удивлял,
Как отличный стрелок,
ты призы получал,
Бил с улыбкой, не целясь,
навскидку и влет,
А кругом говорили:
«Вот парню везет!»
Ю. Шевчук. «Не стреляй!»

На протяжении многих веков детей с ранних лет готовили к взрослой жизни. Представители бедных слоев населения осваивали основы будущей профессии, а богатых – приемы владения оружием. Умелое владение оружием было не только основой собственной безопасности – оно позволяло успешно решать споры, увеличивать благосостояние, делать карьеру.

Оружие совершенствовалось и изменялось, традиции оставались. Всего лишь сто лет назад, в начале XX века, когда в арсенале военных важнейшее место заняли аэропланы, пушки и пулеметы, юные дворяне продолжали изучать тонкости фехтования.

В Советском Союзе физическая подготовка подрастающего поколения включала формирование готовности и к труду, и к обороне. Эта программа так и называлась – «Будь готов к труду и обороне».

Именно этой цели с 1931 года служила программа физкультурной подготовки населения в возрасте от 10 лет – ГТО.

Вообще говоря, программа ГТО была и остается универсальной с точки зрения развития таких качеств, как быстрота, сила, ловкость. В зависимости от возраста участников она включала спринтерский бег и кросс, прыжки в длину и высоту, подтягивание на перекладине и бег на лыжах, туристический поход и лазанье по канату, а также другие виды двигательной активности, в том числе спортивные игры. Конечно же, в программу вошли такие военизированные виды спортивной подготовки, как преодоление полосы препятствий, стрельба и метание гранаты. Тоталитарное государство, да еще «в кольце врагов», жило по принципу: «Хочешь мира – готовься к войне».

В 1991 году, когда не стало СССР, не стало и ГТО, хотя отдельные элементы этой программы и сегодня включены в школьную программу по физической культуре. В некоторых образовательных учреждениях проводятся и занятия по стрельбе, но только в формате дополнительного образования. Однако в 2010 году в соответствии с приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России были организованы Всероссийские соревнования школьников «Президентские спортивные игры», в программу которых, помимо баскетбола, легкой атлетики и плавания, была включена стрельба. Среди целей игр отмечались, в частности, «пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, привлечение обучающихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни» и т.д.

Необычное сочетание слов «стрельба», «формирование позитивных жизненных установок» и «здоровый образ жизни» напомнило одну историю. Несколько лет назад мне довелось оказаться в составе жюри Всероссийского конкурса «Учитель года». Знакомясь с присланными работами конкурсантов — победителей предварительных этапов, я заинтересовался одной из них. Ее автор, ставший учителем года в своем регионе, писал о важности развития навыков здорового образа жизни у подростков и молодежи. Будучи в прошлом военным, свою программу он назвал достаточно прямолинейно: «Хочу в спецназ!». Это была, в сущности, незатейливая игра-эстафета, построенная по принципу полосы препятствий, то, что теперь показывают по телевизору в выходные. Но одно из упражнений вызывало интерес. Оно называлось «Снять

часового». Каждый участник должен был пять раз метнуть штык-нож в фигуру человека. Поощрительные баллы присваивались за удачные броски. Иными словами, если удалось «убить» человека — значит, ты молодец! Ну, а если промахнулся («ранил», «не убил»), то подвел товарищей по команде. Такие вот позитивные жизненные установки и навыки здорового образа жизни.

Скажу честно, я против включения стрельбы в детско-подростковые игры и программы школьных занятий. В последние годы, если не сказать — десятилетия, в нашей стране слишком много стреляли на телевизионных экранах, компьютерных мониторах и, что самое ужасное, — в жизни. И не только в горячих точках. Применение оружия в самых обычных житейских обстоятельствах, например для разрешения дорожно-транспортного



фото с сайта www.shooting.uru

конфликта или спора соседей-дачников о переносе забора, стало вполне обыденным явлением.

Однако хочется быть объективным. По этой причине я решил узнать мнения специалистов как в области спорта, так и в области образования.

Первым из них стал заведующий кафедрой психологии одного из московских вузов, мастер спорта по фехтованию, профессор Альберт РОДИОНОВ. По его мнению, профессиональные занятия стрелковым спортом способствуют развитию навыков самоконтроля и саморегуляции. Систематические занятия стрельбой, как показали исследования, помогают научиться делать правильный выбор — того момента, когда следует нажимать на спусковой крючок. Правда, всё это относится только к профессиональным тренировкам, т.е. регулярным, проводимым на протяжении длительного периода времени под руководством опытных тренеров и спортивных психологов.

Если тренировки нерегулярны, проводятся от случая к случаю, то это может:

— привлечь интерес школьника к дальнейшим занятиям данным видом спорта, что теоретически позволит со временем вырастить нового чемпиона;

— спровоцировать желание стрелять не только по мишеням, но и по людям — случаев стрельбы из окон по прохожим более чем достаточно;

— никак на характере школьника и поведении не отразиться.

Общие выводы сделаем позже, а пока обратимся к мнению следующего собеседника. Это директор Школы здоровья № 709 г. Москвы, мастер спорта по академической гребле, кандидат педагогических наук Владимир ДРУЖИНИН.

— В нашей школе давно и успешно занимаются этим видом спорта, — сказал Владимир Петрович. — У ребят из девятой немало наград за отличную стрельбу. Кстати, стрельба позволяет развивать различные умения, в том числе концентрироваться, переносить статическую нагрузку, а также управлять своим эмоциональным состоянием. Однако положительного эффекта можно ждать в том случае, если занятия будут проводиться не менее двух раз в неделю.

По мнению В.П. Дружинина, каким бы привлекательным ни казался тот или иной вид спорта, в условиях образовательного учреждения можно говорить о его реальной пользе только при наличии продуманной системы спортивно-оздоровительной работы и соответствующей материальной базы. Этим, к сожалению, может похвастаться далеко не каждый директор школы.

Свою точку зрения высказала заместитель директора по экспериментальной работе Центра образования № 1491, преподаватель информатики, мастер спорта по спортивной гимнастике Светлана АВЕРИНА:

— В нашем Центре образования есть секция стрельбы, но я заметила, что в последние годы интерес к этому виду спорта у подростков явно сократился.

Светлана Станиславовна полагает, что отсутствие выраженного интереса может быть вызвано обилием компьютерных «стрелялок», которые зрелищны, не требуют физических усилий и при этом создают яркую иллюзию погони, стрельбы и приключений. Известно: подростки способны настолько глубоко увлечься виртуальной жизнью, что перестают отличать ее от жизни реальной. Несложно представить себе, на что способен подросток, по-

верхностно освоивший реальные стрелковые навыки.

Обилие насилия не только в компьютерных играх, но и в телевизионных передачах, в других средствах массовой информации формирует у детей агрессивность как личностную черту — это давно отметили педагоги, психологи и социологи.

Сколько людей — столько и мнений. И все же, на мой взгляд, лучше придерживаться известной врачебной истины: «Не навреди!» Этот постулат Гиппократа за прошедшие тысячелетия еще никто не опроверг.

Полезны ли навыки, развиваемые стрельбой, о которых говорили наши собеседники? Безусловно — да! Но ведь и баня для здоровья полезна, однако мы не устраиваем в каждой школе сауну. А что касается саморегуляции и концентрации, то школьные психологи и педагоги знают множество приемов развития этих важнейших навыков другими, более мирными, более природосообразными и уместными в школьной практике методами.

Кстати, песня Юрия Шевчука «Не стреляй!», две строфы которой использованы в качестве эпиграфа, заканчивается так:

И случилось однажды,
о чём так мечтал, —
Он в горячую точку планеты
попал,
А когда наконец-то
вернулся домой,
Он свой старенький тир
обходил стороной.
И когда кто-нибудь
вспоминал о войне,
Он топил свою совесть
в тяжелом вине.
Перед ним, как живой,
тот парнишка стоял —
Тот, который его об одном
умолял:
«Не стреляй!
Не стреляй!» ■

По дороге в Сочи

Образовательные программы от Оргкомитета Игр

Оргкомитет «Сочи-2014» предлагает системное решение задач олимпийского образования. История и философия олимпийского и паралимпийского движения, подготовка зимних Игр, особенности Игр 2014 года в городе Сочи – предмет образовательных и просветительских программ, которые будут развернуты на трех уровнях: популярном, академическом и профессиональном.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва



ОЛИМПИЙСКИЙ САЙТ

Все мы с нетерпением и волнением ждем начала первых в истории нашей страны зимних Олимпийских игр. Официальный сайт Игр в Сочи www.sochi2014.com информирует о том, как идет подготовка к ним.

Сайт сообщает не только о предстоящих Играх — на нем можно найти много интересного. Здесь рассказывается об истории семи основных олимпийских видов спорта: биатлона, конькобежного, санного и лыжного, хоккея, керлинга и бобслея. Уже опубли-

кована программа соревнований, приведены любопытные факты из истории Олимпийских и Паралимпийских игр. Всю эту информацию можно использовать при подготовке школьников к теоретическим конкурсам и олимпиаде по физкультуре.

Учащихся можно познакомить с талисманами Игр: просмотреть вместе с ребятами видеоролики о них, которые были представлены во время выборов, а также найти информацию обо всех талисманах Олимпийских и Паралимпийских игр.

Сайт знакомит и с уникальным проектом оргкомитета «Культурная олимпиада Сочи-2014». Проект рассчитан на четыре года. Каждый год посвящен определенному виду искусств: 2010-й — Год кино, 2011-й — Год театра, 2012-й — Год музыки, 2013-й — Год музеев. До

2014 года в России пройдут тысячи культурных мероприятий, лучшие из которых будут представлены во время Олимпиады в Сочи.

ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ

Раздел «Образование» представляет разработки программ и уроков, посвященных олимпийской и паралимпийской тематике.

На сайте представлены разработки классных часов, адаптированных для учащихся 1–4-го, 5–8-го и 9–11-го классов по темам «Ценности олимпийского и паралимпийского движения» и «Подготовка и проведение Игр в Сочи: профессии и специальности». Образцы сопровождаются презентациями и перечнем вопросов.

Олимпийские уроки будут интересны и учителям-предметникам. Для них предложены учебно-

методические комплексы, включающие примеры заданий, упражнений, которые можно интегрировать в ходе изучения тех или иных тем. Опираясь на эти материалы, можно организовать междисциплинарный проект, в ходе которого знания об истории олимпийского движения дети получают на самых разных предметах. Завершить данный проект можно спортивным мероприятием.

Учителям физкультуры учебно-методический комплекс предлагает тематическое планирование для включения в школьную программу для 5–9-го классов и планы-конспекты отдельных уроков для разных классов и по разным разделам программы (см. *Приложение на CD-диске*).



фото с сайта etoya.ru

Для учреждений профессионального образования Оргкомитет Игр разместил на сайте курс из четырех лекций «Двенадцатилетний летний цикл: от заявки до наследия», который могут использовать в своей работе преподаватели физкультурных вузов и колледжей. Также здесь можно найти информацию о созданном недавно Российском международном олимпийском университете.

В разделе «Самообразование» наибольший интерес у педагогов вызовет методический модуль «Сочи-2014: поехали!» – просветительский проект об истории олимпийского и паралимпийского движения и технологии подготовки к зимним Играм, который,

по сути, является альтернативой книге «Твой олимпийский учебник» под ред. В.С. Родиченко, давно не переиздававшейся.

ОЛИМПИЙСКИЙ УЧИТЕЛЬ

Программа олимпийских уроков «Сочи-2014» – не только для школьников, но и для учителей. Организаторы стараются вдохновить педагогов на участие в разработке и проведении олимпийских уроков: приглашают учителей с их колоссальным педагогическим опытом и творческим потенциалом к созданию и тиражированию своих идей.

Вот уже два года Оргкомитет Игр в партнерстве с Министерством образования и науки РФ проводит Всероссийский конкурс «Учитель «Сочи-2014»». Его задача – создать библиотеку знаний об олимпийском и паралимпийском движении, которая станет наследием Игр.

Как сообщает официальный сайт Игр, предмет конкурса – разработка уроков, программ, семинаров, сценариев внеклассных мероприятий и учебных модулей по олимпийской и паралимпийской тематике.

В рамках конкурса учителям школ предлагается разработать методические рекомендации по физкультуре и другим предметам для начальных, средних и старших классов, а преподавателям вузов и



фото с сайта etoya.ru

ссузов – разработать рекомендации по проведению семинаров по профильным специализациям образовательных учреждений, которые они представляют.

Участники могут выбрать одну из четырех предложенных Оргкомитетом конкурса номинаций:

- **«Активность – философия – профессия»:** разработка учебных модулей по ознакомлению школьников с олимпийской тематикой в рамках программы начальной, основной и старшей школы;

- **«Мой выбор»:** создание профориентационных спецкурсов по олимпийской тематике для студентов;

- **«Путешествие по странам – участницам Олимпийских игр»:** подготовка информационных материалов по странам – участницам Игр в Сочи – их культура, история, спортивная жизнь, достопримечательности, экономика;

- **«Смелость, равенство, решимость, вдохновение»:** подготовка образовательных

материалов по паралимпийской тематике с акцентом на темах безбарьерной среды, инклюзивности, возможностей интеграции людей с инвалидностью в социум, роли общества и граждан в обеспечении равных возможностей людей с инвалидностью.

Принять участие в конкурсе просто. Конкурсные работы следует отправлять по электронной почте по адресу: teacher2014@sochi2014.com в Департамент образования Оргкомитета «Сочи-2014» до 15 октября 2011 года. По итогам работы экспертной комиссии будут выбраны четыре финалиста. Награждение победителей пройдет в конце года в Москве.

Аналогичный конкурс, скорее всего, будет проводиться и в следующем году. Мы надеемся, что наши читатели примут в нем активное участие. ■

По материалам сайта www.sochi2014.com

Мяч летит в цель

Сравнение площади сечения мяча с площадью цели



Гольф

Площадь сечения мяча:
1429,2 мм²

Цель больше мяча

В 6,4 раза



Площадь лунки:
9156,2 мм²

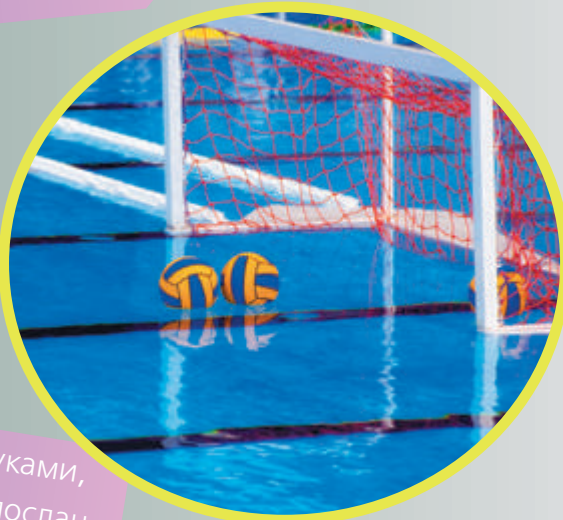
Цель для игры в гольф не защищает соперник, однако вероятность попадания в нее с одного удара равна 1:46 000. Обычно даже ведущие спортсмены мира могут загнать мяч в лунку лишь с четвертого удара.



Водное поло

Площадь сечения мяча:
401,3 см²

Цель больше мяча
в 67,2 раза



Площадь ворот: 27 000 см²

Мячи, направляемые в цель руками, достигают ее чаще, чем мячи, посланные ногами или клюшками. Так, площадь баскетбольной цели более чем в 100 раз меньше футбольной, а мяч туда попадает в 30 раз чаще...



Футбол

Площадь сечения мяча:
408 см²

Цель больше мяча

В 2359,55 раза



Площадь ворот: 178 608 см²



Волейбол

Площадь сечения мяча:
356,1 см²

Несмотря на то что волейбольную площадку защищают 6 человек, как минимум 40 раз за игру мяч достигает цели.

Цель больше мяча
В 2274,6 раза



Площадь одной половины площадки: 810 000 см²

фото с сайта Wojtek Jarco Shutterstock.com

Хоккей с мячом (русский хоккей)

Площадь сечения мяча:
31,15 см²

Цель больше мяча
В 2359,55 раза

Реже всего мяч достигает цели в футболе, поэтому цена гола в этой игре очень высока.



Гандбол

Площадь сечения мяча:
286,3 см²

Цель больше мяча
В 209,5 раза



Площадь ворот: 73 500 см²

Frederico



Площадь ворот: 60 000 см²

фото с сайта muzy Shutterstock.com



Баскетбол

Площадь сечения мяча:
484,3 см²

Цель больше мяча
В 3,2 раза



Площадь кольца: 1589,6 см²

Предотвращая ошибки

Уроки легкой атлетики в 4-м классе

Учебный материал по легкой атлетике обычно изучается в I и IV четвертях. Однако не исключается выборочное изучение сложных технических упражнений – прыжков и метаний – в течение всего учебного года. Автор этого материала рассказывает, на что нужно обратить особое внимание при обучении четвероклассников легкоатлетическим упражнениям.



Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

На уроках легкой атлетики в 4-м классе дети изучают следующий программный материал:

1. Основы ходьбы и бега. Сходство и различия между ходьбой и бегом. Цикличность движений. Двойной шаг. Части спортивного бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Дыхание при ходьбе и беге. Рекорды и достижения в ходьбе и беге на уровне школы, района, округа.

2. Основы техники прыжков. Эволюция техники прыжков. Фазы техники прыжков: разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Значение разбега. Траектория полета.

Движения прыгуна в полете и их значение. Способы приземления.

3. Основы техники метаний. Виды метаний. Фазы метаний: держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, финальное усилие, вылет и полет снаряда, сохранение равновесия. Размеры, форма снарядов и дальность их полета.

ХОДЬБА И БЕГ

Необходимо закрепить с учащимися ранее приобретенные навыки: разновидности ходьбы, бег на носках, в колонне по одному, в медленном темпе и т.д., – научить их бегу с ускорением до средней скорости, соблюдению правильной осанки и техники движений; высокому старту и бегу на скорость до 60 м, на 30–60 м с преодолением препятствий прыжками, уделяя особое внимание прыжковой подготовке, повторяя серии

скачков и прыжков, чередуемые с бегом в медленном темпе.

Обучая школьников *ходьбе*, следует делать акцент на положение туловища, головы, рук, а также постановку ноги на пятку с последующим перекатом на всю стопу и на носок, амортизацию и отталкивание.

Основные ошибки: небрежное, расслабленное положение туловища, вялые движения рук, неправильная постановка стоп, несогласованные движения рук и ног.

Для предотвращения ошибок рекомендуются следующие **упражнения:**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба скрестным шагом.
4. Ходьба с высоким подниманием бедра.

5. Ходьба пружинистым шагом.
6. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.

При этом можно менять длину и частоту шагов, направление движения, выполнять задания в различных перестроениях, перешагивать через вертикальные и горизонтальные препятствия, ходить по разметке.

Обучая *бегу*, важно закрепить навык бега на носках. Чередуя бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы с ходьбой, можно содействовать развитию выносливости у учащихся. Это задание нужно выполнять в медленном темпе. Длину дистанции постепенно доводят до 3000 м, чередуя бег и ходьбу через каждые 50 м. Затем отрезки для ходьбы постепенно укорачивают до 20 м.

Обучая детей технике бега, учитель добивается, чтобы они сохраняли правильную осанку и старались дышать равномерно. Для лучшего овладения техникой полезно проводить бег в разных условиях. Например, чтобы приучить школьников ставить стопы по прямой линии, полезно обозначить узкий коридор беговой дорожки.

Бег с ускорением проводится в 4-м классе на дистанции 30 м. При этом рекомендуется установить сбоку от дорожки 3 флажка на расстоянии 10 м один от другого. До первого флажка дети бегут, слегка ускоряя шаги и сосредоточивая внимание на технике бега, затем ускорение нарастает; после третьего – выполняется бег по инерции до остановки. Бег с ускорением могут выполнять одновременно 4–10 учащихся с высокового старта. Техника бега с ускорением та же, что и при медленном беге. Важно не допускать опускание ноги с носка на всю стопу. Бег с ускорением лучше проводить 2–4 раза в начале основной части урока. Важно обратить внимание на правильное исходное положение высокового старта и замедленное начало бега из этого поло-

жения. После каждого ускорения учитель указывает, на каких деталях техники бега надо сосредоточить внимание.

Во время бега с ускорением необходимо устранять следующие **ошибки**:

- чрезмерный наклон туловища вперед – падающий бег;

- наклон туловища назад – напряженный бег;

- движения почти выпрямленными руками. Для устранения этой ошибки будет полезно выполнять бег, держа в руках ручки скакалки, намотанные на кисть, а саму скакалку перекинуть через шею;

- разворачивание носков наружу – исправляется бегом по узкому коридору;

- нога после отталкивания напряжена и выносится вперед почти выпрямленной в колене. Для исправления этой ошибки можно организовать бег под уклон, переходящий в бег по инерции на ровном участке дорожки до полной остановки, бег в среднем темпе, перешагивая через набивные мячи;

- короткий шаг. Для увеличения длины шагов необходимо выполнять бег с ускорением по дорожке, первые 10 м которой размечены поперечными линиями – через них нужно перешагивать.

Высокий старт учащиеся выполняют во время ускорений на 20–30 м. Принимая высокий старт, ученик ставит сильнейшую, обычно левую, ногу вперед носком вплотную к линии старта, другую отставляет на шаг назад, стопы параллельно. По команде «Внимание!» тяжесть тела передается на ногу, стоящую впереди, другая упирается в грунт передней частью стопы; обе ноги немного сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперед, руки сгибаются в локтях, рука, противоположная выставленной вперед ноге, выносится вперед, а другая – назад. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег.

После того как дети научатся правильно выполнять старт в беге с ускорением, можно выполнять **бег на скорость**. Он проводится на отрезках от 20 до 50 м по 2–4 раза за урок. Между забегами на 20–30 м интервал отдыха – 1–2 мин., на 40–50 м (не более двух повторений) – 4–5 мин. Учитель должен следить за тем, чтобы не нарушалась техника бега. Бег на скорость лучше проводить в конце основной части урока, после метаний или прыжков.

Бег с преодолением препятствий хорошо сочетается с прыжковой подготовкой учащихся. Поэтому будет вполне уместным включать в полосу препятствий серию скачков и 2–3 препятствия, которые ученики преодолевают прыжками в шаге или наступают на них. Скачки и прыжки через препятствия, а также на препятствие или прыжки с доставкой рукой высоко подвешенных мягких предметов выполняются в медленном темпе с легкими ускорениями. Для учащихся 4-го класса рекомендуются следующие **упражнения** в скачках и прыжках:

1. Прыжки на обеих ногах – 10–20 раз подряд, выполняемые с продвижением вперед без разметки и по узкому коридору».

2. То же с продвижением прыжками вперед и наискосок вправо и влево без разметки или через начерченную на полу линию, веревочку и т.п.

3. Прыжки по кочкам, нарисованным на полу. Расстояние между кочками – 50–120 см.

4. Прыжки через набивные мячи, барьеры высотой 20–30 см.

5. Прыжки в шаге через отдельные препятствия: гимнастическую скамейку, гимнастический мат в ширину, барьер.

6. Прыжки через 4–6 барьеров, пробегая расстояние между каждой парой барьеров в 2 шага; в 1 шаг. В первом случае прыжок в шаге выполняется поочередно то с левой, то с правой ноги; во втором случае – с одной и той же ноги.

7. Преодоление препятствий: гимнастических бревен, гимнастических скамеек, накрытых гимнастическим матом, высотой до 60 см, наступая на них.

8. Прыжок в шаге с доставанием рукой мягкого предмета, подвешенного к баскетбольному кольцу или веревке, натянутой поперек зала.

9. То же, но с ударом по мягкой планшетке, переворачивающейся через веревку при точном нанесении удара.

ПРЫЖКИ

В 4-м классе важно закрепить у учащихся навыки мягкого приземления, усвоенные в 3-м классе, научить их правильно отталкиваться в прыжках в длину с небольшого разбега и в высоту с прямого разбега.

При обучении *прыжкам в длину* используют следующие *упражнения*:

1. Прыжки в длину с 2–4 шагов разбега.

2. Прыжок в длину с небольшого разбега с доставанием коленом маховой ноги мяча, укрепленного на палке или удерживаемого учителем на высоте пояса или груди ученика.

3. Прыжок на плоское препятствие высотой 40–60 см с приземлением в положение широкого выпада.

4. Прыжок в шаге через маленький барьер высотой 20–30 см, установленный в 60–70 см от места отталкивания.

5. Приземление в положение широкого выпада в яму с песком или на горку гимнастических матов.

Отталкивание производится как левой, так и правой ногой. Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся ставили ступни параллельно, примерно на ширине плеч, мягко приседали, вынося руки вперед.

Типичные ошибки:

- чрезмерный наклон туловища вперед или назад;
- стопорящее отталкивание;
- мах слегка согнутой или прямой ногой;
- несогласованность работы рук и ног.

Упражнения для исправления ошибок

1. Многоскоки толчком двух ног на дальность.
2. Прыжки с ноги на ногу – «с кочки на кочку».
3. 5–6 прыжков с ноги на ногу на дальность.
4. Прыжки с ноги на ногу через шаг.
5. То же через 3 и 5 шагов.
6. Прыжки через ориентиры – вертикальные и горизонтальные препятствия, разметку.

Обучая детей прыжкам в длину в шаге, учитель обращает внимание на постановку ног при отталкивании, маховом движении и работе рук. Зона отталкивания поначалу может составлять 40–60 см.

Рекомендуемые упражнения

1. Прыжок в длину с места махом одной и толчком другой с последующим приземлением на две ноги.
2. То же с напрыгиванием на возвышение.
3. Прыжки с ноги на ногу.
4. То же через 1, 3, 5 шагов.
5. Прыжок с 6–8 беговых шагов разбега с последующим пробеганием.
6. То же с приземлением в шаге.
7. Прыжок в шаге через препятствие: резиновый жгут, барьер.
8. То же, отталкиваясь от гимнастического моста.

Обучая четвероклассников *прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги*, нужно добиваться большой фазы полета, наличия



группировки в ней, оптимального угла вылета, правильного приземления.

Типичные ошибки:

- слишком большой наклон туловища – вращение вперед;
- недостаточное подтягивание ног к груди;
- не выпрямляются ноги перед приземлением;
- приземление осуществляется на полусогнутые или прямые ноги.

Упражнения для исправления ошибок

1. Из виса принять положение виса, согнув ноги, затем – виса согнувшись.
2. Прыжки на месте, подтягивая ноги к груди.
3. То же через скакалку, обруч.
4. Прыжки через вертикальные препятствия: набивные мячи, барьеры, скамейки – способом согнув ноги.
5. Толчком одной ноги и махом другой напрыгнуть на возвышение – горку матов.
6. То же с приземлением на маты в положение седа.
7. Прыжки с 6–8 шагов разбега через вертикальные препятствия, которые устанавливаются за 40–60 см до предполагаемого места приземления.
8. Прыжки в длину через бумажную ленту, резиновый жгут, положенные на предполагаемом месте приземления.
9. Подвижные игры: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Веровочка под ногами», «Храбрый заяц».

Прыжки в высоту с прямого разбега имеют целью выработать навык сильного, технически правильного толчка, а также полета в направлении, точно продолжающем линию разбега. Дети овладеют техникой отталкивания только тогда, когда научатся выполнять подседание на последних двух шагах разбега. Поводящими упражнениями к его овладению служат прыжки в высоту с прямого разбега, выполняемые в специально подготовленной обстановке: сделать 3–4 шага разбега, причем по-

следний – на гимнастический мостик с последующим отталкиванием от него.

Рекомендуются также следующие **упражнения:**

1. Имитация отталкивания.
 2. Прыжок в высоту с 1–3 шагов разбега, отталкиваясь от пола в специально обозначенной зоне. При этом нужно прыгнуть вверх с высоко поднятой вверх маховой ногой и приземлиться в пределах зоны на толчковую ногу.
 3. Прыжок через планку с высоким выносом свободно выпрямленной маховой ноги и последующим приземлением на обе ноги, но не дальше чем в 100 см от планки.
- Прыжки в высоту с прямого разбега ученики выполняют, сначала отталкиваясь от гимнастического мостика, а потом от резинового половичка.

Выполняя **прыжки в длину с места** толчком двух ног, дети часто совершают следующие **ошибки:**

- поочередное отталкивание ногами;
- приземление на полусогнутые или прямые ноги;
- приземление на переднюю часть стопы.

Чтобы предотвратить их, нужно выполнять следующие **упражнения:**

1. Прыжки на двух ногах, подражая птицам и животным.
2. Приседания из стойки ноги врозь.
3. Полуприсед, руки назад, из и.п. – руки вперед.
4. То же с прыжком вверх.
5. То же с прыжком вперед.

Прыжок в длину с места толчком двух ног раздельно по фазам на четыре счета.

- 1 – подготовка к отталкиванию;
 - 2 – отталкивание;
 - 3 – полет;
 - 4 – приземление.
7. Прыжок в целом на точность приземления.
8. Прыжок в длину с места с поворотом на 90–180°.
9. Прыжок на результат.

10. Подвижные игры: «Челнок», «Прыжок в длину командой».

МЕТАНИЕ

В 4-м классе заканчивают обучение метанию малого мяча способом из-за спины через плечо с места. Броски производятся преимущественно в стену в высоко расположенную мишень размером 1×1 м с расстояния 9 м для девочек и 12 м для мальчиков.

Техника метания для правой руки выглядит следующим образом:

И.п. – правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем, пронося правую руку над плечом, принять положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище и ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад, а правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Для обучения технике метания применяют следующие **упражнения:**

1. Метание малого мяча в пол на дальность отскока.
2. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.
3. Метание малого мяча в стену из положения стойка ноги врозь.
4. Принятие положения «натянутого лука» – без метания.

Будет полезно учить детей броскам по узким вертикальным целям: например, попасть в «дверь», обозначенную двумя стойками для прыжков, двумя канатами, и т.п. Стараясь выполнить задание, ученики будут правильно проносить руку над плечом в финальном усилии. Также полезно метать мяч через высокое препятствие: баскетбольный щит, гимнастический горючок. ■

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте



Эта статья – продолжение серии статей о мини-лапте. Каждое занятие рассчитано на 90 минут, то есть либо на спаренный урок, либо на тренировочное занятие. В данной серии занятий вводятся комбинированная эстафета и круговая тренировка, что делает тренировки еще более разнообразными и интересными.

Виктор ЩЕМЕЛИНИН,
Башкирский институт физической культуры,
г. Уфа

Продолжение. Начало см. в № 13

ЗАНЯТИЕ № 7

Задачи:

- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование бросков в цель.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть – 30 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 6 мин.
2. ОРУ в движении – 6 мин.

3. Интервальная круговая тренировка с передачей и ловлей теннисного мяча – 18 мин. (рис. 1):

1-я станция – прыжки через скамейку с передачей и ловлей мяча в паре. Партнеры располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга;

2-я станция – сидя на площадке в 5–6 м от стены лицом к ней. Броски мяча в стену с последующей ловлей;

3-я станция – передача и ловля мяча в парах, стоя на расстоянии 8–9 м друг от друга;

4-я станция – игрок, стоящий между конусами, касается рукой каждого из них, после чего ловит мяч от партнера и делает обратную передачу, снова касается рукой каждого конуса, и т.д. После каждого круга партнеры меняются ролями.

На каждой станции задание выполняется в течение 30 сек. Отдых между станциями – 30 сек.

Выполняется 4 круга, отдых после каждого круга – 1 мин.

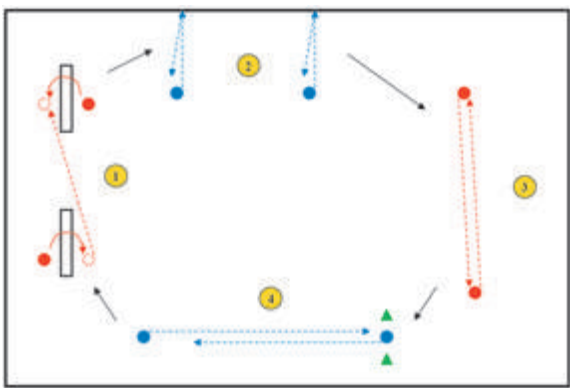


Рис. 1. Круговая тренировка с передачей и ловлей мяча

Основная часть – 55 мин.

1. Игра «Без промаха!» – 15 мин. (рис. 2). Проводится на площадке размером 9×9 м. Участники одной команды выстраиваются за лицевыми линиями площадки и метким броском стараются выбить игроков противоположной команды, находящихся внутри площадки. За каждое попадание начисляется 1 очко. Попадание засчитывается только с лёта, без отскока от пола. Повторить 3–4 раза. После каждого розыгрыша команды меняются ролями. Побеждает команда, которая наберет больше очков за отведенное время или по сумме всех игр.

2. Игра «Бей – беги!» – 20 мин. Учащиеся делятся на две команды и располагаются на площадке, как при игре в мини-лапту. Игроки нападения поочередно выполняют удары и после каждого удачного попадания обязательно перебегают за линию кона, а защитники, стоящие в поле, стараются поймать мяч и осалить бегущего. Если защитнику это удастся, то он идет в нападение и становится замыкающим, а осаленный игрок остается на площадке вместо него. После каждой удачной перебежки в каждую сторону игрок получает 1 очко. Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

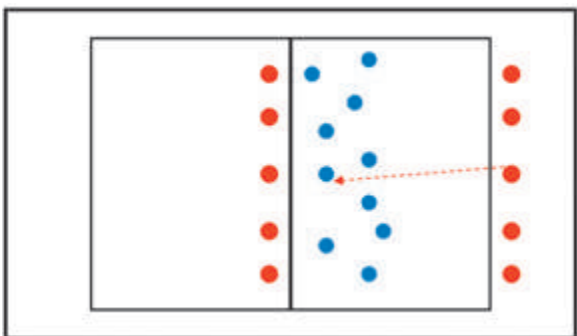


Рис. 2. Игра «Без промаха!»

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Упражнения на растяжку методом стретчинга.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 8

Задачи:

- развитие силовых способностей;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование ударов на точность.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки, набивные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 6 мин.
2. ОРУ в движении с набивными мячами – 6 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 8 мин.

Основная часть – 65 мин.

1. Эстафета с мячами – 9–10 мин. (рис. 3). Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонну по три за линией дома. У направляющих в руках по мячу. Перед каждой колонной на расстоянии 20 м устанавливаются стойки. По сигналу первые номера бегут к ним, оббегают их с правой стороны и направляются к линии кона; забежав за линию, выполняют передачу вторым номерам, а сами возвращаются в конец своей колонны. Вторые номера, получив мяч, выполняют то же задание. Эстафета заканчивается, когда первый номер получит передачу от последнего игрока своей команды. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету. Повторить 3–4 раза.

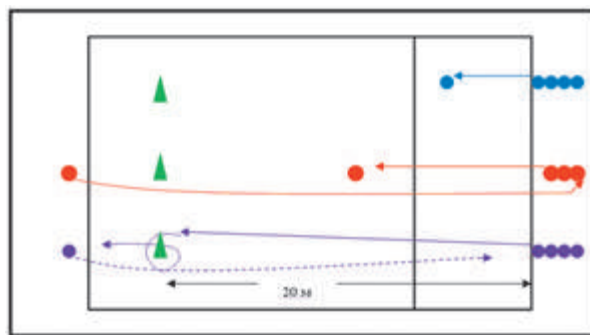


Рис. 3. Эстафета с мячами

2. Совершенствование техники ударов битой способом сверху – 20 мин.:

- выполнение ударов за контрольную линию;
- выполнение ударов за линию кона.

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 25 мин.
4. Развитие силовых способностей – 9–10 мин.:
 - сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на скамейке. Выполнять в быстром темпе с максимальным количеством повторений в одном подходе;
 - и.п. – лежа на спине, руки за голову, ступни под скамейку (рис. 4). Поднимание и опускание туловища в быстром темпе с максимальным количеством повторений в одном подходе;



Рис. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине

– устанавливают два ряда гимнастических скамеек длиной не менее 10 м. Игроки выстраиваются в колонну перед первым рядом и по сигналу выполняют прыжки через них на двух ногах с продвижением вперед (рис. 5). Выполнять поточным способом с дистанцией 2 шага. После прохождения первого ряда скамеек игроки сразу проходят ко второму ряду и выполняют прыжки в обратном направлении.

После трех повторений следует отдых – 2 мин. Выполнить три серии таких упражнений.

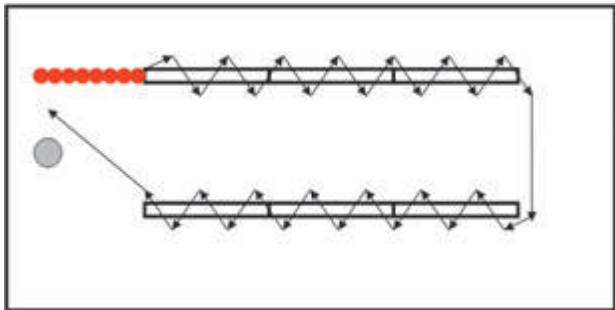


Рис. 5. Прыжки через скамейку с продвижением вперед

Заключительная часть – 5 мин.

1. Упражнения на растяжку методом стретчинга.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 9

Задачи:

- развитие скоростных и координационных способностей;
- совершенствование технических элементов игры.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки, клюшки для хоккея с мячом.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 8 мин.
2. ОРУ в кругу – 8 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 9 мин.

Основная часть – 60 мин.

1. *Гонки преследования* – 10 мин. (рис. 6). Команды выстраиваются на противоположных сторонах площадки. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга. Пробежав круг, игроки передают теннисный мяч вторым номерам своей команды, и т.д. Эстафета повторяется 2 раза без остановки. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

Перед эстафетой нужно напомнить ученикам о технике безопасности и обратить внимание, чтобы они при обгоне не мешали друг другу.

2. *Игра в хоккей с теннисным мячом* – 25 мин. Проводится в спортивном зале по упрощенным правилам; можно использовать ворота для мини-футбола. Вместо бортиков по периметру располагаются гимнастические скамейки, которые необходимо положить боком.

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 2–3 мин.

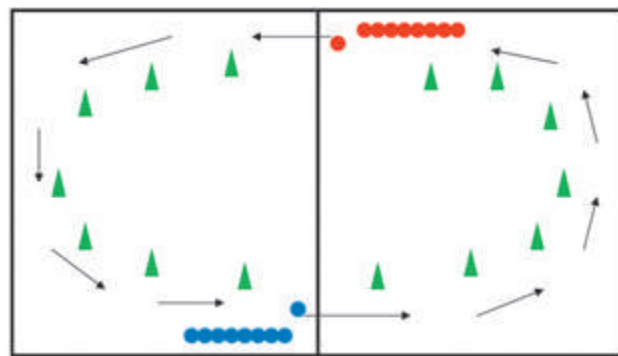


Рис. 6. Гонки преследования

2. *Игра «Повтори упражнение»*. Участники выстраиваются в шеренгу с интервалом 1 м. Учитель показывает образец выполнения сложного упражнения на 8 (16) счетов один раз, например:

- И.п. – о.с.
- 1 – руки в стороны;
 - 2 – левая рука к плечу, правая вверх;

- 3 – руки перед грудью;
- 4 – наклон прогнувшись, руки за голову;
- 5 – выпрямиться, руки вперед;
- 6 – руки на пояс;
- 7 – наклон туловища вперед, руками коснуться пола;
- 8 – и.п.

После этого дети начинают выполнять упражнение, а учитель ведет подсчет. Побеждает тот, кто выполнит упражнение без ошибок.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 10

Задачи:

- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники ловли и передачи мяча;
- совершенствование технических элементов игры.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки, клюшки для хоккея с мячом.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 8 мин.
2. ОРУ в шеренге и колонне, взявшись за руки; можно ставить их на пояс впереди стоящему, на плечи и т.п. – 8 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 9 мин.

Основная часть – 60 мин.

1. Упражнения в ловле и передачах мяча – 10 мин.:
 - в парах на время (30 сек.), стоя на боковых линиях зала;
 - в парах на время (30 сек.), стоя по длине зала.
2. Игра «Салки с мячом» – 5 мин. Выбирают водящего, он берет теннисный мяч. Остальные разбегаются по площадке. По сигналу водящий старается догнать игроков и осалить их броском мяча с расстояния не более 2–3 м. Осаленный участник становится водящим и продолжает играть, извещая всех поднятием руки вверх.

Хорошо подготовленным игрокам можно предложить усложненный вариант: мяч находится у одного из участников, а водящий догоняет игроков без мяча. Они, в свою очередь, могут сделать передачу тому, кого догоняет водящий. Если убегающий успел поймать мяч, то водящий не имеет права его осаливать, а вынужден догонять другого.

3. Игра «Перебежки парами» – 10 мин. Одна команда располагается в поле, выполняя роль защитников, а другая выстраивается в двух колоннах

за линией кона (рис. 7). По сигналу преподаватель выполняет передачу мяча любому из игроков защиты. В это время первая пара начинает перебежку за линию дома. Задача защитников – передавать мяч друг другу, стараясь догнать одного из убегающих и осалить его.

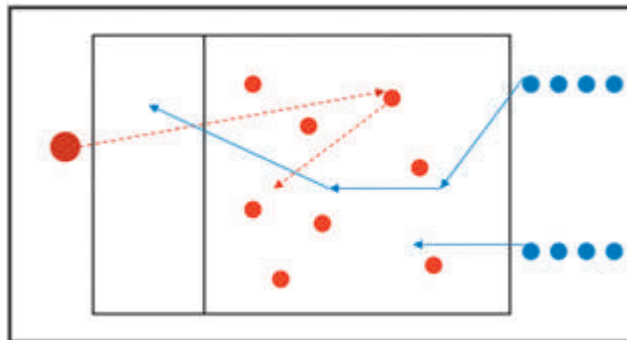


Рис. 7. Игра «Перебежка парами»

Игроки, выполняющие перебежки, почувствовав угрозу осаливания, могут быстро менять направление, повернувшись кругом, и бежать в обратном направлении, но при этом нельзя заступать за линию кона. Тем самым предоставляется возможность другому игроку успешно закончить перебежку. Если игрока осаливают, то защитники получают 1 очко. Следующая пара выполняет то же задание, и т.д. Затем команды меняются местами. По окончании игры определяется победитель по количеству набранных очков.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту – 25 мин.
5. Скоростно-силовые упражнения – 10 мин.:
 - прыжки из приседа с продвижением вперед по всей длине зала. На исходные места игроки возвращаются шагом в обход налево и направо. Выполнить 2–3 раза;
 - из положения стоя, ноги врозь, лицом к скамейке выполнить наскок на скамейку и спрыгнуть с нее в стойку ноги врозь. Выполнить в высоком темпе без остановок 10 раз. От пола нужно отталкиваться мгновенно, как от раскаленной сковородки. Выполнить 5 серий. Отдых после каждой серии – 30 сек.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 2–3 мин.
2. Игра «Мы не слышим...». Участники выстраиваются в шеренгу с интервалом 1 м. Педагог выполняет различные движения руками, сопровождая показ комментированием, например: «Руки вперед, в стороны, вверх, перед грудью», – и т.п. Дети повторяют за ним. Но иногда учитель специально дает

неправильный комментарий: например, выносит руки вперед, а произносит: «Руки в стороны». Если они ошибаются, то должны сделать шаг вперед. Побеждает ученик, который выполнит упражнение без ошибок (останется стоять на месте).

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 11

Задачи:

- развитие силовых способностей;
- совершенствование техники ударов и бросков в цель;
- совершенствование технических элементов игры.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть – 25–27 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 7 мин.
2. ОРУ в парах – 8 мин.
3. Силовые упражнения – 12 мин.:
 - поднимание и опускание туловища в положении сидя на скамейке, руки за голову. Выполняются в парах – 4 подхода по 20 сек.;
 - сгибание – разгибание рук в упоре, лежа на полу, – 3 подхода по 20 сек., отдых между подходами – 30 сек.;
 - приседание с партнером на плечах – 3 подхода по 30 сек.

Основная часть – 60 мин.

1. Комбинированная эстафета – 15 мин. Команды выстраиваются в колонны, как показано на рис. 8. По сигналу первые номера бегут до разворотной стойки, оббегают ее и продолжают бег до линии броска, отсюда бросают мяч в цель, ловят мяч и передают его следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Можно менять условия бега: приставными шагами, в низкой стойке и т.п. Целью может служить мишень на стене либо баскетбольный щит. В случае промаха игроки должны повторять броски до тех пор, пока не попадут в цель, и только после этого могут передать эстафету следующим участникам.

2. Удары битой сверху на дальность – на расстояние около 20 м – 10 мин.

3. Удары битой в левую и правую стороны площадки на расстояние 6 м – 10 мин. Упражнение лучше выполнять сериями по 5 ударов: два – в левую, два – в правую, один – к линии кона.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту – 30 мин.

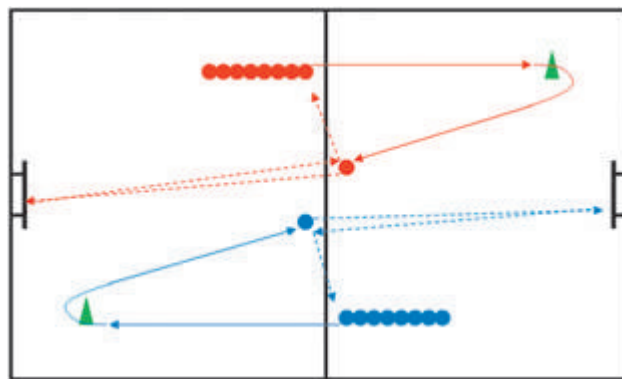


Рис. 8. Комбинированная эстафета

Заключительная часть – 2–3 мин.

1. Упражнения на растяжку в парах.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 12

Задачи:

- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники ударов и передач мяча.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, конусы.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 8 мин.
2. ОРУ в движении – 7 мин.
3. Скоростно-силовые упражнения – 10 мин. На площадке устанавливают 10 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой (рис. 9). Выполняются поточным способом. Дистанция между участниками – 2–3 м. При большом количестве занимающихся можно поставить кегли в два ряда и в двух колоннах выполнять следующие упражнения:

- прыжки на двух ногах через кегли;
- быстрый бег на месте (5 сек.) в максимальном темпе с последующим бегом и перешагиванием через кегли; возвращение на исходную позицию в медленном темпе;
- прыжки на левой (правой) ноге левым боком вперед;
- прыжки на правой (левой) ноге правым боком вперед.

Основная часть – 60 мин.

1. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола. Расстояние между игроками – 10 м. На расстоянии 1 м одна от другой устанавливают кегли, как показано на

рис. 10. Игрок, стоящий между кеглями, быстро касается поочередно всех их трех, после чего принимает передачу мяча от партнера; поймав мяч, выполняет обратную передачу и снова касается кеглей, и т.д. Выполнять в течение 30 сек. Затем партнеры меняются местами.

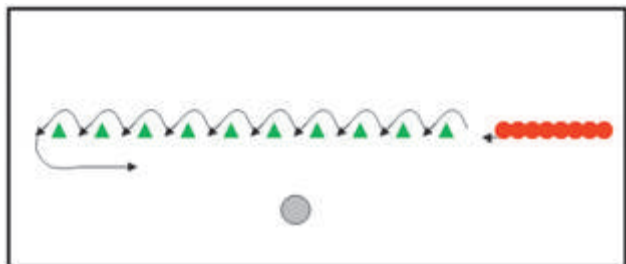


Рис. 9. Упражнения в прыжках через кегли

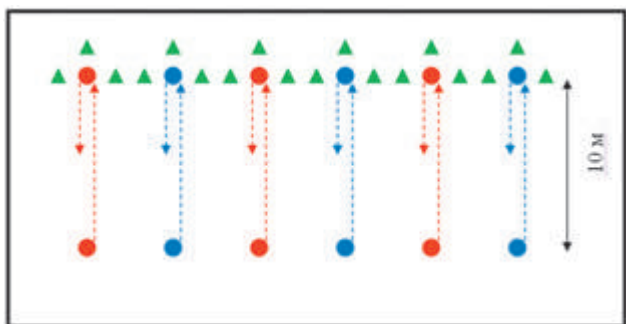


Рис. 10. Ловля и передача мяча с касанием

2. Удары битой сверху за линию кона с двух точек пригорода – слева и справа – 10 мин.
3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 20 мин.
4. Игра в мини-футбол – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 3 мин.
2. Игра «Мы не видим...». Дети выстраиваются в шеренгу с интервалом 1 м. Педагог выполняет различные движения руками, сопровождая показ комментированием, например: «Руки вперед, в стороны, вверх, перед грудью», – и т.д. Задача игроков – принимать те положения, которые он называет. Но иногда учитель специально дает неправильный комментарий: например, показывает – руки вперед, а произносит: «Руки в стороны». Если ученики ошибаются, они делают шаг вперед. Побеждает игрок, который выполнит все упражнения без ошибок.

3. Подведение итогов занятия. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора.

Продолжение следует



фото с сайта www.lapta.ru

Парадоксальная гимнастика

Дыхательные упражнения для учащихся СМГ

Дыхательная гимнастика, о которой идет речь, была разработана Александрой Николаевной СТРЕЛЬНИКОВОЙ, известным педагогом, вокалистом и певицей. Автор этого материала показывает, как можно ее использовать на занятиях с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе.



Светлана КИРИЧЕНКО,
учитель физической культуры,
МОУ Политехническая гимназия,
г. Нижний Тагил,
Свердловская обл.



ДЛЯ ЛЕГКИХ И НЕ ТОЛЬКО

Дыхательную гимнастику часто называют парадоксальной, так как она противоречит классическому варианту дыхания при выполнении упражнений, согласно которому сначала нужно глубоко вдохнуть и широко развести руки, обеспечивая воздуху доступ к легким. При выполнении упражнений «по-стрельниковски» вдох происходит при сжатии грудной клетки, воздух, не помещаясь в узких легочных верхушках, за-

ходит туда, где есть объем, т.е. в нижние доли легких, на предельную их глубину. При этом происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка внутренней мускулатуры дыхательных путей. Такая гимнастика сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье, а также при плавании. Исследования эффективности дыхательной гимнастики по Стрельниковой показали, что у совершенно не подготовленного человека после несколько минут занятий жизненная емкость легких возрастает сразу 10–15%, а это огромный прогресс.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна:

- оказывать помощь при нарушениях носового дыхания;
- рассасывать воспалительные образования в легочной ткани;

- устранять застойные явления в легких, восстановить их нормальное кровоснабжение;
- положительно влиять на дренажную функцию легких;
- укрепить сердечно-сосудистую систему, восстановить нарушенные функции;
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;
- устранить ряд заболеваний нервной системы;
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость инфекциям.

МЕТОДИКА ДЫХАНИЯ

Сначала нужно сделать резкий, короткий, шумный вдох носом. Во время вдоха язык поднимается резко к небу, потом сразу опу-

скается, и после небольшой паузы, во время которой через приоткрытый рот выходит лишний воздух, снова следует короткий шумный резкий вдох носом. При вдохе губы смыкаются неплотно, они совершенно свободны, а после короткого шумного вдоха сами собой слегка разжимаются, выдох происходит через нос или через рот легко, незаметно, неслышно. В момент выдоха нельзя поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивать живот, диафрагму. Представьте себе, что вы нюхаете воздух. Не приподнимайте при вдохе плечи — они должны быть свободны и расслаблены.

Возрастных ограничений для занятий дыхательной гимнастикой нет: ею могут заниматься и дети начиная с 3–4 лет, и престарелые люди. Эту гимнастику можно выполнять не только стоя, но и сидя и лежа — эффект будет достигнут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

В дыхательной гимнастике упражнения сгруппированы в блоки по 8. Каждый такой цикл называется «восьмерка». Поэтому вместо «16 дыхательных упражнений» говорят: «две восьмерки», вместо «32 движений» — «четыре восьмерки».

1. «Ладушки»

И.п. — основная стойка, руки согнуты в локтевых суставах и подняты вверх на уровне плеч, кисти рук — над плечами, ладони вперед.

1 — сжать пальцы в кулак. Сделать короткий шумный активный вдох носом;

2 — сделать свободный, легкий выдох, одновременно разжав пальцы.



2. «Ушки»

И.п. — стойка ноги врозь.

1 — наклон головы вправо, правым ухом коснуться плеча, сделать короткий шумный вдох носом;

2 — и.п. — выдох;

3–4 — то же влево.



3. «Насос»

И.п. — стойка ноги врозь. Наклонить туловище вперед; спина круглая, голова опущена вниз, мышцы спины и шеи расслаблены.

1 — наклон туловища вперед, руками тянуться к полу; одновременно сделать шумный короткий вдох носом во второй половине наклона;

2 — и.п. — выдох.



4. Повороты туловища в стороны

И.п. — стойка ноги врозь, руки на уровне пояса, согнуты в локтевых суставах, кисти расслаблены.

1 — полуприсед с поворотом туловища направо, сжимая пальцы в кулак; сделать короткий вдох носом;

2 — и.п. — выдох;

3–4 — то же с поворотом туловища налево.



5. Встречные движения локтями

И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, предплечья кверху, пальцы сжаты в кулак.

- 1 — одновременно свести локти, сделать короткий шумный вдох носом;
- 2 — и.п. — выдох.



6. «Маятник»

И.п. — стойка ноги врозь.

- 1–2 — руки вверх, скрестить их над головой, сделать короткий вдох носом;
- 3–4 — наклон туловища вперед, руки скрестно; сделать короткий шумный вдох носом.

Выдох пассивный, свободный между двумя вдохами.



7. «Бокс»

И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, ладонями к себе, пальцы сжаты в кулак.

- 1 — имитация удара правой рукой вперед; сделать короткий вдох носом;
- 2 — и.п. — выдох;
- 3–4 — то же с левой руки.



8. «Колено — локоть»

И.п. — то же.

- 1 — левым коленом коснуться правого локтя, сделать короткий шумный вдох носом;
- 2 — и.п. — выдох;
- 3 — правым коленом коснуться левого локтя, сделать короткий шумный вдох носом;
- 4 — и.п. — выдох.



9. «Весы»

И.п. — стойка ноги врозь.

- 1 — наклон туловища вправо; правой рукой тянуться к полу; сделать короткий шумный вдох носом;
- 2 — и.п. — выдох;
- 3–4 — то же влево.



10. «Обними плечи»

И.п. — руки перед грудью, пальцы сжаты в кулак.

1 — сделать встречные параллельные движения руками, как бы обнимая себя за плечи, затем короткий шумный вдох;

2 — и.п. — выдох.



11. «Шаги»

И.п. — то же.

1 — поднять правое колено вверх на уровне живота, левую ногу слегка согнуть; сделать встречные движения руками, затем короткий шумный вдох;

2 — и.п. — выдох;

3–4 — то же с левой ноги.



12. «Кошка»

И.п. — полуприсед, туловище повернуто влево, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, кисти расслаблены.

1 — легким сбрасывающим движением выпрямить руки влево, сделать резкий, активный и короткий вдох;

2 — и.п. — выдох;

3–4 — то же вправо.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1-й день. Выполнить любые 5 упражнений по 8 вдохов. Сделать 5 таких серий — всего 200 вдохов.

2-й день. Выполнить любые 5 упражнений по 8 вдохов. Сделать 5 таких серий, затем еще одну серию из 5 упражнений по 16 выдохов в каждой. После этого еще одну серию по 32 выдоха — всего 440.

3-й день. То же, что и во 2-й день, добавив еще 3 любимых упражнения по 32 выдоха — всего 536.

4-й день. Выполнить любые 5 упражнений по 8 вдохов. Сделать 2 такие серии, затем 5 серий из этих же упражнений по 32 выдоха в каждом, всего 880.

5-й день. Выполнить серию из 5 упражнений по 8 выдохов в каждом, затем 5 серий из этих же упражнений по 32 выдоха в каждом; после это — 2 серии из трех разных упражнений по 32 выдоха в каждом, всего 1032.

Затем можно постепенно добавлять по 200 вдохов в день, доведя общее количество выдохов до 2000. Окончательный вариант может быть таким:

— 5 серий из 5 упражнений по 8 выдохов в каждом;

— 5 серий из 5 упражнений по 16 выдохов в каждом;

— 5 серий из 5 упражнений по 32 выдоха в каждом;

— 6 серий из 3 упражнений по 32 выдоха в каждом.

Очень важно постоянно следить за тем, чтобы дыхание осуществлялось одновременно с движениями. ■

Фото автора

Руки и плечевой пояс

3. Упражнение для трицепсов

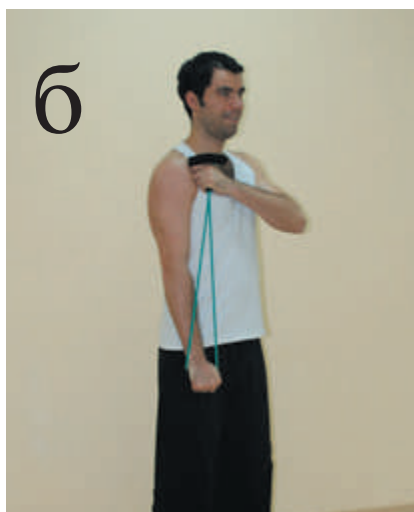
И.п. – выпад правой ногой вперед с небольшим наклоном туловища вперед, бодибар в левой руке, правая опирается на бедро правой ноги.

1 – согнуть руку с бодибаром с одновременным отведением назад, выдох;

2 – и.п., вдох.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом.

То же с другой руки.



4. Упражнение для передней поверхности предплечья

И.п. – один конец короткого эспандера удерживается левой рукой у правого плеча, другой – хватом сверху перед собой, предплечье параллельно полу.

1 – разогнуть правую руку, растягивая эспандер, выдох;

2 – и.п., вдох.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом.

То же с другой руки.

5. Упражнение для дельтовидных мышц

И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу.

1 – руки в стороны, выдох;

2 – и.п., вдох.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом.

То же с другой руки.

Татьяна ЛИСИЦКАЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

При выполнении упражнений концентрируйте внимание на работающих мышцах. Соблюдайте правильный ритм дыхания и движения. Следите за правильным положением тела и осанкой. По мере освоения упражнений меняйте темп от спокойного до среднего, темпоритмический рисунок их выполнения: например, медленное сгибание – быстрое разгибание или наоборот.

1. Упражнение для бицепсов

И.п. – стоя на коленях с опорой о мяч верхней частью туловища и свободной рукой. Другая рука, удерживающая гантель хватом снизу, лежит локтем на мяче.

1 – согнуть руку к плечу;

2 – и.п.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом. Пауза между подходами – 1 мин. Во время паузы переложите гантель в другую руку. Локоть на протяжении всего упражнения слегка округлен. Не переразгибайте руку в локтевом суставе – это может привести к боли и травмам. Темп выполнения упражнений средний. Отягощение – от 0,5 до 2,5 кг в зависимости от вашего возраста, веса и уровня физической подготовленности. Не нужно доводить себя до изнеможения, но и эффект будет минимальным, если отягощение для вас окажется слишком малым. Начните выполнение с одного подхода, постепенно через неделю добавляйте еще один, и т.д.



Руки и плечевой пояс

2. Упражнение для бицепсов

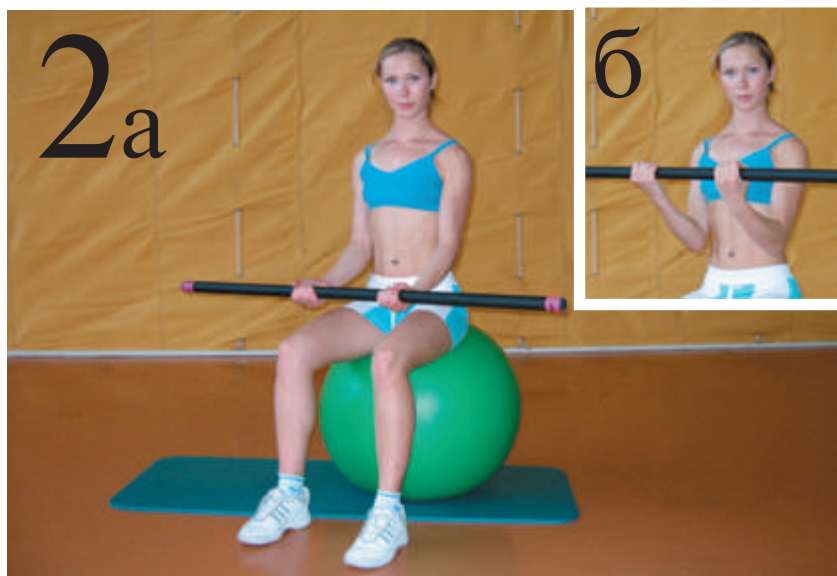
Выполняется с бодибаром или штангой.

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты, бодибар удерживается впереди слегка согнутыми руками.

1 – согнуть руки к плечам;

2 – и.п.

Повторить 8–10 раз.



3. Упражнение для трицепсов

Трицепс – антагонист бицепса. Для гармоничного развития плечевого пояса, сохранения красивой формы рук не забывайте прорабатывать эту пару мышц.

И.п. – лежа на спине с опорой на мяч верхней частью туловища и головой, ноги согнуты, голени перпендикулярны полу, руки с гантелями вперед, гантели касаются друг друга, локти мягкие. Следует исключить переразгибание в локтевых суставах.

1 – согнуть руки, приблизив гантели ко лбу, но не касаясь его;

2 – и.п.

При разгибании рук – выдох, при сгибании – вдох.

Повторить 10–12 раз. Начните выполнение с одного подхода. Постепенно через неделю добавьте еще один, и т.д.

4. Упражнение для дельтовидных мышц

И.п. – лежа животом на мяче с опорой полупальцами о пол, руки согнуты в локтях, удерживают гантели хватом сверху.

1 – развести руки в стороны;

2 – и.п.

В положении руки в стороны слегка согнуть их в локтевых суставах. Туловище удерживается в прямом положении.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом.

Пауза между подходами – 1 мин. В это время можно выполнить упражнение на растягивание. Стоя или сидя на мяче, отвести одну руку за спину, придерживая ее другой за запястье.

То же с другой руки.

Фото автора

Татьяна ЛИСИЦКАЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

При выполнении упражнений концентрируйте внимание на работающих мышцах. Соблюдайте правильный ритм дыхания и движения. Следите за правильным положением тела и осанкой. По мере освоения упражнений меняйте темп от спокойного до среднего, а также темпоритмический рисунок их выполнения: например, медленное сгибание – быстрое разгибание или наоборот.

1. Упражнение для бицепсов

И.п. – стоя на эспандере с ручками.

1 – согнуть руки к плечам;

2 – и.п.

Выполнить 3–4 подхода по 10–12 раз в каждом.

Можно использовать ленточный эспандер. Упругость эспандера, которая определяется обычно его цветом (красный – самый тугой), и его длина подбираются в зависимости от уровня развития силовых качеств.



2. Упражнение для бицепсов

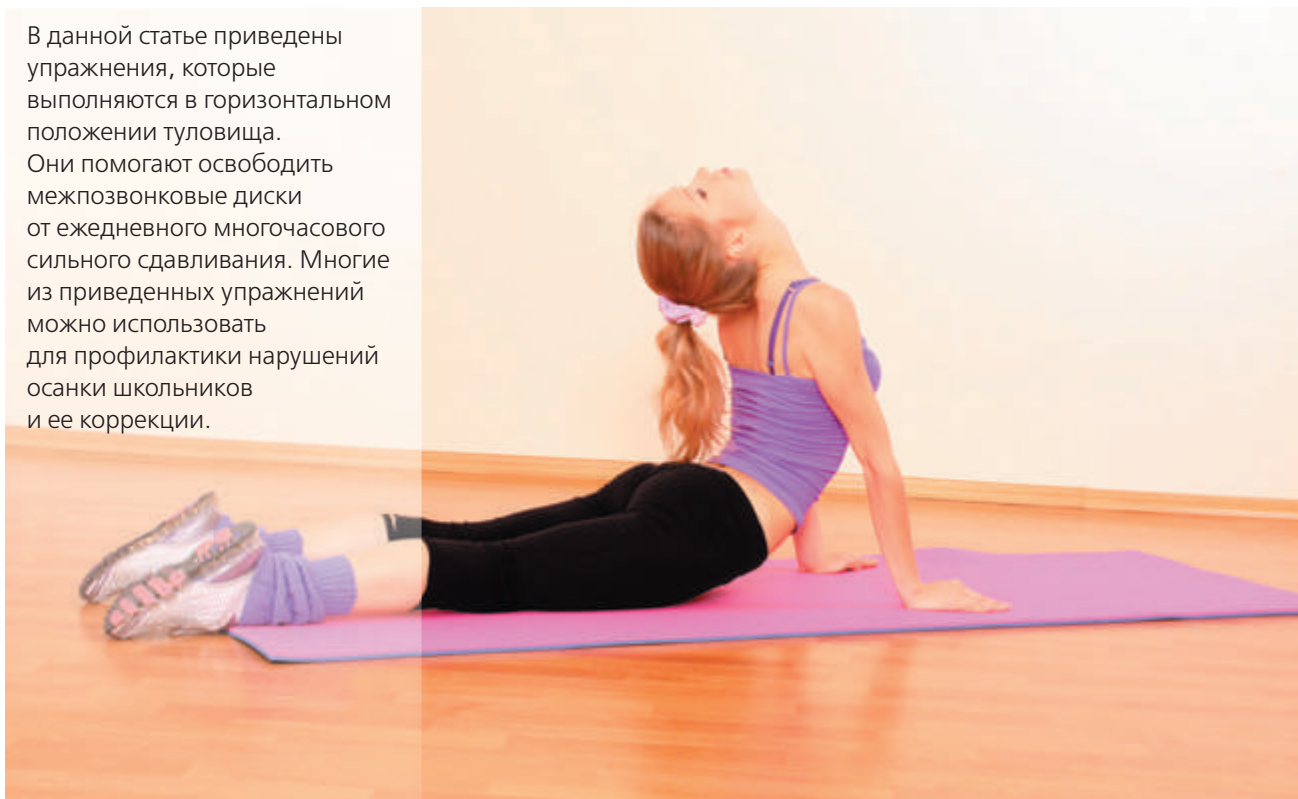
То же упражнение можно выполнять с бодибаром, штангой или гантелями.



Профилактика нарушений осанки

Знания и развитие навыков

В данной статье приведены упражнения, которые выполняются в горизонтальном положении туловища. Они помогают освободить межпозвонковые диски от ежедневного многочасового сильного сдавливания. Многие из приведенных упражнений можно использовать для профилактики нарушений осанки школьников и ее коррекции.



Юрий КУРПАН,
руководитель физического
воспитания,
медицинский колледж
Управления делами Президента РФ

БЕРЕГИТЕ ПОЗВОНОЧНИК!

По данным ВОЗ, боли в спине достигли размеров неинфекционной эпидемии. А по мнению профессора кафедры неврологии медицинского университета имени Сеченова М.В. Путилиной, периодическими болями в поясничной области позвоночника страдают от 15 до 25% взрослого населения. Одной из причин этого является малоподвижный образ жизни населения, продолжительное сидение. Доказано, что мышцы могут болеть и

без морфологических нарушений позвоночника, так как в них образуется гипертонус.

Позвоночник человека имеет четыре изгиба: два лордоза — шейный и поясничный — и два кифоза — грудной и крестцово-копчиковый, — которые вместе с межпозвонковыми дисками выполняют рессорную функцию. Высота последних с возрастом уменьшается, так как диски усыхают и стираются, поэтому расстояние между позвонками уменьшается, и рост человека с возрастом снижается. У животных, поскольку их позвоночник находится в горизонтальном положении, давление на него распределяется равномерно. Но наши далекие предки встали на задние лапы, и давление на позвоночник значительно возросло. Межпозвонковые диски изменили свою форму.

Если у новорожденных они имеют форму круглых шашек с одинаковой высотой — примерно 2 см, то к 5–6 годам, когда сформировались изгибы позвоночника, их форма несколько изменяется: со стороны вогнутости высота диска уменьшается (сдавливается), а с противоположной — увеличивается. Давление на них возрастает по мере роста и увеличения массы тела.

Много часов ежедневно позвоночник человека находится в вертикальном положении, поэтому на его поясничный отдел оказывается особенно большое давление. Если в положении лежа на спине с выпрямленными ногами внутридисковое давление в поясничном отделе составляет 50 кг, то в положении стоя оно увеличивается до 100 кг, а в положении сидя без опоры о спинку стула возрастает

тает до 140 кг и увеличивается еще больше, если мы несем тяжелые сумки, ранец или рюкзак. Подобное происходит и при поднимании гантелей, гири, штанги, а также во время бега и приземления после различных прыжков. Внутрисконное давление в шейном отделе растет при опущенной продолжительное время голове, например при чтении и письме. Это может быть причиной головной боли и ухудшения мозгового кровообращения, привести к снижению памяти, рассеянности и другим неприятным состояниям у школьников и студентов.

Если мышцы шеи и спины укреплены недостаточно — ведь они берут на себя часть вертикальной нагрузки, то межпозвоночные диски при сильном сдавливании могут быть повреждены. В этом случае из них вытекает студенистое содержимое, высота диска резко уменьшается, и позвонки могут сдавить нерв, выходящий из спинного мозга. Так образуется остеохондроз позвоночника, и появляются боли в различных его отделах.

Анализ занятий физкультурой в различных школах г. Москвы позволяет сделать вывод о том, что большая часть упражнений, которые предлагаются школьникам, выполняется в положении

стоя — это различные виды ходьбы, бега, прыжков, всевозможные игры с бегом и прыжками. Редко дети на уроках под руководством учителя физкультуры укрепляют мышцы туловища — чаще всего разминка ограничивается упражнениями в виде растяжки, во время которой упражнения часто выполняются резко, особенно наклоны и повороты туловища, что может травмировать позвоночник и межпозвоночные диски, которые могут стираться и растрескиваться.

Американский ученый Поль Брэгг утверждал: «От неправильного образа жизни позвоночник костенеет и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия (недостатка. — Ю.К.) физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы усыхает». Он считал, что долгое сдавливание кровеносных сосудов шейного отдела позвоночника при опущенной голове может приводить к ухудшению зрения.

Чтобы этого избежать, целесообразно несколько изменить содержание уроков физкультуры в школах, а также в средних и высших учебных заведениях, больше использовать упражнений в положениях лежа — на спине, на жи-

воте и на боку, в висе и в упорах, чтобы помочь школьникам и студентам научиться разгружать позвоночник и сохранять его на долгие годы здоровым.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Укрепление мышц шеи

1. На каждом уроке приблизительно 2 мин. желательно делать движения головой — медленно, с полной амплитудой опускать ее вперед до касания подбородком груди, затем отводить назад 2–3 раза; наклонять в стороны до касания ухом плеча; выполнять повороты головой и круговые движения в одном и другом направлении. После них целесообразно укреплять и массировать мышцы шеи — пластичную и трапециевидную, которые удерживают голову прямо и отводят ее назад. Набор других упражнений можно разнообразить, используя некоторые из приведенных ниже.

2. В положении стоя, сидя или лежа на животе положить кисти на затылок, отвести голову назад, а руками оказывать несильное сопротивление. Держать по 8–10 сек. Повторить 3–4 раза. Расслабить и промассировать мышцы в течение



1 мин.: голову держать прямо, положить кисть правой руки на шею и несильно разминать мышцы с левой стороны по всей ее длине. То же левой рукой.

Укрепление прямой мышцы живота

1. И.п. — лежа на спине. Выполнять любые медленные движения поднятыми ногами: сгибать и разгибать их одноименно и разноименно, врозь и скрестно, делать круговые движения каждой ногой, поднятой вверх, или двумя ногами вместе. Можно, согнув ноги, притягивать их к голове, а затем медленно разгибать. Повторить любое из этих упражнений 8–10 раз.

2. И.п. — лежа на спине. Поднять прямые ноги и коснуться носками пола за головой. Вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз.

3. И.п. — лежа на спине. Поднимать голову и плечи до положения седа и возвращаться в исходное положение. Выполнить 8–10 раз. Можно увеличивать нагрузку, изменяя положение рук: сначала опустить их, затем положить на затылок, а потом выпрямить и поднять вверх.

3. И.п. — лежа на спине. Поднимая или сгибая ноги, сесть, затем медленно лечь. Повторить 5–7 раз. Эти упражнения можно выполнять в динамическом режиме — без задержки — и с задержкой поднятых ног и туловища в течение 3–5 сек.

Укрепление косых мышц спины

1. И.п. — сидя, опираясь руками сзади. Согнуть ноги, затем медленно выпрямлять их влево, слегка поворачивая таз влево. Вернуться в исходное положение. То же, разгибая ноги вправо. Выполнить по 8–10 раз в каждую сторону.

2. И.п. — лежа на спине, ноги врозь. Медленно сесть, наклоняя туловище в сторону. Вернуться в исходное положение. То же с наклоном в другую сторону.

3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты или выпрямлены вверх, руки в стороны на полу. Медленно наклонять вправо/влево согнутые (легкий вариант) или прямые ноги, опуская их почти до пола. То же в другую сторону. Выполнить по 4–6 раз.

4. И.п. — сидя, руки сзади на полу. Поворачивая туловище, принять положение упора на одной руке. Удерживать это положение в течение 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

5. И.п. — упор на одной руке, т.е. боком. Медленно опустить таз, почти касаясь пола, не сгибая руку, затем поднять его. Повторить в упоре на каждой руке по 4–6 раз.

6. И.п. — чистый вис на гимнастической стенке спиной к ней. Медленно отводить ноги и туловище в одну, затем в другую сторону («маятник») — по 5–7 раз.

7. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, руки с гантелями весом 2–3 кг в стороны. Поворачивая грудную клетку влево, правую руку с гантелью тоже перенести влево. То же, поворачивая туловище вправо. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

8. И.п. — лежа на боку. Выполнить махи ногой в сторону по 6–8 раз каждой ногой.

9. И.п. — лежа на боку, стопы зафиксированы. Выполнить наклон и поднятие туловища по 3–5 раз в каждую сторону в динамическом режиме.

10. Учащиеся ложатся животом на дорожку из гимнастических матов длиной 4–5 м вплотную друг к другу, руки вверх. По команде учителя ученик, лежащий с краю, начинает делать повороты туловища — пируэт — в свободную сторону, перемещаясь по дорожке. Затем остальные выполняют то же задание, сохраняя дистанцию 1,5 м друг от друга и соединяясь на другом конце дорожки. Затем все возвращаются в исходное положение, выполняя повороты в другую сторону.

Упражнения в статическом режиме

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, локти и голова на мате. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, удерживать это положение в течение 8–10 сек. Повторить 4–6 раз.

2. То же, поднимая таз. Удерживать это положение в течение 10–15 сек.

3. И.п. — лежа на спине, ноги выпрямлены. Опираясь затылком, локтями и пятками, поднять туловище, прогнуться. Удерживать это положение в течение 8–10 сек. Повторить 4–6 раз.

4. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Отвести голову назад, удерживать это положение 10–15 сек. Повторить 3–5 раз.

5. То же, но кисти лежат на затылке.

6. То же, но руки держать выше туловища.

7. То же, но держа в руках любой предмет: гимнастическую палку, мяч или гантели весом 1–2 кг. Удерживать это положение в течение 3–5 сек. Повторить 3–4 раза.

8. То же, что в упр. 7, отведя ноги назад и прогнувшись. Не рекомендуется учащимся, у которых сильно выражен поясничный лордоз.

10. То же, лежа на гимнастической скамейке или на мягком стуле. Лечь животом вниз, стопы зафиксировать, поднять голову, слегка прогнуться. Удерживать это положение в течение 8–10 сек.

11. И.п. — лежа на животе. Согнуть ноги, взяться за голеностопные суставы, прогнуться и раскачиваться вперед и назад (перекат) — 6–8 раз.

12. И.п. — на четвереньках. Выгнуть спину, голову опустить, затем поднять ее и отвести назад, прогнуться. Удерживать это положение в течение 8–10 сек.

13. И.п. — то же. Поочередно отводить ногу назад, но не резко. Повторить каждой ногой по 4–6 раз. Упражнение можно усложнить, если ногу не опускать сразу, а мягко поднимать и опускать ее с амплитудой 10–15 см. Повторить по 10–15 сек. каждой ногой. ■

Для юных спортсменов

Тестирование знаний учащихся ДЮСШ

Конкурс «Компьютер на уроке физкультуры»: Отметку ставит компьютер

Предлагаемая база тестов выполнена в программе компьютерного тестирования и предназначена для проведения промежуточной аттестации обучающихся групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы по теоретическому блоку, включающему следующие разделы: «Физическая культура и спорт», «Обзор развития вида спорта», «Личная и общественная гигиена», «Понятие спортивной тренировки», «Учебный контроль и самоконтроль», «Краткие сведения о строении и функциях организма человека», «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований».

Татьяна ЗАБЕЛИНА,
Виолетта ЛАТЫШЕВА,
МКОУ ДОД ДЮСШ № 1,
г. Железногорск, Красноярский край



В современном образовательном процессе тестирование получило очень широкое распространение и при итоговом контроле, и в повседневной практике. Использование различного рода тестов позволяет учителю, педагогу дополнительного образования или тренеру-преподавателю получить максимально объективную оценку уровня теоретической подготовленности каждого обучающегося.

О КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЕ

Тесты сделаны в программе «Knowing» (версия 1.02) (автор Д. Стародубов), размещенной на авторском сайте <http://videoshow.narod.ru/>. Она имеет приятный интерфейс, не отвлекающий пользователя от тестирования, и позволяет очень быстро проверить теоретические знания.

В данной программе можно:

- составлять тесты в ручном и автоматическом режимах с помощью встроенного текстового редактора или средств автоматического формирования файлов тестов;
- изменять настройки режима тестирования, отображая информацию о правильности или непра-

вильности ответа, времени тестирования, количестве правильных ответов и др.

Настройки теста защищены паролем, и изменять их может только тот, кто установил программу на компьютер и знает пароль, *который придумывается пользователем и вводится при загрузке программы на компьютер*. Программа снабжена несколькими стадиями контроля достоверности настроек; в случае попытки их изменения неподобающим образом она просто не запустится. Файлы тестов хранятся в зашифрованном виде, и их изменение без знания пароля невозможно.

О ТЕСТАХ

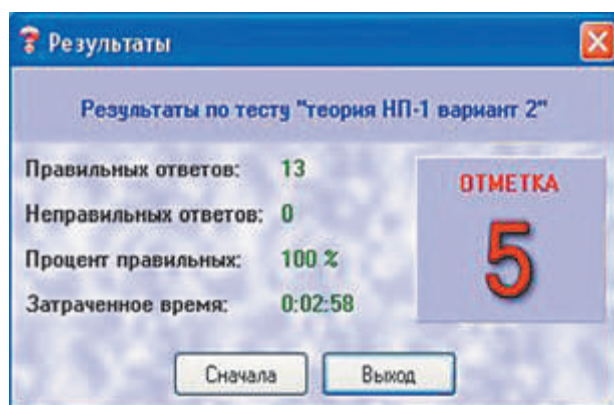
Использование тестов позволяет более объективно оценить индивидуальные достижения обучающихся в усвоении теоретического материала, при этом субъективный фактор в оценке знаний сводится к минимуму. Результаты тестирования легко поддаются статистическому анализу, и педагог затрачивает минимум времени на проверку знаний обучающихся.

При создании предлагаемой базы компьютерного тестирования передо мной как перед инструктором-методистом стояла *цель*: создать определенный информационный продукт, который был бы полезен в дальнейшей практической деятельности тренера-преподавателя.

В процессе создания комплекса компьютерных тестов я решала следующие профессиональные *задачи*:

- ознакомиться с возможностями программы «Knowing» (версия 1.02) и получить первоначальные навыки работы с ней для проведения компьютерного тестирования знаний учащихся ДЮСШ;
- развить интерес к новым методам контроля качества обучения у тренеров-преподавателей путем проведения обучающего семинара;
- внедрить информатизацию в образовательный процесс ДЮСШ.

Предлагаемый нами тест вы можете найти на диске, вложенном в данный номер журнала «Спорт в школе». ■



Нормативы создает учитель

Диагностика физической подготовленности учащихся

Автор материала, придя на работу в эту школу, столкнулся с тем, что дети привыкли получать отметки по физкультуре уже за сам факт присутствия на уроках. Стараясь изменить существующее положение вещей, он разработал специальные тесты, доступные для всех учащихся, и сумел вовлечь ребят в интересную игру-соревнование по совершенствованию уровня физической подготовленности. Оценка же стала главным способом мотивации детей на пути развития их физических качеств.



фото с сайта dbfoto.school53.net

Евгений КАРПОВ,
учитель физкультуры,
ГОУ СОШ № 1540,
г. Москва

В погоне за высоким процентом успеваемости отдельные учителя физкультуры при выставлении отметки по предмету руководствуются следующим:

- если ученик пришел на урок;
- если он в спортивной форме;
- если он старается;
- если у него что-то получилось;
- если он отличник и единственной четверкой может стать отметка по физкультуре, — он ставит ему пятерку. При отсутствии одной или нескольких позиций из названных можно смело поставить четверку. А трой-

ки и уж, тем более, двойки лучше не ставить вообще.

Дети, учителя и даже родители гонятся за высокими отметками на бумаге, забывая про знания, которые должны быть подкреплены отметкой. И за всей этой полемикой мы забываем о физических возможностях ученика. Как оценить его успехи беспристрастно и объективно? Как выявить наиболее слабые стороны и дать рекомендации по улучшению результатов?

Чтобы дать полный, развернутый ответ об уровне физической подготовленности ребенка, учитель проводит тестирование основных его физических качеств. Не обладая хорошим диагностическим оборудованием, он должен доказать свою профессиональную состоятельность, имея в своем распоряжении только се-

кундомер, рулетку, некий спортивный инвентарь и знания. Всё это, несомненно, вызовет уважение и признательность со стороны родителей, и они будут с гордостью говорить, что в их школе работает настоящий учитель физической культуры, а не «физрук».

РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ...

Следующая проблема, с которой сталкиваются многие учителя физкультуры, — отсутствие должной спортивной базы. Большинство городских залов имеет размеры 24×12 м, а сельских — 9×18 м. Как в таком помещении провести тестирование, чтобы это было интересно, профессионально и объективно?

Составляя тесты, мы исходили из того, что в любом спортивном зале есть волейбольная разметка. Если она отсутствует, можно са-

мостоятельно разметить необходимые линии: лицевые, трехметровые и центральную. Для определения уровня физической подготовленности (УФП) учащихся были разработаны следующие тесты:

1. Бег на 30 м

Выполняется на беговой дорожке шириной 120–150 см или любой ровной поверхности, предназначенной для занятий легкой атлетикой. Старт произвольный. Каждому участнику предоставляется две попытки, лучший результат записывается в протокол.

Запрещается:

- двигаться на линии старта между командами «Внимание!» и «Марш!»;
- начинать движение раньше команды «Марш!»;
- забегать на чужую дорожку;
- финишировать прыжком;
- толкать соперников на соседних дорожках.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется на ровной поверхности. Ученик встает перед линией отталкивания так, чтобы носки не касались линии. После команды «Можно!» он выполняет несколько махов руками и прыгает вперед толчком с двух ног и приземлением на две ноги. Результатом прыжка считается точка приземления, ближайшая к линии: пятки, рука. Участнику предоставляется две попытки, лучший результат заносится в протокол.

Прыжок не засчитывается, если ученик:

- во время выполнения прыжка наступил на линию;
- оттолкнулся с одной ноги или приземлился на одну ногу.

3. Метание теннисного мяча

Ограничивают сектор для метания шириной 10 м и проводят линию броска. По свистку или команде «Можно!» ученик, взяв мяч в руку, выполняет разбег и метает мяч в сектор. Техника разбега произвольная, но можно обойтись и без него. Расстояние от линии броска до точки приземления мяча считается результатом броска. Каждому ученику предоставляется две попытки, лучший результат записывается в протокол.

Бросок не засчитывается, если:

- он произведен без команды;
- до, во время или после броска участник наступил на линию броска или переступил ее;
- мяч вылетел за пределы сектора.

4. Отжимания

Выполняются на ровной поверхности.

Юноши выполняют упражнения в упоре лежа. Ширина постановки рук – 40–80 см. Судья ста-

вит кулак под грудь ученика. По команде «Можно!» участник выполняет отжимания до касания грудью кулака с последующим полным выпрямлением рук. Предоставляется одна или две попытки – на усмотрение ученика. Лучший результат записывается в протокол.

Отжимания не засчитываются, если участник:

- не коснулся грудью кулака;
- не выпрямил руки полностью;
- прогибается в пояснице;
- касается коленом, бедром, тазом пола.

Девушки выполняют упражнение в упоре стоя на коленях, скрестив голени, до сгибания рук в локтевых суставах до угла 90°. Ширина постановки рук – 40–80 см. Предоставляется две попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Отжимания не считаются, если участница:

- не согнула руки до угла 90°;
- не выпрямила их полностью;
- прогибается в пояснице;
- касается бедром, тазом пола или ложится на пол.

5. Ловля мяча

Тест выполняется в зале с высотой потолка не менее 5 м. Ученик стоит с баскетбольным мячом в руках. По команде он подбрасывает его вверх, садится в положение седа ноги врозь, затем ловит, потом снова подбрасывает, встает в исходное положение и опять ловит. Это является одним повторением упражнения. Тест выполняется до первой ошибки. Предоставляется две попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Ошибки:

- участник не поймал мяч в любом положении;
- участник не успел принять положение седа ноги врозь, хотя и поймал мяч;
- участник не успел вернуться в исходное положение, хотя и поймал мяч.

6. Наклон вперед

На полу чертят линию. Рулетку растягивают таким образом, чтобы отмерять результаты с обеих сторон от линии. Участник садится на пол в положение седа ноги врозь, поставив пятки на линию. Расстояние между ступнями – 20–40 см. Два помощника прижимают его колени к полу. Он выполняет два пружинистых наклона, а на третий максимально сгибается вперед, касаясь пола одновременно двумя руками и стараясь зафиксировать это положение хотя бы на 1 сек.

Запрещается:

- сгибать ноги;

- скручивать туловище;
- касаться рулетки одной рукой.

Результат может быть как положительным – за линией, так и отрицательным – перед ней.

7. Челночный бег «лесенкой»

Тест проводится на половине волейбольной площадки. Участник встает за лицевую линию (рис. 1), по свистку бежит до трехметровой линии и касается ее рукой (1), затем возвращается до лицевой линии и касается ее рукой (2); затем бежит до средней линии, касается ее рукой (3), потом снова до трехметровой, касается ее рукой (4), опять до средней линии, касается ее рукой (5), после чего возвращается к лицевой линии и финиширует (6). На финише касаться рукой лицевой линии не нужно.

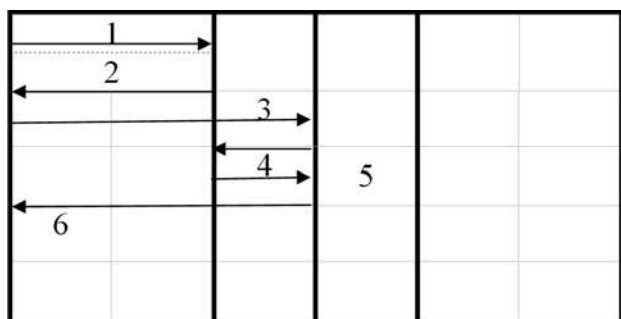


Рис. 1. Челночный бег «лесенкой»

Результат не засчитывается, если участник:

- стартует раньше сигнала;
- при выполнении поворотов не касается линии рукой;
- финиширует прыжком;
- мешает другим участникам.

8. Подтягивания на перекладине (юноши)

Выполняются на перекладине достаточной высоты, чтобы не касаться ногами пола, хватом руками сверху. Участник принимает положение вися, после чего судья подает команду: «Можно!», затем ученик выполняет подтягивания, которые засчитываются, если его подбородок будет выше перекладины, а после того как он опустится вниз, руки будут полностью разогнуты. Предоставляется одна попытка.

Подтягивания не засчитываются, если они:

- выполнены другим хватом;
- выполнены при помощи маха ногами или корпусом;
- подбородок оказался ниже перекладины;
- участник не до конца выпрямил руки после подтягивания.

9. Вис на согнутых руках на перекладине (девушки)

Выполняется на перекладине достаточной высоты, чтобы не касаться ногами пола, хватом руками сверху. Участница берется руками за перекладину и встает на подставку таким образом, чтобы ее подбородок был выше перекладины. По команде «Можно!» она принимает положение вися на согнутых руках и удерживает его до тех пор, пока подбородок не опустится ниже уровня перекладины или не коснется ее. Учитель включает секундомер, как только ученица примет положение вися на согнутых руках. Время фиксируется с точностью до секунды.

10. Бег «веером»

Тест проводится на $\frac{1}{2}$ волейбольной площадки. Предварительно на ней расставляют конусы (рис. 2). Участник встает к центральному конусу – желтому. По свистку он бежит к крайнему правому конусу, обегает его, затем возвращается и обегает центральный конус, после него – средний, снова центральный, потом крайний левый, возвращается к центральному конусу и касается его рукой. Все конусы следует обегать против часовой стрелки.

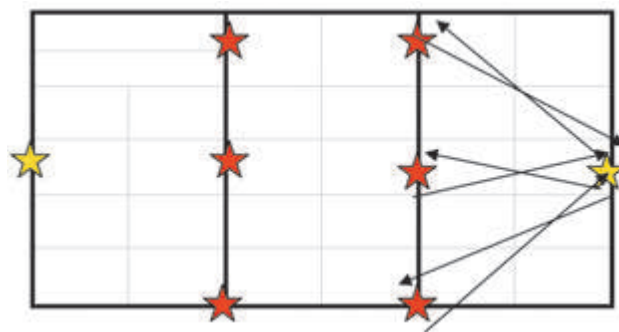


Рис. 2. Бег «веером»

Тестирование проводится один раз в четверть. При этом можно использовать различные сочетания тестов.

...ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ...

Для оценивания результатов тестирования разрабатывают специальную шкалу. Лучше всего использовать двадцатибалльную. При первом тестировании ученики выполняют тест большее число раз, чем обычно. Затем высчитывается средний показатель класса. Он будет серединой шкалы и соответствует 10–12 баллам. Далее разрабатывается шаг этой шкалы. К примеру, в беге «веером» или челночном беге «лесенкой» 1 балл равен 0,1 сек. При выполнении теста на результат, превышающий 20 баллов, шаг сохраняется. Таким образом, ученик может получить и больше 20 баллов. Максимальное количество баллов не ограничено.

Таблица 1

Оценивание результатов теста «Ловля мяча»

Баллы	Возраст, лет)																				Баллы		
	6		7		8		9		10		11		12		13		14		15			16	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20
19															9								19
18	9		9		9		9		9		9		9		9	8	9	9	9	9	9	9	18
17		9		9		9		9		9		9		9									17
16	8		8		8		8		8		8		8		8	7	8	8	8	8	8	8	16
15		8		8		8		8		8		8		8									15
14	7		7		7		7		7		7		7		7		7	7	7	7	7	7	14
13		7		7		7		7		7		7		7		6							13
12	6		6		6		6		6		6		6		6		6	6	6	6	6	6	12
11		6		6		6		6		6		6		6									11
10	5		5		5		5		5		5		5		5	5	5	5	5	5	5	5	10
9		5		5		5		5		5		5		5									9
8	4		4		4		4		4		4		4				4	4	4	4	4	4	8
7		4		4		4		4		4		4		4	4	4							7
6	3		3		3		3		3		3		3				3	3	3	3	3	3	6
5		3		3		3		3		3		3		3									5
4	2		2		2		2		2		2		2		3	3	2	2	2	2	2	2	4
3		2		2		2		2		2		2		2									3
2																							2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1

Таблица 2

Результаты тестирования учащихся 8-го класса

Фамилия, имя	Возраст (лет)	Бег на 30 м (сек.)	Количество очков	Прыжок в длину (см)	Количество очков	Метание мяча (м)	Количество очков	Отжимания (кол-во раз)	Количество очков	УФП		
											Выше нормы	Норма
И. Биньямин	13	4,7	22	213	29	32	19	29	17	87	Выше нормы	
В. Артем	14	4,6	20	215	22	40	24	37	20	86		
М. Вячеслав	13	4,7	22	228	36	40	27	0	0	85		
З. Ярослав	14	4,6	20	195	7	37	21	45	24	72	Норма	
Б. Артем	13	5,3	15	203	24	22	12	28	16	67		
Н. Светлана	13	4,9	22	168	13	18	15	2	0	50		
К. Филипп	14	5,4	12	231	30	—	—	15	2	44	Ниже нормы	
Р. Мария	13	5,4	16	158	7	24	20	3	0	43		
А. Эмиль	14	4,9	17	204	14	18	9	17	2	42		
Т. Богдан	14	5,2	14	188	4	32	16	19	5	39		
В. Софья	14	5,2	17	168	5	17	11	1	0	33		
К. Дарья	14	5,9	10	175	10	18	12	0	0	32		
Б. Алёна	14	5,3	16	149	0	19	13	18	3	32		
Ч. Филипп	14	5,5	11	160	0	25	13	17	2	26		
А. Михаил	14	5,3	13	168	0	22	11	12	1	24		
К. Екатерина	13	5,8	12	147	1	12	9	0	0	22		
К. Денис	13	6,1	6	166	1	21	12	0	0	19		
Е. Егор	14	6,0	6	168	0	21	11	0	0	17		

Фамилия, имя	Возраст (лет)	Бег на 30 м (сек.)	Количество очков	Прыжок в длину (см)	Количество очков	Метание мяча (м)	Количество очков	Отжимания (кол-во раз)	Количество очков	УФП	
<i>Средний показатель</i>		15,1		11,4		15,0		8,4		43,9	
А. Александр	13	4,7	22	210	27	32	19	46	25	93	Выше нормы
К. Станислав	12	5,3	17	187	17	30	19	32	21	74	
О. Василий	13	4,9	19	213	29	36	23	0	0	71	Норма
К. Даниил	13	5,7	11	207	26	27	15	25	15	67	
Х. Клара	13	5,5	15	171	16	15	12	23	14	57	
Е. Татьяна	14	5,5	14	166	4	25	19	25	13	50	Ниже нормы
К. Елизавета	14	5,5	11	169	5	19	13	32	17	46	
Н. Игнат	13	5,0	18	178	7	34	21	0	0	46	
Б. Жанна	14	5,8	11	150	0	20	14	27	15	43	
Ш. Герман	12	5,7	13	161	1	22	13	24	16	43	
В. Мария	13	—	—	165	10	14	11	27	16	37	
Д. Григорий	14	5,1	15	192	6	30	15	9	1	37	
А. Роберт	14	5,3	13	187	3	32	16	12	1	33	
Б. Роман	13	5,2	16	167	1	25	14	0	0	31	
Ш. Анна	14	—	—	181	16	13	7	21	8	31	
Х. Дарья	13	6,3	3	132	0	15	12	25	15	30	
С. Кирилл	14	5,3	13	180	1	30	15	1	0	29	
З. Файруза	14	6,4	1	147	0	18	12	5	0	13	
Б. Анастасия	14	—	—	144	0	16	10	4	0	10	
<i>Средний показатель</i>		13,3		8,9		14,7		11,8		44,3	

Шкалы оценивания (см. табл. 1) нужно разработать отдельно для мальчиков и девочек, а также в зависимости от возраста детей. Можно ввести дополнительный коэффициент, опираясь на вес, рост и ряд других показателей.

Ценность данных таблиц состоит в том, что они «растут» вместе с результатами детей, т.е. подвижны.

...И ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Полученные данные обрабатываются, и выявляются УФП каждого ученика, а также средний УФП для данной группы. Отдельно можно рассчитать уровень развития каждого физического качества и выявить наиболее проблемные.

На основании полученных результатов разрабатываются индивидуальные и групповые программы для учеников, осуществляется корректировка планов занятий для данного класса.

Эти данные можно использовать для контроля УФП как отдельного класса, так и параллели (см. табл. 2) и всей школы в целом. Сразу становится видно, какой класс прогрессирует, а какой нет, правильно ли ведется работа. Если УФП по четырем тестам составит 47 баллов и меньше, он считается ниже нормы, диапазон от 48 до 72 баллов —

нормой, а высоким УФП является результат, превышающий 72 балла.

На основе полученных данных можно вывести единую шкалу тестирования для учащихся всей школы, на которую следует ориентироваться и которую можно будет использовать при проведении общешкольных или межшкольных соревнований.

Поскольку в таблицах учитываются возрастные особенности ребенка, команда может состоять из детей разного возраста и пола. Например, от каждой школы участвует команда из 5 мальчиков и 5 девочек, а накануне проводятся соревнования внутри школы и формируется сборная команда. Это послужит дополнительным стимулом для того, чтобы ребята улучшили свои результаты. Таким же образом можно выявлять победителей в отдельных номинациях: «Самый сильный», «Самый быстрый» и т.д.

Когда я начал работать в этой школе, многие мальчики не умели правильно отжиматься. Благодаря таким состязаниям у них появился стимул. Ребята стали тренироваться самостоятельно, многие родители стали больше интересоваться успехами своих детей. ■

Каждому – по способностям

О развитии физических качеств волейболистов

Основное средство специальной физической подготовки – подготовительные упражнения, которые позволяют развивать двигательные способности, специфические для конкретного вида спорта. В предлагаемой вашему вниманию статье даются упражнения для развития ловкости, быстроты и других физических качеств волейболистов.



Фото Г.Волчковой

Сергей ШМЫКОВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 13,
г. Нижний Новгород

ЛОВКОСТЬ

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

– акробатическая, которая проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите;

– прыжковая – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основное средство развития специальной ловкости волейбо-

листов – гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости:

– из упора присев прыжок вперед-вверх с последующим приземлением на руки – грудь – живот;

– передача мяча в парах, затем кувырок вперед или назад;

– падение в сторону из упора присев со скольжением на боку;

– падение вперед на руки – грудь – живот из положения динамической стойки;

– падение в сторону с кувырком через плечо;

– падение с кувырком вперед;

– то же, что в трех предыдущих упражнениях, но сначала выполнить прием мяча.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости:

– прыжок с подкидного мостика с поворотами на 90°, 180°, 360°;

– прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования;

– прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч набрасывает партнер);

– прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища;

– имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90°, 180°;

– прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной оси и с имитацией отдельных технических приемов;

– нападающие удары неудобной рукой.

Упражнения, направленные преимущественно на воспитание специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсменов проявления не только физического, но и значительного нервного напряжения. Поэтому на одном занятии не рекомендуется давать много различных упражнений.

БЫСТРОТА

Быстрота в волейболе проявляется в трех основных формах:

– быстроте реакции: на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и т.д. Это основная предпосылка для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его;

– предельной быстроте отдельных движений;

– быстроте перемещений.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие моменты. Упражнения для воспитания быстроты необходимо выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям. Длительность одного повторения должна быть такой, при которой спортсмены выполняли бы упражнение, не снижая предельной скорости, а число повторений – таким, чтобы скорость его выполнения не снижалась от раза к разу, – обычно 4–5 раз. Интервалы отдыха между повторениями подбирают таким образом, чтобы следующее повторение началось без снижения скорости. Упражнения следует выполнять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты:

– выполнение различных заданий по сигналу тренера: удар мяча о пол – имитация приема с падением; подбрасывание вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3–4 шага; замах для нападающего удара – перемещение вперед на 3–4 шага с имитацией приема снизу двумя руками;

– ловля в прыжке мяча, брошенного партнером, и обратная передача партнеру. Надо успеть бросить мяч партнеру в полете;

– рывок на 6–9 м по сигналу;

– рывки и ускорения из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя – по зрительному сигналу;

– бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов. Упражнения бегового характера обязательно выполнять с мгновенными остановками;

– имитационные упражнения по технике игры;

– блокирование нападающих ударов в зонах 3 и 4 (2) одним спортсменом;

– нападающий удар из зоны 4 (3, 2) без пауз между ударами, быстро возвращаясь после приземления к линии нападения;

– прием поточных ударов из зон 3 и 4 одним защитником в зонах 6 и 1;

– нападающий удар из зоны 4 (2) при групповом блокировании; защитник при ударе остается на задней линии в зоне 1 (5), при обманном ударе страхует блокирующих.

Продолжительность одного повторения упражнения – 10–15 сек., интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30–60 сек., число повторений – 4–10 раз.

Параметры физической нагрузки – продолжительность и число повторений – от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервал отдыха уменьшается. Но эти изменения должны варьироваться в разумных пределах, так как речь идет о секундах. Специальную быстроту развивают и

совершенствуют на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах соревновательного периода.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов, например умения терпеть, от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность волейболиста быстро выполнять технические приемы и перемещения на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Дозировка физической нагрузки будет иметь следующие значения: продолжительность одного повторения – 20–30 сек., интенсивность – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1–3 мин., количество повторений – 4–10.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

– челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;

– то же, что в первом упражнении, но с падением на линиях;

– имитация блокирования по всей длине сетки – прыжки на блок в зонах 2, 3, 4;

– имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь – живот (на бедро – спину);

– защитные действия спортсмена в паре;

– нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 сек.;

– серия падений, между которыми выполнить перемещения в 2–3 шага.



Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость — способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мы-

шечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках при выполнении нападающего удара, блокирования и вторых передач. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления обеспечивают как высокоразвитые функциональные возможности, так и волевая подготовка волейболиста.

В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с небольшими отягощениями и без них, прыжковые имитационные упражнения и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения — 1–3 мин. (время зависит от вида применяемого упражнения), интенсивность выполнения — без пауз между прыжками, количество повторений — 5–8. Интервалы отдыха между повторениями — 1–4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:

- прыжки со штангой весом 20 кг на плечах из глубокого приседа — 1,5 мин.;

- прыжки на возвышение: для юношей — высотой 80–100 см, для девушек — высотой 60–80 см — 1 мин.;

- имитация блокирования — 1 мин.;

- последовательная имитация нападающего удара и блокирование по схеме: удар — два блока, — затем быстрое возвращение на линию нападения и повторное выполнение упражнения — 1,5–2 мин.;

- блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 — 1,5–2 мин.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе проведения игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, ко-

личеством партий — 6–9, полными и неполными составами — 5×5, 4×4, 3×4 и т.д., игр на время. Действенным средством развития игровой выносливости — использование в процессе игры при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями упражнений различного тренирующего воздействия.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков на каждой ноге;

- кувырок вперед, рывок на 6 м, прыжок на грудь или перекат на спину, 10 прыжков из глубокого приседа — 2–3 раза;

- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) без пауз отдыха — 5 падений. Повторить через 30 сек.;

- имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь — спину после приземления — 10 прыжков и падений;

- подвижная игра «Борьба за мяч», каждая команда работает на своей площадке, — 3 мин.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используются упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной выносливости и волевых качеств.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности.

Игровую выносливость воспитывают на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода.

ПРЫГУЧЕСТЬ

Прыгучесть волейболиста — это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Она зависит от силы

мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима так называемая взрывная сила – способность нервно-мышечной системы преодолеть сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Обучение начинают с развития силы мышц на общеподготовительном этапе подготовительного периода, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используют упражнения с отягощениями: приседания, переноску груза, – прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития мышечной массы:

- приседания со штангой на плечах весом 50–70% от веса спортсмена;

- полуприседы и быстрые вставания со штангой весом не более 50% от максимального на плечах;

- вырывание гири весом 24–32 кг, стоящей между двумя скамейками, из положения приседа разгибанием ног – выпрыгивание;

- выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой весом 50–70% от веса спортсмена на плечах;

- упражнение «Ножницы» с грузом на обеих стопах – гантелями весом 1–5 кг – лежа на возвышении лицом вверх, вниз. Границы возвышения – чуть ниже пояса;

- прыжки с одной ноги на другую с отягощением весом 50% от веса спортсмена на плечах на месте и в движении;

- приседания с партнером на плечах.

Повторяют упражнения с отягощениями в одном подходе до

появления признаков мышечной усталости. Продолжительность интервалов отдыха – до восстановления работоспособности (по самочувствию). Количество подходов зависит от метода тренировки. Обычно используются следующие методы:

- до отказа – 3–5 подходов;

- больших усилий – 3–6 подходов;

- повторный – 5–6 подходов.

Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Примерные упражнения для развития скорости сокращения мышц:

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с высоты (спрыгивания) с последующим напрыгиванием на возвышение;



- серийные прыжки через барьеры (скамейки);
- прыжок вверх с разбега и с места;
- напрыгивания на предметы с различной высоты;
- прыжки через гимнастическую скамейку на одной или обеих ногах;
- имитации нападающего удара и блокирования с разбега и с места;

- упражнения в совершенствовании техники нападающего удара и блокирования.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одного повторения – 10–15 прыжков, интенсивность – максимальная (для каждого вида прыжков), интервал отдыха между повторениями – 1–2 мин., количество повторений – 4–6 раз в тренировке или до появления первых признаков усталости в конце каждого повторения.

ГИБКОСТЬ

Для ее развития используют упражнения на растягивание, сходные по двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движения сохранить его структуру. Упражнения с участием партнера дают хороший эффект при развитии гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию силы и эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения с небольшими отягощениями и без них;
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;

- вращательные движения в коленных суставах;

- принять положение седа на пятках из стойки на коленях;

- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;

- упражнения с партнером на сопротивление и на растягивание.

СИЛА

Для эффективного применения технических приемов в игре волейболисту нужна взрывная сила. Поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При развитии скоростной силы можно использовать незначительные отягощения, например прыжки в свинцовом поясе, нападающий удар с манжетом на запястье и др.

Скоростно-силовые способности волейболистов развивают на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями весом 3 кг в руках;

- движения кистями в лучезапястных суставах вперед – назад в положении руки с гантелями вверх;

- броски набивных мячей весом 0,5–1 кг сверху вниз с акцентом на движения кистей;

- передача набивных мячей весом 0,5–1 кг двумя руками сверху;

- вращение кистями палки с наматыванием на нее шнура, к концу которого подвешен груз весом 5–15 кг.

Примерные упражнения для воспитания силы мышц плечевого пояса:

- броски набивных мячей весом 1–3 кг одной и двумя руками на различные расстояния из различных исходных положений;

- выполнение упражнений, сходных по структуре с ударным движением руки при нападающем ударе, на блочном устройстве или с сопротивлением амортизатора;

- перемещение в упоре лежа толчками рук и ног;

- то же, что в предыдущем упражнении, но ноги держит партнер;

- нападающие удары на силу стоя на полу и в прыжке;

- имитация ударного движения в нападающем ударе с гантелью весом 1–3 кг и с сопротивлением резинового бинта;

- броски набивных мячей в парах в максимальном темпе.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища:

- вращательные движения туловищем с отягощением;

- из положения сидя на гимнастической скамейке, ноги держит партнер, руки за голову, медленно отклониться назад и резко выпрямиться;

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову;

- поднимание туловища из положения лежа на животе на гимнастической скамейке, ноги держит партнер;

- тяга штанги к груди.

Продолжительность одной серии – до появления первых признаков усталости, интенсивность выполнения упражнения без предметов – максимальная. В паузах отдыха используются упражнения на расслабление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2001. – 125 с.

3. Оинума С. Уроки волейбола: Пер. с японск. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Ратушная Л.М. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 12. ■

Сценическая пластика для слабовидящих детей

Авторская программа

Автор статьи адаптировала элементы физического тренинга актера к работе с детьми с ослабленным зрением и получила очень интересные результаты. Описываемая методика была апробирована в системе дополнительного образования, однако с успехом может применяться в работе специальных медицинских групп и при организации уроков с детьми младшего школьного возраста.



Анастасия РАЗИНА,
ГОУ ВПО Российский
государственный
медицинский университет,
Центр детского творчества
«Созвездие»,
г. Москва

ПРОГРАММА «СЦЕНИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Идея использовать детскую пластичность тела и эмоциональную подвижность при развитии физических качеств возникла у меня при обучении в Театральном институте им. Б.Шукина. Оказалось, что занятия сценической пластикой учат свободно владеть своим телом, выра-

зительно двигаться, способствуют общему оздоровлению. Работая педагогом дополнительного образования, я поняла, что развитие воображения и совершенствование физических качеств через танец или пластические постановки особенно важны для детей, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. В результате была создана программа «Сценическая пластика», направленная на максимальное раскрытие творческих способностей детей, их физическое развитие, в частности темперамента и подвижности, воображения и фантазии, наблюдательности и художественного вкуса, на стимулирование инициативы. Реализация программы позволяет детям с нарушениями зрения развивать ком-

пенсаторные способы восприятия окружающего мира с помощью слуха, прикосновений и пластики тела. А театрализация занятий, включение в рабочий процесс игровых технологий помогают таким ребятам достичь эмоционального комфорта и реализовать свой творческий потенциал. В условиях данной программы ребенок воспринимается как целостная система, учитель работает с совокупностью всех его психофизических качеств.

Занятия по программе «Сценическая пластика» проводились в рамках работы на окружной экспериментальной площадке с двумя группами учеников. Первая группа — дети 6–8 лет из Специальной начальной школы — детского сада IV типа № 1665 г. Мо-

сквы, вторая – контрольная группа условно здоровых детей из ГОУ СОШ № 875 г. Москвы.

Программа «Сценическая пластика» включает четыре основных раздела.

Основы физического тренинга

Этот раздел создан на основе методик физической подготовки актеров театральных вузов, широко применяемых на кафедре пластической выразительности актера театрального института. Ряд упражнений для разминки (тренинга) адаптирован и усовершенствован с учетом возраста, степени физического развития и патологии детей из коррекционной школы. В основу физического тренинга вошли знакомство с основными принципами движения, развитие мышечного аппарата, координации движений, фантазии, воображения и сценического движения.

На начальных этапах предпочтительно выполнять все упражнения под музыку с ясным ритмическим рисунком. В дальнейшем в зависимости от успешности и слаженности работы группы разминку можно проводить без музыкального сопровождения – в этом случае дети получают только необходимые объяснения педагога и инструкции к выполнению упражнений. Не обремененный ритмом ребенок с удовольствием берется за выполнение любых заданий, в том числе и творческих. Задания даются сначала простые: например, изобразить тигра в клетке – ноги стоят устойчиво и широко, а руки перебирают по полу от одной стопы к другой – или показать, как умывается кошка – голова делает круговые движения в различных плоскостях, постепенно смещаясь с плеча на грудь к другой руке. С течением времени упражнения могут связываться между собой в целые игровые этюды.

Элементы этого раздела необходимо включать в каждое занятие, чтобы в достаточной мере разогреть мышцы всего тела и разрабатывать суставы.

Игра «Охота»

Группа встает в круг, держась за руки, – это позволяет сохранять некоторый порядок при выполнении упражнений. Чтобы достичь выполнения данного условия, необходимо заранее установить правила игры: кто упадет – «в болоте утонет», кто руку отпустит – «в лесу потеряется». Педагог рассказывает историю охоты на животное, например на медведя в болотистом лесу или на крокодила в джунглях. Дети выполняют конкретные инструкции учителя: «крадутся в зарослях камыша» – идут на полусогнутых ногах с округлой спиной; «вглядываются в туманную даль гор» – вытягиваются, встают на носочки, оглядывая периметр зала, и т.д. Важно задавать разнообразные движения, чтобы активно задействовать разные группы мышц.

Игра «Незнакомец»

Дети хаотично ходят по залу с опущенной головой, постепенно повышая темп. Важно не касаться друг друга и не подгадывать встречу с партнером. По команде педагога, например по хлопку в ладоши, они останавливаются – «стоп-кадр» – и, найдя себе пару, приветствуют друг друга рукопожатием.

Усложнение № 1: при очередном контакте нужно передать партнеру какую-либо эмоцию, используя только мимику лица.

Усложнение № 2: партнеру необходимо передать какой-либо образ, используя мимику, пластические возможности и фантазию. Партнер или группа должны угадать загаданный образ. Следует поощрять детей с наиболее интересными «стоп-кадрами».

Ритмика, танец, импровизация и построение пластической композиции

Второй раздел предусматривает развитие ритмического слуха, знакомство с основными направлениями танцевального искусства и построение небольших пластиче-

ских композиций. Известно, что чем младше ребенок, тем меньше по времени его активное внимание, которое, следовательно, нужно постоянно переключать. Ритмические упражнения, безусловно, не только развивают чувство ритма, но и мобилизуют ребенка, позволяют ему быстро реагировать на команды и не уставать от монотонной работы, поэтому их можно использовать и как связующее звено между разными темами любого занятия.

Ритмические упражнения

1. «Все как один». Быстро воспроизвести ритм или повторить его за педагогом после небольшой паузы.

2. «Паровоз». Отдельные выученные ритмические фразы (рисунок) воспроизвести в определенном порядке, передавая эстафету по кругу.

3. Ходьба или бег в разном темпе.

Общение с музыкой и рождение образов

Третий раздел подразумевает слушание музыки, умение уловить рождающийся в момент прослушивания образ и воплотить его в движении. Когда образ найден, важно уметь воссоздать его в сольной, дуэтной и групповой композиции и импровизации. При работе с музыкой особенно важно развивать воображение детей.

Прежде чем приступить к этому разделу, педагогу необходимо в достаточной степени подготовить обучающихся. Они должны быть организованы, физически и координационно подготовлены.

На начальных этапах педагог в устной форме описывает образ, возникающий при прослушивании, а дети пробуют изобразить его в движении. Образы могут быть весьма разнообразны: животные, стихии природы – снег, огонь, дождь и т.д., сказочные герои – Буратино, Снежная Королева и т.п. – или наиболее яркие характеры и состояния людей – тревожность, восторг, озорство.

Пластические этюды и танцевальные постановки

Четвертый раздел – это режиссерская работа, в которой обучающиеся вместе с педагогом могут создать пластическую композицию или танцевальную миниатюру.

Режиссерскую работу при работе с детьми младшего школьного возраста выполняет, главным образом, педагог. За основу для первых постановок следует брать несложные по хореографии и ритмическому рисунку танцы, например польку или вальс. Сюжет, как правило, накладывается после хорошего освоения основ танца под музыку в парах. В конечном варианте получается композиция под музыку, например полька «Сороконожка» или «Мыльные пузыри», вальс «Танец снежинок» или вальс цветов.

Важно отметить, что все пластические этюды и танцеваль-

ные номера готовятся на сцене. Педагог учит детей работать на зрительный зал. Существует целый ряд рекомендаций и принципов, которые учитель постепенно вводит в репетиции: например, как пройти через зрительный зал, как выгоднее разместиться на сцене, как выбрать правильный ракурс, контролировать эмоции и взгляд во время выступления.

Репертуар осваиваемых танцев и последующая постановка зависят от конечных целей педагога, как постановщика, которые могут варьироваться в зависимости от памятных дат в течение года, количественного и качественного состава группы. Если в коллективе много мальчиков, то целесообразно изучать элементы народного танца Греции – сиртаки, если больше девочек – возможны ламбада, «Танец кукол». Из богатого выбора парных танцев следует

остановиться на кадрили, фигурном вальсе или польке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ребенка нельзя сразу нагружать слишком тяжелой работой – это правило должно учитываться как в освоении технических элементов разминки или постановки, так и в творческих упражнениях.

Занятия проходят в групповой форме, при этом используется деление на пары, малые творческие группы. В ходе общегрупповой работы некоторые задания выполняются индивидуально.

Не стоит сразу требовать от детей качественного выполнения заданий. *Период адаптации в коллективе и привыкание к педагогу у детей с патологией органа зрения дольше, чем у условно здоровых детей.* Это, вероятно, связано не только с основным заболеванием, но и зачастую с задержкой нервно-психического развития. В связи с этим педагогу приходится неоднократно разъяснять и демонстрировать движения.

Большое значение стоит уделять развитию готовности нормально функционирующих органов чувств к восприятию признаков и свойств окружающего мира, мелкой моторики, осязательного, слухового и зрительного восприятия пространства.

Визуальная демонстрация особенно важна, потому что более 90% всей информации от окружающего мира человек получает именно через зрение. Но именно этот путь восприятия у исследуемой группы детей нарушен. Учитывая специфику работы с ослабленными детьми, педагог на практике должен следовать некоторым правилам:

1. Дети должны распределяться по площадке свободно – на расстоянии вытянутых рук, равномерно в два ряда.
2. Необходимо периодически менять местами ряды, чтобы все дети имели возможность ближе видеть движения педагога.
3. Желательно, чтобы дети, особенно страдающие косоглазием,





стояли на каждом занятии в разных концах зала.

Формирование и поддержание хорошей физической формы у детей с нарушениями зрения на начальных этапах работы выступает на первый план. Разминка, с которой начинается каждое занятие, занимает значительное место в структуре урока. Когда разминка под музыку освоена и группа готова работать в режиме тренинга, в программу занятий можно включать упражнения с предметами, в качестве которых можно использовать платки, шифоновые шарфы и др.

Учитывая патологию органа зрения, **наиболее целесообразно действовать в работе мячи**. Этот универсальный нетравматичный предмет не только способен развивать координацию движений, мелкую моторику пальцев и ловкость, но и при выполнении определенных упражнений помогает тренировать ослабленные глазодвигательные мышцы. Мячи разного диаметра и качества имеют разные свойства упругости. Задания с мячом выполняются в группе, в паре или индивидуально с педагогом. Комплекс упражнений должен включать броски мяча вверх и друг другу, из одной руки в другую по различным траекториям, катания в руках и по полу. Дети охотно участвуют в командных играх, например «Съедобное — несъе-

добное» или «Горячая картошка». Важно напоминать детям, что надо следить за мячом глазами.

В начале прохождения курса детей необходимо научить **ориентировке в пространстве**: например, «вкрутить лампочку» правой рукой; взять партнера слева за мизинец правой руки или создать живую цепочку, касаясь друг друга кончиками пальцев. Подобные упражнения важны в дальнейшем не только для исполнения пластических композиций в парах или в группе, но и, например, для правильного определения дистанции до объектов, например удаленности до автомобиля, и т.п.

Для **правильного формирования пространственного самоощущения** используются упражнения на построение различных геометрических фигур на отведенной площадке. При оценке учитываются не только точность — дистанция, геометрия, но и скорость выполнения заданий.

Иногда полезно **не формулировать задачу словами**, а в игровой форме подвести учеников к необходимому результату. Это важно как для того, чтобы избежать излишнего нервного напряжения, так и для того, чтобы воспитанники всё время находились в позиции творцов, а не исполнителей.

Очень важно **учитывать в творческом процессе предложения детей**, касается ли это общего за-

мысла или его частностей: музыки, костюма и т.д. Причем очень важно сохранить позицию, при которой педагог и дети являются соавторами и инициаторами идей.

При приеме в группу на занятия по сценической пластике не учитывается физическое развитие детей. Результативность оценивается не по установленным нормативам, а по собственным достижениям ученика по сравнению с его прошлыми результатами. Оценка — информация или обратная связь, которая отражает работу ребенка по преодолению индивидуальных проблем: личностных, психологических, физических и др.

Работая с ослабленными детьми, мы должны учитывать не только отклонения в их здоровье, но и нервно-психические аспекты их возраста в рамках имеющейся патологии. Развитие физических качеств и достижение психологического комфорта учеников возможно посредством творческой заинтересованности, включенности в рабочий процесс через игру. Игра позволяет ребенку с легкостью осваивать новые элементы, и даже выполнение «скучных» упражнений кажется увлекательным приключением.

Применение программы «Сценическая пластика» — эффективное средство формирования полисенсорного (слухозрительно-тактильно-кинестического) восприятия у детей с патологией органов зрения.

Содержание и методы коррекционных занятий сценической пластикой в перспективе составят основу специальной коррекционно-педагогической (реабилитационной) программы по музыкально-пластическому воспитанию и развитию младших школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В прохождении подобного курса нуждаются дети не только с органическими нарушениями — детским церебральным параличом, онкогематологическими заболеваниями и др., — но и с приобретенными отклонениями из-за травм, длительной иммобилизации конечностей и т.п. ■

Фото автора



Учительская  книга
ФЕСТИВАЛЬ
Москва-2011

с 31
октября по 3
ноября

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА КНИГ ВЕДУЩИХ ФИРМ И ИЗДАТЕЛЬСТВ



Семинары и встречи с методистами и авторами учебников
БОЛЕЕ 1000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

31 октября



Гуманитарные предметы

- Русский язык • Литература • История • МХК
- Музыка • Изобразительное искусство
- а также
- Управление школой • Технология
- Физкультура • ОБЖ • Здоровье детей
- Библиотека в школе

1 ноября



Предметы естественно-научного цикла

- География • Биология • Химия • Физика
- Математика • Информатика

2 ноября



Начальная школа Дошкольное образование

а также

Психология, воспитание

3 ноября



Иностранные языки

Подробное расписание будет опубликовано позднее в газете и на сайте
www.1september.ru

Чтобы получить профессиональный подарок, **пройдите заранее бесплатную регистрацию** на сайте <http://bookfair.1september.ru>

Все мероприятия фестиваля пройдут с **10.00** до **16.45** в московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).



ВХОД СВОБОДНЫЙ

Водолей и водонос

Эстафеты ко Дню Нептуна

Водно-сухопутные соревнования, приуроченные к празднованию Дня Нептуна в летнем оздоровительном лагере, можно организовать на берегу реки, на площадке возле бассейна или на спортплощадке. Если в лагере нет водоема, то для детей это будет незабываемый праздник. Данные эстафеты также можно использовать во внеклассной работе в школе.



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

ВОДОНОС

В древние времена, когда еще не изобрели водопровод, была такая профессия — разносчик воды. Этот человек набирал у источника в емкости воду и нес ее в город, чтобы продать. При этом он старался не расплескать ни капли воды.

Задание. Участникам эстафеты предстоит стать «водоносами» — нести наполненную до краев тарелку, стараясь ни капли не пролить. Команды выстраиваются в колонны на линии старта. Первый участник берет тарелку с водой и по сигналу начинает движение до поворотного флажка и обратно, затем передает ее следующему участнику. Задание выполняют все члены команды по очереди. Учитыва-

ются скорость и количество воды в тарелках в конце эстафеты.

ПОЛИВ ЦВЕТОВ

Цветы не могут расти без воды. Их надо обязательно поливать. Опытные цветоводы знают, что растения не любят излишней влаги, поэтому надо знать норму полива.

Задание. Для полива нужны стакан и ведро воды на каждую команду. В роли цветов выступают пустые литровые банки — по 4–5 штук на каждую команду, которые устанавливают одну за другой по всей линии движения. Команды выстраиваются на старте, рядом с линией старта стоят ведра с водой. По сигналу первые участники набирают полные стаканы воды и бегут поливать «цветы», стараясь распределить воду так, чтобы в каждой банке воды было приблизительно поровну. Когда все «цветы» политы, участники оббегают поворотный знак, возвращаются назад и передают стакан следующим. Оцениваются скорость полива и количество воды в каждой банке: чем ровнее, тем лучше.

МЕЛИОРАТОРЫ

Одна из задач людей этой профессии — осушение болот. Они используют для этого сложную технику.

Задание. Команды выстраиваются на линии старта. У поворотной отметки стоит стул, на нем — глубокая тарелка с водой — «болото», которое предстоит осушить. По сигналу первый участник бежит к стулу, останавливается примерно в 20 см от него и сильно дует на тарелку с водой, стараясь выдуть как можно больше воды из тарелки, затем бежит назад, чтобы передать эстафету следующему участнику. Дуть можно только один раз и не ближе чем с расстояния 20 см от тарелки. Команда, которая быстрее осушит «болото», побеждает.

РЫБОЛОВ-СПОРТСМЕН

До чего же увлекательное дело — рыбалка! Рыбаки-любители могут часами сидеть на берегу в ожидании улова.

Задание. Каждой команде потребуются ведро с водой, спички или маленькие палочки — по количе-

ству игроков, столовая ложка и тарелка. Команды выстраиваются на старте. В руках у первого участника ложка и тарелка. У поворотной отметки стоит ведро с водой, в нем плавают «рыбки» — спички. Задача каждого участника — добежать до «водоема» — ведра и с помощью нехитрого приспособления — ложки — выловить одну «рыбку» и положить ее в «сад» — тарелку, потом вернуться назад и передать улов и удочку следующему участнику, и так до тех пор, пока все «рыбки» не будут выловлены.

КОРОМЫСЛО

Как известно, раньше на Руси воду носили из колодца. Пользовались при этом коромыслом.

Задание. Каждой команде потребуются обычная палка длиной 2 м и по два ведра с водой. Чтобы ребятам было не тяжело, желателно использовать детские ведра. Первый участник берет «коромысло» — палку, кладет его на плечо, а двое других помогают ему повесить на него ведро. По сигналу он начинает бег до поворотной отметки, возвращается назад и передает «коромысло» с ведрами следующему игроку. Учитываются скорость и аккуратность. Если ведро падает, игрок начинает путь сначала.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Делая дома уборку, мы пользуемся тряпкой, ведром и тазом. Бывают такие ситуации, когда вода проливается на пол, и нам приходится собирать ее с помощью тряпки. Сначала мы кладем ее на пол в воду, чтобы она намокла, затем отжимаем в ведро.

Задание. Каждой команде потребуются половая тряпка, ведро и таз с водой, количество которой должно быть одинаково для каждой команды. Тазы и ведра устанавливают на поворотной линии. Участник с тряпкой в руках бежит к этой линии, опускает тряпку в воду и выжимает ее в ведро, затем возвращается к команде и передает тряпку следующему участнику. Эстафета продолжается до тех пор, пока в тазике не останется воды.

ВОДОЧЕРПАЛКА

Название этой машины всем понятно: она вычерпывает откуда-нибудь воду.

Задание. Роль водочерпалки может выполнять обычная столовая ложка. Кроме того, нужны поллитровые банки и глубокие тарелки с водой — по одной на каждую команду. Тарелка с водой устанавливается в 3 м от линии старта, желателно поставить ее на стул, а пустую банку устанавливают на поворотной отметке. Первый участник бежит с ложкой к тарелке, зачерпывает воду и двигается к банке, чтобы вылить в нее воду. Затем он возвращается к команде и передает ложку следующему участнику. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся вода не будет перелита из тарелки в банку. Учитываются скорость и количество воды в банке.

СОБИРАТЕЛИ ДОЖДЯ

Задание. Для проведения этой эстафеты потребуются три ведра воды на каждую команду, а также сильные помощники, которые смогут поднять ведро с водой. Они создают эффект дождя: выплескивают из ведер воду как можно выше вверх, чтобы она вернулась с высоты в виде капель и брызг. Такой «дождь» должна собрать вся команда одновременно. Для этого у каждого участника имеется стакан, с помощью которого он старается поймать как можно больше капель. После трех дождевых выплесков из трех ведер воду из стаканов сливают в одну емкость и сравнивают количество воды в емкостях команд.

ВОДОЛЕЙ

Обычно этот знак Зодиака изображают в виде юноши, льющего воду из кувшина.

Задание. Для каждой команды надо приготовить по две поллитровые бутылки, одну из них наполнить водой, а вторую, пустую, поставить у поворотной отметки. По сигналу первый участник бежит с полной воды бутылкой, подбегает к пустой бутылке и старается как можно быстрее перелить в нее воду, затем оставляет пустую бутылку на

месте, а с полной возвращается к команде, передавая ее следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее и с наименьшей потерей воды закончит эстафету.

ВОДОМЕТ

Водометную машину можно увидеть у пожарных. Они пользуются ею, когда надо направленной струей сбить пламя.

Задание. Каждой команде потребуются ведро воды, стакан и кегли — по количеству игроков). На расстоянии 5 м от старта устанавливают ведро с водой и стакан, а еще через 2 м — кегли в ряд. По сигналу первый участник бежит до ведра, зачерпывает стакан воды и выплескивает ее в сторону кеглей, стараясь сбить их, затем оставляет на месте стакан и, возвращаясь к команде, передает эстафету следующему игроку. Задача команды — как можно быстрее сбить все кегли.

ПОЛИВАЛЬНАЯ МАШИНА

Такую машину используют в городе, чтобы улицы были чистыми, свежими. При движении машины из нее льется вода широким и точным потоком. Особенность машины — в том, что струю можно регулировать и направлять.

Задание. Для проведения эстафеты потребуются стаканы, бутылки емкостью 0,5 л и воронки, которые можно сделать из бумаги, — по одной на каждую команду. Участники встают парами друг за другом. В руках у первого игрока пустой стакан, у второго — наполненная бутылка с водой. У поворотной линии стоит стул, на нем — воронка. По сигналу первая пара участников начинает бег, на бегу наливая воду из бутылки в стакан, чтобы наполнить его до краев. Останавливаться при этом нельзя. Добежав до стула, участники с помощью воронки переливают воду из стакана в бутылку, затем воронку оставляют на месте, а сами со стаканом и бутылкой в руках возвращаются к команде и передают их другой паре. Судьи следят за наполняемостью стакана при движении и в конце эстафеты, а в конце сравнивают количество воды в бутылках команд. ■

Замри!

Статические упражнения на уроках физкультуры

Все виды физических упражнений в зависимости от режима функционирования мышц принято делить на динамические и статические. При статической работе мышцы в течение определенного отрезка времени находятся в состоянии напряжения и не расслабляются. Автор этого материала активно использует в своей работе статические упражнения и представила их на конкурс «Урок физкультуры XXI века».



фото с сайта zdravo-russia.ru

Мария СТАХАНОВА,
учитель физкультуры,
ГБОУ СОШ № 749,
г. Москва

ЦЕННОСТЬ

Статические упражнения развивают мышечную силу, укрепляют связочный аппарат, улучшают подвижность суставов, совершенствуют координацию движений. Большое влияние эти упражнения оказывают и на внутренние органы: ритмически повторяемые упражнения статического характера для кисти, лучезапястного, локтевого, голеностопного, коленного суставов стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, значительно оживляя периферическое кровообращение; упражнения для туло-

вища — деятельность дыхательной системы. Детям выполнение таких упражнений нравится тем, что они не стандартны, не монотонны и не требуют много времени.

В статическом режиме сокращение мышц сочетается с их напряжением. Статические усилия вызывают значительно меньшие изменения физиологических функций по сравнению с динамической работой. Характер изменения физиологических функций зависит от величины статического усилия. Наименьшие сдвиги наблюдаются при проявлении 10–20%-ного напряжения от максимальной силы мышц, а наибольшие — при проявлении 80–90%-ного напряжения от максимальной силы мышц.

Статические упражнения выполняются на месте, лежа или сидя на полу. Они особенно не-

обходимы в период ремиссии после перенесенных тяжелых травм, а также в случае слабости мышечного корсета.

Статические упражнения помогают более точно, рационально управлять положением своего тела. Их можно применять на занятиях по гимнастике, а также по общей физической подготовке. Обычно они выполняются в конце подготовительной части урока.

ТЕХНИКА

При выполнении статических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет от

быстрого утомления. Даже простые по координации движения, но выполненные с чрезмерным, ненужным для данного упражнения напряжением мышц при недостаточном и несвоевременном их расслаблении не только быстро утомляют, но и мешают правильно выполнить движение. Упражнения на расслабление обычно выполняются после больших статических нагрузок, а также как средство восстановления. Детей обязательно нужно научить умению расслаблять мышцы.

Примеры упражнений

1. И.п. — руки в стороны.
1 — слегка приподнять правую ногу вверх, удерживать положение;
2 — и.п.;
3—4 — то же с левой ноги.
2. И.п. — руки вперед, ладони к полу.
1 — отвести правую ногу в сторону, удерживать положение;
2 — и.п.;
3—4 — то же с левой ноги.

3. И.п. — руки в стороны.
1 — отвести правую ногу назад, удерживать положение;
2 — и.п.;
3—4 — то же с левой ноги.

МЕТОДИКА

1. Статические упражнения и упражнения на расслабление выполняются на месте. Так они позволяют более точно, рационально управлять положением своего тела.
2. Следует обращать внимание детей на положение подбородка: он должен быть слегка приподнят, а спина — удерживаться прямой только за счет напряжения мышц.
3. Выполняя упражнения, важно следить за тем, чтобы опорная нога не отрывалась от пола и оставалась выпрямленной в коленном суставе.
4. Носок приподнятой ноги нужно взять на себя. Высота ее подъема выбирается учеником индивидуально.
5. Максимально выпрямляя ноги, корпус нужно держать прямо.

6. При выполнении упражнений большое значение имеют степень расслабления и напряжения мышц, включение в работу только требуемых групп мышц.

7. Дозировка нагрузки зависит от уровня физической подготовленности детей. Учащиеся начальной школы выполняют упражнения, удерживая ногу на весу в течение 5—6 сек., средней школы — 6—8 сек., старшей школы — 8—20 сек.

8. После выполнения каждого упражнения необходимо давать детям упражнения на расслабление, например:

И.п. — о.с.

- 1 — руки через стороны вверх — вдох;
- 2 — резко опустить руки вниз, наклонить туловище вперед, коснуться руками пола — выдох.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Выполнение статических упражнений противопоказано детям с заболеваниями органов дыхания — астмой, бронхитом — и вегетососудистой дистонией. ■



Оздоровительная аэробика

Нетрадиционные системы построения занятий

Тем старшеклассникам, которые хотят выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку, научиться красиво танцевать, автор советует заняться любым видом оздоровительной аэробики. В конечном счете, именно здоровье определяет внешний вид юноши или девушки – начиная от состояния кожи и заканчивая функциональной подготовленностью. Автор этого материала рассказывает, как нужно правильно строить занятия по оздоровительной аэробике для старшеклассников.



фото с сайта omgtu.ru

Галина ЖЕРЕБЦОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 6,
г. Калининград

В результате занятий аэробикой в организме происходят следующие изменения:

- пополняется запас жизненной энергии;
- вырабатывается способность справляться с последствиями стрессов;
- организм становится меньше подвержен депрессии, мнительности, различным заболеваниям и болезненным ощущениям;
- достигается хорошее самочувствие;
- появляется уверенность в собственных силах;

- формируется красивая фигура, чему способствует эффективный контроль за весом;
- укрепляются кости;
- сон становится глубоким и полноценным;
- проявляется повышенная работоспособность, упорство в достижении целей.

ЧАСТИ УРОКА...

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное увеличение частоты сердечных сокращений;
- повышение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;

- повышение подвижности суставов.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня целевой зоны;
- повышения функциональных возможностей различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной;
- увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

- постепенно замедлить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному.

Схема урока оздоровительной аэробики

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Методические рекомендации
Подготовительная	Разминка – 5 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Темп движения – от низкого до среднего, небольшая амплитуда.
		2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Упражнения на координацию движений и усиление кровотока. Выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
		3. Упражнения на гибкость	Растягивание мышц голени – стретчинг, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя с опорой руками о бедра
Основная	Аэробная – 20–30 мин.	1. Аэробная разминка – 3–10 мин.	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с выполнением движений руками	Разучивание танцевальных соединений проводить в среднем темпе на месте и в движении
		2. Аэробный пик – 15–18 мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и варианты ходьбы, бег, прыжки в сочетании с выполнением движений руками	Блоки упражнений выполнять на месте и с перемещениями в разных направлениях. Увеличение нагрузки производится за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		3. Аэробная заминка – 2–3 мин.	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками	Уменьшать амплитуду перемещений, темп движений
Заклочительная	Снижение нагрузки (первая заминка) – до 2 мин.	1. Упражнения для всего тела	Движения руками с широкой амплитудой, сгибание и разгибание опорной ноги	Выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе в сочетании с глубоким дыханием. Темп движений постепенно замедляется
		Упражнения на силу (калистеника) – 5–7 мин.	1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа – упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины
	2. Упражнения для мышц бедра	Упражнения в положении лежа для развития силовой выносливости приводящих и отводящих мышц бедра		
	3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях		
Снижение нагрузки (вторая заминка) – 2–3 мин.	Упражнения на гибкость – глубокий стретч, общая заминка	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, груди, рук и плечевого пояса	Выполнять из разных исходных положений, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением мышц	



фото с сайта ispu.ru

...ЕГО СХЕМА...

Наиболее типичная схема занятия оздоровительной аэробикой представлена в *таблице*:

Структура урока может иметь разные варианты содержания и длительности как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Начинаящим рекомендуется удлинять калистенику, при этом уменьшая аэробную часть урока.

...И ОРГАНИЗАЦИЯ

Оздоровительная аэробика — одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цели, продумать направленность и разработать содержание занятий на различные циклы: год, полугодие,

квартал, месяц, а также на каждый день. Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач: воспитательные, оздоровительные и образовательные. Объем средств (содержание и виды движений), используемых на конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся. Для деятельности тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения урока аэробики: свободный — и структурный — хореографический.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована **фронтальным** — все занимающиеся одновременно выполняют упражнения, **индивидуальным** — самостоятельное выполнение задания под руководством тренера — или **круговым способом** — выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы. В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики.

Занятия аэробикой проводятся под музыку. При подборе музы-

ки к определенному занятию надо учитывать два основных момента:

- музыкальные вкусы занимающихся;
- темп музыкального сопровождения.

Не подлежит сомнению факт положительного влияния аэробики на состояние здоровья занимающихся: такие уроки способствуют снятию усталости, повышению сопротивляемости организма инфекциям, омоложению клеток и тканей организма и т.д. В процессе занятий развивается сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а выполнение разнообразных по форме упражнений способствует развитию ловкости и координации движений.

Таким образом, систематические занятия позволяют обрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие. Именно благодаря этому аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности. ■



фото с сайта ispu.ru

Клоны триатлона

Состязания на выносливость



Триатлон, как известно, – это вид спорта, объединивший три дисциплины: бег, плавание и велогонку. Но, кроме этого, он стал еще и родоначальником других популярных в наше время видов спорта – дуатлона и квадратлона. Что между ними общего, кроме созвучия названий, и чем они отличаются – рассказано в этой статье.

фото с сайта ru.mydestination.com

Алексей ОЛЕЙНИКОВ

ТРИАТЛОН

Триатлон вырос из «Гонок находчивых», которые проводились в 20-х годах во Франции. Так, французская газета «L'Auto» сообщала, что в одном из подобных соревнований спортсмену надо было пробежать 3 км, проехать 12 км на велосипеде и пересечь вплавь канал Марнэ. Причем никакого отдыха между этапами не предусматривалось.

С тех пор появилось множество видов триатлона, но его главная идея остается неизменной – это состязание, объединяющее три вида спорта: бег, плавание и велогонку. Есть короткие виды триатлона: надо пробежать 1 км, про-

плыть 100 м и проехать 10 км. Для Олимпиады разработали стандартную олимпийскую дистанцию: плавание на 1500 м, велогонка на 40 км и бег на 10 км. А на Гавайях проводятся самые изнурительные гонки WTC Триатлон Ironman («Железный человек»): плавание – 3,86 км, велогонка – 180 км и бег – 42,195 км. Первый чемпион Триатлон Ironman Гордон Халлер победил в состязании с результатом 11 ч 46 мин. 58 сек.! Вот уж действительно – железный человек!

У нас в России популярен кросс-кантри-триатлон, предназначенный для любителей и начинающих триатлетов. В него входят плавание – от 200 до 800 м, велогонка кросс-кантри – от 10 км до 30 км и бег – от 2,5 км до 5 км.

Соревнования по триатлону проводятся в строгом поряд-

ке. Сначала – плавание. Участники массово стартуют и плывут любым стилем – главное, чтобы оказаться первым. Кстати, вода бывает настолько холодной, что приходится надевать гидрокостюмы. Затем спортсмены переодеваются в транзитной зоне – промежуточной между этапами – и прыгают на велосипеды. В разных видах триатлона используются разные модели: от обычных шоссе-ных до специальных велосипедов, предназначенных для отдельных гонок в велоспорте. А третий этап – это бег. Здесь основное условие одно – надо пройти дистанцию на своих ногах.

Кстати, есть и более экзотические виды триатлона – это акватлон (бег – плавание – бег), зимний триатлон (бег – велокросс – лыжная гонка) и даже триатлон в закрытых помещениях.



фото с сайта www.srew.ru

вание, гонка на байдарках или каяках, велогонка и забег. Есть и свой набор дистанций – на любой вкус. Спринтерам подойдут короткие: 750 м в воде, 20 км на велосипеде, 4 км с веслом в руках и кросс на 5 км. Есть дистанции для стайеров: им надо проплыть 1,5 км, проехать 40 км, прогresti 8 км и пробежать 10 км. А для самых выносливых предусмотрена длинная дистанция: плавание на 5 км, велогонка на 100 км, заплыв на каяках на 20 км и пробежка на 21 км. Удивительно, но есть люди, которые это могут!

Кстати, плавают квадроатлеты даже при температуре 13°C – правда, в этом случае они надевают гидрокостюм, который входит в обязательную экипировку.

В квадратлоне довольно сложная система возрастных категорий – их шесть. К соревнованиям допускаются подростки с 14–15 лет – это кадетская категория. Затем идет молодежная ка-

тегория – 16–17-летние участники. Третья категория – это юниоры 18–19 лет. Затем следуют категории «до 23 лет» и «элита» – с 20 до 39 лет. А последняя категория – «мастера» – включает еще семь возрастных категорий: от 40 до 70 лет и выше.

Заметим, что во время испытаний никакой помощи участники получать не могут – даже еду и напитки. Если у них сломался велосипед, они должны чинить его самостоятельно. Порвался шнурок – бежать босиком. Прохудился каяк – затыкать дыру руками и грести ногами что есть силы. В этом один из принципов квадратлона – это испытание, прежде всего, на выносливость и силу духа. Организаторы позволили спортсменам всего одну поблажку – разрешили массаж. Только вот есть ли у них на это время?

Квадратлон проводят и зимой: вместо бега участникам предлага-

ют прогулку в снегоступах, вместо плавания – лыжную гонку. Этот формат довольно популярен у нас в стране – не счесть разных развлекательных видов квадратлона в детских лагерях отдыха. Можно его организовать и на базе обычной школы.

Больше 15 лет проводится юмористический квадратлон «Супер-Мамонт» во время туристического слета «Мамонт шоу» (<http://www.mamontshow.ru/>) в Ленинградской области на реке Волчьей. А в Самарской области организуется тольяттинский квадратлон «Молодецкое кольцо» на берегу Куйбышевского водохранилища. Примерная дистанция последнего – чуть больше 100 км, причем этапы чередуются неоднократно.

Квадратлон год от года набирает популярность, и этапы чемпионата мира проходят в разных странах: Великобритании, Чехии, Словакии, Германии, Канаде, США. ■

Станьте «Учителем цифрового века»!

Получите именной сертификат
и индивидуальный код доступа к качественным цифровым
предметно-методическим материалам!



Индивидуальный код доступа, полученный в рамках проекта «Школа цифрового века», позволит вам адресно и бесплатно получать электронные журналы Издательского дома «Первое сентября» в любом объеме. Материалы изданий можно читать on-line, скачивать на компьютер, распечатывать, использовать на уроке.

Заявки на участие в проекте

принимаются с 15 сентября с.г.

на сайте <http://digital.1september.ru>

Заявку подает руководитель вашего образовательного учреждения или его заместитель.

Для школ, участвующих в проекте с 1 января по 30 июня 2012 года, оргвзнос – 2 тысячи рублей.

Коды доступа предоставляются бесплатно по количеству учителей, указанному в заявке.



Общероссийский проект «Школа цифрового века» по комплексному обеспечению школ адресной методической интернет-поддержкой разработан в соответствии с программой модернизации системы общего образования России. Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ».



Подробности на сайте <http://digital.1september.ru>