

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 16 (514)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

spo.1september.ru

Форум
«Россия –
спортивная
держава»

Мастер-классы
тренеров НБА

Третий урок
физкультуры:
модульное
планирование

Голованов&Киврин:
как стать
фотожурналистом

Упражнения для
развития мелкой
моторики

с. 6

с. 4

с. 18

с. 55

с. 10

с. 44

с. 13

издательский
дом
1september.ru

Первое сентября

ноябрь
2011

СПОРТ В ШКОЛЕ Подписка Роспечать: 32384 (бумажная версия), 26158 (электронная), Почта России: 79140 (бумажная версия), 12752 (электронная)

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева

Спортивная держава

Кто поможет учителю? с. 4–5

Александр Паршиков

Система физкультурно-спортивного воспитания

Модернизация, совершенствование, развитие с. 6–9

Около спорта

Алексей Машковцев

Школа баскетбола

Международный семинар с участием тренеров НБА с. 10–12

Ольга Леонтьева

Остановись, мгновенье!

Профессия – спортивный фотожурналист с. 13–17

ШКОЛА

Урок

Дмитрий Бесполов, Александра Болгова, Наталья Дьякова,

Анна Скуридина

Урок общения

Проект программы третьего часа

физической культуры с. 18–21

Виктор Щемелинин

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте с. 22–26

ВКЛАДКА

Татьяна Лисицкая

Строим свое тело.

Икроножные мышцы с. 31–34

Владимир Семёнов

От гимнастики – к паркуру

Обучение опорным прыжкам с. 27–29

Галина Жеребцова

Друзья природы

Сюжетный урок для первоклассников с. 35–37

Елена Герцен

Здравландия

Интегрированный урок здоровья для 2-го класса с. 38–39

Домашнее задание

Виктор Лепешкин

Сам себе тренер

Как организовать домашний стадион с. 40–42

Методические мелочи

Людмила Смирнова

Укрепляя фаланги

Упражнения для развития силы и гибкости кисти с. 44–49

Владимир Кузнецов

Не отключать внимание!

Интеллектуальные игры на уроках физкультуры с. 50–51

Внеклассное мероприятие

Мария Жукова

В масштабе города

Праздник мяча с. 52–54

Дополнительное образование

Алексей Машковцев

На высоком уровне

Тренировка центровых игроков в баскетболе с. 55–59

СПОРТ

Событие

Виктор Горбунов

Рыцари королевы спорта

Итоги чемпионата мира по легкой атлетике с. 60–63



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

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,

Дополнительное 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. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № ФС77-44342 от 22.03.11

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 13.10.11,

фактически 13.10.11

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) 249-8758

E-mail: podpiska@1september.ru



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

ИНДЕКСЫ ПОДПИСКИ

Распечатать: 32384 (бумажная версия),

26158 (электронная);

Почта России: 79140 (бумажная версия);

12752 (электронная)

Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Спорт в школе»!

Теперь вы можете получить и электронную версию нашего журнала. Для этого, пожалуйста:

1. Зайдите на интернет-сайт www.1september.ru.

2. Зарегистрируйте личный кабинет (если у вас его еще нет).

3. В личном кабинете в разделе «Издания/Коды доступа» введите код SE-05307-49996



фото О. Леонтьевой

...Для улучшения ситуации, связанной с оплатой труда учителей, министерство обратилось в Минрегион России с просьбой...

с. 7



с. 54

...В глубокой древности в Японии любители развлечений часто гоняли мяч шестами по просторам морских бухт, сидя на просмоленных бочках...



с. 40

...При обустройстве домашнего стадиона не следует руководствоваться рекламой – надо исходить из своих финансовых возможностей, наличия свободного места в квартире и желания выполнять тот или иной вид упражнений...



фото с сайта www.sportvule.ru

с. 29

...Совершенствовать технику опорных прыжков как основу элементов городского паркура можно, преодолевая гимнастическую полосу препятствий...



с. 60

...Повезло, однако, далеко не всем. Ряд олимпийских чемпионов, вопреки оптимистическим прогнозам, неожиданно потерпели крах...

фото с сайта www.vday.ru

Спортивная держава

Кто поможет учителю?

8–9 сентября в Саранске (Республика Мордовия) прошел форум «Россия – спортивная держава», в котором впервые приняли участие учителя из всех регионов России. Сегодня мы познакомим наших читателей с тем, что происходило на семинарах и круглых столах с участием педагогов. Официальные доклады и стенограмму выступлений вы найдете на диске-вложении.



фото О. Леонтьевой

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
Саранск – Москва



В программу наиболее интересных мероприятий форума не вошли ни Всероссийский конгресс учителей физической культуры «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры», ни круглый стол «Совершенствование физического воспитания и преподавания физической культуры на ступени начального общего образования как основополагающий фактор развития системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся», в которых участвовали лучшие преподаватели физической культуры России. Впрочем, учителя физической культуры привыкли к тому, что к ним относятся как к людям малозначительным в мире большого спорта. При этом ради

участия в форуме им пришлось оставить на несколько дней своих учеников – и это в самом начале учебного года! Многие приехали в Саранск за свой счет – не во всех регионах нашлись средства для оплаты проезда учителям.

Первое мероприятие явно не соответствовало громкому названию «конгресс» – скорее это был лекторий, основными выступающими на котором стали представители Министерства образования и науки, спортивных федераций и другие официальные лица. К сожалению, во время работы педагога не имели возможности ни задавать вопросы, ни высказывать собственное мнение относительно предлагаемой им информации – все разговоры и дискуссии плавно перетекали в кулуары форума и велись в неформальной обстановке. Попробую познакомить читателей с теми наблюдениями и выводами, которые

я смогла сделать, основываясь и на официальных выступлениях, и на личных беседах.

Перед педагогами выступил директор Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки Российской Федерации Александр ПАРШИКОВ; с его докладом, опубликованным в сборнике «Россия – спортивная держава. Международный спортивный форум», вы можете ознакомиться на с. 6–9 этого номера, а со стенограммой выступления – на диске-вложении. Это выступление слушали особенно внимательно – ведь оно затрагивало почти все проблемы, с которыми сталкиваются педагоги общеобразовательных учреждений: введение третьего урока физкультуры в неделю, внедрение инновационных технологий, договоры о взаимном сотрудничестве со спортивными федерациями, изменения системы

оценивания и контроля, строительство спортивных объектов и использование субсидий, Президентские состязания и Президентские спортивные игры...

Год назад в российских учреждениях общего и среднего образования **третий урок физкультуры из рекомендованного стал обязательным** — теперь его должны ввести во всех школах за счет основной сетки часов, а не регионального компонента. Минобрнауки летом этого года начал проводить мониторинг введения обязательного третьего часа физической культуры в различных регионах России и выяснил, что в настоящее время, т.е. через год после приказа, только в двух регионах смогли справиться с поставленной задачей: в Пензенской и Белгородской областях.

Можно подумать, что процесс введения третьего урока сдвинулся с мертвой точки. Однако похоже, что соответствующий приказ Минобрнауки оказался на данном этапе неисполнимым. Дело в том, что именно в этих двух регионах третий час вводился в течение последних лет за счет регионального компонента. Получается, что третий урок физкультуры во всех школах одного региона ввели только там..., где он уже был введен!

Для успешной реализации этого проекта — как хочется, чтобы он удался! — требуется не только приказ об увеличении количества уроков физкультуры, но и серьезные финансовые вложения: на строительство спортивных залов, площадок и бассейнов, эффективное использование школьных автобусов, поддержку молодых специалистов и творческих учителей. Ряд таких программ также начат Министерством образования и науки — о них в докладе упоминалось, но вскользь.

Создан экспертный совет. Однако почему-то на форум «Россия — спортивная держава» не пригласили тех людей, которые вошли в него, не попытались обсудить критерии экспертизы с учителями, представляющими все регионы России, хотя эта работа была бы интересна и полезна для всех — и для педагогов, и для экспертов.

Вместо этого перед учителями на форуме выступали представители спортивных федераций, которые разрабатывают программы для школ. «В школах нужно открыть...», «Урок физкультуры должен стать интересным...» — призывы и лозунги, от которых учителя давно устали. Впрочем, что еще могут сказать педагогам люди, которые никогда не работали в общеобразовательных школах и не собираются там работать?

Спортивные федерации одна за другой подписывают соглашения о взаимодействии с Министерством образования и науки — пример одного из договоров вы найдете на диске-вложении, разрабатывают методики для общеобразовательных школ, открывают курсы повышения квалификации. На одном из семинаров, который проводился в Москве представителями Федерации художественной гимнастики, учителя, внимательно посмотрев мастер-классы, разочарованно констатировали: «Ничего нового, ничего особенного. Так работать в школе с малышами нельзя — они сразу разбегутся, им будет скучно и неинтересно». Даже дети, которые выступали на мастер-классе, — учащиеся школы олимпийского резерва — при малейшей возможности норовили заняться обычными детскими делами: разобраться в отношениях, похохмить друг над другом, сделать что-нибудь свое, запретное... И это при скоплении огромного количества педагогов, которые наблюдали за ними! А что будет в обычном классе, когда учитель останется наедине с 25–30 учениками?

Методики, накопленные в спортивных школах, нужно тиражировать и перенимать — с этим никто не спорит. Но эти методики не могут — и не должны! — становиться методами преподавания физической культуры. Их можно использовать в общеобразовательной школе лишь частично, ставя совсем другие цели и задачи, чем те, которые стоят перед тренерами спортивных школ.

Александр Тихонович Паршиков отметил, что **одно из важных направлений работы министер-**

ства — организация занятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Дети подготовительной и специальной групп здоровья вряд ли смогут заниматься по планам и нагрузкам спортивных секций. К сожалению, о том, какие конкретные шаги планируется предпринять для привлечения этих ребят к регулярным занятиям физкультурой, на форуме сказано не было. А это так важно!

К радости многих творческих учителей, наконец-то прозвучали слова о необходимости отмены оценки результатов школьников относительно абсолютных показателей: **сегодня оценка прироста личных достижений учеников становится базой для выставления текущих и итоговых отметок.**

На всех уровнях, согласно словам руководителя Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания, **приветствуется творчество учителя: педагоги не только могут составлять свои программы, но и обязаны это делать.** Как бы донести эту информацию до руководителей образовательных учреждений и методических объединений? Ведь им гораздо проще фиксировать достижения учителей физкультуры по количеству кубков, завоеванных школьниками, а не по личным достижениям каждого ученика...

Создается Объединение учителей физкультуры России. О нем рассказал председатель Госкомитета Карелии по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму Александр ВОРОНОВ. Объединение создается вместо ассоциации, которую он вместе с участниками конгресса пытался создать летом 2010 г. Почему ассоциация заменена объединением? В чём разница? Зачем оно создается? Нужно ли объединение педагогов, созданное под эгидой министерства, — ведь учителя и так работают внутри системы Министерства образования и науки? Какие преимущества получают педагоги, вступившие в это объединение? Или они получают дополнительные обязанности?

Множество нахлынувших вопросов, которые, к сожалению, так и остались без ответа... ■

Система физкультурно-спортивного воспитания

Модернизация, совершенствование, развитие

В статье, представленной в виде доклада на форуме «Россия – спортивная держава» в Саранске, описаны основные направления развития системы физкультурно-спортивного воспитания: модернизация и внедрение инновационных подходов к преподаванию физической культуры, совершенствование кадрового потенциала, организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, развитие материально-технической базы общеобразовательных учреждений.



Александр ПАРШИКОВ,
д.п.н.,
директор Департамента развития
системы физкультурно-спортивного
воспитания Министерства
образования и науки Российской
Федерации,
г. Москва



Совершенствование физкультурно-спортивного воспитания в системе общего образования непосредственно связано с сохранением и укреплением здоровья детей, что является одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений. В Послании Президента Российской Федерации Д.А. Медведева Федеральному Собранию Российской Федера-

ции перед системой образования поставлена конкретная задача – создать такие условия обучения в школе, при которых ребенку было бы «комфортно и психологически, и физически», при которых к каждому ученику применялся бы «индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения».

В настоящее время с целью совершенствования системы физкультурно-спортивного воспитания учащихся общеобразовательных учреждений Министерством образования и науки Российской Федерации ведется работа по целому ряду направле-

ний. Прежде всего, это модернизация и внедрение инновационных подходов к преподаванию

предмета «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях. Физическая культура как обязательный предмет представлена на всех ступенях школьного образования и вводится в процесс обучения с первого класса. Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, введен обязательный третий час физической культуры.

Цель введения третьего урока физической культуры – увеличение объема двигательной активности обучающихся, развитие их физических качеств, совершенствование физической подготов-

ленности, привитие навыков ведения здорового образа жизни.

Минобрнауки России в октябре 2010 г. направило органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования, методические рекомендации с разъяснением подходов к разработке содержания третьего часа физической культуры.

Начиная с июля 2011 г. министерством проводится мониторинг введения обязательного третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях субъектов Российской Федерации.

Сегодня перед министерством поставлена задача повышения привлекательности занятий физической культурой и спортом, развития потребности в такой деятельности. Урок физической культуры должен стать инструментом развития двигательной активности учащихся средствами различных видов спорта, способствовать овладению основами технических действий, приемов и физических упражнений базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности.

В свете актуальности инновационного развития образования главным приоритетом для министерства является внедрение инновационных подходов к преподаванию физической культуры, способствующих кардинальному изменению отношения к занятиям физической культурой и спортом как со стороны обучающихся, так и со стороны педагогов и родителей.

Министерством в течение года проведен мониторинг работы в регионах по разработке и использованию инновационных учебных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Сформирована база инновационных программ, методик и тех-

нологий преподавания физической культуры, а также статистический банк данных новаторской деятельности образовательных учреждений в целом по стране по данным всех субъектов Российской Федерации.

По результатам анализа представленной информации, общее количество общеобразовательных учреждений в субъектах Российской Федерации, использующих в своей работе по физическому воспитанию учащихся инновационные методики, составляет 5755 (в том числе 2262 городских общеобразовательных учреждения, 3493 сельских общеобразовательных учреждения, что составляет 11,1% от общего числа общеобразовательных учреждений страны).

Наилучшее положение в части использования инновационных методик в физкультурно-спортивном воспитании учащихся общеобразовательных учреждений наблюдается в Краснодарском крае (29,8%), Ивановской области (20,7%), Ханты-Мансийском автономном округе (15,6%).

С учетом полученных материалов министерство приступило к работе по созданию учебно-методического комплекса для обеспечения предметной области «физическая культура» в образовательных учреждениях страны.

Большую помощь в этом будет оказывать созданный при Минобрнауки России Экспертный совет по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях.

При разработке примерных образовательных программ по физической культуре, а также рекомендаций по внедрению инновационного опыта преподавания этого предмета министерство планирует использовать наиболее успешный опыт всероссийских спортивных федераций (легкой атлетики, футбола, плавания, художественной гимнастики, фитнес-аэробики, лыжных гонок, конькобежного спорта, бадминтона и др.) по использованию эффективных методик изучения технических эле-

ментов и развития физических качеств обучающихся, их суммарной двигательной активности через конкретные виды спорта.

Большое внимание министерство уделяет кадровому обеспечению процесса физкультурно-спортивного воспитания в общеобразовательных учреждениях. В целом подготовка кадров в вузах сегодня позволяет удовлетворить существующую потребность школ в учителях физической культуры. Вместе с тем, большая часть выпускников не идут работать по специальности. А с введением третьего часа физической культуры, по информации, представленной регионами, потребность в учительских кадрах возрастет в среднем на 30%.

Ежегодно около 20 тыс. учителей физической культуры проходит повышение квалификации на базе региональных институтов повышения квалификации и институтов развития образования. Содержание программ повышения квалификации и спецкурсов постоянно обновляется с учетом социальных предпосылок развития образовательной области «физическая культура», направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Одной из ключевых проблем, связанных с привлечением педагогических кадров, является заработная плата учителя.

Анализ показывает, что ситуация более благоприятна в тех регионах, которые перешли на новую систему оплаты труда и нормативно-подушевое финансирование на основании модельных методик, разработанных и утвержденных министерством исходя из опыта передовых регионов.

Для улучшения ситуации, связанной с оплатой труда учителей, министерство обратилось в Минрегион России с просьбой о включении показателя отношения зарплаты учителей к средней зарплате по экономике региона в

перечень индикаторов эффективности их деятельности.

В соответствии с Правилами предоставления в 2011–2013 годах субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на модернизацию региональных систем общего образования, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 436, субсидии предоставляются бюджетам субъектов Российской Федерации на софинансирование расходных обязательств субъектов Российской Федерации, возникающих при реализации комплекса мер по модернизации общего образования субъектов Российской Федерации, в том числе на приобретение спортивного оборудования.

Система образования видит свою задачу в том, чтобы учащиеся имели полноценную возможность заниматься физической культурой и спортом в процессе не только учебной, но также и внеурочной деятельности.

Впервые в ФГОС общего образования предусмотрены организация внеурочной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, и формы ее реализации (кружки, клубы, секции, студии, различные мероприятия).

Важным компонентом такой внеурочной деятельности является соревновательная деятельность. Минобрнауки России совместно с Минспорттуризмом России видит свою задачу в создании целостной системы физкультурных и спортивных мероприятий в Российской Федерации на региональном, муниципальном уровнях, а также на уровне образовательных учреждений, способствующей привлечению учащихся к систематическим занятиям массовой физической культурой и спортом. Для этого в марте 2011 г. совместным решением утвержден Порядок формирования Всероссийского сводного календарного плана физкультурных и спортив-

ных мероприятий среди обучающихся учреждений общего и профессионального образования, в соответствии с которым ежегодно до 1 сентября будет формироваться Всероссийский сводный календарный план.

Ключевыми мероприятиями внеурочной физкультурно-спортивной деятельности школьников являются Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские спортивные игры), которые проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» начиная с 2010 г.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации совместным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 разработана нормативная и методическая база для проведения этих мероприятий, проведен конкурс на разработку их эмблем.

Важная роль отводится школьному этапу, в котором должны принять участие практически все учащиеся общеобразовательных учреждений страны.

Минобрнауки России проводит мониторинг организации Президентских состязаний и Президентских спортивных игр на школьном, муниципальном и региональном этапах. По информации, представленной субъектами Российской Федерации, в школьном этапе Президентских состязаний приняло участие более 7,0 млн. учащихся (60,8%) 1–11-х классов из 30,5 тыс. общеобразовательных учреждений, в том числе 4,7 млн. учащихся из 13,1 тыс. городских школ и 2,3 млн. учащихся из 17,4 тыс. сельских школ. В школьном этапе Президентских спортивных игр приняло участие более 4,0 млн.

учащихся (59,8%) 5–11-х классов из 29,3 тыс. общеобразовательных учреждений.

Во всероссийском этапе Президентских состязаний, которые прошли во Всероссийском детском центре «Океан» и Федеральном детском оздоровительно-образовательном центре «Смена», приняло участие более 2 тыс. человек из 80 субъектов Российской Федерации. Во всероссийском этапе Президентских спортивных игр, который проходит во Всероссийском детском центре «Орленок» в сентябре 2011 г., участвует около 1500 человек из 83 субъектов Российской Федерации.

Важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Минобрнауки России отводит созданию школьных спортивных клубов. С целью активизации деятельности в этом направлении Минобрнауки России совместно с Минспорттуризмом России разработаны и направлены в регионы методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов, которые призваны осуществлять работу по пропаганде здорового образа жизни, привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, общефизической подготовке, организацию занятий по видам спорта на уровне начальной подготовки, проведение физкультурных и спортивных мероприятий, подготовку и участие школьных команд в официальных соревнованиях различного уровня по культивируемым видам спорта.

В соответствии с ФГОС в образовательных учреждениях должны быть обеспечены условия, без которых невозможно достичь требуемого современного качества организации учебного процесса по предмету «физическая культура» и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

К сожалению, сегодня многие общеобразовательные учреждения

имеют недостаточное количество спортивных сооружений, что не позволяет в полной мере решать задачи образования в области развития физической культуры.

Одним из вариантов решения проблемы представляется эффективное использование находящихся в региональной и муниципальной собственности физкультурно-оздоровительных комплексов для проведения уроков физической культуры и внеурочной деятельности. Методические указания по данному вопросу были подготовлены совместно Минобрнауки России и Минспорттуризмом России и направлены в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в 2010 г.

Одно из направлений реализации Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» непосредственно связано с развитием новой современной школьной инфраструктуры, позволяющей школе реализовывать не только общеобразовательные, но и дополнительные образовательные программы, в том числе спортивной направленности. В рамках этой инициативы школьные спортивные залы и иные спортивные сооружения рассматриваются в качестве мест семейного отдыха в будние и выходные дни.

В настоящее время с целью улучшения условий для занятий физической культурой и спортом в существующих общеобразовательных учреждениях и создания полноценных условий для соответствующей деятельности во вновь проектируемых общеобразовательных учреждениях Минобрнауки России совместно с Роспотребнадзором и Минрегионом России ведется работа по разработке предложений по внесению изменений в санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к условиям и организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях, и строительные нормы и правила в части требований, касающихся размеров и наполнения



фото О.Леонтьевой

физкультурно-спортивных залов и площадок общеобразовательных учреждений.

По вопросам развития школьного спорта Минобрнауки России взаимодействует с Минспорттуризмом России и другими органами государственной власти, а также с общественными и общественно-государственными организациями, заинтересованными в развитии физической

культуры и спорта. Министерством подписаны соглашения о взаимодействии с Национальной федерацией бадминтона России, Всероссийской федерацией художественной гимнастики, Федерацией фитнес-аэробики России и Всероссийской федерацией школьного спорта. ■

Доклады и фото предоставлены
ООО «СпортАкадемРеклама»

Школа баскетбола

Международный семинар с участием тренеров НБА

13–15 августа в московской СДЮШОР № 49 «Тринта» им. Ю.Я. Равинского проходил международный семинар тренеров по баскетболу. Он был организован Российской федерацией баскетбола, и в нем приняли участие ведущие специалисты из США, имеющие богатый опыт работы с клубами Национальной баскетбольной ассоциации. В рамках семинара были рассмотрены наиболее актуальные проблемы подготовки как опытных, так и молодых баскетболистов.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва

ТРИ ПО ТРИ

Впервые за много лет в Россию приехали поделиться опытом тренеры из Национальной баскетбольной ассоциации. Если приезд игроков и даже команд из ведущей баскетбольной лиги мира для нас уже не новость, то обмен тренерским опытом — пока еще диковинка. Такое оказалось возможным благодаря тесному сотрудничеству Российской федерации баскетбола с Представительством НБА в Европе и на Ближнем Востоке, а также возникшему в НБА локауту, на протяжении которого тренеры не имеют права заниматься с игроками.

В Москву приехали известные специалисты, которые хорошо зарекомендовали себя в баскетболе



Иван Едешко — слева, Борис Соколовский — справа

и как игроки, и как тренеры: Джек Сикма, Джозеф Вольф и Нил Мэйер. Трое ведущих в каждый из трех дней проводили по одному мастер-классу с игроками СДЮШОР «Тринта» 1994 года рождения.

Среди слушателей были тренеры ДЮСШ, профессиональных команд, олимпийский чемпион Иван Едешко и тренер национальной женской сборной России Борис Соколовский.

ДЛЯ БОЛЬШИХ И ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ

Баскетбол традиционно считается игрой великанов, в чём можно было еще раз убедиться, глядя на тренеров из НБА: их рост намного превышал двухметровую отметку. Поэтому и неудивительно, что первый день семинара был посвящен обучению центровых игроков – самых результативных на площадке. По-прежнему при отборе игроков в команду тренеры делают выбор в пользу высоких игроков,



однако это не означает, что в баскетболе нет места спортсменам низкого роста. Именно от их умений перехватить мяч, быстро доставить его центровому, организовать развитие атаки, поразить кольцо с дальней дистанции зависит успех команды.

Объясняя юным спортсменам индивидуальные упражнения, тренеры вызывали на площадку высоких игроков, выполняющих функции центровых, или тяжелых форвардов, а для групповых взаимодействий прибегали к помощи малышей – игроков задней линии. Таким образом, в тренировку оказались вовлечены абсолютно все ребята. Несмотря на то, что тренер решал узкие задачи, навыки игры совершенствовались все.

ДОПОЛНЯЯ ДРУГ ДРУГА

Стратегии игры всей команды как в нападении, так и в защите были посвящены следующие два дня семинара. Американские тренеры большое внимание уделили тактическим вариантам игры при постановке заслонов высокими игроками и возможным путям продолжения атаки. Ведущие построили семинар так: сначала один из них демонстрировал технические и тактические особенности игры в нападении, а затем другой подробно разбирал, как обороняющаяся команда должна противодействовать нападающим в только что разученных комбинациях. Это было очень удобно



Александр Груич (Сербия), тренер ПБК «Локомотив – Кубань»

и слушателям семинара, и ребятам-баскетболистам.

Наибольший интерес у присутствующих вызвали мастер-классы Нила Мэйера, направленные на совершенствование самых важных технических элементов баскетбола: передач, ведения, передвижения, бросков – и способствующие развитию физических качеств. Упражнения, которые он демонстрировал, можно применять с баскетболистами самого разного уровня физической подготовленности: как с начинающими, так и с опытными.

КРУГЛЫЙ СТОЛ

В заключение третьего дня работы состоялся круглый стол, в ходе которого американские специалисты ответили на вопросы присутствующих. По организации это напоминало пресс-конференцию. Наши тренеры интересовали не только тонкости



Джек СИКМА

В прошлом – игрок НБА. Был признан лучшим новичком года (1977), семикратный участник Матча всех звезд НБА (1979–1985), чемпион НБА в составе «Сиэтл Суперсоникс» (1979).

Джек Сикма являлся самым метким центровым в истории НБА, у него был самый высокий процент попаданий со штрафных среди центровых.

Позднее Сикма работал помощником тренера в «Сиэтл Суперсоникс», а в июле 2007 года был приглашен на должность помощника тренера в «Хьюстон Рокетс». Главная его обязанность – работа с центровыми игроками.

Джозеф ВОЛЬФ

Выступал за команды: «Лос-Анджелес Клипперс» (1987–1990), «Денвер Наггетс» (1990–1992, 1997–1998), «Бостон Селтикс» (1992), «Портленд Трейд Блэйзерс» (1993), «Балосесто Леон» (1993–1994), «Шарлот Хорнетс» (1995–1996, 1999), «Орlando Мэджик» (1996), «Милуоки Бакс» (1996–1997).

Бывший главный тренер «Айдахо Стампеде» (Континентальная баскетбольная ассоциация), «Колорадо 14» (Лига развития НБА). В 2008 году присоединился к тренерскому штабу команды «Милуоки Бакс».



физической, технической и тактической подготовки баскетболистов, но и организация процесса обучения баскетболу в США в целом.

Сами американцы жалеют, что у них в стране нет такой структуры детско-юношеских спортивных



школ и даже ставок тренеров, работающих с детьми на постоянной основе. Как правило, это волонтеры или учителя физкультуры, или, как это называют у нас, педагоги дополнительного образования. При этом все мы прекрасно понимаем, что уровень развития баскетбола в США на порядок выше, чем в России. Как достигаются такие успехи? По этому вопросу разгорелась большая дискуссия. Американцы считают, что основы игры закладываются в школе, где баскетбол входит в программу с первого класса, но это не единственный вид спорта, который там изучают. Задача школьного учителя физкультуры состоит в том, чтобы познакомить детей с как можно большим числом видов спорта, выработать у них интерес к продолжению занятий в школьных секциях, среди которых обязательно есть баскетбольная.

Такая же ситуация и в средней школе. Безусловно, проводятся многочисленные соревнования, формируются сборные школ, городов и даже шта-

Нил МЭЙЕР

Директор представительства НБА в Европе и на Ближнем Востоке. Вступил в эту должность после шестнадцатилетней карьеры в клубах НБА на различных должностях: видеокоординатора, помощника тренера, директора по развитию игроков, скаута, координатора и директора летних лагерей различных клубов НБА.



тов, но всё это делается для обычных школьников — не спортсменов. У нас же подобные соревнования организуются, как правило, среди воспитанников ДЮСШ и СДЮШОР.

Но самые существенные различия в развитии баскетбола в наших странах — в старшей школе и колледжах. Если в России к этому возрасту всё спортивное образование практически заканчивается, то у американцев развивается огромными темпами. Баскетбол среди старшеклассников и студентов активно пропагандируется в СМИ, финальные соревнования лучших студенческих команд собирают по 80 тысяч зрителей и транслируются по телевидению, а к работе по подготовке студентов привлекают даже комплексные научные группы.

Конечно, это результат традиций, сформированных годами. У нас они другие, но почему бы не перенять лучшее у наших заокеанских коллег? ■

Фото автора

Остановись, мгновение!

Профессия – спортивный фотожурналист



Сегодня мы знакомим наших читателей с двумя самыми известными современными российскими спортивными фотожурналистами – Андреем ГОЛОВАНОВЫМ и Сергеем КИВРИНЫМ. Их судьбы переплелись двадцать пять лет назад, с тех пор они почти все фото подписывают вместе, создав знакомый читателям спортивной прессы бренд «Голованов-Киврин».

Ольга ЛЕОНТЬЕВА



СЕРГЕЙ

Сергея Киврина видно изда-лека: высокий, под два метра ростом. Он забежал в редакцию, на ходу поправляя сумку с фотоаппаратом и ноутбуком: всё свое всегда с собой.

Сразу объяснил: к профессии фотожурналиста пришел не случайно – вслед за своим отцом Владиславом Донатовичем Кивриным. Как многие мальчишки, сначала хотел стать пожарным, археоло-

гом, но... Отец вложил в руки Сергея первую фотокамеру – зеркальный «Зенит». Сергей тогда учился в седьмом классе, увлекался только волейболом и не собирался ничего фотографировать – ему гораздо интереснее было играть самому. А через три года, почти перед выпускными экзаменами, испугался: что же станет его профессией на всю жизнь? Кем он будет? Понимал, что век спортсмена короткий, а тренером становиться вовсе не хотелось. И он вспомнил про фотоаппарат, подаренный отцом.

– Я тогда начал к отцу подлизываться, – вспоминает Сергей Киврин, – чтобы тот показал, как

нужно пользоваться фотоаппаратом. Отец объяснил мне лишь самые азы, и я начал снимать самое простое – улицу. Часто, между прочим, попадал в милицию – ведь в Советском Союзе человек с фотоаппаратом воспринимался многими как шпион. Отец меня редко ругал, но постоянно критиковал. Он вообще был гениальным педагогом и моим главным критиком.

Для меня понятия «постоянная критика» и «хороший педагог» несовместимы, как небо и земля. Не верится, что человек, постоянно критикующий своего сына или ученика, останется в памяти последнего как добрый, хороший



С 1986 года Андрей Голованов и Сергей Киврин работают вместе. Конечно, в фотообъектив они смотрят по отдельности и делают разные снимки, но почти под всеми подписываются вместе. Совместный бренд «Голованов-Киврин» позволяет увеличить количество публикаций. Обычно фотокорреспонденты работают в одиночку: вероятность публикации хорошего фото слишком

Сергей Киврин

Андрей Голованов

27 октября 1955 г.

Дата рождения

5 ноября 1962 г.

Отец – известный фотожурналист, мать – преподаватель физики в школе

Родители

Родители работали на Трехгорной мануфактуре. Отец – наладчик станков, мать – закройщица

Серьезно занимался волейболом, имеет первый разряд

Занятия спортом

Занимался всем понемногу: бегал, прыгал, играл в футбол во дворе, мечтал о секции дзюдо, но его некому было туда водить

Высшее: окончил журфак МГУ

Образование

Среднее: окончил лекторий, Школу журналистского мастерства

1973 год, обложка журнала «Спорт в СССР»

Первая опубликованная фотография

1976/1977 учебный год, в «Московском комсомольце»

Лауреат первых премий международных фотоконкурсов в Швейцарии, Бельгии, Германии, Франции и России, лауреат премии «Галерея российской спортивной славы» (ГРОСС), премии «Золотой глаз» Гильдии профессиональных фотографов России

Звания, награды

Лауреат международных конкурсов в Бельгии, Германии и России, лауреат премии «Галерея российской спортивной славы» (ГРОСС), обладатель «Русского Кубка» в номинации «Лучший теннисный фотограф России»



Советы от Сергея Киврина

1. Сначала нужно понять основные принципы фотографирования: контровой свет, композиция, фон и т.д. – и попробовать снимать природу, город. Съемка спорта – это высший пилотаж для фотографа.
2. Никогда не забывать: если можешь не фотографировать, лучше не делать этого. Главное правило: снимать нужно прежде всего для себя, а не для газеты или редактора.
3. Фотограф должен знать сценарий того события, которое он фотографирует. Для спортивного фотографа это правила игры, ее регламент.
4. Чтобы сделать хорошее фото, нужно сначала прояснить свое отношение к этому миру, задуматься о том, зачем ты в нем живешь, что было бы, если бы тебя в этом мире не было.

Советы от Андрея Голованова

1. Надо понимать устройство фотоаппарата, знать, как снимать быстро движущиеся предметы. При этом важно постоянно следить за выдержкой и диафрагмой: выдержка должна быть очень короткой – от 1/250 до 1/1000, а диафрагму можно изменять в зависимости от качества объектива и освещения объекта.
2. Чтобы сделать хорошие снимки, нужно знать, понимать и любить вид спорта, который снимаешь.
3. Если вы задались целью сделать хорошие фото конкретного вида спорта, сначала стоит познакомиться с чужим опытом: посмотреть в Интернете фото по этому виду спорта и попробовать сделать собственные снимки, похожие на фотографии, которые понравились.
4. Не бойтесь рисковать: фотографируйте, если хочется это делать!





учитель. Поэтому я спросила, что имеет в виду Сергей под словом «критиковал».

— Ну... если честно, то отец меня в основном хвалил. Конечно, если я допускал серьезные ляпы, он на них указывал: мол, посмотри, у тебя на фотографии у человека получились рога в виде веток, торчащих из-за головы. Это скорее олень, а не человек. Или объяснял, что свет неудачно выбран...

Ругал отец мои работы редко — он был добрейший человек, меня постоянно перехваливал, помогал, поддерживал. Никогда не комментировал процесс работы — только результат. Он мною гордился, представлял как талантливого волейболиста и фотографа, мне даже неловко было... Если честно, самым главным критиком своей работы был я сам. Строже, чем я, ко мне никто никогда не относился.

Вот теперь всё встало на свои места. Тот, кого воспринимают как своего учителя, был сам талантлив в своей профессии, оценивал результат — не человека! не его дей-

ствия! — делал замечания точные, конкретные, хвалил при любой возможности, брал сына с собой на соревнования, чтобы молодой человек мог попробовать себя в деле, общался с сыном на равных, как с коллегой — пусть менее опытным, но именно коллегой.

В школу к сыну Киврин-старший никогда не ходил: «Школа — это твоя работа. Ты ко мне на



работу ходишь? Нет. И я не буду. Вот если будет какой-то праздник — приглашай, я с удовольствием приду. А все проблемы, будь добр, решай сам, без меня». Сергей до сих пор уверен: он был вынужден сам за себя отвечать, так как ему по-настоящему доверяли.

Однажды отец и сын Киврины вместе снимали гимнастику — соревнования на приз газеты «Moscow News». На бревне выступала Елена Примак. Вскоре выяснилось, что Сергей и его отец сделали два одинаковых снимка. Старший Киврин свой снимок спрятал, а снимок сына показал как один из своих — именно его выбрали на обложку. Только тогда Владислав Донатович признался, что это не его снимок, а восемнадцатилетнего Сергея. Так в 1973 году вышла первая обложка с авторской фотографией Сергея Киврина.

Вскоре отец взял Сергея к себе в журнал «Советский Союз» внештатным корреспондентом.

АНДРЕЙ

Андрей Голованов родился в самой простой советской семье — в семье рабочих. Его родители работали на Трехгорной мануфактуре: отец — наладчик станков, мать — закройщица — и о карьере фотожурналиста для своего младшего сына не помышляли.

Так уж случилось, что во время службы в армии старший брат Андрея Голованова занимался фотографией — делал для сослуживцев



дембельские альбомы. К моменту окончания службы ему подарили фотокамеру «Зенит Е», который стал пределом мечтаний десятилетнего Андрея. В семье в те годы было очень трудно с деньгами — мечта мальчика сбылась лишь через несколько лет: кто-то из родственников подарил ему, семикласснику, простенький фотоаппарат «Любитель», который тот вскоре обменял на «Смену»...

Но, как показала жизнь, высококачественные фотографии можно делать и на самой простой аппара-

туре. Андрей начал фотографировать всё подряд: природу, одноклассников, которые засыпали на уроках, школьные и внеклассные мероприятия...

Снимки показывал друзьям, учителям. Однажды учительница биологии посоветовала Андрею отнести свои работы в «Московский комсомолец». Он набрался смелости, пошел в газету, оставил там свои фотографии. Идея оказалась удачной: один из снимков, на котором был изображен одно-

классник, достающий шпаргалку, напечатали, когда Андрей учился в восьмом классе.

В 1980 году смотрел Олимпиаду в основном по телевизору, а на часть соревнований по баскетболу и борьбе удалось достать билеты. Попробовал сделать первые спортивные фотографии, но ничего не получилось: со зрительских трибун трудно сделать хорошие снимки.

После школы Андрей хотел поступить в МГУ, но не выдержал экзамен: подвели знания по русскому языку. Но юноша не пал духом и пошел к намеченной цели другим путем — стал ходить на соревнования, на которых можно было снимать не только профессионалам, но и любителям. Работал курьером в «Московских новостях», архивариусом, не упускал случая приобщиться у фотокорреспондентов к тайнам этой профессии.

К этому времени школьный друг, чей образ со шпаргалкой был на первом опубликованном фото Андрея Голованова, женился на девушке, мама которой работала спортивным журналистом. Она замолвила словечко о начинающем фотографe, показала коллегам его работы... ■

Фото А. Голованова и С. Киврина



Урок общения

Проект программы третьего часа физической культуры

Предлагаемая программа создана на основе десятилетнего опыта применения системы «Живое зеркало». Каждый раздел предлагался на рассмотрение учителям физической культуры на различных семинарах и методических объединениях, а также частично описан в журналах «Физическая культура в школе» и «Спорт в школе».



Дмитрий БЕСПОЛОВ,
Александра БОЛГОВА,
Наталья ДЬЯКОВА,
Анна СКУРИДИНА,
ГБОУ СОШ № 335,
г. Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить сидящего человека почувствовать радость от сбрасывания с себя привычной роли наблюдателя, помочь ему ощутить состояние активности, почувствовать и понять состояние других людей. Активность на открытом воздухе подразумевает не только работу тела, но и изменение поступков и мыслей. Обучение должно спо-

собствовать возникновению радости от физической активности и общения с природой. В процессе воспитания необходимо напоминать детям о взаимосвязи всего этого.

Занятия физическими упражнениями помогают поддерживать хорошее самочувствие, положительные эмоции и вдохновляют на различные виды деятельности на открытом воздухе. На занятиях ученики могут получить знания и ощущения, способствующие выбору здорового образа жизни.

МОДУЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В соответствии с Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской

Федерации нами разработана программа из пяти модулей, которые могут заменяться в соответствии со спецификой школы, авторскими разработками педагогов, личными особенностями учащихся.

Цель — развитие способности осваивать и преобразовывать мир и себя.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников;
- развивать заинтересованность каждого ученика в получении физической нагрузки, участии в общей двигательной деятельности;
- создавать условия для ощущения учащимися радости от физической активности и общения с природой;
- формировать знания о национальных и местных традици-

ях, о нетрадиционной физической культуре; развивать понимание роли этих знаний в формировании здорового образа жизни;

– развивать ответственность детей за собственную физическую подготовку, основываясь на знании и анализе индивидуальных способностей и потребностей.

Ожидаемые результаты – воспитание разносторонне развитых личностей, которые:

– понимают и принимают нравственные ценности нашей культуры;

– могут отойти от собственных эгоистических взглядов благодаря регулярному участию в командных видах спортивно-игровой деятельности, изучению правил ведения честной игры;

– способны осознавать, что рядом могут находиться физически более слабые люди;

– умеют использовать полученные знания, самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;

– будут заботиться о национальном наследии и о местных школьных традициях, сохраняя их, в то же время открывать для себя со-

дружество с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

– научатся получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, усвоят принципы взаимодействия человека и природы;

– ознакомятся с теоретическими основами физической культуры, на собственном примере смогут определять, что происходит с организмом под воздействием правильно распределенной нагрузки;

– всю свою сознательную жизнь будут стремиться к здоровому образу жизни, принося пользу семье и Отечеству.

Мы предлагаем для проведения третьего урока физической культуры использовать пять модулей:

– **освоение пространства.** Знакомство с пространством спортивного зала и стадиона путем применения разнообразных информационно-двигательных и интеллектуально-двигательных игр и элементов спортивного ориентирования;

– **интерпретация известных спортивных и подвижных игр.** Знакомство с различными спортивны-

ми играми и вариантами их организации и проведения, участие в них;

– **доступные спортивные игры, или игры, в которые можно играть всю жизнь.** Знакомство с играми, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. Придумывание и проведение новых спортивных игр;

– **народные игры на улице и в спортивном зале.** Освоение правил и основных технических действий игры в народном варианте с соблюдением традиций и терминов на примере игры «Русская лапта»;

– **современные доступные системы физического воспитания.** Изучение различных видов фитнес-аэробики, упражнений для развития разных групп мышц.

Форма организации образовательного процесса – урок. Предполагается планировать комплексные уроки – с решением нескольких педагогических задач – или целевые – с решением одной педагогической задачи. Продолжительность урока – 45 мин. На каждом уроке – обязательное музыкальное сопровождение для создания положительного эмоционального

Дополнительное материально-техническое оснащение (при наполняемости класса 30 человек)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|----------------------------------|--|------------------------|
| <i>Спортивное ориентирование</i> | | |
| 1 | Карты местности формата А4 | По количеству учащихся |
| <i>Спортивные игры</i> | | |
| 2 | Мячи волейбольные | 30 |
| 3 | Облегченные волейбольные мячи | 30 |
| 4 | Бита для софтбола | 2 |
| 5 | Мячи для софтбола мягкие | 30 |
| 6 | Базы для софтбола | 7 |
| 7 | Защита для софтбола | 2 |
| 8 | Ринго | 4 |
| 9 | Фрисби (тарелки) | 15 |
| 10 | Жилетки игровые разных цветов | 30 |
| 11 | Бита для лапты | 2 |
| 12 | Малые мячи для большого тенниса | 30 |
| 13 | Клюшки для флорбола | 30 |
| 14 | Мячи для флорбола | 15 |
| 15 | Степ-платформы | 30 |
| 16 | Мячи для фитбола | 30 |
| 17 | Гантели, эспандеры, резиновые жгуты | 30 |
| 18 | Гимнастические палки | 30 |
| 19 | Гимнастические коврики | 30 |
| 20 | Мячи резиновые | 30 |

Тематическое планирование (34 ч)

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащегося |
|--|---|---|
| Модуль I. Освоение пространства | | |
| Знакомство с разметкой зала | Движение по линиям. Веселое ориентирование. Салочки по линиям с одним и несколькими мячами. Изучение разновидностей салочек для развития коммуникативных качеств | Изучать разметку зала, ее назначение, получить представление о видах разметки |
| Подвижные игры | «Автомобили», «Самолеты», «Алло, такси!», «Веселая десяточка» | Во взаимодействии со сверстниками понять и принять правила честной игры, учиться помогать слабым, поддерживать друг друга |
| Веселая математика | | Упражняться в интегрированном анализе разметки на полу и на стенах зала |
| Знакомство со спортивной площадкой на улице | Ориентирование на местности | Изучать основные виды спортивных сооружений на улице, ландшафт школьной территории, учиться взаимодействовать со сверстниками |
| Модуль II. Интерпретация известных спортивных и подвижных игр | | |
| Подвижные игры | 1. «Музыкальные мини-проекты». 2. «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. 3. «Королевская крепость» | 1. Учиться планировать самостоятельные занятия с использованием музыкального сопровождения. 2. Учиться характеризовать качества личности в процессе занятий физической культурой. 3. Учиться применять различный подручный материал |
| Организация, составление и применение игр «для жизни»: волейбол, бадминтон | Игры по упрощенным правилам | Самостоятельно осваивать и применять различные игры, развивать умение общаться со сверстниками, договариваться с ними |
| Модуль III. Игры, в которые можно играть всю жизнь | | |
| Софтбол. Игра по упрощенным правилам (спортивный зал) | Освоение техники игры облегченным мячом. Изучение основ техники прохождения баз. Освоение атакующих действий. Освоение защитных действий. Двусторонний тест-матч | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство. Учиться описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Фрисби. Игра по правилам в спортивном зале и на улице. Разработка собственных вариантов игры | Освоение техники ловли и передачи диска (индивидуальной и групповой). Изучение основ защитных и атакующих действий. Двусторонняя игра | Учиться взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности |
| Корфбол. Игра по упрощенным правилам в спортивном зале и на улице. Разработка собственных вариантов игры | Изучение индивидуальной техники игры: ловля, передача мяча, передвижение по площадке с большим мячом. Освоение групповой техники. Изучение основ техники в защите и нападении. Двусторонняя игра | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игры |
| Флорбол. Игра по упрощенным правилам (спортивный зал) | Изучение основ индивидуальной техники игры: передача, ведение мяча, удар по воротам малым мячом. Основные технические и тактические взаимодействия игроков в атаке и защите. Двусторонняя игра | Соблюдать правила игры, стараясь уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| Ринго. Игра по упрощенным правилам (спортивный зал) | Изучение основ индивидуальной техники (ловля, бросок, подача). Основные тактические взаимодействия. Двусторонняя игра | Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха |
| Модуль IV. Народная игра «Русская лапта» | | |
| Русская лапта. Игра по правилам (спортивный зал) | Прием и передача малого мяча. Пас и индивидуальный прорыв. Прием мяча после отбивания его битой. Удар битой по мячу с последующим прорывом. Три вида ударов битой по мячу. Тактические действия игроков в зонах защиты и нападения. Двусторонняя игра. | Учиться описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; отбивания битой, соблюдая правила техники безопасности и моделируя технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций. Соблюдать правила игры, стараясь уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности |

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащегося |
|---|--|---|
| Модуль V. Современные доступные системы физического воспитания | | |
| Танцевальная аэробика | Обучение свободному владению базовыми шагами классической аэробики и соединению их в более сложные комбинации | Самостоятельно составлять комбинации, корректно взаимодействуя с партнерами. Изучать элементы танцевальной культуры народов мира |
| Степ-аэробика | Обучение базовым шагам степ-аэробики. Освоение более сложных комбинаций базовых шагов степ-аэробики | Учиться понимать биомеханические законы работы опорно-двигательного аппарата, основы правильной техники постановки ног |
| Фитбол-аэробика | Профилактика и коррекция различных заболеваний, развитие двигательных способностей: силы, координации движений, гибкости, функции равновесия и т.д. Развитие музыкально-ритмических способностей, выполнение танцевальных упражнений и элементов ритмики, ЛФК. Подвижные игры и эстафеты | Осваивать технику безопасности на уроках, развивать творческое начало при составлении индивидуальных программ |
| Боевое искусство (тайбо) | Освоение техники ударов. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение | Знакомиться с основными приемами самообороны – элементами спортивных игр народов мира. Развивать чувство дистанции и контроль над своими действиями |
| Стретчинг | Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц. Выполнение упражнений на дыхание | Объяснять понятие качества гибкости, основные способы ее развития и меры предосторожности при занятиях стретчингом. Уметь правильно выполнять базовые движения. Объяснять основы правил проведения самостоятельных занятий |
| Групповые упражнения | | |
| Для мышц рук и плечевого пояса | Выполнение упражнений стоя на месте, в движении, в упоре, сидя и т.д. | Осваивать правильную технику выполнения упражнений без предметов, развивать понимание принципов увеличения нагрузки |
| С отягощениями | Правильный подбор гантелей: по возрасту, по полу, по уровню физической подготовленности ученика и т.д. Изучение основ правильной техники выполнения упражнений | Осваивать технику безопасности движений, учиться устранять типичные ошибки |
| В парах | Правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение различных способов захватов | Учиться осваивать технологию работы в парах и создавать собственные упражнения. Развивать чувство партнера |
| Специальные упражнения с гимнастическими предметами | | |
| С гимнастической палкой | Изучение различных видов хватов палки. Выполнение упражнений на различные группы мышц. Игры, эстафеты | Осваивать технику базовых упражнений, технику безопасности на занятиях. Учиться понимать типичные ошибки при выполнении упражнений, определять пространственные характеристики при выполнении технических действий с большой амплитудой |
| С мячом | Выполнение упражнений на различные мышечные группы | Уметь правильно подобрать мяч: по весу, возрасту, полу и т.д. Развивать скорость реакции при увеличении скорости выполнения упражнения, обращая внимание на особенности выполнения упражнения неудобной рукой, – до 60% |

настрою и поддержания заданного педагогом темпа общей работы.

ХОД УРОКА

I. Подготовительная часть (6–7 мин.). Используются ранее разученные комплексы упражнений и музыкальные мини-проекты.

II. Основная часть (25–30 мин.). В зависимости от модуля проводятся различные виды двигательной активности для развития основных физических качеств.

III. Заключительная часть (6–8 мин.). Рефлексия, «заминка».

Согласно предлагаемой программе на изучение всех тем отводится 34 ч из расчета 1 ч в неделю. Программу можно использовать с 1-го по 9-й класс, усложняя ее элементы в соответствии с возрастом и физическим состоянием учащихся. ■

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте

Эта статья – продолжение серии публикаций о мини-лапте. Каждое занятие рассчитано на 90 минут, то есть либо на спаренный урок, либо на тренировку. В данном материале автор показывает, как можно в игровой форме совершенствовать технические элементы игры.

Виктор ЩЕМЕЛИНИН,
Башкирский институт физической культуры,
г. Уфа

Продолжение. Начало см. в № 13–15/2011

ЗАНЯТИЕ № 19

Задачи:

- развитие координационных способностей;
- совершенствование технических элементов игры.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 7 мин.
2. ОРУ – 9 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 4 мин.

Основная часть – 65 мин.

1. Игра «Успей перебежать» – 10 мин. (рис. 1). Команды выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой колонны встают два игрока, которые вращают длинную скакалку поперек движения игроков в направлении от колонн. По сигналу все участники поочередно пробегают через вращающуюся скакалку, стараясь не задеть ее. Если это случилось по вине перебегающего, то он возвращается на исходную позицию и бежит снова.

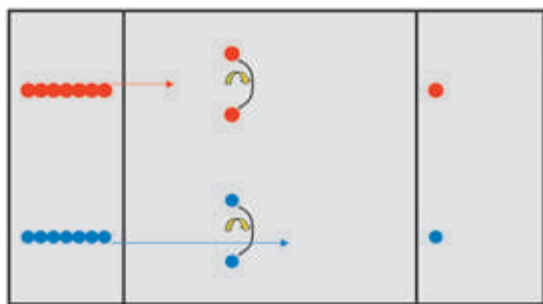


Рис. 1. Игра «Успей перебежать»

Участник, который выполнил задание, встает за контрольной линией на противоположной стороне

площадки. После этого бежит следующий игрок. Побеждает команда, которая выполнит задание первой и выстроится в колонну за контрольной линией.

2. Эстафета с ловлей и передачей мяча – 15 мин. (рис. 2). Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 15–20 м лежит обруч, в нем – теннисный мяч. По сигналу преподавателя первые номера бегут к мячу и, не заступая линию, выполняют передачу вторым номерам, те ловят его и передают обратно. Поймав мяч, первые номера кладут его в обруч и возвращаются к своим командам, передавая эстафету касанием руки вторым номерам, и т.д. За потерю мяча при ловле и передаче команда получает штрафное очко. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету и наберет меньше штрафных очков.

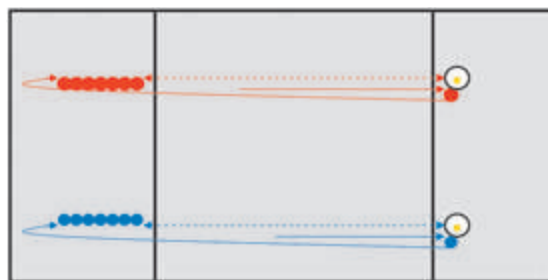


Рис. 2. Эстафета с ловлей и передачей мяча

3. Передача и ловля мяча в парах: одной и двумя руками; с отскоком от площадки и без него; с увеличением и уменьшением расстояния между партнерами; с передвижением вперед и назад, вправо и влево и т.п. – 10 мин.

4. Совершенствование тактики игры в защите – 10 мин. (рис. 3). Игрок нападения выполняет передачу в зону 2 и бежит в зону 3. Игрок защиты ловит мяч в зоне 2, выполняет передачу игроку в зону 4, а тот, в свою очередь, старается осалить игрока в зоне 3. Игрок, который совершил перебежку, независимо от того, был он осален или нет, возвращается в обход площадки на свое место.

В данном упражнении отрабатывается групповое взаимодействие при игре в защите, в основу которой входят ловля, передача мяча и осаливание игрока.

Команде защиты дается 10 попыток, после чего она меняется местами с нападающими.

Учитывается количество правильно выполненных действий и допущенных ошибок.

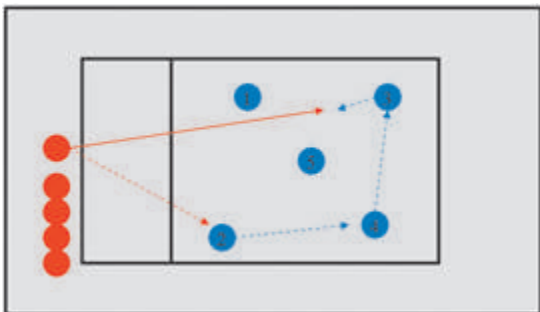


Рис. 3. Групповые взаимодействия в защите

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

Заключительная часть – 5 мин.

1. Бег в медленном темпе – 2–3 мин.

2. «Занимательная математика». Учащиеся садятся на скамейку и решают пример на умножение. Для этого педагог на доли секунды показывает игрокам обеими руками разное количество пальцев: например, левой рукой – три пальца, а правой – четыре, – а они должны быстро назвать произведение двух чисел, которое получается при умножении, – 3×4 , и т.д. Побеждает игрок, который первым правильно назовет результат.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 20

Задачи:

- совершенствование техники ловли и передачи мяча;
- совершенствование техники ударов сверху.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 20 мин.

Чередование бега и ходьбы: 2 мин. бега через 2 мин. ходьбы – 20 мин. Во время ходьбы учащиеся выполняют ОРУ в движении.

Основная часть – 65 мин.

1. Ловля и передача мяча в парах в игровой форме – 20 мин.:

– игра «Кто лучше?». Определяется самая техничная пара игроков;

– игра «Кто быстрее?». Определяется пара, которая быстрее выполнит все 20 передач;

– игра «Кто больше?». Определяется пара, которая выполнит больше передач за 10, 20, 30 сек.

2. Совершенствование ударов сверху – 20 мин.:

– удары в левую, правую сторону игровой площадки;

– удары в середину площадки;

– удары по высокой траектории;

– удары в дальние зоны – левую и правую.

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 25 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Упражнения на растяжку в парах.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 21

Задачи:

– совершенствование техники ловли и передачи мяча, бросков в цель;

– совершенствование техники ударов сверху;

– развитие силовой выносливости.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 20 мин.

После восьмиминутного бега учащиеся выполняют ОРУ с теннисным мячом – 12 мин.:

1. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Первый номер выполняет наклон туловища вперед и передает мяч второму номеру между ногами. Тот выпрямляется и передает его третьему номеру над головой. Через 1 мин. участники меняются ролями.

2. И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, соприкасаясь стопами. У одного из партнеров в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч в вытянутых вверх руках, сесть и передать его партнеру, который выполняет то же задание.

3. И.п. – лежа на боку, руки с мячом вверх. Один партнер прижимает ноги другого к полу. Тот поднимает туловище и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется в течение 1 мин., после чего партнеры меняются ролями.

4. И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Один партнер прижимает ноги другого к полу. Тот поднимает мяч и туловище, удерживает это положение в течение 10–15 сек., затем возвращается в исходное положение. Через 2 мин. партнеры меняются ролями.

5. Передвижение в упоре лежа. Один партнер удерживает ноги другого за голени. Через 10–15 мин партнеры меняются ролями.

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча – 10 мин.:

– ловля высоко летящего мяча;

– ловля мяча из разных исходных положений: средней, низкой стойки, приседа, сидя, лежа на спине и т.д., – в том числе на время – за 30 сек.;

– ловля и передача мяча «веером» (рис. 4). По сигналу игрок № 1 выполняет передачу игроку № 2, тот ловит его и выполняет обратную передачу игроку № 1. Далее игрок № 1 поочередно по часовой стрелке передает мяч игрокам № 3, 4, 5, 6. Закончив круг, игроки меняются местами по часовой стрелке и продолжают выполнять упражнение.

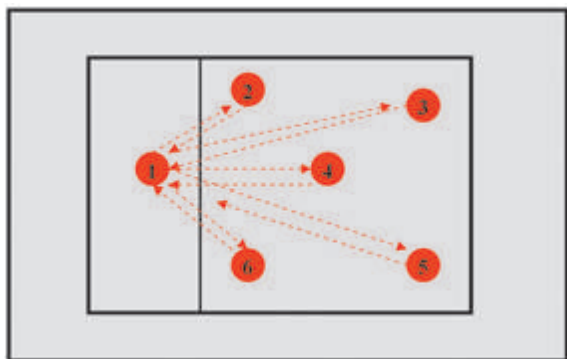


Рис. 4. Ловля и передача мяча «веером»

2. Игра «Броски мяча в цель» – 15 мин. (рис. 5). Каждая команда располагается в двух встречных колоннах. По сигналу первый номер одной колонны бежит с теннисным мячом к контрольной линии и оттуда бросает его в цель – мишень на стене, затем ловит отскочивший мяч и передает его первому номеру из встречной колонны, а сам уходит в конец своей колонны. Игрок, который получил мяч, выполняет то же задание. Если участник уронил мяч, он продолжает выполнять задание с места потери. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Вариант: побеждает команда, у которой будет больше точных попаданий в мишень. Чтобы было легче определять точность попадания, можно теннисные мячи слегка смочить водой. Повторить несколько раз.

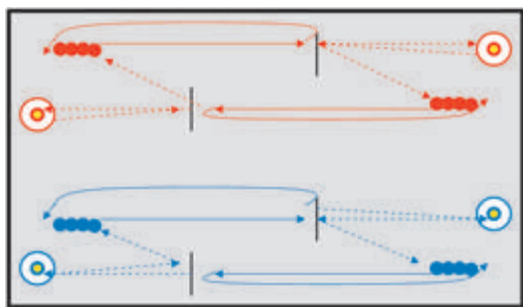


Рис. 5. Игра «Броски мяча в цель»

3. Удары по мячу битой сверху – 15 мин. Удары выполняются в определенную зону в течение 2–3 мин. Затем подается сигнал на удар в другую зону, и т.д. Важно отметить игроков, которые чаще других попадали в указанные зоны.

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

Заключительная часть – 10 мин.

1. Слитная круговая тренировка – 8 мин. (рис. 6). На каждой станции выполняется 3 круга упражнений без отдыха в течение 40 сек. По истечении времени игроки быстро переходят по часовой стрелке на другую станцию:

1-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на гимнастической скамейке;

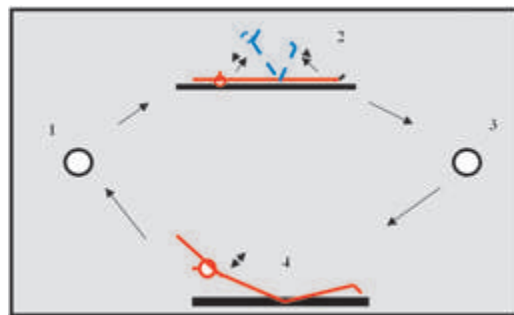


Рис. 6. Слитная круговая тренировка

2-я станция: и.п. – лежа на гимнастическом мате на спине, руки вверх. Одновременно поднять ноги и туловище до положения согнувшись, после чего вернуться в исходное положение;

3-я станция – выпрыгивание из приседа с отягощением, в качестве которого можно применять наборные гантели, гриф или блины от штанги;

4-я станция: и.п. – лежа на гимнастическом мате на животе, руки вверх. Поднять туловище и ноги максимально вверх, затем вернуться в исходное положение.

2. Ходьба с восстановлением дыхания – 1 мин.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 22

Задачи:

– совершенствование техники ловли и передач мяча;

– совершенствование техники ударов сверху.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скакалки.

Подготовительная часть – 20 мин.

Занятие начинается с 10-минутной беговой разминки. Сначала учащиеся бегут 4 мин. в среднем темпе, затем по хлопку останавливаются и бегут на месте – 30 сек., по второму хлопку поворачиваются и бегут в обратном направлении – 1 мин. По следующему хлопку дети останавливаются и выполняют выпрыгивания из приседа – 30 сек., затем по хлопку – бег – 1 мин., по следующему хлопку – бег в быстром темпе – 30 сек. и по последнему хлопку – бег в среднем темпе – 2,5 мин.

После беговой разминки учащиеся выполняют ОРУ со скакалкой – 10 мин.

Основная часть – 65 мин.

1. Упражнения с теннисным мячом – 15 мин.:
– подбросив мяч, повернуться на 180° или 360° и поймать мяч;
– подбросив мяч, присесть, встать и стоя поймать мяч;

– подбросив мяч, наклонить туловище вперед, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч;

– передачи мяча в парах в быстром темпе;

– передачи мяча в парах на время – по 30 сек.

Партнер, который первым поймает мяч, ведет подсчет выполненных передач. Если мяч не был пойман, подсчет передач начинается заново. Определяется лучшая пара;

– передачи мяча в парах с отскоком от площадки, заканчивающиеся хлестким движением кисти;

– длинные передачи мяча в парах на расстояние 18–20 м. Движение начинается с поворота туловища и заканчивается хлестким движением кисти, напоминающим технику метания мяча на дальность. При ловле мяча ладони следует закрывать быстро, не напрягая пальцы и не отводя взгляда от мяча.

2. Игра «Передача и ловля теннисного мяча на месте» – 15 мин. Игроки делятся на две команды. Каждая располагается на своей половине спортивного зала в парах, тройках или четверках на расстоянии 4–8 м друг от друга (см. рис. 7, А–Е). По сигналу участники начинают выполнять передачи мяча в быстром темпе только указанным педагогом способом; нельзя изменять установленное расстояние. Побеждает команда, которая допустит меньше потерь мяча за условленное время.

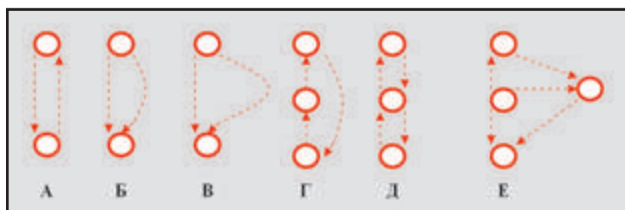


Рис. 7. Игра «Передача и ловля теннисного мяча на месте»

3. Удары битой сверху – 15 мин. Игроки делятся на две команды: одна выполняет удары, другая располагается в поле. Бьющие сами выбирают направление удара и стараются попасть в запланированную зону. Защитник, который поймает мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Через 7 мин. команды меняются местами.

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

Заключительная часть – 5 мин.

1. Бег в медленном темпе – 2–3 мин.

2. Игра «По сигналу!». Игроки выстраиваются в шеренгу. Педагог показывает различные движения руками в быстром темпе: вперед, на пояс, перед грудью, в стороны, за голову, к плечам, вверх. Сигнал для шага вперед – принятие учителем положения рук перед грудью, руки к плечам и руки на пояс. Каждый раз, принимая эти положения, дети делают 1 шаг вперед. Если ученик выполняет шаг вперед с опозданием, то он возвращается на шаг назад. По

окончании игры нужно отметить самых внимательных участников.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 23

Задачи:

– развитие скоростно-силовых способностей;

– совершенствование техники ловли и передач мяча.

– совершенствование техники ударов сверху.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические скамейки.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Бег – 8 мин.

2. ОРУ в движении – 12 мин.

Основная часть – 65 мин.

1. Игра «Попрыгунчики» – 15 мин. Соревнуются две команды, для каждой устанавливается ряд из трех скамеек (рис. 8).

Варианты:

а) и.п. – в парах, стоя лицом друг к другу и боком к скамейке, положив руки на плечи партнеру. По сигналу педагога толчком двух ног выполнить наскок на скамейку и соскок обратно. Побеждает команда, которая быстрее выполнит 20 (30) прыжков;

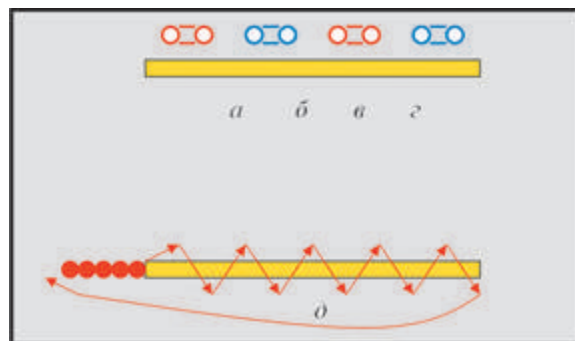


Рис. 8. Игра «Попрыгунчики»

б) и.п. – то же. По сигналу педагога толчком двух ног выполнить наскок на скамейку и соскок в другую сторону. Побеждает команда, которая быстрее выполнит 20 (30) прыжков;

в) и.п. – то же. По сигналу педагога толчком одной ноги выполнить наскок на скамейку и соскок обратно на ту же ногу. Выполнить 10 (15) прыжков: в первой попытке – на правой ноге, во второй – на левой. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок в каждой попытке;

г) и.п. – то же. По сигналу педагога толчком одной ноги выполнить наскок на скамейку и соскок в другую сторону, на другую ногу.

То же в обратную сторону. Выполнить 10 (15) раз. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок;

д) и.п. — стоя в колонне. По сигналу педагога точно выполнять прыжки на двух ногах через скамейку с продвижением вперед, затем как можно быстрее вернуться на свои места и построиться в колонну. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

2. Передача и ловля теннисного мяча — 15 мин.:

— передача мяча с отскоком от площадки. Партнер, который поймал мяч, выполняет верхнюю передачу обратно. Через 45 сек. партнеры меняются ролями;

— ловля катящегося мяча в парах на расстоянии 8–10 м;

— ловля катящегося мяча в четверках. Игроки образуют квадрат размером 8×8 м и выполняют упражнение несколько раз: сначала по часовой стрелке, затем против нее;

3. «Рывок с места» — 5 мин. По сигналу педагога игроки делают рывок на 10 м, затем замедляют движение, поворачиваются кругом и выполняют ускорение в обратную сторону. Повторить упражнение.

4. Удары по мячу битой сверху в заданные зоны — 10 мин.

5. Двусторонняя игра в мини-лапту — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Бег в медленном темпе — 2–3 мин.

2. Игра «Хлопок, честь и фига». Участники выстраиваются в шеренгу с интервалом 0,5 м и выполняют за педагогом следующие движения под его счет в медленном темпе:

1 — хлопок руками перед собой;

2 — правой рукой отдать воинскую честь, левую руку вперед, сделать пальцами фигу;

3 — хлопок руками перед собой;

4 — левой рукой отдать воинскую честь, правую руку вперед, показать фигу.

Постепенно темп увеличивается. После выполнения упражнения нужно определить самого координированного игрока, который выполнил упражнения без ошибок.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 24

Задачи:

— развитие координационных способностей;
— совершенствование техники ловли и передачи мяча;

— совершенствование техники ударов сверху.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Бег — 7 мин.

2. ОРУ в кругу — 8 мин.

3. Специальные беговые упражнения — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Передача и ловля теннисного мяча — 15 мин. Выполнять в парах, тройках, четверках, применяя

разные способы передачи мяча, в том числе в движении.

2. Эстафета с теннисным мячом — 10 мин. (рис. 9). Команды выстраиваются в колонны. У направляющих в руках теннисный мяч. Посредине площадки натянут жгут на высоте 50 см. По сигналу первые номера выполняют ускорение, перед натянутым жгутом подбрасывают мяч вверх-вперед, быстро перепрыгивают через жгут и ловят мяч; добежав до контрольной линии, делают бросок в мишень и ловят отскочивший от стены мяч, затем выполняют длинную передачу вторым номерам, а сами возвращаются в конец своей колонны. Если мяч выпадает из рук, то участник должен быстро подобрать его и продолжить эстафету. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету, сделает больше удачных попаданий и допустит меньше ошибок.

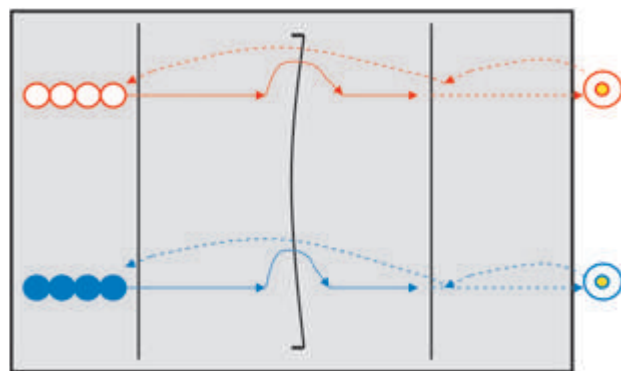


Рис. 9. Эстафета с теннисным мячом

3. Совершенствование техники ударов по мячу битой сверху — 15 мин.:

— удары на точность в обручи, расположенные на игровой площадке;

— удары за линию кона с высокой траекторией полета мяча. По возможности он должен лететь на максимальной высоте, не задев потолка.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту — 20 мин. Удары выполнять только в указанную зону.

Заклучительная часть — 5 мин.

1. Бег в медленном темпе — 2–3 мин.

2. Игра «С закрытыми глазами». Учащиеся выстраиваются в шеренгу с интервалом 0,5 м. Нужно пройти вперед с закрытыми глазами 9 шагов, повернуться кругом и вернуться на свое место, сделав 9 шагов и повернувшись кругом. Только после этого разрешается открыть глаза. Побеждают игроки, которые выполнили задание точнее других.

3. Подведение итогов занятия. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

Окончание следует

От гимнастики – к паркуру

Обучение опорным прыжкам

Паркур находит всё больше и больше поклонников среди молодежи. В его основе – преодоление препятствий, технику которых дети изучают на уроках гимнастики, в частности выполнение опорных прыжков через козла и коня. Автор этого материала рассказывает, как научить этому школьников.



Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

НАСКОКИ И СОСКОКИ

Прежде чем научить ребят перепрыгивать через козла, школьной программой предусмотрено изучение наскоков на снаряд и соскоков с него. Если ученики не изучали эти прыжки в начальной школе, ни в коем случае не стоит форсировать события. Лучше еще раз повторить их вместе со всеми учащимися.

В 5-м классе дети выполняют **наскок в упор присев, соскок прогнувшись** через коня и козла в ширину высотой до 100 см. Важно, чтобы ученики не засиживались на снаряде. Отталкиваться от снаряда руками надо в момент сгибания тела; когда ноги ставятся на снаряд, прямые руки поднимаются вверх и доходят примерно до уровня плеч. Продолжая движение, ученик вы-

прямляется и отталкивается ногами, а учитель страхует его, стоя сбоку от снаряда или у места приземления лицом к снаряду, держа его за руку выше локтя.

Последовательность обучения

1. Из упора лежа толчком двух ног принять положение упора присев и без задержки выполнить прыжок прогнувшись с последующим приземлением.

2. Прыжок прогнувшись из упора присев с гимнастической скамейки или другого возвышения высотой 60–70 см.

3. Прыжок с помощью учителя или самостоятельно.

Прыжок боком с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу через препятствие – коня в ширину или бревно – высотой до 100 см выполняется с небольшого разбега, толчком левой ноги и махом правой, опираясь на левую руку; принимается положение

упора лежа боком с опорой на правую ногу, левая сзади. Затем, сгибая левую ногу, нужно пронести ее под опорной ногой. В момент прохождения левой ноги над снарядом необходимо, оттолкнувшись правой ногой, соединить обе ноги и, отталкиваясь левой рукой, приземлиться спиной к снаряду.

Страховка осуществляется стоя у места приземления со стороны опорной руки, поддерживая одной рукой за плечо опорной руки, а другой – снизу под таз.

ПЕРВЫЕ ПЕРЕЛЕТЫ

Самый простой прыжок через гимнастический снаряд – прыжок через козла способом **ноги врозь**. Его изучают в 6-м классе. Высота снаряда при этом не должна превышать 110 см.

После небольшого стремительного разбега выполняются предварительный прыжок с одной ноги на две и отталкивание от мостика. Этому способствуют движения

рук снизу вверх. В полете тело выпрямлено, руки впереди. После непродолжительного пребывания в безопорном положении нужно активно оттолкнуться руками от снаряда, одновременно разводя ноги и сгибая их в тазобедренных суставах; энергично разогнуться — плечи и руки при этом поднимаются, таз выдвигается вперед, — одновременно прогнуться в грудной части позвоночника и слегка поднять голову, готовясь к приземлению.

Страхуют стоя сбоку лицом к снаряду у предполагаемого места приземления, держа ученика за руку выше локтя. Поддержка другой рукой под грудь оказывается лишь при необходимости.

Последовательность обучения

1. Прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе.

2. То же с опорой руками о снаряд, сгибая ноги в тазобедренных суставах.

3. Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, а затем быстро выпрямиться.

4. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, а затем в длину с помощью учителя и самостоятельно.

Более сложным является опорный прыжок способом *согнув ноги* через коня или козла в ширину. Обычно прыжок через коня выполняют девочки, а через козла — мальчики. Толкаясь прямыми руками навстречу движению, нужно одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. Отталкивание руками выполняется энергично, резко и завершается в момент, когда плечи и колени проходят линию рук. Сразу же после отталкивания руки нужно быстро поднять вверх-в стороны, ноги выпрямить; зафиксировав незначительно прогнутое положение, мягко приземлиться.

Страховка такая же, как при прыжке способом ноги врозь.

Последовательность обучения

1. Из упора присев быстро выпрямиться, поднять руки вверх; затем принять положение призем-

ления с последующим выпрямлением в основную стойку.

2. Прыжок с высоты согнув ноги с последующим их разгибанием; плечи назад не отводить.

3. Из упора лежа толчком двух ног принять положение упора присев и без задержки выполнить прыжок прогнувшись с последующим приземлением.

4. С разбега выполнить наскок в упор присев и соскок согнув ноги с поворотом налево (направо).

5. Прыжок согнув ноги через коня, козла в ширину с помощью учителя и самостоятельно.

Прыжок *согнув ноги через козла в длину* — усложненный вариант предыдущего. После предварительного разбега нужно оттолкнуться вперед-вверх, тело прямое, руки вперед-вверх; в момент постановки рук на дальнюю часть снаряда резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела, спина круглая, колени почти касаются груди, и тут же разогнуться, после чего поднять руки вверх-в стороны; приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность обучения

1. Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом, ноги на уровне плеч.

2. Наскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись.

3. Прыжок согнув ноги без разгибания.

4. Прыжок согнув ноги на дальность приземления. Обратит особое внимание на группировку и толчок руками.

5. Прыжок согнув ноги с прогибанием туловища после толчка руками. Для страховки учитель должен стоять сбоку ближе к месту приземления, быть готовым поддержать ученика при падении вперед или назад.

Типичные ошибки

- Слабый разбег;
- плохая группировка. Для направления рекомендуется чаще из упора лежа толчком двух ног принимать положение упора присев;
- поздний толчок руками.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину обычно выполняют девушки, но и юношам будет нелишне овладеть его техникой. С небольшого разбега — 10–12 шагов — нужно оттолкнуться от мостика, поставить руки на ширине плеч на коня и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять спину вверх, затем оттолкнуться левой (правой) рукой, разогнуть туловище с поворотом на 90° влево (вправо) и приземлиться на слегка согнутые ноги, опираясь на левую (правую) руку.

Помощь и страховка осуществляется стоя сбоку за конем. Одной рукой нужно поддерживать учащегося за плечо, другой подтолкнуть его под бедро в направлении поворота.

Последовательность обучения

1. Толчком двух ног с мостика принять положение упора лежа боком на коне. Обратит внимание на высокое поднимание таза и положение спины.

2. То же, но принять положение упора стоя. Ноги располагаются слева или справа от рук.

3. Из положения упора стоя согнувшись, ноги слева (справа) от рук, толчком ног и рук принять положение упора лежа.

4. То же с коня в доскок.

5. Выполнение прыжка в целом с помощью учителя и страховкой.

Типичные ошибки

— Слабое сгибание ног в тазобедренных суставах в положении упора согнувшись; тело, почти прямое, проходит сбоку и очень близко от коня;

— поздний толчок рукой.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Для юношей 9-го класса программой предусмотрен прыжок через гимнастического козла высотой 115 см в длину способом согнув ноги. При достаточном овладении его техникой можно предложить ребятам выполнить этот прыжок с мостика, отодвинутого на расстояние до 1 м от снаряда. Однако не следует акцентировать внимание учащихся на увеличении расстояния, чтобы не вызывать возмож-

ного проявления неуверенности и даже страха. В качестве подводящего упражнения можно включить в урок прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным удалением мостика на 1–1,5 м от снаряда.

Прыжок боком через коня в ширину выполняют девушки, но уже без поворота на 90°. Высота снаряда — 110 см. После отталкивания рукой нужно прогнуться и, пройдя над снарядом боком в горизонтальном положении, оттолкнуться другой рукой, приземлиться спиной к снаряду. Помощь и страховка те же, что и при прыжке с поворотом на 90°.

Последовательность обучения

1. С места, с одного, с 3–5 шагов, а затем и с небольшого разбега выполнить прыжок боком с опорой одной рукой и разноименной ногой.

2. Из упора лежа толчком двух ног принять положение упора лежа вправо (влево). Одновременно с касанием ногами пола поднять правую (левую) руку в сторону и прогнуться.

3. С места выполнить наскок в упор лежа боком; выпрямляясь и отталкиваясь поочередно руками — соскок вперед.

4. То же с небольшого разбега.

5. Выполнить прыжок в целом.

Обучение прыжку боком проходит успешнее, если на коня положить какой-нибудь предмет, например набивной мяч.

Прыжок ноги врозь через коня в длину по технике практически ничем не отличается от прыжка через козла. Разница состоит лишь в том, что при прыжке через коня в длину все действия, особенно разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд, осуществляются более энергично. В результате фаза полета продолжается дольше. Следует заметить, что качество прыжка в основном зависит от положения ног в момент толчка руками. При отличном исполнении стопы ног находятся выше уровня плеч. Тело в этот момент незначительно прогнуто.

Страховка осуществляется у места приземления двумя руками за руку выше локтя.

Последовательность обучения

1. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с отставленным на 100–120 см мостиком и протянутой перед снарядом на высоте 40–60 см веревочкой.

2. Прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50–100 см.

3. Прыжки на месте с опорой о снаряд руками. Необходимо следить, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

4. Прыжок через коня в длину, толкаясь о мостик, поставленный сбоку.

5. То же, но мостик отодвигать назад, ставя его на середине, а затем у передней части снаряда.

6. Мостик поставить в обычное положение. На коня положить гимнастический мат в длину, чтобы смягчить толчок руками и увеличить площадь опоры.

7. Выполнить прыжок в целом.

Прыжок углом выполняется с бокового разбега слева или справа от снаряда с отталкиванием от мостика одной ногой. Техника его выполнения схожа с прыжком в высоту. Разница состоит в том, что здесь присутствует опора руками о снаряд. Выполнив разбег, нужно оттолкнуться левой (правой) ногой, сделать мах правой ногой вверх и практически одновременно опереться правой (левой) рукой о снаряд, затем быстро присоединить левую ногу к правой и поставить левую (правую) руку на коня; важно, чтобы в момент прохождения над снарядом ноги были вместе. Удерживая плечи над площадью опоры, выгнуться вперед (т.е. вывести вперед таз) и, отпуская правую (левую) руку, опереться левой (правой) рукой о снаряд. После этого следует приземление левым (правым) боком к снаряду.

Последовательность обучения

1. Из седа на правом (левом) бедре с опорой за телом взмахом ногами вперед и вправо (влево) выполнить соскок с коня с приземлением левым (правым) боком к нему.

2. Из седа на правом бедре на низких параллельных брусьях вы-

полнить соскок углом через обе жерди с помощью учителя и самостоятельно.

3. С 2–3 шагов разбега выполнить наскок в сед на коня, соединив ноги к началу седа, для усвоения техники отталкивания и начала прыжка.

4. Прыжок в целом с помощью учителя и самостоятельно.

Учитель осуществляет страховку, стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног учащегося, одной рукой держа его за руку выше локтя, другой — под спину или под таз.

ИСКУССТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Совершенствовать технику опорных прыжков как основу элементов городского паркура можно, преодолевая гимнастическую полосу препятствий, представляющую собой ряд последовательно расположенных снарядов: гимнастический конь, козел, гимнастическое бревно, гимнастический канат и др. Перед учащимися ставится задача — как можно быстрее преодолеть все препятствия. Обычно обозначают место старта и финиша. Комбинаций полос препятствий может быть очень много. Рассмотрим некоторые из них:

1. С разбега выполнить опорный прыжок через козла в длину согнув ноги; сделать два кувырка вперед; пройти по нижней рейке гимнастической скамейки; пройти по гимнастическому бревну; залезть по канату и спуститься с него; взять 2–3 набивных мяча и бегом закончить дистанцию.

2. Залезть по наклонной скамейке к гимнастической стенке, перейти на нее, пройти приставным шагом 2–3 пролета; спрыгнуть с поворотом влево (вправо); пройти по бревну, перешагивая через небольшие препятствия — набивные мячи; спрыгнуть с бревна; выполнить опорный прыжок с разбега через козла согнув ноги.

Преодоление гимнастической полосы препятствий для девушек облегчается сокращением количества препятствий, уменьшением высоты снарядов и дозировки. ■



Общероссийский проект «Школа цифрового века» по комплексному обеспечению образовательных учреждений методической интернет-поддержкой разработан в соответствии с программой модернизации системы общего образования России и направлен на повышение профессионального уровня педагогических работников



Общероссийский проект **Школа цифрового века**

Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

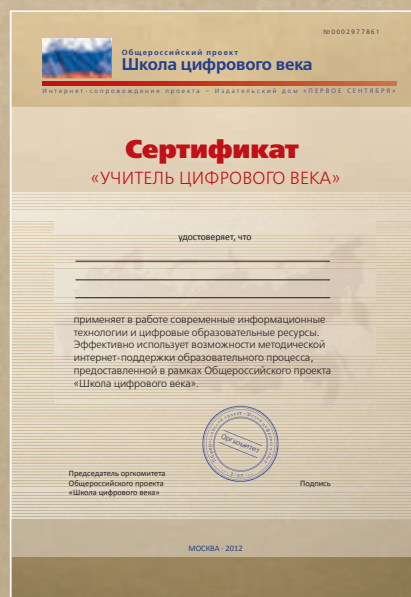
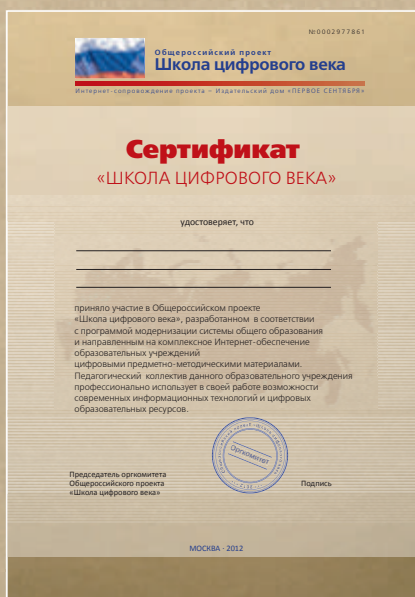
Прием заявок продолжается!

С 1 января 2012 года каждое образовательное учреждение, участвующее в проекте «Школа цифрового века», получает неограниченный доступ к электронным предметно-методическим журналам Издательского дома «Первое сентября».

Участвуйте в проекте всей школой!

Свежие номера журнала «СПОРТ В ШКОЛЕ» будут приходить в Ваш Личный кабинет на сайте www.1september.ru бесплатно!

Станьте обладателем сертификата «Учитель цифрового века»!



Для образовательных учреждений, участвующих в проекте «Школа цифрового века» с 1 января по 30 июня 2012 года, оргвзнос – 2 тысячи рублей.

Коды доступа по числу педагогических работников предоставляются бесплатно.

Подробности на сайте
digital.1september.ru

Икроножные мышцы



3. И.п. – стоя боком к опоре и держась за нее рукой.

1 – подъем на полупальцы, пятки наружу;

2 – опускаясь на всю стопу перейти в стойку ноги врозь;

3–4 – обратным движением вернуться в и.п.

Выполнять от 1 до 4 подходов по 8–10 раз в каждом.

4. Прыжки с гантелями в руках. Выполнить 10–16 раз.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Мышечная группа, называемая икрами, включает поверхностную икроножную мышцу и лежащую под ней камбаловидную мышцу. Обе мышцы выполняют одинаковую функцию – разгибают ступню. Благодаря их работе мы прыгаем, поднимаемся на носки, бегаем. Каждая из мышц икр выполняет свою функцию: икроножная мышца проявляет максимальную мощность при выпрямленной ноге, а камбаловидная – при согнутой. Благодаря такой гениальной конструкции ступня остается одинаково сильной при беге, когда коленный сустав то и дело сгибается и разгибается.

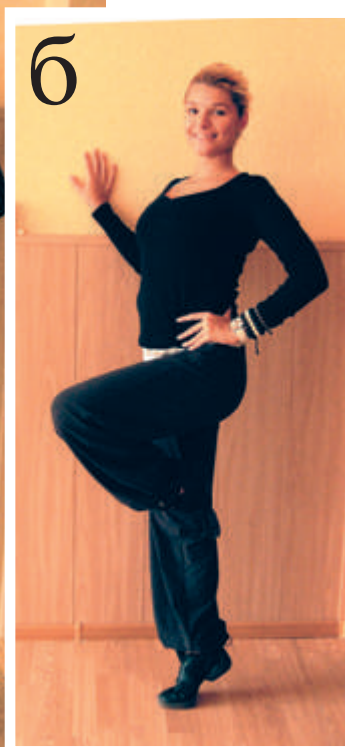
Тренировать икры следует дважды в неделю, не чаще. При этом нужно учитывать нагрузку, которую вы получаете на икры, занимаясь аэробикой, танцами, бегом.

Помните, что хорошо прокаченные икры не только придадут ногам красивую форму, но и позволят легко переносить любые аэробные нагрузки, заниматься футболом, баскетболом и другими видами спорта.

1. И.п. – стоя у опоры (гимнастической стенки, стены), держась за нее рукой, согнуть одну ногу, носок поставить у колена другой. Подъемы на полупальцы. Выполнить от 1 до 4 подходов по 8–10 раз в каждом.

Тоже на другой ноге.

2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется на небольшом возвышении. Количество подходов – 1–2 по 8–10 раз в каждом.



Икроножные мышцы



3. Небольшие подскоки на двух ногах в быстром темпе. Выполнить 2–3 подхода по 30 сек.

4. Стоя у опоры (гимнастической стенки, стены), держась за нее рукой, согнуть одну ногу назад (невыворотно, колено направлено вниз), передний свод другой стопы на возвышении. Подъемы на полупальцы. Выполнить от 1 до 4 подходов по 8–10 раз в каждом.

То же на другой ноге.

Фото автора



Татьяна ЛИСИЦКАЯ
Фото автора

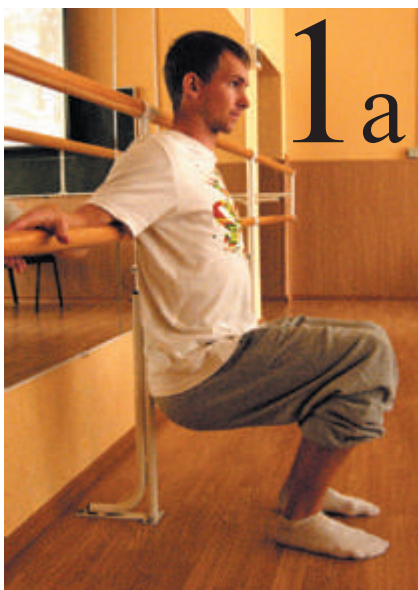
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Мышечная группа, называемая икрами, включает поверхностную икроножную мышцу и лежащую под ней камбаловидную мышцу. Обе мышцы выполняют одинаковую функцию – разгибают ступню. Благодаря их работе мы прыгаем, поднимаемся на носки, бегаем. Каждая из мышц икр выполняет свою функцию: икроножная мышца проявляет максимальную мощность при выпрямленной ноге, а камбаловидная – при согнутой. Благодаря такой гениальной конструкции ступня остается одинаково сильной при беге, когда коленный сустав то и дело сгибается и разгибается.

Тренировать икры следует дважды в неделю, не чаще. При этом нужно учитывать нагрузку, которую вы получаете на икры, занимаясь аэробикой, танцами, бегом.

Помните, что хорошо прокаченные икры не только придадут ногам красивую форму, но и позволят легко переносить любые аэробные нагрузки, заниматься футболом, баскетболом и другими видами спорта.



1а



б

1. И.п. – стоя спиной к опоре, выполнить полуприсед (бедро параллельно полу). Подъемы на полупальцы без разгибания ног в коленном суставе. Выполнять от 1 до 4 подходов по 5–8 раз в каждом.

Упражнение тренирует камбаловидную мышцу.

2. Упражнение выполняется с бодибаром или штангой. Для начинающих можно выполнять и без отягощения. Для возвышения используется степ-платформа или гимнастический мат.

И.п. – стоя с опорой на передний свод стопы, бодибар за голову, к плечам. Подъемы на полупальцы. Выполнять от 1 до 4 подходов по 8–10 раз в каждом.



2а

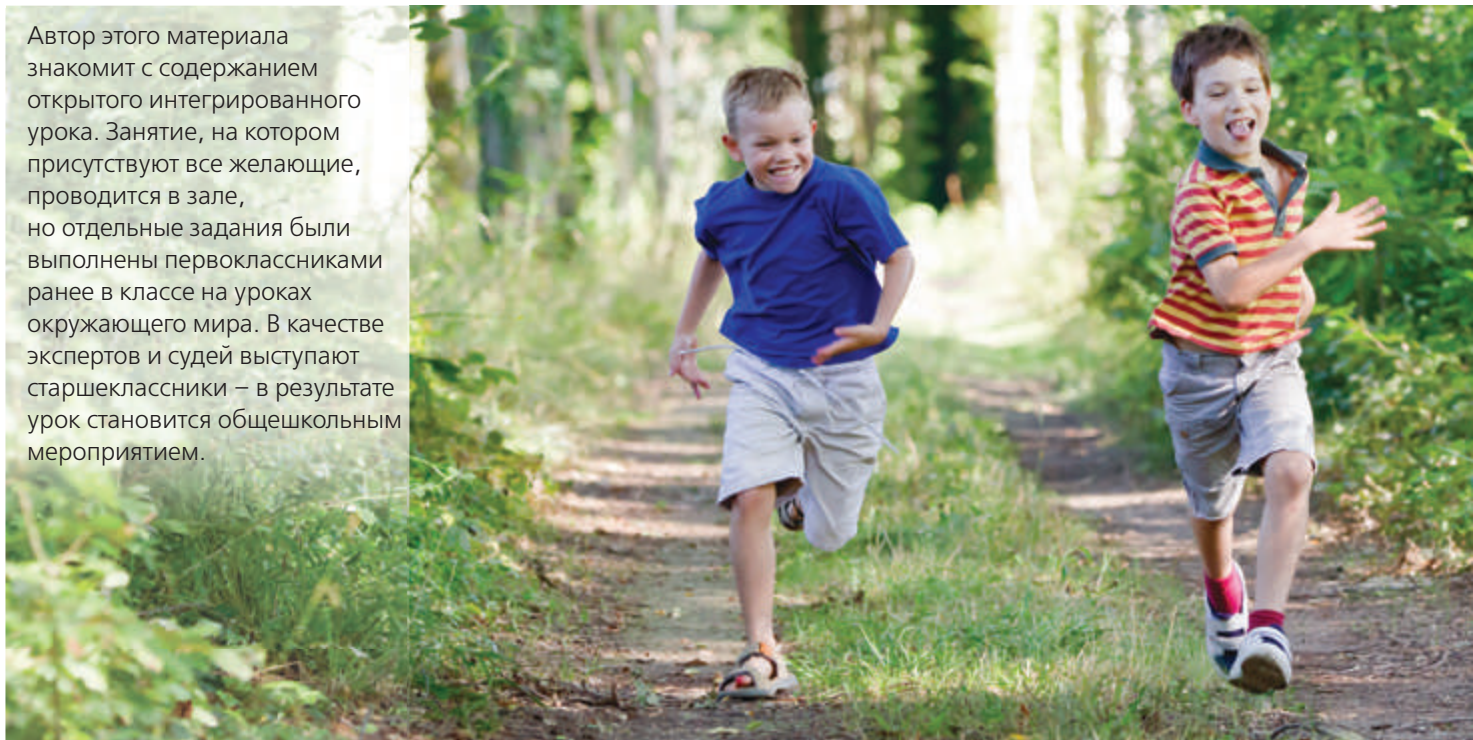


б

Друзья природы

Сюжетный урок для первоклассников

Автор этого материала знакомит с содержанием открытого интегрированного урока. Занятие, на котором присутствуют все желающие, проводится в зале, но отдельные задания были выполнены первоклассниками ранее в классе на уроках окружающего мира. В качестве экспертов и судей выступают старшеклассники – в результате урок становится общешкольным мероприятием.



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

Задачи:

- совершенствовать изученные умения и навыки, закреплять знания по физкультуре и окружающему миру;
- развивать быстроту и координационные способности;
- воспитывать дисциплинированность, учить взаимопониманию.

Оборудование: скамейки, интерактивная доска, учебная доска, компьютер; магнитные доски, магниты, плакаты, измерительная линейка; музыкальный центр, аудиозаписи; рюкзаки, свисток; буквы на картоне, карточки с цифрами в форме лепестков ромашки, карточки со съедобными

и несъедобными грибами; шишки или каштаны, кубики, пластиковые ведра, шоколадные медали.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети строем под музыку входят в спортивный зал, украшенный плакатами. На интерактивной доске обозначены тема и задачи урока. В течение урока на ней появляются названия станций эстафеты. Учителю помогают старшеклассники и классные руководители. Учебная доска используется как табло, где отображаются набранные командами очки.

Затем проводится построение, дежурный сдает рапорт. Учитель обращает внимание детей на необходимость соблюдения правил техники безопасности, сообщает задачи урока. Затем учащиеся выполняют строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом, ходьбу и бег по залу и пере-

страиваются в колонну по два в движении для проведения ОРУ.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – подняться на носки, руки вверх, поворот туловища налево;

2 – и.п.;

3 – подняться на носки, руки вверх, поворот туловища направо;

4 – и.п.

Выполнить 10 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон туловища влево, руки на голову;

2 – и.п.;

3 – наклон туловища вправо, руки на голову;

4 – и.п.

Выполнить 15 раз.

3. И.п. – то же. Выполнить 10 круговых движений туловищем влево.

То же вправо.

4. И.п. – то же.

1 – присесть, руки вперед;

2 – и.п.

Выполнить 15 раз.

5. И.п. – то же.

1–3 – выполнить три пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями пола;

4 – и.п.

Выполнить 10 раз.

6. И.п. – о.с.

1 – прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок над головой;

2 – прыжком вернуться в исходное положение.

Выполнить 20 раз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Класс делится на две команды. Учитель знакомит детей со старшеклассниками, которые будут выступать на станциях в качестве членов жюри.

Станция «По горам, по холмам»

Участники команд бегут друг за другом, стараясь преодолеть все препятствия – перепрыгнуть через мячи небольшого размера на своем пути. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. Она получает 5 баллов.

Станция «Старик Лесовик»

Дети представляют свои поделки и плакаты на тему «Лес – зеленый друг человека» или «Мы – друзья природы» членам жюри, одетым в костюмы Старика Лесовика и Мухомора. Поделка оценивается из 5 баллов.

Станция «Строевая»

Все участники расходятся по залу. По команде капитана все они быстро выстраиваются в шеренгу. Побеждает та команда, которая выполнит это задание быстрее других. Конкурс проводится несколько раз. За победу в каждом мини-состязании начисляется по 1 баллу.

Станция «Зналок природы»

Участники команд по очереди отвечают на вопросы, спроецированные на экран. Например:

– Какую пользу приносит лес?
– Как узнать возраст сосны, не спиливая дерево? (*По числу мутовок, прибавив к нему 2.*)

– Назовите птиц – защитников леса. (*Дятлы, синицы, кукушки.*)

– Какую ягоду можно собирать осенью, весной, зимой? (*Клюкву.*)

За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу.

Станция «Сказочная»

Перед участниками – две магнитные доски, а рядом на скамейке – карточки с буквами, из которых нужно составить названия русских народных сказок и закрепить их на доске магнитами. Задание выполняют все участники по очереди. Каждый может закрепить только одну букву. Количество букв в названиях одинаковое для обеих команд. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше. Она получает 5 баллов.

Станция «Ромашка»

Это задание аналогично предыдущему, только вместо карточек на скамейках лежат карточки в форме лепестков ромашки с цифрами от 1 до 10 или больше – в зависимости от количества детей в команде. Первые номера подбегают к доске, берут лепесток с цифрой 1, закрепляют ее магнитом и передают эстафету вторым номерам, которые берут лепесток с цифрой 2, и т.д. Должна получиться ромашка.

Станция «Угадай-ка»

Конкурс капитанов. На экране появляются загадки о животных, лесе, растениях. Каждый правильный ответ приносит в копилку команды 1 балл.

Станция «Землемер»

Каждая команда получает метровую измерительную линейку. По сигналу первые номера отмеряют 1 м от линии старта и оставляют там линейку, а сами встают в конец колонны. Затем то же расстояние отмеряют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее отме-

рит расстояние до линии финиша. Она получает 5 баллов.

Станция «С кочки на кочку»

На полу нарисованы или разложены обручи; можно использовать дощечки. Первые номера выполняют прыжки из одного обруча в другой или от одной дощечки к другой. Затем задание выполняют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. Она получает 5 баллов.

Станция «Кладовая»

Посредине зала разбросаны шишки или каштаны. Первые номера выбегают в зал, берут по одной шишке или каштану и кладут их в ведро, после чего возвращаются к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая соберет больше шишек за установленное время. Она получает 5 баллов.

Станция «Аптека в природе»

Участники команд по очереди отвечают на вопросы, спроецированные на экран. Например:

– Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (*Пастушья сумка.*)

– Каким растением лечат порезы и нарывы? (*Подорожник.*)

– Какое растение появляется ранней весной без листьев? (*Мать-и-мачеха.*)

За каждый правильный ответ команда получает по 1 баллу.

Станция «Турпоход»

Для этого конкурса понадобятся рюкзаки, которые можно изготовить самостоятельно. В них укладывают мелкие предметы, которые есть в зале: кубики, кегли и др. Первые номера по очереди выполняют бег с рюкзаками на плечах и обратно, после чего передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Во время конкурса дети могут исполнять туристские песни. Побеждает команда, которая закон-

чит эстафету первой. Она получает 5 баллов.

Станция «Лукошко»

На доске нарисовано лукошко, а рядом на скамейке разложены карточки с изображениями грибов: съедобных и несъедобных.

По сигналу дети по очереди подбегают к доске и магнитом прикрепляют к ней только карточки с изображениями съедобных грибов – «кладут их в лукошко». Побеждает команда, которая выполнит задание раньше и правильнее. Она получает 5 баллов. Правильность выполнения задания определяет жюри, а правильные ответы демонстрируются на экране.

Станция «Песенная»

Команды хором исполняют песню о спорте или о природе, слова которой проецируются на экране. Жюри оценивает выполнение задания исходя из 5 баллов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ученики выстраиваются в одну шеренгу. Первоклассники поворачиваются направо и в ходе по залу выполняют дыхательные упражнения под музыку:

1. Руки через стороны вверх – вдох; руки вниз – акцентированный выдох. Выполнить 10 раз.

2. Последовательное расслабление мышц рук и ног. Руки через стороны поднять вверх, затем плавно опустить вниз. Встряхнуть поочередно левую и правую ногу. Выполнить 5–6 раз.

Затем проводится рефлексия. Старшеклассники подводят итоги соревнований. Все участники команды-победительницы награждаются шоколадными медалями, а класс – пирогом.

В качестве домашнего задания учитель предлагает детям выполнять бег на месте, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), наклоны туловища вперед (девочки).

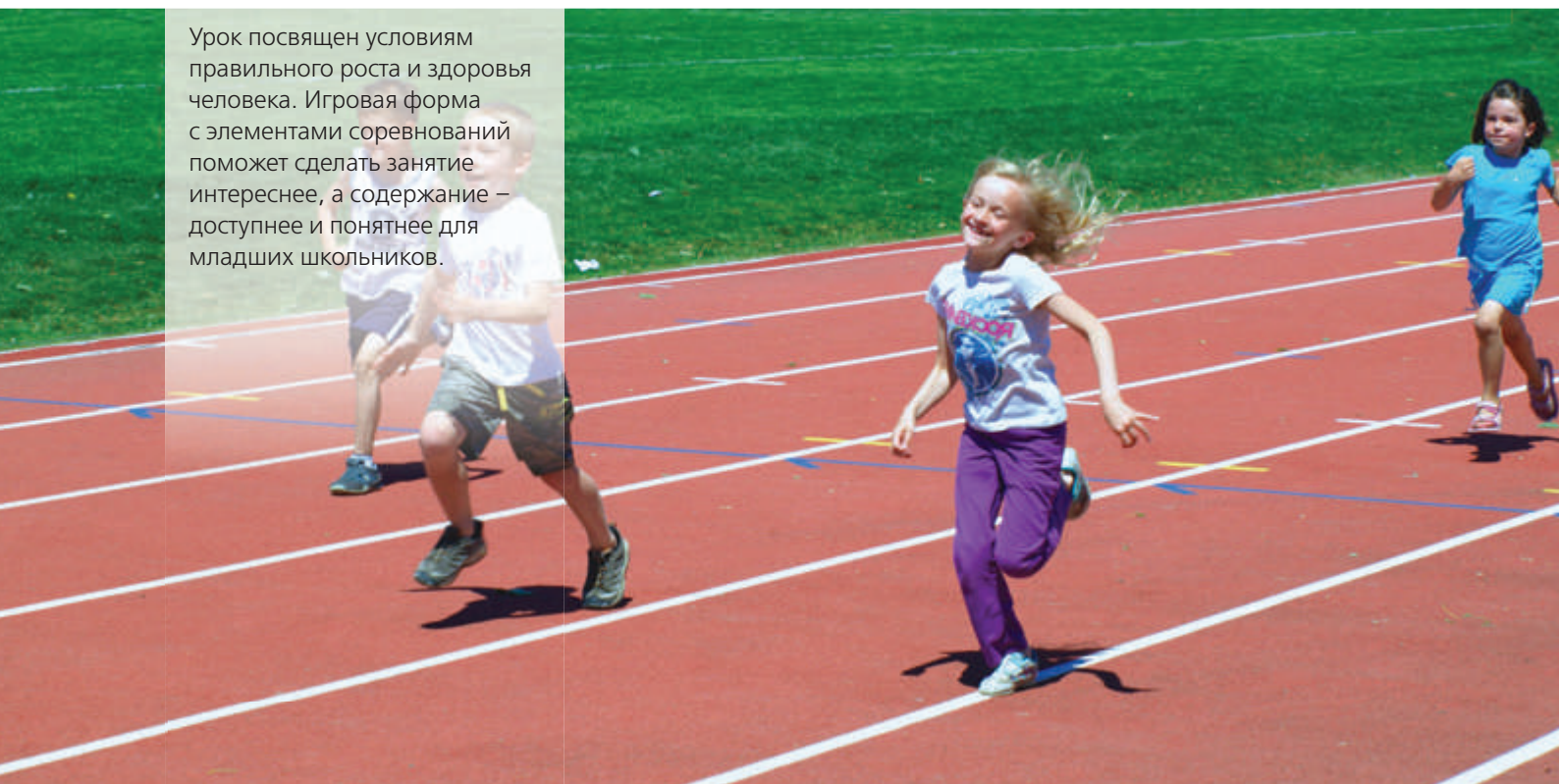
Под энергичную музыку ученики выходят из зала. ■



Здравландия

Интегрированный урок здоровья для 2-го класса

Урок посвящен условиям правильного роста и здоровья человека. Игровая форма с элементами соревнований поможет сделать занятие интереснее, а содержание – доступнее и понятнее для младших школьников.



Елена ГЕРЦЕН,
учитель физической культуры,
МОУ Гимназия № 11,
г. Волгоград

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье учащихся;
- формировать культуру двигательной активности учащихся;
- воспитывать нравственную культуру школьников, формировать у них желание побеждать в себе отрицательные привычки, учить бороться с недугами.

Место проведения: спортзал.

Оформление зала: транспарант с названием урока здоровья и приветствиями участников; плакаты на тему здорового образа жизни.

Музыкальное оформление: спортивные марши и песни.

Инвентарь: волейбольные мячи, указатели-ориентиры, пирамиды, «тоннель».

РАЗМИНКА

Учитель. Сегодня мы отправимся в путешествие по Здравландии – стране здоровья. Мы познакомимся с ее жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок, и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на вопросы. В путь!

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста
Может недруг появиться,
Вам придется с ним сразиться.
Потому перед дорогой
Разомнитесь-ка немного!

Загадки

- Белые силачи рубят калачи,
Красный говорун подкладывает.
(Зубы и язык.)

- Не часы, а тикает. (Сердце.)
- Что на свете дороже всего? (Здоровье.)
- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон.)
- На какой вопрос нельзя ответить? («Ты спишь?»)

Вопросы для обсуждения

- Зачем надо делать зарядку?
- Как стать сильным?
- Солнце – друг или враг?
- Как победить простуду?
- Откуда берутся болезни?

Учитель

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,
Чтобы дружно пелись песни,
Жить чтоб было интересней,
Нужно сильным быть,
здоровым.

Эти истины не новы.
Только вы найдите мне:
Путь к загадочной стране.
Где живет здоровье ваше?
Все ли знают дети наши?

СТАНЦИЯ «АККУРАТНАЯ»

Учитель

В нашей школе мы живем
не первый год.
Откровенно вам скажу:
славный вы народ!

Никогда наши ребята
Не едят невымытых ягод,
Чистят зубы, моют уши,
Не сутулятся стоят —
Посмотрите на ребят!
Все умыты, все опрятны,
Даже очень аккуратны.

Игра «Режим дня»

Учащиеся встают в круг, изображая циферблат часов. Учитель называет любой вид деятельности, который совершается в течение дня, а ученики хлопают в ладоши столько раз, какое должно быть время для этого действия. Те дети, которые стоят на цифрах, показывающих время названного вида деятельности, поднимают вверх руки. Если учитель согласен с таким ответом, он дает сигнал свистком, а игроки, сообразив, какое число из двух показанных стрелками больше, догоняют друг друга: большее число догоняет меньшее.

Например:

Подъем. *Ответ:* 7 часов. Играющие хлопают 7 раз, а те ученики, которые стоят на цифрах 12 и 7, показывая таким образом данное время, поднимают руки вверх, и, дождавшись сигнала учителя, число 12 догоняет число 7.

Игра «Правила гигиены»

Все играющие встают в круг. Учитель по очереди называет имя каждого ученика и задает вопрос. Школьник отвечает на него, изображая ответ движениями.

Например:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся? (*Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы.*)
- Что мы делаем перед едой? (*Моем руки.*)
- Что мы делаем перед сном? (*Принимаем душ, чистим зубы.*)

Учитель. А вот я знаю, что многие ребята не умеют мыть руки. Как это правильно делать? (*Выслушивает ответы ребят.*) А сейчас я вам дам совет, как это делать правильно:

Советы

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную сторону рук.



5. Смой пену. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.
6. Вытри их.

Учитель. Пусть вашим правилом будет мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой! Чистота — залог здоровья!

СТАНЦИЯ «СПОРТИВНАЯ»

Учитель. А вот и станция «Спортивная»!

Со здоровьем дружен спорт:
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток — везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.

Эстафета «Олимпийский огонь»

Первые номера стартуют с макетом олимпийского факела — перевернутой пирамидой, на которой лежит баскетбольный мяч; удерживая его в одной руке, обегает стойку и передает факел следующему. Девочки и мальчики чередуются. Если участник теряет мяч на дистанции, то исправляет ошибку.

Эстафета «Тоннель»

Двое судей держат тоннель. По сигналу участник бежит до отметки, перепрыгивает через препятствие, пролезает через тоннель, перепрыгивает через второе препятствие, обегает стойку, бежит обратно и передает эстафетную палочку следующему игроку.

Учитель. Есть такое известное изречение: «Если хочешь быть сильным — бегай. Если хочешь быть красивым — бегай. Если хочешь быть умным — бегай». С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для человека так же опасен, как недостаток кислорода и витаминов. Поэтому надо знать правила движения страны Здравландии.

Правила

- Утренняя зарядка обязательна, ее делают 10–12 минут.
- Дорога в школу — прогулка пешком.
- Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков, а физкультминутка на уроке — отдохнуть голове, пальцам, спине, глазам.
- На уроках физкультуры нужно быть активными.
- Полезно участвовать в разных спортивных соревнованиях, заниматься в спортивных секциях.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Учитель. Сегодня мы путешествовали по стране Здравландии, узнали много нового, а самое главное — выяснили и, надеюсь, запомнили, как сохранить здоровье! Будьте здоровы! ■

Сам себе тренер

Как организовать домашний стадион

Развивать силу можно не только с помощью штанги, гири или гантелей, но и используя вес собственного тела. Для большей эффективности занятий подобными упражнениями в домашних условиях стоит обзавестись необходимым оборудованием. О том, как это сделать, затратив минимальные средства, рассказывает автор статьи.



Виктор ЛЕПЕШКИН,
г. Дубна,
Московская обл.

Нам рекламируют разные тренажеры для домашних тренировок, приписывая им суперкачества. На самом деле это лишь рекламный трюк: не существует ни супертренажеров, ни суперупражнений. Для развития мышц не имеет никакого значения, отжимается человек от пола, выполняет жим штанги лежа или проделывает упражнение на тренажере, рекламируемом Чаком Норрисом. А вот для производителей спортивного инвентаря и тренажеров отжимание от пола не имеет никакого коммерческого интереса, так как занимающемуся для его выполнения ничего не нужно.

При обустройстве домашнего стадиона не следует руководствоваться рекламой — надо исходить из своих финансовых возможностей, наличия свободного места в квартире и желания выполнять тот или иной вид упражнений.

ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудование для домашнего стадиона должно отвечать следующим требованиям:

- 1) позволять выполнять как можно больше упражнений на разные группы мышц;
- 2) занимать мало места;
- 3) давать возможность тренироваться людям разного пола и возраста;
- 4) быть безопасным;
- 5) иметь невысокую цену.

Практически всё оборудование, о котором я расскажу, отвечает данным требованиям, к тому же

его можно изготовить самостоятельно.

Перекладину (рис. 1.1) лучше расположить в коридоре, а не в дверном проеме — так будет удобнее выполнять упражнения, и дверная коробка не будет раскачиваться.

Для изготовления перекладины нужно иметь:

- трубу диаметром 25 мм, по длине равную ширине коридора;
- 2 бруска из фанеры толщиной 10–20 мм и размером 5–7×7–9 см (рис. 3, 4).

Бруски крепят на противоположных стенах коридора на расстоянии 40 см от потолка, что позволяет подтягиваться, не опасаясь удариться об него головой. В них делают косой вырез, который исключает вращение перекладины (трубы) при выполнении упражнений. Вариант установки, который

показан на рис. 3, более удобен, чем показанный на рис. 4, так как перекладина меньше вращается. Труба при необходимости легко снимается, что позволяет навесить на нее приспособления за счет специальных колец, которые можно нарезать из трубы значительно большего диаметра, чем перекладина (рис. 5).

Веревочная лестница (рис. 1.2) входит в комплект различных домашних спортивных комплексов. Ее можно приобрести в магазине отдельно, но и не составит труда изготовить самостоятельно. Для этого надо иметь:

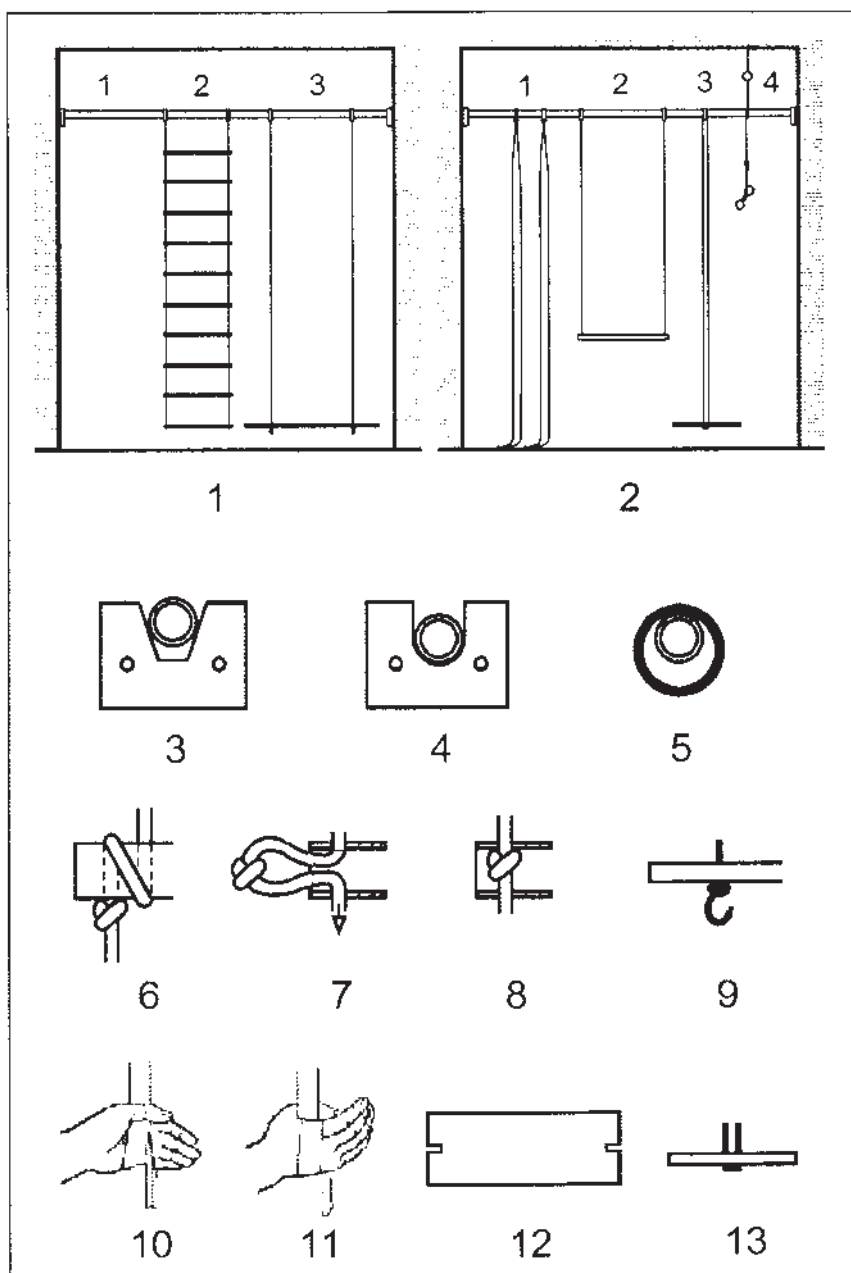
- веревку или капроновый шнур, вдвое превышающие по длине лестницу;
- деревянные палки или металлические трубки диаметром 20–25 мм и длиной 35–40 см для лестничных перекладин – их размещают в 15 см одна от другой; количество зависит от длины лестницы;
- кольца или большие крючки для подвешивания лестницы на основной перекладине.

Способы закрепления палок и трубок на веревке показаны на рис. 6–8. Крепить деревянные планки лучше так, как показано на рис. 6, а металлические трубки – как показано на рис. 7 и 8.

Для изготовления **трапеции с изменяющейся высотой** (рис. 1.3) надо иметь:

- веревку или капроновый шнур, по длине вдвое превышающие расстояние от пола до основной перекладины;
- металлическую трубку или деревянную палку диаметром 25 мм, превышающие на 10–20 см ширину плеч занимающихся;
- маленькие крючки с отверстиями;
- кольца для подвешивания трапеции на основной перекладине.

В трубке (палке) на одинаковом расстоянии от краев просверливают два отверстия. Веревку (шнур) разрезают пополам. С одной стороны к концам каждой половины веревки

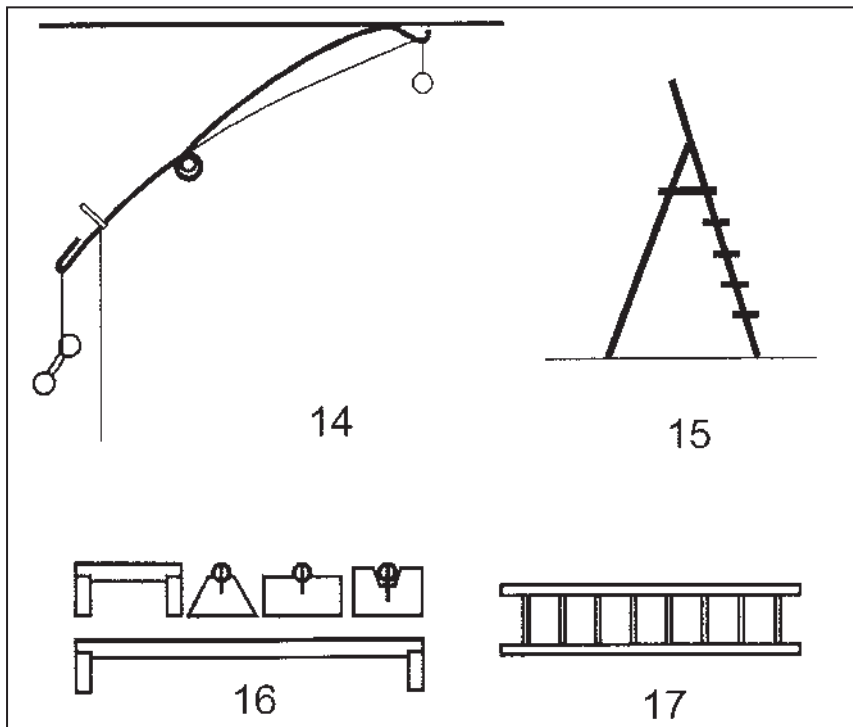


привязывают крючки. Другие концы веревок продевают в отверстия трубки (рис. 9) и к ним привязывают кольца для крепления трапеции на общей перекладине. Вешают тренажер на основную перекладину, устанавливая трапецию параллельно полу. Расстояние от пола до трапеции в нижнем ее положении – 10–12 см. Для изменения высоты трапеции, вращая трубку, наматывают на нее или сматывают с нее веревку и на нужной высоте зацепляют ее крючками.

Ленты (рис. 2.1) очень удобны, занимают мало места и позволяют

делать почти все упражнения, выполняемые на веревочной лестнице и трапеции. Ленты должны быть широкими, прочными и достаточно длинными. Всем этим требованиям отвечает полипропиленовая мебельная лента, которую можно купить в магазине.

Ленту, равную по длине двум расстояниям от потолка до пола, нужно разрезать пополам. Один край просовывают в кольцо на 8–10 см и загибают. В том месте, где она сложится вдвое, на нее для усиления жесткости с обеих сторон накладывают кожаные вставки и прошивают их толстыми проч-



ными нитками. Кольцо вешают на перекладину, и ленты готовы. В идеале свободные края должны свободно лежать на полу.

Дополнительную целую ленту можно брать с собой в любую поездку или выходить с ней на природу. Длинную ленту обматывают средней частью вокруг ветки дерева или уличной перекладины или завязывают узлом — и тренажер готов.

Способ хвата за ленту показан на рис. 10 и 11 (вид с разных сторон). Ладонь прислоняют к ленте на нужной высоте. Свободный конец ленты обматывают вокруг кисти, заправляя его под ленту, идущую сверху. Таким образом, лента прижимает сама себя. Пальцы сжимают в кулак, и кисть прочно удерживается на ленте.

Для изготовления **качелей** (рис. 2.2) нужны:

- 2 кольца;
- веревка (капроновый шнур);
- толстая фанера или доска для сиденья.

Форма сиденья показана на рис. 12. Концы веревки привязывают к кольцам и вешают их на перекладину. Сиденье кладут на веревку, вставляя ее в вырезы. Размеры могут быть произвольными, однако луч-

ше, если они будут одинаковыми с перекладинами веревочной лестницы. В этом случае сиденье можно будет вставлять в нее. При желании сиденье можно сделать мягким.

Горизонтальная трубка (рис. 2.3) в основном используется для выполнения упражнений, укрепляющих мышцы предплечья и кисти. Для ее изготовления необходимо иметь:

- трубку (палку) диаметром 20–25 мм и длиной 30–50 см;
- веревку длиной 3–4 м;
- кольцо.

В середине трубки (палки) просверливают два отверстия и продевают в нее веревку так, чтобы палка оказалась на середине веревки (рис. 13). Концы веревки привязывают к кольцу.

Чтобы изготовить **приспособление для прыжков** (рис. 2.4 и 14), необходимо иметь:

- прочную проволоку;
- веревку;
- прищепку;
- газету;
- 2 резиночки;
- груз.

Середину длинной проволоки оборачивают вокруг переклади-

ны в кольцо. Нижний край проволоки загибают крючком, на который подвешивают груз: гантель, сумку с книгами, пластиковую бутылку с песком и т.п. На верхнем краю проволоки делают изгиб в форме крючка. Верхним краем изгиба проволока касается потолка, к которому прижимается за счет груза. К верхнему крючку с помощью веревки подвешивают шарик из скомканной газеты, для удобства фиксируемый резиночками скрестно. Через них как раз и продевают веревку. Другой конец веревки перекидывают через перекладину и закрепляют прищепкой к проволоке. Таким образом, получается приспособление, которое позволяет регулировать высоту подвешенного «мяча».

Стремянку (рис. 15) лучше приобрести в магазине. Бывают две разновидности: в виде ступенек (рис. 16) и в виде лесенки. Первая более удобна для занятий.

Стоялочки (рис. 16) бывают короткие — длиной 20–25 см и высотой 10–15 см — и длинные — длиной 100–110 см и высотой не менее 20 см. Для занятий достаточно двух коротких и одной длинной.

Для изготовления одной короткой стоялочки (рис. 16, а, сверху) необходимо иметь:

- трубку (круглую палку) длиной 20–25 см и диаметром 25 мм;
- 2 бруска любой формы высотой 10–15 см (рис. 16, а, сверху);
- 2 больших шурупа.

В трубке делают два отверстия и с помощью шурупов прикрепляют ее к брускам, на которых в этом месте можно сделать небольшие вырезы, что сделает соединение более прочным.

Лестница (рис. 17). Для занятий подходит любая короткая лестница, которая будет использоваться при выполнении упражнений на полу. Один ее край должен упираться в стену, чтобы руки и ноги не съезжали с реек во время упражнений. ■

ПОДПИСКА-2012

ж у р н а л

Спорт в школе – Первое сентября

ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ НА ПОДПИСКУ 1-е полугодие 2012 г.

Максимальный – от 999 руб.

бумажная версия + CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 32384), «Почта России» (индекс 79140) или на сайте www.1september.ru

Оптимальный – 594 руб.

электронная версия на CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 26158), «Почта России» (индекс 12752) или на сайте www.1september.ru

Экономичный – 200 руб. **АКЦИЯ-2012***

доступ к электронной версии на сайте

Подписаться по данному тарифному плану можно только на сайте www.1september.ru

Бесплатный – 0 руб. **ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА****

для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века». Подробности – на digital.1september.ru



Бумажная версия

CD с электронной версией журнала и дополнительными материалами для практической работы

Доступ к электронной версии журнала на сайте. Дополнительные материалы включены

Именные сертификаты – пользователям электронной версии на сайте www.1september.ru

ЭКОНОМИЧНЫЙ тарифный план

ОПТИМАЛЬНЫЙ тарифный план

МАКСИМАЛЬНЫЙ тарифный план

На сайте www.1september.ru подписку можно оплатить по кредитным картам



* **АКЦИЯ-2012**: подробности на с. 4 обложки этого номера.

** **ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА**: подробности на с. 30 этого номера.

Укрепляя фаланги

Упражнения для развития силы и гибкости кисти

Детская кисть чаще всего травмируется при изучении технических элементов волейбола, баскетбола, а также во время спортивных и подвижных игр. В целях профилактики можно использовать упражнения для развития силы и гибкости кисти, которые предлагает автор этой статьи.



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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эффективность выполнения упражнений мелкой моторики будет значительно выше, если учитель подойдет к изучению данной группы упражнений творчески, профессионально, добиваясь правильного их выполнения с оптимальным количеством повторений, обращая внимание детей на сохранение правильной осанки и ритма дыхания, учитывая их возрастные особенности и уровень физической подготовленности.

При обучении упражнениям на развитие силы и эластичности мышц и связок, подвижности суставов очень важно научить детей:

- дифференцировать силу мышечных усилий двигательных действий кистью, пальцами;
- развивать движения кистью и пальцами;
- тонко дифференцировать мышечные ощущения расслабления работающих мышц как в исходных положениях, так и при выполнении специальных упражнений на расслабление;
- дифференцировать мышечные ощущения положений рук, кистей и каждого пальца в отдельности в пространстве и во времени;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности.

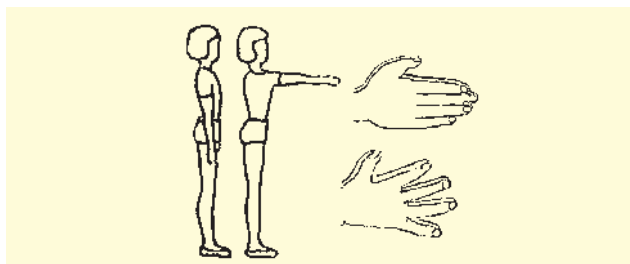
Кроме того, эта группа упражнений также способствует развитию зрительной, слуховой, моторной и других видов памяти, положительному эмоциональному настрою, повышению работоспособности, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, а также конструированию вариантов здорового образа жизни, повышению сопротивляемости и защитных свойств организма.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Назначение упражнения. Способствует развитию силы и эластичности мышц и связок кисти, дифференциации мышечных ощущений напряжения и расслабления работающих мышц, формированию ритма и темпа движений в силовом упражнении.

Содержание и техника выполнения. И.п. – о.с., стоя в разомкну-

том строю. Выставить руки вперед, кисти соединить. С силой развести пальцы врозь, одновременно оказывая сопротивление, равномерно надавливая одной кистью на другую – как на основания ладоней, так и на каждый палец. Удерживать это положение в течение 2–5 сек., затем расслабить кисти. После выполнения упражнения соединить пальцы, опустить руки вниз и расслабить кисти.



Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, акцентируя внимание на мышечном ощущении напряжения и расслабления мышц.

То же под счет.

Вариант 1

1 – руки вперед, кисти соединить, с силой развести пальцы врозь;
2–3 – удерживать это положение;
4 – расслабляя кисти, вернуться в исходное положение.

Вариант 2

1 – руки вперед, кисти соединить;
2 – с силой развести пальцы врозь;
3–5 – удерживать это положение;
6–8 – расслабляя кисть, вернуться в исходное положение.

Нагрузка. Выполнять по 6–8 раз. После освоения техники исполнения чередовать варианты 1 и 2.

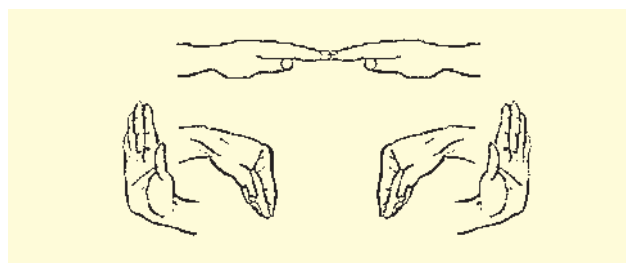
Методические указания. Вначале упражнение следует разучить методом по разделениям без счета, а затем под счет, стоя в разомкнутом строю и в движении. В течение всего времени выполнения упражнения необходимо сохранять правильную осанку, не задерживая дыхание. После нескольких повторений расслабленные руки опустить вниз и потрясти ими, затем поднять вверх и потрясти расслабленными кистями.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Назначение упражнения. Способствует развитию статической силы мышц, увеличению подвижности лучезапястных суставов, формированию у детей чувства пространства и точности движений.

Содержание и техника выполнения. И.п. – руки перед грудью. Напрягая мышцы, правую кисть поднять, а левую опустить. Задержаться в этом положении на 3 сек., расслабить кисти и вернуться в исходное положение. После 2–3 сек. отдыха повто-

рить упражнение. Важно фиксировать конечные положения в каждом движении.



То же с закрытыми глазами.

То же под счет.

Вариант 1

И.п. – то же.

1 – правую кисть поднять, а левую опустить;
2–3 – удерживать это положение;
4 – и.п.;
5–8 – то же, сменив положения кистей.

Вариант 2

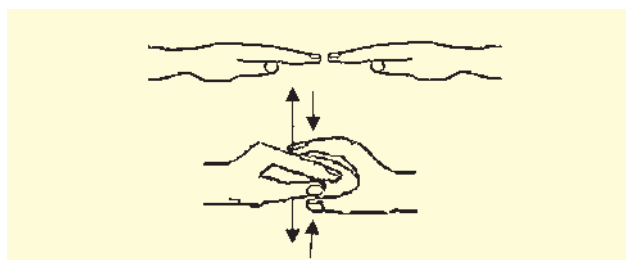
И.п. – руки перед грудью, правая кисть поднята, а левая опущена. Медленно сменить положение кисти рук – сначала на 2 счета, затем на 4.

Нагрузка. Выполнять оба варианта от 4 до 10 раз.

Методические указания. В конце упражнения расслабить руки и потрясти ими, акцентируя внимание детей на точности конечных положений, а затем на желаемом эффекте – увеличении статической силы мышц и связок кисти.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Назначение упражнения. Способствует развитию силы и эластичности мышц и связок пальцев кисти, снятию интеллектуальной и эмоциональной напряженности, положительному эмоциональному настрою, повышению работоспособности.



Содержание и техника выполнения. И.п. – руки перед грудью. Левую кисть согнуть, большой палец прижать к указательному пальцу; пальцы выпрямлены. Правой кистью обхватить левую так, чтобы большой палец правой руки налегал на большой палец левой, а подушечки остальных четырех надавливали на суставы левой руки между средними и проксимальными (вторыми и третьими) фалангами.

С силой стараться раскрыть пальцы левой руки; правая кисть оказывает сопротивление. Затем по-

менять положение рук и повторить, чередуя выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

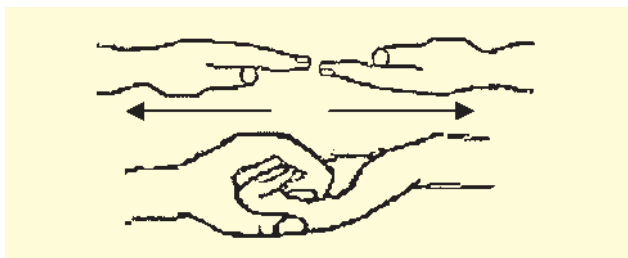
Нагрузка. Выполнять по 3 раза каждой рукой, постепенно увеличивая количество повторений до 10 раз, а время удержания статического напряжения — до 5 сек.

Методические указания. Выполнять вначале сидя на гимнастической скамейке, затем стоя. Локти удерживать на высоте плеч, голову не опускать, плечи развернуть, дышать равномерно через нос. В конце упражнения расслабленные руки поднять вверх и потрясти ими, опустить вниз и снова слегка потрясти. Учитель специально проговаривает каждое действие и называет части кисти и пальцев.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Назначение упражнения. Способствует развитию силы пальцев и силовой выносливости, эластичности мышц и связок, положительному эмоциональному настрою, повышению работоспособности.

Содержание и техника выполнения. И.п. — руки перед грудью, правая кисть ладонью кверху. Сцепить руки согнутыми пальцами, левая сверху, и с силой растягивать руки в стороны — 3 сек. Затем опустить руки, расслабить их и потрясти ими, после чего снова принять исходное положение, сменив положение кистей. Постепенно увеличивать время статического усилия и уменьшать время отдыха между сменой рук.



То же под счет:

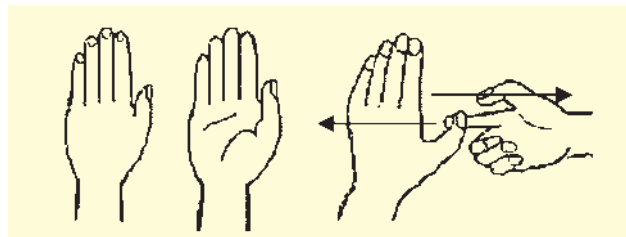
- 1 — согнутые пальцы одной руки сцепить с согнутыми пальцами другой, левая сверху;
- 2–3 — с силой растягивать руки в стороны;
- 4 — и.п., сменив положение кистей;
- 5–8 — то же, но правая кисть сверху.

Нагрузка. Выполнять от 4 до 10 раз, постепенно увеличивая количество повторений и уменьшая время отдыха.

Методические указания. Выполнять вначале сидя, затем стоя. Можно чередовать выполнение упражнения с открытыми, а затем с закрытыми глазами, мышечными ощущениями контролируя положение локтей и концентрируя внимание на силе мышечных усилий. В конце упражнения расслабленные руки поднять вверх на 5–10 сек. и опустить вниз. Важно сохранять правильную осанку и стараться следить за равномерным дыханием через нос.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Назначение упражнения. Способствует развитию статической силы и силовой выносливости, эластичности мышц и связок пальцев, дифференциации мышечных усилий и расслабления работающих мышц,



Содержание и техника выполнения. И.п. — руки согнуты, предплечья кверху, правая кисть ладонью к себе, а левая — от себя. Указательным пальцем правой руки зацепиться за большой палец левой, стараясь правой рукой оттянуть большой палец левой, а левой рукой оказывать сопротивление в течение 3 сек. Затем расслабить руки, вернуться в исходное положение.

То же, сменив положение кистей.

Чередовать выполнение упражнения с открытыми и с закрытыми глазами.

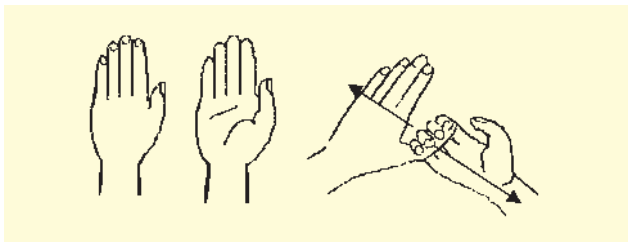
Нагрузка. Выполнять сначала по 3 раза каждой рукой, добавляя по 1 разу на каждом занятии, постепенно увеличивая время статического усилия на 1 сек. Максимальная статическая нагрузка не должна превышать 5–10 сек. в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

Методические указания. Во время силовых напряжений дыхание не задерживать, голову не опускать, сохранять правильную осанку. Упражнение можно выполнять и сидя, и стоя. В конце сделать несколько глубоких вдохов и выдохов через нос, а затем расслабить руки и растереть большие пальцы от кончиков пальцев до основания; поднять руки вверх и потрясти ими, опустить вниз и потрясти расслабленными кистями.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Назначение упражнения. Способствует развитию статической силы и статической выносливости мышц и связок пальцев рук и кисти в целом.

Содержание и техника выполнения. И.п. — предплечья кверху, правая кисть ладонью к себе, а левая — от себя. Четырьмя пальцами правой руки зацепиться за большой палец левой. Правой рукой оттягивать большой палец левой руки, которая оказывает сопротивление в течение 3 сек. Усилия должны быть равномерными, без рывковых движений. Необходимо постепенно увеличивать силу воздействия. Затем расслабить руки и вернуться в исходное положение.



То же, сменив положение рук.
То же с закрытыми глазами.
То же под счет.

Вариант 1

- 1 – четырьмя пальцами правой руки зацепить большой палец левой руки;
- 2–3 – правая рука оттягивает большой палец левой руки, которая оказывает сопротивление;
- 4 – и.п., сменив положение кистей;
- 5–8 – то же с другой руки.

Вариант 2

- 1 – четырьмя пальцами правой руки зацепить большой палец левой руки;
- 2–5 – правая рука оттягивает большой палец левой руки, которая оказывает сопротивление;
- 6–7 – опустить руки и потрясти ими;
- 8 – вернуться в исходное положение, сменив положение кистей;
- 9–16 – то же с другой руки.

Нагрузка. Выполнять 3 раза, добавляя на каждом занятии по одному повторению, а время статического напряжения увеличивая на 1 сек., постепенно доводя его до 10 сек. Максимальная статическая нагрузка не должна превышать 5–10 сек. в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

Методические указания. Во время статического усилия стараться дыхание не задерживать, дышать через нос, но не сопеть, голову не опускать, сохранять правильную осанку. Упражнение можно выполнять и сидя, и стоя, заканчивая его легким массажем больших пальцев – поглаживанием от кончиков пальцев до основания кисти, потряхиванием рук, сопровождая движения глубокими вдохами и выдохами.

УПРАЖНЕНИЕ 7

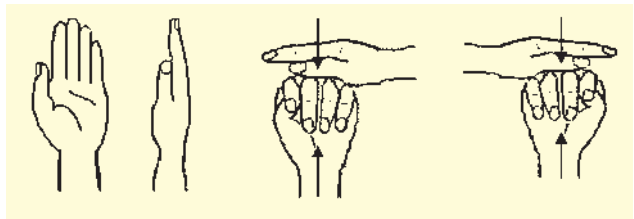
Назначение упражнения. Способствует развитию статической силы и статической выносливости мышц и связок кисти и руки в целом, дифференциации мышечных ощущений напряжения и расслабления работающих мышц.

Содержание и техника выполнения. И.п. – предплечья кверху, левая кисть ладонью к себе, а правая – ладонью внутрь. Пальцы левой руки сжать в кулак пальцами к себе, большой палец внутри кулака, правую кисть положить на левый кулак сверху. Правой рукой надавливать на кулак левой, которая

оказывает сопротивление в течение 3 сек. Затем, расслабляя кисти, опустить руки вниз, потрясти ими и вернуться в исходное положение.

То же, сменив положение рук.

Нагрузка. Количество повторений – от 3 до 7 каждой рукой. Постепенно можно увеличивать нагрузку, добавляя каждый раз по одному повторению и увеличивая время статического усилия на 1 сек. Максимальная статическая нагрузка не должна превышать 10 сек.



Методические указания. Усилия должны быть равномерными, без рывковых движений. Рекомендуется чередовать выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами. В последнем случае внимание следует сосредоточить на мышечном ощущении силы при надавливании на кисть и оказании сопротивления. Дыхание стараться не задерживать, голову не опускать, живот держать подтянутым, но без лишнего напряжения. В конце упражнения расслабить руки, поднять их, потрясти ими 10 сек. и сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Назначение упражнения. Способствует развитию силы и статической выносливости мышц и связок кисти и руки в целом, дифференциации мышечных усилий напряжения и расслабления работающих мышц, укреплению связок лучезапястного сустава.

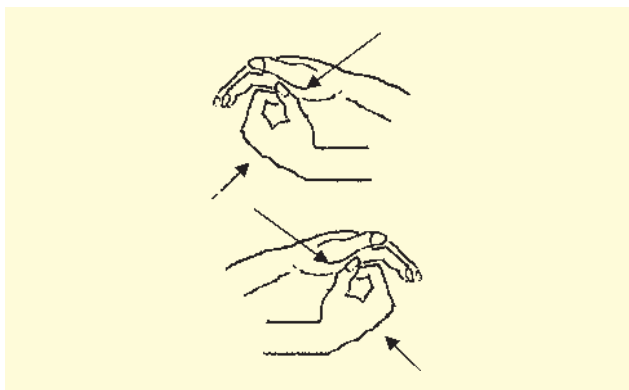
Содержание и техника выполнения. И.п. – сидя на гимнастической скамейке, левое предплечье на левом бедре (колене), ладонь приподнята кверху, кисть полусогнута, большой и указательный палец образуют кольцо (кисть расположена между коленями, без опоры); правая кисть – ладонью на пальцах правой руки.

Правой рукой надавливать сверху на левую кисть, а левой оказывать сопротивление в течение трех секунд. Затем расслабить кисти.

То же, сменив положение кистей.

Усилия должны быть равномерными, без рывковых движений.

Нагрузка. Выполнять от 2 до 7 раз каждой рукой, добавляя по одному разу от занятия к занятию и увеличивая время статического усилия на 1 сек. Максимальная статическая нагрузка не должна превышать 5–10 сек. в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.



Методические указания. Следить за осанкой, равномерным дыханием через нос. В конце упражнения расслабить кисти, закрыть глаза и постараться вспомнить ощущения напряженных и расслабленных мышц. Можно также закрывать глаза во время силовых напряжений, чтобы мышечно прочувствовать силу напряжения.

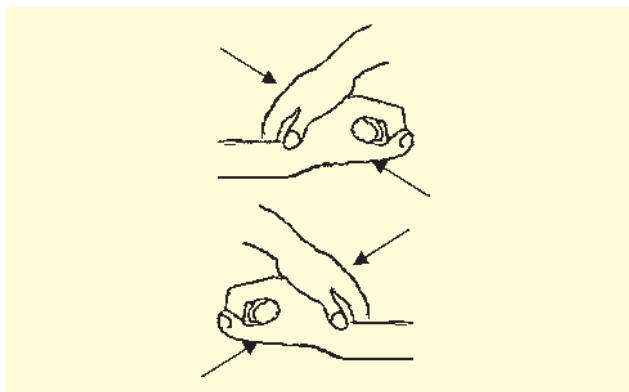
То же во время расслабления.

Упражнение можно выполнять стоя, но тогда предплечье не будет зафиксировано, а силовая нагрузка будет распределяться не только на лучезапястный сустав, но и на предплечье и руку в целом.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Назначение упражнения. Способствует развитию статической силы и статической выносливости кистей и рук в целом, укреплению связок лучезапястного сустава.

Содержание и техника выполнения. И.п. — сидя на гимнастической скамейке, левое предплечье на левом бедре (колене), кисть расположена между коленями и обращена ладонью книзу, приподнята и полусогнута, большой и указательный пальцы образуют кольцо; правая кисть расположена на запястье левой.



Правой кистью стараться опустить левую кисть ниже колена, которая, в свою очередь оказывает сопротивление в течение 3 сек. Затем расслабить кисти и повторить упражнение, сменив положение рук.

Усилия должны быть равномерными, без рывков.

Можно чередовать выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Нагрузка. Выполнять по 3 раза каждой рукой, добавляя по одному повторению на каждом занятии и увеличивая время статического усилия на 1 сек. Максимальная статическая нагрузка не должна превышать 5–10 сек. в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

Методические указания. Следить за осанкой, дыхание не задерживать, дышать равномерно через нос. В начале и в конце упражнения выполнить по 2 глубоких вдоха и выдоха, затем расслабить кисти и выполнить несколько поглаживаний от пальцев к локтю, потрясти расслабленными руками вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Назначение упражнения. Способствует развитию силы и силовой выносливости указательного и большого пальцев и кисти в целом, дифференциации мышечных ощущений напряжения и расслабления работающих мышц.

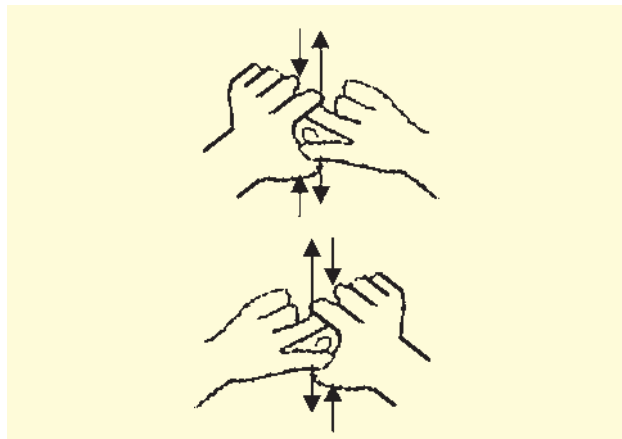
Содержание и техника выполнения. И.п. — руки перед грудью. Большим и указательным пальцами левой руки обхватить указательный и средний пальцы правой руки в области средних фаланг, образуя кольцо. Сжатыми пальцами правой руки стараться с силой развести их врозь, левая кисть оказывает небольшое сопротивление.

Выполнять в течение 2–3 сек., после чего вернуться в исходное положение.

То же, сменив положение рук.

То же с закрытыми глазами.

То же под счет.



Вариант 1

1 — большим и указательным пальцами левой руки обхватить указательный и средний пальцы правой в области средних фаланг;

2 — с силой развести пальцы врозь, левая кисть оказывает небольшое сопротивление;

3 — удерживать это положение;

4 — и.п.;

5–8 — то же, сменив положение рук.

То же с закрытыми глазами.

Вариант 2

1 – большим и указательным пальцами правой руки обхватить разведенные врозь указательный и средний пальцы левой руки;

2 – с силой соединять средний и указательный пальцы, правая рука оказывает сопротивление;

3 – удерживать это положение;

4 – и.п.;

5–8 – то же, сменив положение рук.

То же с закрытыми глазами.

Нагрузка. Выполнять вначале по 3 раза каждой рукой, добавляя по одному повторению на каждом занятии и увеличивая и продолжительность статического усилия на 1 сек., постепенно доводя его до 10 сек.

После освоения техники исполнения можно чередовать первый и второй варианты выполнения упражнений под счет, постепенно увеличивая количество повторений, или объединить первый и второй варианты в одно упражнение на 16 счетов и выполнять его 2–3 раза подряд.

Методические указания. Во время упражнения дыхание не задерживать, дышать через нос, но не сопеть. При выполнении с закрытыми глазами учитель должен акцентировать внимание детей на мышечных ощущениях как во время напряжения, так и расслабления. В конце упражнения поднять руки вверх, расслабить кисти и потрясти ими, затем опустить руки вниз и потрясти кистями.

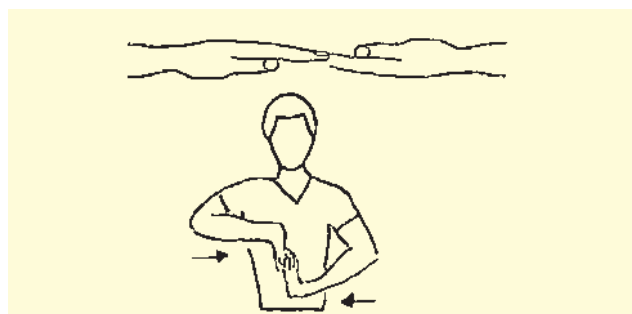
УПРАЖНЕНИЕ 11

Назначение упражнения. Способствует развитию силы пальцев рук и кисти в целом, силовой выносливости, эластичности мышц и связок, положительному эмоциональному настрою, повышению работоспособности.

Содержание и техника выполнения. И.п. – руки перед грудью, правая кисть ладонью кверху. Соединить руки так, чтобы пальцы правой (верхней) руки лежали на пальцах левой (нижней). Правой кистью надавливать на пальцы левой, а пальцами левой кисти оказывать сопротивление от 3 до 10 сек. Расслабить кисти, после чего повторить упражнение.

То же, сменив положение рук.

Нагрузка. Выполнять от 4 до 10 раз, постепенно увеличивая количество повторений и время статического усилия и уменьшая время отдыха между ними.

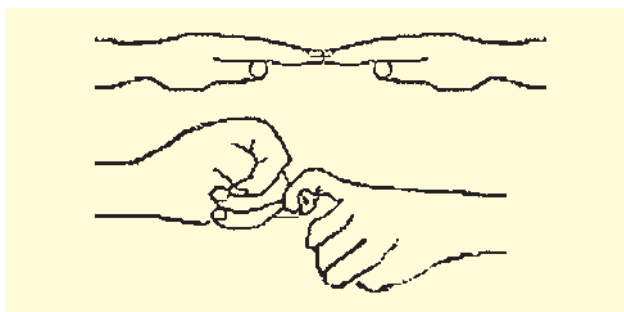


Методические указания. Следить за осанкой, равномерным дыханием через нос. Чередовать выполнение упражнения с открытыми, а затем с закрытыми глазами, мышечными ощущениями контролируя положение пальцев рук. В конце упражнения расслабленные руки поднять вверх на 5–10 сек. и опустить вниз. Важно концентрировать внимание детей на мышечных ощущениях расслабленной кисти и их силе.

УПРАЖНЕНИЕ 12

Назначение упражнения. Способствует развитию силы и эластичности мышц и связок пальцев рук и кисти в целом, повышению общей работоспособности, психофизической релаксации.

Содержание и техника выполнения. И.п. – руки перед грудью. Сгибая пальцы в кулак, сцепить мизинцы «крючком» и растягивать их в разные стороны в течение 2–3 сек. с небольшим сопротивлением. Затем расслабить пальцы рук и сцепить «крючком» безымянные. Повторить упражнение.



То же средним, указательным и большим пальцами. После небольшого отдыха повторить упражнение, начиная с большого пальца.

То же под счет.

1 – сцепить мизинцы «крючком»;

2–3 – с силой тянуть руки в стороны;

4 – расслабляя руки, вернуться в исходное положение.

То же другими пальцами.

В конце упражнения потрясти расслабленные руки, растереть пальцы.

То же с закрытыми глазами.

Нагрузка. Выполнять от 3 до 6 раз каждым пальцами, добавляя по одному повторению на каждом занятии.

Методические указания. При выполнении упражнения с закрытыми глазами акцентировать внимание детей на силовом напряжении всей кисти и отдельных пальцев. Учителю следует добиваться осмысленного выполнения задания, обращая внимание детей на то, что чередование силовых и расслабляющих упражнений способствует улучшению кровообращения в работающих мышцах. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

Не отключать внимание!

Интеллектуальные игры на уроках физкультуры

Автор этого материала предлагает своим воспитанникам сочетать умственную деятельность с физической. Простые задания, которые проводятся в игровой форме, требуют от учащихся совершения определенных мыслительных операций. Такие интеллектуальные игры можно проводить и с учениками общеобразовательной школы.



Владимир КУЗНЕЦОВ,
преподаватель физкультуры,
ГОУ СПО Московский строительный техникум № 71,
г. Москва

ЧЕТНОЕ – НЕЧЕТНОЕ

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги. Перед ними расположены два игровых квадрата со стороной 2–3 м, по углам которых лежат набивные мячи. Мячу спереди и слева от игрока будут соответствовать числа 1, 3 и 5, спереди и справа – 2, 4 и 6, сзади и слева – 7, 9 и 11, сзади и справа – 8, 10 и 12. Таким образом, нечетные числа окажутся по левую руку, а четные – по правую (рис. 1).

Педагог по очереди вызывает по одному игроку от каждой команды в игровые зоны, где они выполняют одно из следующих упражнений:

- отжимания в упоре лежа – 3 раза;
- приседания – 5 раз;
- выпрыгивания из приседа, руки вверх, – 5 раз.
- упор присев – упор лежа – 5 раз;

– прыжки вверх, подтягивая согнутые в коленях ноги к груди, – 3 раза.

Затем педагог громко называет какое-либо число от 1 до 12. По этой команде игроки должны как можно быстрее коснуться рукой мяча, соответствующего этой цифре. Участник, который быстрее правильно выполнит задание, приносит своей команде 1 очко. Команда, участники которой наберут больше очков, побеждает.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТЕ

Подобным же образом организована следующая игра. На этот раз набивные мячи располагаются по центру: справа, спереди, слева и сзади на расстоянии 3–4 м от играющих. Мячу спереди соответствует север, сзади – юг, слева – запад, справа – восток (рис. 2). Участники располагаются так же, как и в предыдущей игре.

По сигналу преподавателя по одному игроку вбегают в игровую зону и выполняют следующие упражнения:

- прыжки через скакалку – 10 раз;
- прыжки в выпаде со сменой ног – 5 раз;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5 раз;

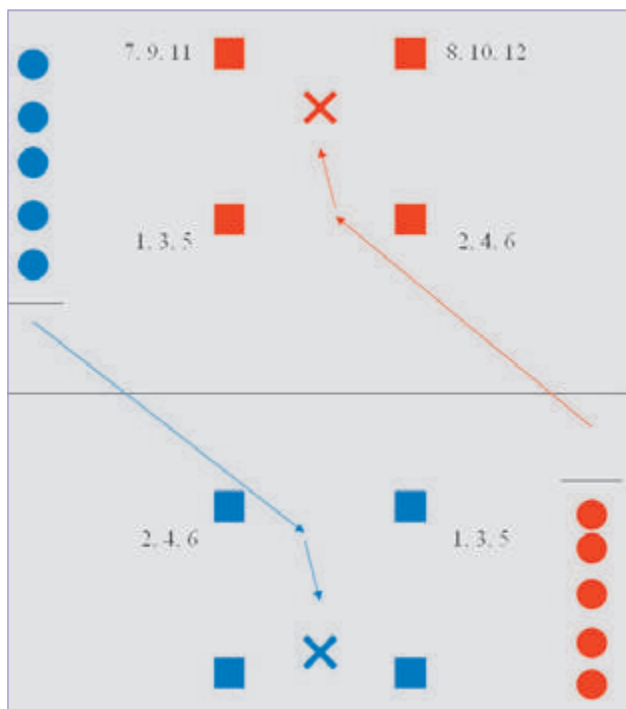


Рис. 1. Игра «Четное – нечетное»

- подбрасывание и ловля набивного мяча – 5 раз;
- ведение баскетбольного мяча на месте – 5 ударов о пол.

Затем педагог называет какую-либо сторону света в произвольном порядке, а игроки стараются как можно быстрее коснуться соответствующего мяча.

Участник, который быстрее правильно выполнит задание, приносит своей команде 1 очко. Команда, участники которой наберут больше очков, побеждает.

РАЗ, ДВА, ТРИ!

Подобные игры можно легко связать и с другими школьными предметами. Для примера – игра на словообразование. Расстановка игроков в ней такая же, как и в предыдущих, только в игровой зоне набивные мячи располагаются по треугольнику. Расстояние между мячами – 4–5 м. Одному из мячей соответствуют односложные слова, например *мир*, *пир*, другому – слова, состоящие из двух слогов, например *сапог*, *овраг*, и третьему – слова, состоящие из трех слогов, например *домино*, *огурец* (рис. 3).

Педагог также вызывает по одному игроку от команды в игровую зону; это, кстати, можно делать так же, как в игре «Вызов номеров». После выполнения любого упражнения учитель называет какое-нибудь слово, состоящее из одного, двух или трех слогов, а учащиеся должны как можно быстрее коснуться мяча, соответствующего числу слогов в этом слове.

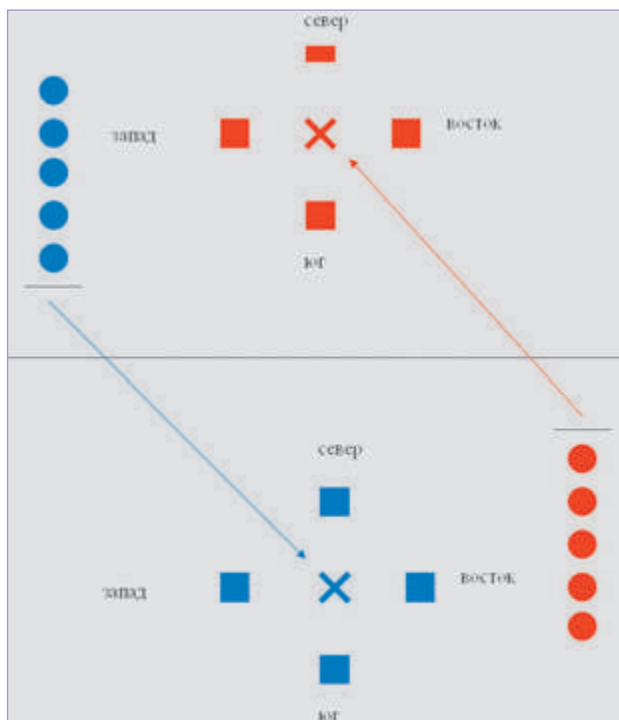


Рис. 2. Игра «Ориентирование на месте»

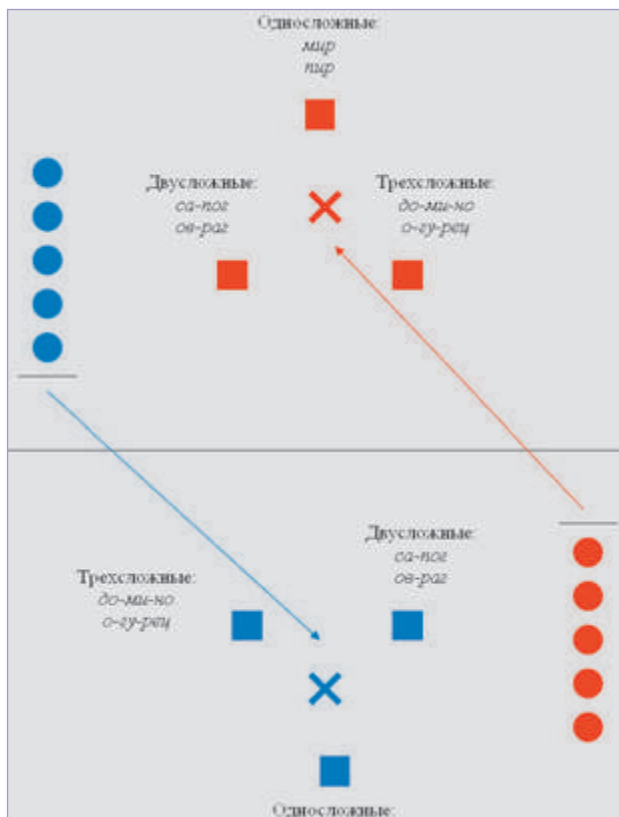


Рис. 3. Игра «Раз, два, три!»

Участник, который быстрее правильно выполнит задание, приносит своей команде 1 очко. Команда, участники которой наберут больше очков, побеждает. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

В масштабе города

Праздник мяча

В Коломне в рамках городской программы развития физкультуры и спорта в образовательных учреждениях организуются физкультурно-спортивные праздники, в которых принимают участие школьники разного возраста. Об одном из них рассказывает автор этого материала.



Фото с сайта muzzy/Shutterstock.com

Мария ЖУКОВА,
заместитель начальника
Управления образования
Администрации городского округа
Коломна,
Московская обл.

Праздник проводится в три этапа. Первый этап — школьный. Соревнования организуются между учащимися разных классов в дни осенних или весенних каникул чтобы выявить лучших спортсменов — учащихся 3–8-х классов: 4 мальчиков и 4 девочек — для участия в городских соревнованиях в составе сборной команды школы.

Второй этап — городской, отборочный перед финальными состязаниями. Соревнования проводятся в спортивных залах

пяти разных школ. Победители получают право выступить в финале — третьем этапе праздника, который проводится на городском стадионе.

Сценарии первого и второго этапов могут быть идентичны сценарию финала, но могут и различаться.

Инвентарь: волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные и большие резиновые мячи; кегли, обручи; мини-ворота; флаги команд; магнитофон, аудиозаписи; карточки с вопросами для конкурса капитанов; маршрутные листы для каждой команды; таблички с названиями команд и этапов; наградной материал.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий. *Здравствуйтесь, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам*

очень приятно видеть всех вас сегодня на этом стадионе! Мы начинаем самый познавательный и самый спортивный из всех праздников — праздник мяча.

Звучит Государственный гимн. Начинается церемония поднятия флага, затем построение и парад участников.

Ведущий представляет команды, членов жюри, в составе которого педагоги — организаторы спортивно-массовой работы, и гостей. Участники команд здороваются со всеми участниками праздника, произносят название своей команды и девиз.

Ведущий предоставляет слово одному из гостей — известному спортсмену, который официально объявляет о начале соревнований.

Ведущий. *В нашем празднике принимают участие победители*

отборочных соревнований, а также еще совсем юные, но уже известные спортсмены нашего города.

Вас приветствует группа футболистов. Посмотрите, как они владеют мячом!

Выступление команды по футболу по фристайлу.

Ведущий. *Спасибо! Итак, с командами и жюри мы познакомились, напутствие услышали — пора начинать соревнования!*

Капитаны команд получают маршрутные листы.

Маршрутный лист. Команда школы № _____

| Название этапа | Количество баллов |
|--|-------------------|
| 1. Баскетбол (броски) | |
| 2. Баскетбол (ведение) | |
| 3. Боулинг | |
| 4. Конкурс капитанов | |
| 5. «Мяч ловцу» | |
| 6. Волейбольная эстафета (мальчики) | |
| 7. Волейбольная эстафета (девочки) | |
| 8. Волейбольная эстафета (вся команда) | |
| 9. «Футбольные снайперы» | |
| 10. «С разными мячами» | |
| ВСЕГО | |

Ведущий. *Чтобы вам было легче выполнять конкурсные задания, нужно немного размяться.*

Разминку проводит один из педагогов дополнительного образования — учитель хореографии — под энергичную музыку.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ

Первая часть спортивной программы включает баскетбольные конкурсы, боулинг и конкурс капитанов.

Баскетбол

В первом конкурсе 4 участника от каждой команды выполняют по 3 броска. За каждое попадание начисляется по 1 баллу.

Второй конкурс проводится в форме эстафеты: 4 участника по

очереди ведут два баскетбольных мяча до разворотной стойки и обратно на время. За победу в этом конкурсе команда получает 5 баллов, за второе место — 4 балла, за третье — 3 балла — и т.д.

Боулинг

Задание выполняется всеми участниками, которые поочередно с расстояния 5 м стараются сбить фигуру из трех кеглей. Команды выполняют задание по очереди. За каждую сбитую кеглю начисляется по 1 баллу.

Конкурс капитанов

На столе у членов жюри — карточки с вопросами, с которыми участники команд должны были ознакомиться заранее и найти ответы. Капитанам предлагается выбрать любые 5 из них. На обдумывание дается 1 мин. Каждый правильный ответ приносит команде 1 балл. Если капитан не дает правильного ответа, ему помогает команда, но баллы за подсказку не начисляются.

Вопросы

1. Когда впервые к Олимпийским играм были допущены женщины? В каких состязаниях они приняли участие? (*В Париже в 1900 году, на II Олимпийских играх. Женщины оспаривали первенство в соревнованиях по теннису и гольфу.*)

2. Три раза за всю историю современного олимпийского движения Игры не проводились. Какие события мешали их проведению? (*В 1916 году — из-за Первой мировой войны, в 1940 и 1944 годах — из-за Второй мировой войны.*)

3. Ученые-историки утверждают, что популярный вид спорта, который вам надо назвать, имеет родиной сразу несколько стран. В Древней Греции он имел названия «эпискирос», «фенинда», «гарпарон». В Китае он известен как «цю-чжоу» или «дзу-ню». В Риме он назывался «гарпаstum», а позже в Италии стал игрой «кальчио». В середине XVII века

этот вид спорта получил распространение в Англии, но власти усмотрели в нем грубость и азарт и даже запретили. Причем в одном из указов впервые прозвучало современное название этого самого любимого многими состязания. (*Это футбол — в переводе с английского «ножной мяч».*)

4. Пенальти — это штрафной удар в футболе, который пробивают с расстояния 12 ярдов без помех защитников. А что означает в переводе слово «пенальти»? (*Наказание.*)

5. Что означает выражение «сделал финт»? (*Совершил обманное движение.*)

6. Правила футбола постоянно совершенствуются. Назовите основные изменения, которые коснулись футбольных ворот и вратаря. (*Начиная с 1871 года вратарям разрешили играть руками, в 1875 году штанги соединили перекладиной (раньше была веревка), а в 1890 году была изобретена сетка для футбольных ворот.*)

7. Этого футболиста называют лучшим игроком XX века. Он выступал в четырех чемпионатах мира, а в 1986 году сборная Аргентины благодаря его блистательной игре выиграла Кубок мира во второй раз. Кто это? (*Диего Марадона.*)

8. В 1895 году преподаватель физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Морган изобрел игру с использованием рывачной сети и назвал ее «минтонетт». Что это за игра? (*Волейбол.*)

9. Один из самых коммерческих видов спорта — зрелищный бичволей. Как по-другому называется эта игра, которую любили и Мерилин Монро, и «Битлз»? (*Пляжный волейбол.*)

10. В этой игре есть такие эффектные приемы, как «парашют», «прыжок-олень». Она чем-то схожа с баскетболом, но то, что допускается делать спортсменам в этой игре, в баскетболе считают пробежкой. Что это за игра? (*Гандбол.*)

11. В глубокой древности в Японии любители развлечений часто гоняли мяч шестами по просторам морских бухт, сидя на просмоленных бочках. Прообразом какого вида спорта стала эта японская забава? (*Водное поло.*)

12. Мяч для каких игр имеет форму дыни? (*Для регби и американского футбола.*)

13. Очень популярен в мире настольный теннис. Он не требует больших кортов и каких-то особых сооружений. Но по качествам, развивающимся у спортсменов, он не уступает многим другим видам спорта. А как еще его называют? (*Пинг-понг.*)

14. Организаторы первого теннисного турнира преследовали коммерческую цель: построить на собранные деньги каток. Но сегодня выступление на этих кортах — честь для каждого теннисиста. Что же это за соревнования? (*Уимблдонский турнир.*)

15. Кегли, дорожка и мяч — интересная получается забава. Сейчас это один из любимых видов спорта и досуга людей во всем мире. О чем идет речь? (*О боулинге.*)

16. В молодости он был известным теннисистом, 24-кратным чемпионом СССР, народным артистом России. Его неповторимое «Г-о-о-о-л!» и категоричное «Такой хоккей нам не нужен!» запомнились всем зрителям и слушателям тех времен. Кто этот человек-легенда? (*Николай Озеров.*)

17. Назовите три спортивные игры, в которые играют ракеткой и мячом. (*Теннис, настольный теннис, сквош.*)

18. В каких спортивных играх играют мячом и клюшкой? (*Хоккей с мячом, хоккей на траве, гольф, флорбол.*)

19. Как называется площадка для игр в теннис? (*Корт.*)

Ведущий. Пока жюри подводит предварительные итоги, посмотрите, как умеют играть с мячом наши спортсмены — юные баскетболисты.

Выступление воспитанников городской спортивной школы по баскетболу.

ДЕЙСТВИЕ ВТОРОЕ

Пока готовится площадка для следующих состязаний, проводится конкурс кричалок для болельщиков. Каждая команда исполняет одну кричалку в поддержку своей команды и одну — в поддержку всех участников соревнований.

«Мяч ловцу»

Один из членов команды держит в руках корзину для бумаг. На расстоянии 3–4 м от нее лежат теннисные мячи. По сигналу ведущего первые номера добегают до мячей, берут один из них и бросают в корзину, потом возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждое попадание начисляется 1 очко.

Волейбольные эстафеты

На первом этапе упражнение выполняют только мальчики. Первая пара участников удерживает мяч одной рукой над головой. Стараясь не уронить его, они бегут с ним до разворотной стойки и обратно и передают мяч второй паре.

За победу в этом конкурсе команда получает 5 баллов, за второе место — 4 балла, за третье — 3 балла и т.д.

Девочки выполняют задание по-другому. Стоя в затылок другу в парах, они, удерживая мяч спиной и грудью, бегут до разворотной стойки и обратно и передают эстафету второй паре.

За победу в этом конкурсе команда получает 5 баллов, за второе место — 4 балла, за третье — 3 балла и т.д.

На третьем этапе все участники команд, разделившись на пары, выполняют волейбольные передачи мяча в движении до разворотных стоек и обратно. Затем это же задание выполняет вторая пара, и т.д.

За победу в этом конкурсе команда получает 5 баллов, за второе место — 4 балла, за третье — 3 балла и т.д.

«Футбольные снайперы»

Каждый участник команды должен забить гол в ворота с 5 м. За каждое попадание начисляется по 1 баллу.

«С разными мячами»

Команды выстраиваются в колонны по одному. Напротив них в обручах — 8 разных мячей. По сигналу ведущего первые номера добегают до обруча, берут из него по мячу, возвращаются к своим командам, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны и поднимают руки с мячом вверх. Когда команда закончит эстафету, у каждого участника должен быть свой мяч.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой. За победу в этом конкурсе команда получает 5 баллов, за второе место — 4 балла, за третье — 3 балла и т.д.

Ведущий. Вот и закончились наши соревнования, а жюри продолжает свою работу. А мы снова приветствуем наших участников и гостей праздника.

Выступают юные спортсмены, которые занимаются теми видами спорта, где используется мяч: художественной гимнастикой, теннисом, баскетболом.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель определяется по наибольшему количеству очков, набранных по итогам всех конкурсов. Команды, занявшие первое, второе и третье места, награждаются кубками, грамотами, медалями, а победители конкурса капитанов — грамотами.

Ведущий благодарит всех ребят за участие и поддержку, судей — за работу, а главный судья — педагогов за подготовку команд и помощь в проведении соревнований. ■

На высоком уровне

Тренировка центровых игроков в баскетболе

Свой первый мастер-класс на семинаре специалистов по баскетболу 13 августа в Москве тренер НБА Джек СИКМА посвятил обзору упражнений, которые можно использовать при работе с центровыми игроками, а Джозеф ВОЛЬФ, который выступил следующим, показал, как нужно защищаться против центровых команды соперника. Для работы с высокорослыми баскетболистами составляется отдельный план занятий. Как правило, специальные тренировки для них проводятся на сборах, но чаще всего тренеры работают с высокими игроками по окончании тренировки. При этом отдельные упражнения можно использовать и в основной части занятия. Они могут быть полезны всем игрокам команды.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва

В паузах между упражнениями американский тренер неоднократно подчеркивал, что к высоким игрокам в современном баскетболе предъявляются и высокие требования: ведь это самые результативные игроки, так как чаще забивают мяч в кольцо. Как правило, после их передач совершаются результативные броски. Именно они могут нейтрализовать таких же игроков команды соперника: благодаря высокому росту чаще других накрывают броски соперников, подбирают мячи после отскока от щита, бросают их со средней дистанции. Так как на них совершают больше нарушений, они чаще других выполняют штрафные броски. Поэтому центровый игрок должен обладать многими навыками на самом высоком уровне.

БЫСТРОТА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Первое, что должен уметь делать центровый, отметил Джек, — это быстро перемещаться от одно-

го кольца к другому, чтобы раньше соперника суметь занять место на краю ограниченной зоны. Для развития быстроты перемещения по площадке было предложено выполнить следующее упражнение (см. рис. 1).

Центровой бросает мяч в щит, подбирает его после отскока и передает игроку своей команды, а сам устремляется к противоположному кольцу, получает ответную передачу, передает мяч следующему и после его ответной передачи выполняет бросок в движении в противоположное кольцо. Третий игрок подбирает мяч и передает его центровому, который выполняет то же задание, возвращаясь к первому щиту.

То же, но игроки после передачи смещаются на одну позицию. Таким образом, это упражнение выполняют все участники команды поочередно.

То же двумя мячами. Второй игрок начинает выполнять упражнение только тогда, когда первый совершит бросок в противоположное кольцо.

То же тремя и более мячами.

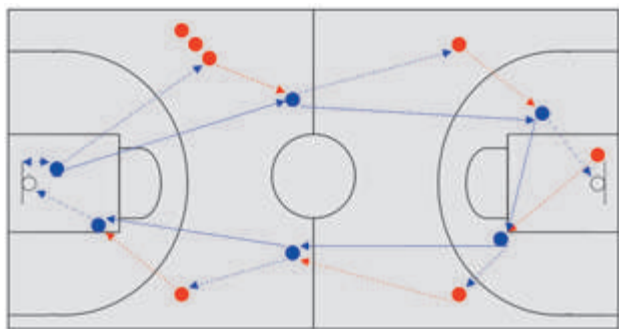


Рис. 1

Условные обозначения:

- — центровой игрок;
- — другие игроки команды;
- — передвижение игрока без мяча;
- , → — передачи мяча;
- — бросок в корзину

В следующем упражнении центровой, выполнив бросок в щит, ловит мяч после отскока и передает его игроку, который стоит на центральной линии, а сам бежит к противоположному кольцу и занимает место, стоя спиной к щиту на краю ограниченной зоны (см. рис. 2). Игрок, который получил мяч, в медленном темпе ведет его до трехочковой линии и оттуда выполняет передачу центральному, который выполняет разворот и бросает мяч в кольцо.

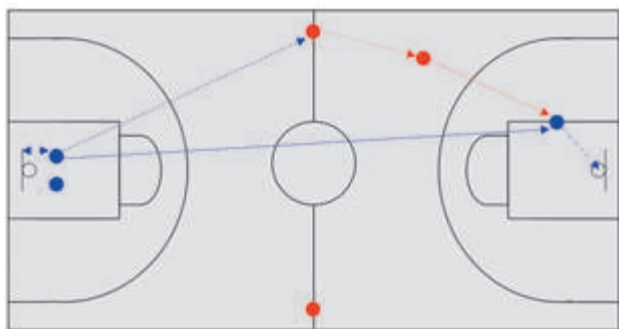


Рис. 2

Условные обозначения:

- — центровой игрок;
- — другие игроки команды;
- — передвижение игрока без мяча;
- , → — передачи мяча;
- — бросок в корзину;
- — ведение мяча

То же в обратном направлении.

Это упражнение могут выполнять два центральных игрока. Второй начинает выполнять упражнение после того, как первый завершит бросок в противоположное кольцо.

Если в команде четыре высоких игрока, то сначала одна пара выполняет бег и броски, а затем другая.

РАБОТА НОГ

Следующее, на что обратил внимание Джек Симма, — это то, что у центральных игроков должны быть сильные ноги, постоянно готовые к прыжку вверх. Причем чем ближе к кольцу находится центральный игрок, тем более готовыми, т.е. более согнутыми, должны быть его ноги.

Для тренировки ног он порекомендовал следующее упражнение: игрок стоит непосредственно под кольцом лицом к щиту и выполняет броски с отскоком от щита поочередно справа и слева соответственно правой и левой рукой. Центровой должен стараться поймать мяч как можно выше, максимально быстро согнуть ноги и, оттолкнувшись, выполнить следующий бросок. Особое внимание тренер обращает именно на работу ног.

То же, стоя спиной к щиту. Броски выполняются крюком.

То же после удара мячом в пол и двух шагов разбега, стоя лицом к щиту.

Наиболее эффективным развития мышц ног и тренировки бросков из-под щита Джек считает следующее упражнение (см. рис. 3). Помимо центрального игрока, в ограниченной зоне располагаются еще трое, рядом с каждым на полу лежит мяч. По сигналу тренера центральный бежит к любому из них, берет мяч, ударяет его в пол и выполняет бросок в кольцо, затем направляется к другому игроку, и т.д. Мячи после бросков подбирают те игроки, у которых он был до броска, и сразу возвращаются на свое место. Задача центрального — как можно быстрее выполнить 10 бросков. Порядок его передвижения от одного игрока к другому определяется тренером или может быть произвольным.

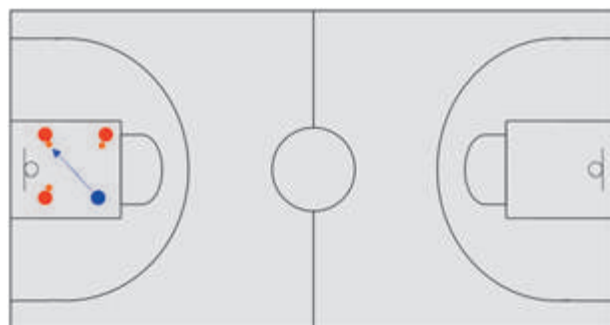


Рис. 3

Условные обозначения:

- — центровой игрок;
- — игрок с мячом;
- — передвижение игрока без мяча

То же, подбирая мяч с пола спиной к кольцу. Бросок выполнять после разворота на 180°.

Центровой игрок должен быть готов к приему мяча и броску из ограниченной зоны постоянно. На это направлено следующее упражнение, продемонстрированное американским специалистом: центровой, располагаясь спиной к щиту, передвигается приставными шагами от одной боковой линии ограниченной зоны до другой и обратно (см. рис. 4). Тренер, находящийся на линии штрафного броска, в любой момент может сделать ему передачу. Поймав мяч, игрок ударяет его в пол, выполняет разворот на 180° и бросает в кольцо.

РАЗВИТИЕ РЕАКЦИИ

Ведущий мастер-класса отметил, что в защите центровые должны постоянно следить за тем, где находятся мяч и опекаемые ими игроки, и общаться с партнерами по обороне. Если следовать этим принципам, то можно предугадать то, что будет происходить на площадке дальше. И тут на первое место выходит быстрота реакции, которая нужна не только в защите, но и в нападении. Для ее развития подойдет достаточно простое упражнение.

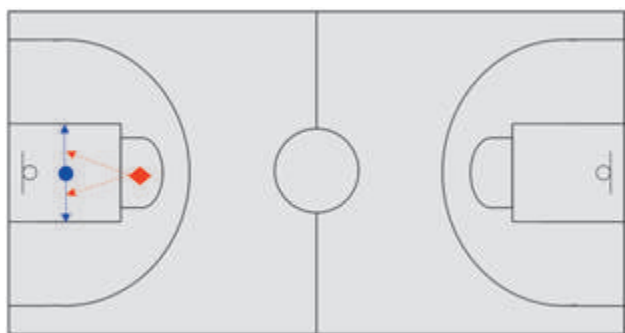


Рис. 4

Условные обозначения:

- — центровой игрок;
- ◆ — тренер;
- передвигание игрока без мяча;
- передача мяча

Тренер с мячом в руках располагается за трехочковой линией по центру, центровой — в центре ограниченной зоны лицом к щиту. По сигналу — удару тренера рукой по мячу — центровой разворачивается на 180° и получает от него мяч, выполняет разворот на 180° и делает бросок в кольцо.

То же, но игрок выполняет удар мячом в пол, разворачивается, делает 2 шага и бросок в кольцо.

То же в другую сторону.

То же с противодействием защитника. В зависимости от того, как играет защитник, центровой принимает решение, как ему поступить.

То же после предварительного обманного движения (финта).



Американский тренер акцентировал внимание собравшихся на том, что важно научить центровых игроков выполнять различные варианты разворотов: лицом и спиной к игроку, с мячом в руках внизу и вверху, после предварительного удара или финта.

БОРЬБА ЗА ПОДБОР

Джек Сикма подчеркнул, что, обучая центровых игроков, да и не только их, ловить мяч, который отскочил



от щита или кольца, следует напоминать им о необходимости контакта с опекающим игроком, чтобы не отвлекаться на него, а смотреть на мяч. Не менее важно правильно занимать позицию, стараться предугадать возможные варианты отскока; поймав мяч, надо как можно быстрее завершить атаку, а при подборе в обороне — организовывать ответную атаку.

Для этого тренер рекомендует следующие упражнения:

1. И.п. — стоя с мячом в руках лицом к щиту слева от кольца. Выпрыгнуть вверх, коснуться руками щита. Приземлившись, сделать 2 приставных шага вправо, выпрыгнуть вверх, коснуться руками щита справа от кольца.

То же влево.

Выполнить 10 прыжков.

2. И.п. — то же. Бросить мяч в щит, выпрыгнуть вверх, в прыжке поймать мяч одной рукой и, не опускаясь на площадку, выполнить еще один бросок, и т.д. Выполнив 9 бросков в щит, десятым броском направить мяч в кольцо.

То же, стоя справа от щита.

То же, касаясь кольца свободной рукой.

То же, но мяч ловить двумя руками.

3. И.п. — стоя с мячом в руках лицом к кольцу на линии штрафного броска. Бросить мяч в щит, затем выбежать навстречу ему в направлении предполагаемого отскока и постараться поймать мяч в верхней точке его полета. Приземлившись на пол, оценить обстановку и выполнить бросок в кольцо.

4. Тренер располагается слева от кольца, центральной — справа. Тренер бросает мяч в щит с таким расчетом, чтобы он отскочил справа от кольца. Центральной выпрыгивает, ловит мяч в прыжке и, не опускаясь, бросает его в щит, чтобы он отскочил к тренеру.

То же, но центральной направляет мяч в кольцо с отскоком от щита.

То же, но центральной забивает мяч в кольцо сверху.

5. Центральной игрок располагается в середине ограниченной зоны с поднятыми вверх руками и



передвигается приставными шагами от одной боковой линии до другой и обратно. Тренер располагается за лицевой линией и в любой момент может набросить ему мяч (см. рис. 5). Игрок старается поймать мяч в прыжке и, не опускаясь на пол, выполнить бросок в кольцо.

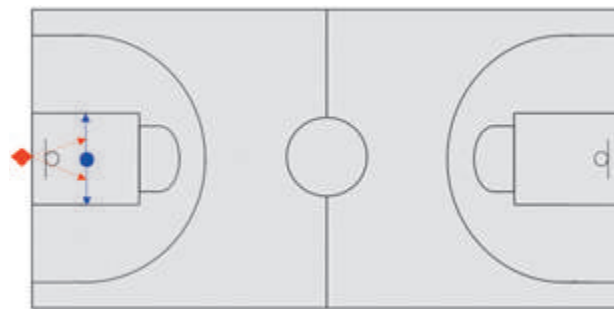


Рис. 5

Условные обозначения:

- — центральной игрок;
- ◆ — тренер;
- — передвижение игрока без мяча;
- — передача мяча

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ИГРОКАМИ...

Естественно, что противник старается делать всё возможное, чтобы противодействовать хорошей игре центровых соперников. Порой двое игроков команды соперника держат их, мешая совершить бросок. Поэтому очень важно суметь вовремя сделать передачу другим игрокам, находящимся в более выгодной позиции. Для обучения этому используется комбинация «крест». Центровой игрок располагается в центре ограниченной зоны, стоя спиной к щиту. Остальные игроки делятся на пары и выстраиваются в колонны лицом к щиту, как показано на рис. 6. У одного из них мяч, который он передает центрному, после чего оба партнера вбегают в ограниченную зону, перекрещивая траектории своего движения. Получив мяч, центровой разворачивается на 180° и принимает решение, как ему завершить комбинацию: выполнить бросок самому или сделать передачу одному из партнеров.

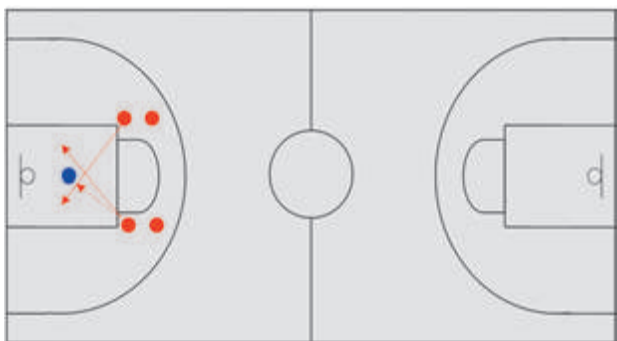


Рис. 6

Условные обозначения:

- – центровой игрок;
- – другие игроки команды;
- – передвижение игрока без мяча;
- – передача мяча

...И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДРУГИМ ЦЕНТРОВЫМ

Следующий мастер-класс, который проводил Джозеф Вольф, был направлен на совершенствование индивидуальных действий в защите, а именно на то, как играть против центровых соперника. Главное, на что обратил внимание Джозеф при игре в обороне, – нельзя позволить центрному игроку принять мяч в ограниченной зоне. А если это произошло, то нужно стараться всячески противодействовать броску, проходу или передаче со стороны соперника.

Особое внимание американский специалист уделил защитной стойке и расстоянию от защитника до нападающего – оно должно быть равно вытянутой вперед руке, но играть в защи-

те игрок должен обязательно с вытянутой вверх рукой.

Тренер считает, что стойке баскетболиста, которую изучают начинающие игроки, нужно уделять внимание постоянно. Ребята четко следовали его указаниям, выполняя все движения в защитной стойке в ответ на разные финты соперника.

Затем Джозеф перешел непосредственно к объяснению техники защиты против центровых игроков. Тренер подчеркнул, что, противодействуя получению мяча высоким игроком, защитники должны быть более активными на мяче.

Нужно также помнить, что правило 24 секунд выступает в роли шестого игрока команды. Если соперник за это время так и не успеет совершить бросок, то мяч перейдет к защитникам. Поэтому при игре в обороне нужно стараться максимально задержать развитие атаки соперника. При этом в первую очередь нужно задержать передвижение центрального игрока к ограниченной зоне и не дать ему свободно занять позицию. Центровой команды защиты, опекая центрального команды соперника, старается придерживать его рукой под таз. С одной стороны, он оказывает давление на игрока, а с другой – старается не упустить его из-под опеки.

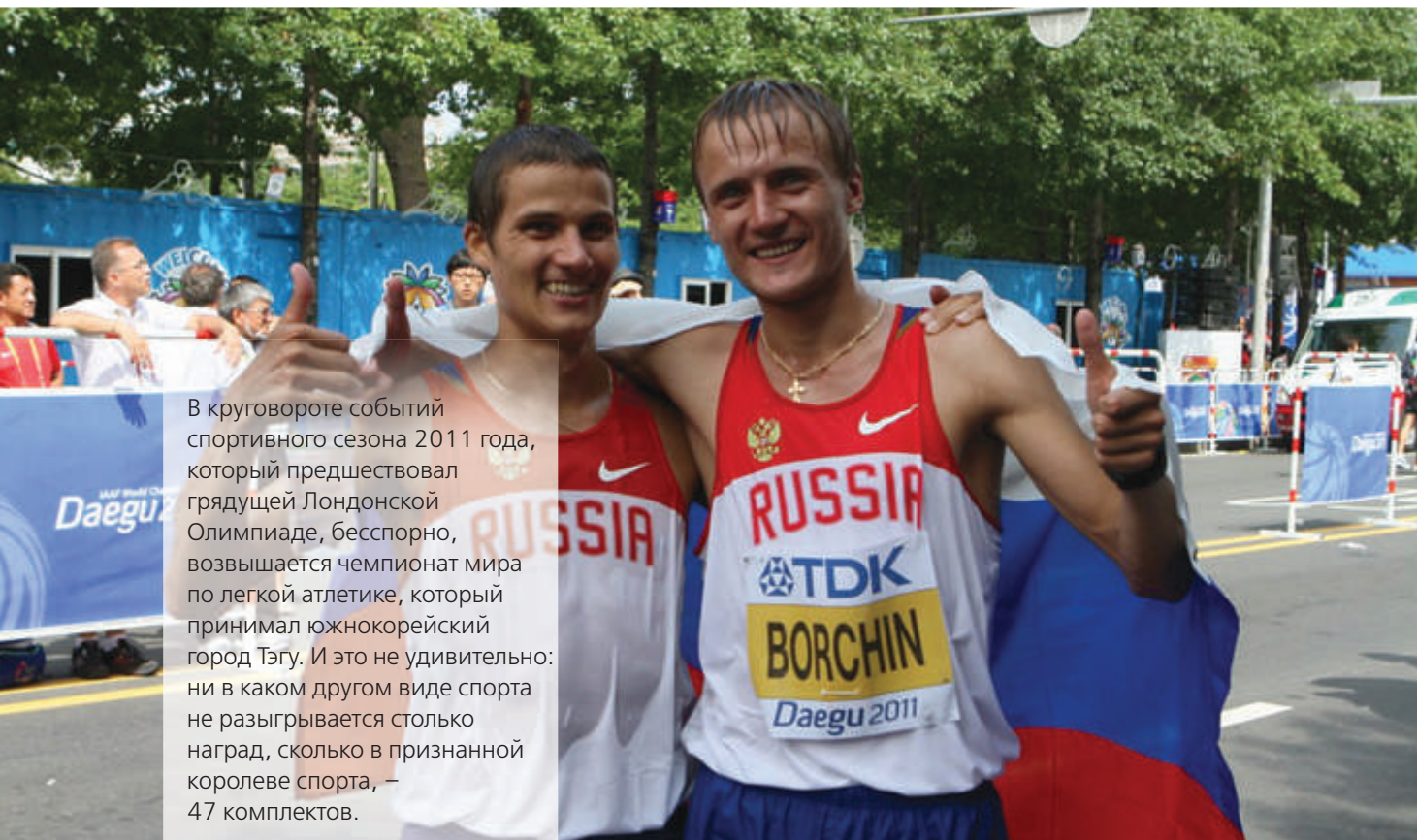
Если центровой все-таки получил мяч в ограниченной зоне или рядом с ней, защитник старается выбить у него мяч, чтобы переключить его внимание. ■

Фото автора



Рыцари королевы спорта

Итоги чемпионата мира по легкой атлетике



В круговороте событий спортивного сезона 2011 года, который предшествовал грядущей Лондонской Олимпиаде, бесспорно, возвышается чемпионат мира по легкой атлетике, который принимал южнокорейский город Тэгу. И это не удивительно: ни в каком другом виде спорта не разыгрывается столько наград, сколько в признанной королеве спорта, — 47 комплектов.

Владимир Канайкин, Валерий Борчин

фото с сайта www.rusathletics.com

Виктор ГОРБУНОВ

ФИАСКО ЗВЕЗД

Петендентов на заветные медали собралось предостаточно. Хозяева чемпионата мира подготовили на каждый день шикарные буклеты с расписанием стартов. Обложки каждого украшали фотографии самых знаменитых рыцарей королевы спорта, как бы предвещая им победу. Повезло, однако, далеко не всем. Ряд олимпийских чемпионов, вопреки оптимистическим прогнозам, неожиданно потерпели крах.

Первым пострадал непревзойденный спринтер с Ямайки Усейн Болт. Обладатель тройного олим-

пийского «золота» на скоротечной стометровке был дисквалифицирован за фальстарт. Выиграл финальный забег другой ямаец — Йохан Блейк — 9,92.

К чести Болта, упущенное он сумел в дальнейшем наверстать: превзошел всех в беге на 200 м, а в эстафете 4×100 м вместе с земляками установил мировой рекорд, единственный на столь престижном турнире, — 37,04. Препятствие свое достижение трехлетней давности ямайцы улучшили на 0,06 сек.

Олимпийский чемпион в прыжках с шестом австралиец Стив Хукер не смог преодолеть даже квалификационный рубеж. Пострадал и первоклассный кубинский барьерист Дэйрон Роблес.

Дистанцию 110 м с барьерами он преодолел первым. Однако после финиша последовала дисквалификация якобы за то, что он помешал сопернику.

Четвертой, кого настигло «проклятие буклета», оказалась наша Елена Исинбаева. Достигнутый ею в прыжках в шестом результат 4 м 65 см оказался шестым. Двукратная олимпийская чемпионка явный провал объяснила тем, что сначала выбрала слишком мягкий шест. Потом взяла другой, но он оказался чересчур жестким. Отмечу, что явную фаворитку из Волгограда словно преследует злой рок: она трижды участвовала в турнирах на высшем уровне, но так и осталась без наград.

Горечь поражения Исинбаевой подсластила ветеран сборной России москвичка Светлана Феофанова. Стабильность ее выступлений восхищает! На этот раз она пробилась в призеры, наполнив богатую домашнюю коллекцию «бронзой». Светлана покорила высоту 4 м 75 см, отстав от победительницы бразильянки Фабианы Мурер на 10 см.

БРАВО МАСТЕРАМ ХОДЬБЫ!

На мировом чемпионате двухлетней давности русские скороходы добились стопроцентного результата: на берлинских трассах завоевали все три золотые медали. Такого же блестящего успеха наши спортсмены и спортсменки добились в Тэгу.

Надежным забойщиком, как и предполагалось, вновь стал титулованный мастер спортивной ходьбы из Саранска Валерий Борчин. Давний дебют на планетарном уровне в Осаке в 2007 году завершился трагедией: на полпути «двадцатки» его сразил тепловой удар. Но неудача не сломила двадцатилетнего юниора: у него оказался крепкий характер. Всего через год в Пекине Валерий завоевал олимпийское «золото», а из Берлина вернулся в ранге чемпиона мира. Великолепно он выступил и в Тэгу, где двадцатикилометровая трасса была проложена в самом центре города. Посмотреть на непривычное состязание собралось много народа. От души рукоплескали корейцы Борчину, когда за 5 км до финиша он уверенно вышел в лидеры. Никто не смог преградить путь к победе! Секрет своей манеры ходьбы теперь уже двукратный чемпион мира объяснил просто: «Все мысли выбросил из головы. Внушал себе одно: надо держать высокий темп до финиша, что бы ни случилось...»

Радовался победитель не только за себя, но и за друга Володю Канайкина, который выиграл первую медаль. Серебряную!

Через пару дней эстафету от мужского дуэта ловко подхватила Ольга Каниськина. «Двадцатку» двадцатилетняя спортсменка отмерила безукоризненно и в третий раз была провозглашена чемпионкой мира. Таких высот в ходьбе среди женщин никто не добивался. Добавлю, что и на Играх в Пекине Оля отмечена высшей олимпийской наградой. Эта изящная россиянка – рост у нее 157 см, а вес – 43 кг – обладает мужественным характером. Мало кто знал, что в период подготовки к старту в Тэгу ей пришлось перенести серьезное простудное заболевание – гнойный гайморит. Девушка, конечно, лечилась, однако больницы койке Каниськина предпочла тренировки. К моменту завершения сбора в Кисловодске Ольга уже чувствовала себя отменно.

Приумноженную славу подруги подкрепила «бронзой» Аниса Кирдяпкина.

На самой изнурительной дистанции протяженностью 50 км отличился Сергей Бакулин. Пеший марафон он преодолел тактически грамотно, с полной выкладкой сил. Во всяком случае, первым пересек заветный финиш. Но тут же рухнул на асфальт – от обезвоживания у него свело ноги. Такое у Сережи случилось впервые. Врач и массажист помогли герою дня восстановить походку, и он, довольный, отправился на приятную церемонию награждения. А рядом с ним стоял Денис Нижегородов – серебряный призер.

Высочайшую репутацию подтвердили в Тэгу наши мастера спортивной ходьбы, добывшие общими усилиями 3 золотые медали, 2 серебряные и 1 бронзовую. Все эти сокровища из Южной Кореи отправились в Саранск, где исключительно плодотворно вот уже четверть века трудится в мордовской школе спортивной ходьбы заслуженный тренер России Виктор Чёгин.

ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ

Выдающийся русский богатырь Юрий Власов, признанный в Риме в 1960 году лучшим спортсменом XVII Олимпийских игр, свои мемуары назвал «Себя преодолеть». Маститый штангист, который выступал в супертяжелом весе, метко подметил, что именно в преодолении себя наперекор всем невгодам выковывается стойкий, бойцовский характер и вырабатывается умение в самых критических ситуациях сохранять психологическую устойчивость и хладнокровие. Атлеты, не на шутку закаленные в тренировках и состязаниях, превосходно проявили себя на главном стадионе в Тэгу.

Невзирая на острейшую боль в стопе, двадцатипятилетняя копьеметательница из Краснодара Мария Абакумова мужественно сражалась с именитой чешкой Барбарой Шпотаковой – олимпийской чемпионкой и обладательницей мирового рекорда. Шансы чешки, естественно, расценивались очень высоко. Но и россиянка жаждала поквитаться за поражение на Играх в Пекине, где оказалась второй.

О яростном противостоянии двух достойных соперниц свидетельствуют кульминационные фрагменты. Марии удалась вторая попытка: копьё вонзилось на приличной отметке – 71 м 25 см. Только в пятой попытке Барбара смогла преодолеть этот рубеж – 71 м 58 см. От удачи чешка радостно ликует. Напрасно! Тут же наша Маша отвечает превосходным броском – копьё пролетело 71 м 99 см! Это рекорд не только России, но и мировых чемпионатов, а главное – желанная золотая медаль.

Каково же было удивление журналистов, когда виновница торжества показала им ногу в бинтах! Теперь стало понятно, почему в квалификации Абакумова метала копьё не с разбега, а с бросковых шагов: боялась, как бы не обострилась боль в травмированной пятке. На пресс-конференции Мария ис-

кренне призналась: «Счастлива от того, что смогла пересилить себя и перетерпеть боль. За всё безмерно благодарна своему мудрому тренеру Александру Синицыну...»

Увлечательная дуэль на секторе для прыжков в высоту очаровала зрителей. Выделялись опытная хорватка Бланка Власич и наша спортсменка Анна Чичерова. Обе добрались до солидной высоты – 2 м 03 см. Чашу весов в пользу россиянки склонило меньшее число попыток, затраченных на преодоление высот.

За месяц до вселенского слета в Южной Корее Чичеровой на всероссийском первенстве в Чебоксарах покорилась завидная высота – 2 м 07 см. После этого появился слух, что ее главная конкурентка Власич получила травму и чемпионат мира пропустит. Но в итоге Бланка все-таки появилась в Тэгу. Однако нервы у Анны и ее тренера Евгения Загоруйко оказались крепкими – их это не смутило. Наша спортсменка была настроена на победу.

Восхищает, что после Пекина, где Чичеровой досталось олимпийское «серебро», она стала мамой и брала малышку Нику на тренировочные сборы.

В первый же день мирового чемпионата бегуньи из Кении

буквально ошеломили соперниц: в марафонском беге и на десятикилометровой дистанции заняли весь спортивный пьедестал! Они намеревались такого же успеха добиться и в беге на 3000 м с препятствиями. Однако это им не удалось. Бесстрашно в бескомпромиссный спор с африканками вступила россиянка из Подмосквья Юлия Зарипова. Зная, что часто кенийки, преодолевая препятствия, размахивают руками и могут нечаянно кого-то задеть, Юля решила не искать приключений – после старта сразу вырвалась вперед.

Тактика оказалась удачной. Зарипова четко преодолевала препятствие за препятствием. Одобрительно встретил стадион успех русской бегуньи, которая почти на 5 сек. опередила ближайшую африканку. Жара и духота не помешали чемпионке завершить стипль-чез с лучшим результатом сезона в мире – 9.07,03!..

В тот же день, 30 августа, потрясающий сюрприз преподнесла двадцатитрехлетняя уроженка Краснодара Татьяна Чернова. Вопреки всем ожиданиям, ей досталось в семиборье чемпионское «золото», а знаменитой англичанке Джессике Эннис, которая два года не знала поражений,

пришлось довольствоваться «серебром». Двукратная чемпионка мира среди юниорок, обладательница бронзовой медали Пекинских Игр, Татьяна старательно готовилась к новому восхождению и с необычайным вдохновением выступала в Тэгу. Во всех дисциплинах она жаждала добиться отменных результатов и наконец-то смогла выдержать экзамен без осечек, набрав лучшую для себя сумму – 6880 очков. Эннис заметно отстала – 6751 очко. «У меня была сумасшедшая уверенность в себе. Раньше по отдельности получались все виды, но собрать их вместе я не могла. Сейчас получилось...» – так прокомментировала свой триумф Чернова. Остается отметить, что на чемпионатах мира наши семиборки не праздновали победу десять лет.

ПОДМОСКОВНЫЕ ДАРОВАНИЯ

Солидно в команде России было представлено Подмосковье. Областной Центр легкой атлетики делегировал в Южную Корею 19 лучших спортсменов. Нашлись среди них те, кто сумел внести в общую копилку золотой вклад. Победный успех в стипль-чезе Юлии Зариповой под занавес чемпионата приумножили метельница молота Татьяна Лысенко и бегунья на средние дистанции Мария Савинова.

Сектор для метания молота собрал солидную компанию во главе с рекордсменкой мира немкой Бетти Хайдлер. Предугадать исход состязаний было затруднительно.

Спасибо тренеру Николаю Белобородову: психологически он настроил свою подопечную Татьяну Лысенко на боевой лад.

Первой же попыткой двадцатисемилетняя россиянка обескуражила соперниц. Раскрученный ею четырехкилограммовый снаряд пролетел 76 м 80 см. Затем к этому результату она добавила 29 см. Самым удачным оказался третий бросок – 71 м 13 см! Даже приблизиться к Лысенко никто не смог.



Мария Абакумова

Обладательница «серебра» Хайдлер только в пятой попытке всего на 6 см превзошла 76-метровый рубеж...

Запомнились и волнительные мгновения, когда на последней прямой популярной восьмисотметровой дистанции двадцатилетняя Мария Савинова решительно бросилась вдогонку за лидером — южноафриканкой Кастер Семени. С каждым шагом наша спортсменка сокращала просвет, сравнилась с ней и обошла не по-женски мощную конкурентку. Завершила два круга Савинова с лучшим результатом сезона в мире — 1.55,87. Семени, которую безоговорочно прочили в чемпионки, довольствовалась «серебром» — 1.56,35.

Перед чемпионкой Европы, а теперь и чемпионкой мира маячила новая заманчивая высота — олимпийский Лондон. Мария верна напутствию своего тренера Владимира Казарина: чем выше цель, тем больше работы.

Золотая медаль, добывая Марией Савиновой на заполненном до краев семидесятитысячном стадионе в Тэгу, украсила общий благоприятный итог выступлений легкоатлетов сборной России. На их счету оказалось 9 золотых, 4 серебряных и 6 бронзовых медалей. Объективно оценить прогресс можно только в сравнении. Препыми удачными стартами на чемпионатах мира были в соревнованиях в Париже в 2003 году и в Хельсинки в 2005 году. Оба раза россияне отметились семью высшими наградами. Затем наметился спад: в Осаке в 2007 году и в Берлине в 2009 году наша команда получила по четыре золотых медали. В Тэгу россияне уступили только американцам: у них 12 чемпионских титулов против наших девяти.

Как бы хотелось, чтобы на следующем чемпионате мира в 2013 году наши рыцари королевы спорта выступили еще лучше! Тем более что это знаменательное событие произойдет у нас, в московских «Лужниках». ■



Анна Чичерова, Бланка Власич



Ольга Канискина, Анися Кирдяпкина



Юлия Зарипова-Заруднева

фото с сайта www.rusathletics.com

фото с сайта www.rusathletics.com

фото с сайта www.rusathletics.com

АКЦИЯ-2012

Полугодовая подписка
на электронную версию журнала

«Спорт в школе»

200 рублей!



**Каждый подписчик получает по почте
именной сертификат, подтверждающий
профессиональную компетентность
в использовании ИКТ**

Акция-2012 проводится в рамках тарифного плана «Экономичный» .
Все тарифные планы – на с. 43 этого номера

Подписка на сайте www.1september.ru