

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 17 (515)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

spo.1september.ru

с. 35
**Лыжная
подготовка для
освобожденных**

с. 8
**Социальная
адаптация
спортсменов**

**Обучение
коньковому ходу**

с. 4
**Новые
СанПиНы—
школа и жизнь**

с. 24
Игры на льду

с. 38
Игры на льду

с. 52
Игры на льду

с. 48
**Информационные
технологии
в спортивном зале**

издательский
ДОМ
1september.ru

Первое сентября

Декабрь
2011

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

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Алексей Машковцев

Мы будем жить теперь по-новому

О введении санитарно-эпидемиологических требований.... с. 4–7

Около спорта

Ольга Леонтьева

После восхождения

Социальная адаптация спортсменов с. 8–9

Ольга Леонтьева

Несинхронное плавание

Ольга Брусникина и Мария Киселева с. 10–12

ШКОЛА

Урок

Лариса Борознова

Всемогущая скакалка

Фитнес для самых маленьких..... с. 13–15

Олег Барыбин

Танцы на завтрак, танцы на обед...

Вариант введения третьего часа физической культуры..... с. 16–17

Виктор Щемелинин

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте с. 18–23

Наталья Мелентьева, Наталья Румянцева

По снегу – как по льду

Методика обучения коньковому ходу с. 24–30

Любовь Кальницкая

Лыжи по карточкам

Альтернативные задания для освобожденных с. 35–37

ВКЛАДКА

Татьяна Лисицкая

Строим свое тело.

Передняя поверхность бедра..... с. 31–34

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал
для учителей физкультуры
и тренеров

Издается с 1997 г.

Выходит один раз в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета, обложка:

И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Билд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,

Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

Журнал распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 2000 экз.

Тел. редакции: (499) 249-1389

Тел./факс: (499) 249-3138

E-mail: spo@1september.ru

Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артём Соловейчик

(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Развитие, IT

и координация проектов:

Сергей Островский

(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно-

хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

Главный художник:

Иван Лукьянов

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян

(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Сёмина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузюева,

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 11.11.11,

фактически 11.11.11

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский

полиграфический комбинат»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ

И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-3138

Факс: (499) 249-3138

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru

Документооборот Издательского

дома «Первое сентября» защищен

антивирусной программой Dr.Web

ИНДЕКСЫ ПОДПИСКИ

Распечатать: 32384 (бумажная версия),

26158 (электронная);

Почта России: 79140 (бумажная версия);

12752 (электронная)

Елена Кочергина

Доступно для всех

Спортивные игры на льду с. 38–39

Дополнительное образование

Виктор Лепёшкин

Сам себе отягощение...

Комплексы упражнений с весом собственного тела..... с. 40–44

Проектная деятельность

Игорь Бальбердин, Ксения Шутова

Альтернативное тестирование

Совместный проект ученика и учителя с. 45–47

Методические мелочи

Вячеслав Доброхотов

В помощь учителю

Компьютерные технологии в спортивном зале с. 48–49

Владимир Семёнов

Готовь лыжи... заранее

О правилах подбора, хранения и смазки лыж..... с. 50–51

Внеклассное мероприятие

Оксана Войнова, Марина Налимова

Всё ребятам ничоём!

Ледовый спортивный праздник..... с. 52–53

Сергей Рогушин

Папа, мама, мы

Программа спортивного праздника..... с. 54–56

От редакции

В ногу со временем

Итоги конкурсов, объявленных редакцией в 2011 году..... с. 57

СПОРТ

Калейдоскоп

Татьяна Белоножкина

Путем проб и ошибок

Эволюция горных лыж с. 59–61

Алексей Олейников

На грани совершенства..... с. 62–63

Содержание издания «Спорт в школе» за 2011 год – на диске



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

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

...Чтобы избежать столкновения мячей, следует передавать их левее или правее партнера...



с. 19

фото с сайта www.guslarfa.ru

...Организация таких игр не требует специальной подготовки, дорогого инвентаря и помогает объединить ребят, вышедших на лед...

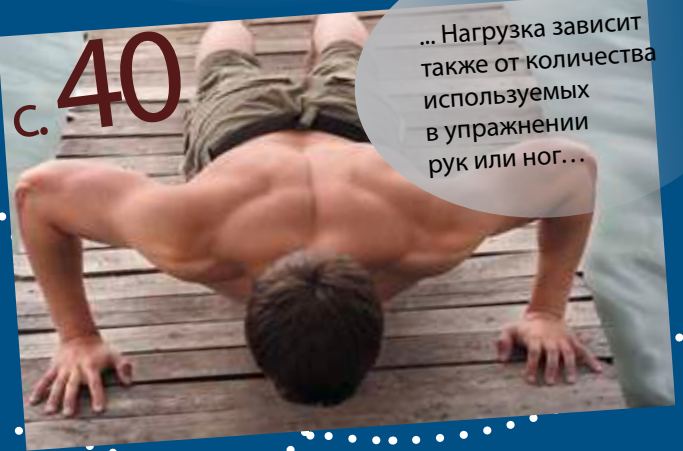


с. 38

фото Е. Грицай

... Нагрузка зависит также от количества используемых в упражнении рук или ног...

с. 40



...Подводя итоги конкурсов, мы пришли к следующим выводам...

с. 57

...к их изучению дети приступают с огромным энтузиазмом и радостью...



с. 16

Мы будем жить теперь по-новому

О введении санитарно-эпидемиологических требований

С 1 сентября 2011 г. вступили в силу новые СанПиНы к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Некоторые из них вызывают сомнения в возможности выполнения, а некоторые – даже опасения за здоровье учащихся. Полный текст постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 вы найдете в приложении к статье на диске, вложенном в этот номер.



Алексей МАШКОВЦЕВ



Попытаемся заострить ваше внимание на отдельных особенно важных для учителя физкультуры пунктах новых СанПиНов. Безусловно, здоровье детей будет зависеть от того, как они будут выполняться. Несмотря на то что многие требования спорны, важно понимать, что их соблюдение поможет избежать больших неприятностей в работе. Данный документ может, с одной стороны, зажать учителя в жесткие рамки законодательных актов, а с другой, стать важным основанием для того, чтобы педагог мог требовать их выполнения от руководства школы, департаментов образования и мини-

стерств. При обнаружении нарушений вы вправе сослаться на требования Главного санитарного врача страны.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕРРИТОРИИ

Чтение этого раздела вызывает улыбку. За свою жизнь я пока не встретил ни одной школы, на территории которой были бы соблюдены абсолютно все требования Главного санитарного врача страны. Может быть, при проектировании новых зданий с ними будут считаться...

Судите сами:

...3.3. Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, обору-

дованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводят...

Травяной газон на школьном футбольном поле! Да это мечта миллионов мальчишек. У нас главная спортивная арена страны – Лужники – и та газона не имеет: там синтетическое покрытие. Все футбольные площадки – так их будет правильно называть, – а не поля городских школ засыпаны гравием или закатаны в асфальт, а футбольные поля сельских школ если и имеют травяной покров, то высота его намного превышает рекомендуемые ФИФА 4 см. Но если случится чудо и все футбольные поля засеют травой, то кто бу-

дет ее косить? Ведь стандартом на условия не предусмотрены газнокосилки, а штатным расписанием — люди, которые будут подстригать газоны.

Качество же существующих спортивных площадок можно проверить после серьезного дождя. В идеале ни одной лужи на ней не должно остаться, если будут выполнены все требования. А если нет, то где проводить уроки физкультуры?

Ответ находим ниже:

...3.4. Для выполнения программ учебного предмета «Физическая культура» допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту.

Современные ФОКи с удовольствием примут детей на уроки физкультуры на своих площадках и в спортивных залах при наличии соответствующих договоров с общеобразовательным учреждением, в которых финансовая составляющая играет не последнюю роль...

ТРЕБОВАНИЯ К ЗДАНИЮ

...4.2. Не допускается использование цокольных этажей и подвальных помещений под учебные помещения, кабинеты, лаборатории, учебные мастерские, помещения медицинского назначения, спортивные, танцевальные и актовые залы...

Для проведения третьего урока физкультуры школам катастрофически не хватает залов. Российский климат не позволяет круглогодично проводить уроки физкультуры на улице. Школы ищут любую возможность, чтобы организовать места для занятий. Про цокольные этажи и подвальные помещения придется забыть. А жаль. Во многих российских школах именно там оборудованы дополнительные спортивные залы, которыми и директора школ, и местные управ-

ления образования по-настоящему гордятся. А точнее — гордились...

...4.15. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений при спортивных залах должны быть предусмотрены: снарядные; помещения для хранения уборочного инвентаря и приготовления дезинфицирующих и моющих растворов площадью не менее 4,0 м²; раздельные для мальчиков и девочек раздевалки площадью не менее 14,0 м² каждая; раздельные для мальчиков и девочек душевые площадью не менее 12 м² каждая; раздельные для мальчиков и девочек туалеты площадью не менее 8,0 м² каждый. При туалетах или раздевалках оборудуют раковины для мытья рук.

Ну прямо Евростандарт! Не обольщайтесь: это касается лишь школ-новостроек. Что же касается старых зданий, то для них этот пункт носит рекомендательный характер.

...4.29. Полы во всех помещениях должны быть без щелей, дефектов и механических повреждений...

Требования Главного врача абсолютно правильны. Но почему же они не выполняются? Согласитесь, если все будут соблюдать данные СанПиНы, отношение детей к урокам физкультуры изменится. И в лучшую сторону.

ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНО- ТЕПЛОВОМУ РЕЖИМУ

...6.2. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе должна составлять 18–24°C; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских — 17–20°C; спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната — 20–24°C; медицинских кабинетах, раздевалочных комна-

тах спортивного зала — 20–22°C, душевых — 25°C.

Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами...

Непонятно только, где в спортивном зале этот термометр будет располагаться и как уберечь его от попадания мячом.

...6.7. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах.

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5°C и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже –10°C и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1–1,5 минуты; в большие перемены и между сменами — 5–10 минут.

При достижении температуры воздуха плюс 14°C проветривание в спортивном зале следует прекращать.

Если полностью придерживаться данного пункта, то у учителя физкультуры практически не останется времени на то, чтобы следить за порядком в раздевалках, заполнением журналов, подготовкой инвентаря к уроку и на малейший отдых. Только и остается, что бегать по залу с термометром, анемометром и секундомером, открывать и закрывать фрамуги...

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

...10.12. ...Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводит-

ся на организацию двигательных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях...

...10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается...

...10.21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивными играм).

...10.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

– физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

– организованных подвижных игр на переменах;

– спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

– внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

– самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

...10.23. ...Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам,

занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (см. таблицу).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Всё свидетельствует о том, что дети должны больше двигаться, причем желательно на свежем воздухе. Однако при детальном рассмотрении документа выясняется, что не всё так гладко. Особенно это касается уроков лыжной подготовки. Из таблицы видно, что их теперь станет меньше. И связано это с тем, что температура воздуха зимой чаще бывает более морозной, чем это допустимо для проведения занятий на свежем воздухе. Однако непонятно: чем и как руководствоваться учителю для определения скорости ветра? Анемометра не предусмотрено по

Таблица

Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра 6–10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская обл. и др.)	до 12 лет	–10–11°C	–6–7°C	–3–4°C	Занятия не проводятся
	12–13 лет	–12°C	–8°C	–5°C	Занятия не проводятся
	14–15 лет	–15°C	–12°C	–8°C	Занятия не проводятся
	16–17 лет	–16°C	–15°C	–10°C	Занятия не проводятся
В условиях Заполярья (Мурманская обл.)	до 12 лет	–11–13°C	–7–9°C	–4–5°C	Занятия не проводятся
	12–13 лет	–15°C	–11°C	–8°C	Занятия не проводятся
	14–15 лет	–18°C	–15°C	–11°C	Занятия не проводятся
	16–17 лет	–21°C	–18°C	–13°C	Занятия не проводятся
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	–9°C	–6°C	–3°C	Занятия не проводятся
	12–13 лет	–12°C	–8°C	–5°C	Занятия не проводятся
	14–15 лет	–15°C	–12°C	–8°C	Занятия не проводятся
	16–17 лет	–16°C	–15°C	–10°C	Занятия не проводятся



стандарту, а руководствоваться прогнозом погоды не всегда оправданно.

...10.24. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%...

А вот это вообще вызывает недоумение. Всем известно, что здоровье современных школьников слабое. Именно для его укрепления введен третий урок физкультуры. Никому не разрешается заменять их уроками теоретической направленности, но гонка за моторной плотностью — другая крайность. Таких высоких цифр моторной плотности занятий можно достигнуть только при занятиях тренировочной направленности с детьми, имеющими большой спортивный опыт. На уроках с обычными школьниками такая нагрузка может быть чрезмерной...

...К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работ-

ника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно...

Учитывая, что в большинстве школ медицинский работник работает по совместительству и всего 2–3 дня в неделю, то и учителю физкультуры нужно будет подстраивать внеклассные мероприятия под график его работы.

ТРЕБОВАНИЯ К САНИТАРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ ТЕРРИТОРИИ И ПОМЕЩЕНИЙ

...12.1. ...Уборку территории проводят ежедневно до выхода обучающихся на площадки. В жаркую, сухую погоду поверхности площадок и травяной покров рекомендуется поливать за 20 минут до начала прогулки и спортивных занятий. Зимой площадки и пешеходные дорожки очищать от снега и льда...

...12.6. Не реже одного раза в месяц во всех видах помещений

общеобразовательного учреждения проводится генеральная уборка...

...12.15. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части — сухой ветошью в конце каждой учебной смены. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3 раз в месяц проводят его влажную чистку с использованием моющего пылесоса. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором...

Ясно, что если не выполнять, то хотя бы контролировать соблюдение положений данных пунктов придется учителям физкультуры. Почему же тогда оплата их труда по-прежнему зависит лишь от количества проведенных ими уроков? ■

После восхождения

Социальная адаптация спортсменов

Стремясь к высоким титулам и наградам, спортсмены редко задумываются о том, что будет с ними после завершения спортивной карьеры. Однако когда-нибудь это произойдет с каждым. Мы предлагаем познакомиться с обзором выступлений на эту тему, которые были сделаны во время международного форума «Россия – спортивная держава». Полные версии докладов, опубликованные в сборнике форума, вы можете найти на диске-вложении.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА



Я решила посетить круглый стол «Проблемы социальной адаптации спортсменов», потому что заранее прочитала доклады, розданные участникам форума. Именно тогда возникло ощущение, будто в представленных идеях упущено что-то очень важное, и захотелось рассказать учителям и тренерам о намеченных путях решения этой проблемы и о том, как можно помочь юным спортсменам их избежать.

Основным докладчиком по данной теме была трехкратная

олимпийская чемпионка Ольга БРУСНИКИНА:

– Этот вопрос волнует не только действующих спортсменов и ветеранов спорта, но и родителей, которые приводят своих детей в спортивные секции и спортивные школы. Всё чаще приходится слышать, что их детям не нужен большой спорт – гораздо важнее, чтобы они учились и приобрели в будущем хорошую профессию. Кто же придет нам на смену?

Никто не придет, если государство будет думать только о спортсменах-победителях и о количестве наград, завоеванных на Олимпиадах. О будущем спортсменам нужно начинать заботиться,

когда они только начинают свою карьеру, совмещая тренировки и учебу в школе.

Спортсменам с детства приходится слышать: «Выбирайте: либо учеба, либо спорт». И они делают выбор, жертвуя не только своим образованием, но и своим будущим. Ольга Брусникина рассказала о государственных программах, созданных и создающихся в России для поддержки социальной адаптации спортсменов:

– Необходимо всячески поощрять их трудоустройство в качестве тренеров, спортивных менеджеров, привлекать к работе в общественных организациях. Интересна идея создания

спортивной биржи труда, где скапливалась бы об организациях, нуждающихся в кадрах, а также информация о спортсменах, нуждающихся в трудоустройстве. При современных технологиях было бы вполне реально создать такую биржу труда, например, в стенах Олимпийского комитета России... Актуален вопрос о переквалификации спортсменов, которые не смогли найти применение в области физической культуры и спорта. Такие программы существуют в нашей стране для других профессий, например для военнослужащих. Как правило, спортсмен получает высшее образование по профилю «физическая культура и спорт» заочно, во время интенсивных тренировок и подготовки к соревнованиям, используя свое право на бесплатное высшее образование. Получение иного высшего образования во время активной спортивной деятельности весьма затруднительно не потому, что сложно учиться и тренироваться, а из-за отсутствия лояльного подхода к такого рода студентам.

Получение специальности не может и не должно быть связано с лояльным отношением к студенту. Никто не захочет лечиться у врача, который вместо учебы в институте катался на лыжах или бегал с умопомрачительной скоростью. Юных спортсменов не надо готовить к тому, что все будут им хлопать в ладоши и носить их на руках. Напротив, их нужно с детства приучать к самостоятельной учебной деятельности, они должны быть готовы к тому, что им придется учиться и переносить больше, чем их неспортивным одноклассникам.

В своем докладе Ольга Александровна призвала уделять внимание не только чемпионам, но и призерам Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира — ведь результаты чемпионов и призеров порой отличаются лишь на сотые доли секунды, а труд, затраченный спортсменами, практически одинаков. К сожалению,

в настоящее время поддержка спортсменов направлена в основном на стимулирование достижения ими высоких результатов и создание атмосферы социальной защищенности в период интенсивной подготовки к соревнованиям. В результате спортсмены не задумываются о социально-бытовых проблемах, идут к поставленной цели, отдавая любимому делу лучшие годы жизни. Лишь немногие из них успевают за время спортивной карьеры заработать деньги и обеспечить себе безбедное дальнейшее существование. Большинство же вынуждены потом начинать жизнь с чистого листа. «Перед каждым спортсменом рано или поздно встает вопрос: что делать дальше? Как обеспечить свою семью? Какие есть шансы на адаптацию к новой жизни, где ты не олимпийский чемпион, а обычный гражданин?» — отметила знаменитая спортсменка.

Так правы или нет те родители, которые говорят, что их детям нужен не большой спорт, а хорошее образование? Может быть, стоит подумать о том, как нужно, если это возможно, изменить систему образования для спортсменов, чтобы они могли и тренироваться, и получить настоящее, а не липовое образование?

Ольга Брусникина указала на необходимость организации специальной системы медицинского сопровождения закончивших спортивную карьеру спортсменов: резкое снижение физической нагрузки часто приводит к серьезным осложнениям здоровья. Она отметила, что для спортсменов необходимо предусмотреть возможность получения бесплатного второго высшего образования, привлекать этих людей к работе со школьниками и подростками.

Ее поддержала подруга и партнер по синхронному плаванию Мария КИСЕЛЕВА:

— Спортсмены не должны учиться только в институтах физической культуры — нужно развивать си-

стему мер, поощряющих их поступление в разнопрофильные высшие учебные заведения.

Поступление в вуз не гарантирует получение специальности: в вузе необходимо учиться, чтобы стать специалистом. Вопрос в том, как в вузе, профиль которого далек от физической культуры и спорта, создать условия для обучения спортсменов...

Александр ПАРШИКОВ, директор Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки РФ, отметил, что нужно вносить изменения в законодательную базу и дорабатывать федеральные законы, связанные с образованием будущих спортсменов.

Когда заходишь на уроки в любую школу олимпийского резерва, становится жутко: дети, уставшие после тренировок, спят; учителя ведут занятия абы как, лишь бы не потревожить будущих олимпийских чемпионов... Человек, который с детства жертвовал учебой ради спорта, которого призывали это делать, вряд ли станет серьезно относиться к учебе. Корни проблемы — в организации общего и специального образования для будущих спортсменов. Эти школы должны работать не по принципу экстерната, в котором ученикам делают поблажки, а на основе системы свободного выбора изучаемых предметов, индивидуального творчества и исследования. Требования к ученикам в них должны быть индивидуально высокими, а не заниженными.

Школы такого типа существуют и успешно развиваются во многих странах. Из них выходят высокообразованные, умеющие самостоятельно планировать собственное образование люди — эти школы часто так и называют: «школы для самых талантливых детей»... Разве будущие спортсмены не относятся именно к этой группе подрастающего поколения? ■

Несинхронное плавание

Ольга Брусникина и Мария Киселева

Несколько лет эти две спортсменки выступали не только в групповых соревнованиях по синхронному плаванию, но и в дуэте – на это время их жизни переплелись, тренировки и победы они делили друг с другом. По окончании спортивной карьеры дороги разошлись. Но что-то общее – неувловимое, но очень важное – осталось...



фото А. Голованова и С. Киврига

Ольга ЛЕОНТЬЕВА

ДО БОЛЬШОГО СПОРТА

И Ольгу, и Марию в спортивную секцию привели родители, но вовсе не для того, чтобы их любимые дочки стали олимпийскими чемпионками. Гораздо больше заботливых мам волновала... боязнь воды у девочек. Ирония судьбы: будущие олимпийские чемпионки по синхронному плаванию в раннем детстве не умели плавать и не верили, что смогут этому научиться.

Ольге было всего семь лет:

— Главной маминной целью было научить меня плавать. До этого она пыталась меня отдать в спортивную

гимнастику, но меня туда не взяли из-за высокого роста, а на занятия художественной гимнастикой нужно было ездить очень далеко...

Мария пришла в бассейн в более старшем возрасте:

— Я попала в спорт не сама — меня привели родители. У них было три цели: чтобы я перестала панически бояться воды, была здорова и занималась чем-нибудь интересным.

Как показывают сегодняшние результаты, первые тренеры не только помогли своим воспитанницам справиться с водобоязнью, но и привили девочкам любовь к этому сложному и красивому виду спорта. Учась в разных школах, будущие олимпийские чемпионки спокойно тренировались и уверенно чувствовали себя на уроках:

Ольга была отличницей до пятого класса, Мария — до шестого.

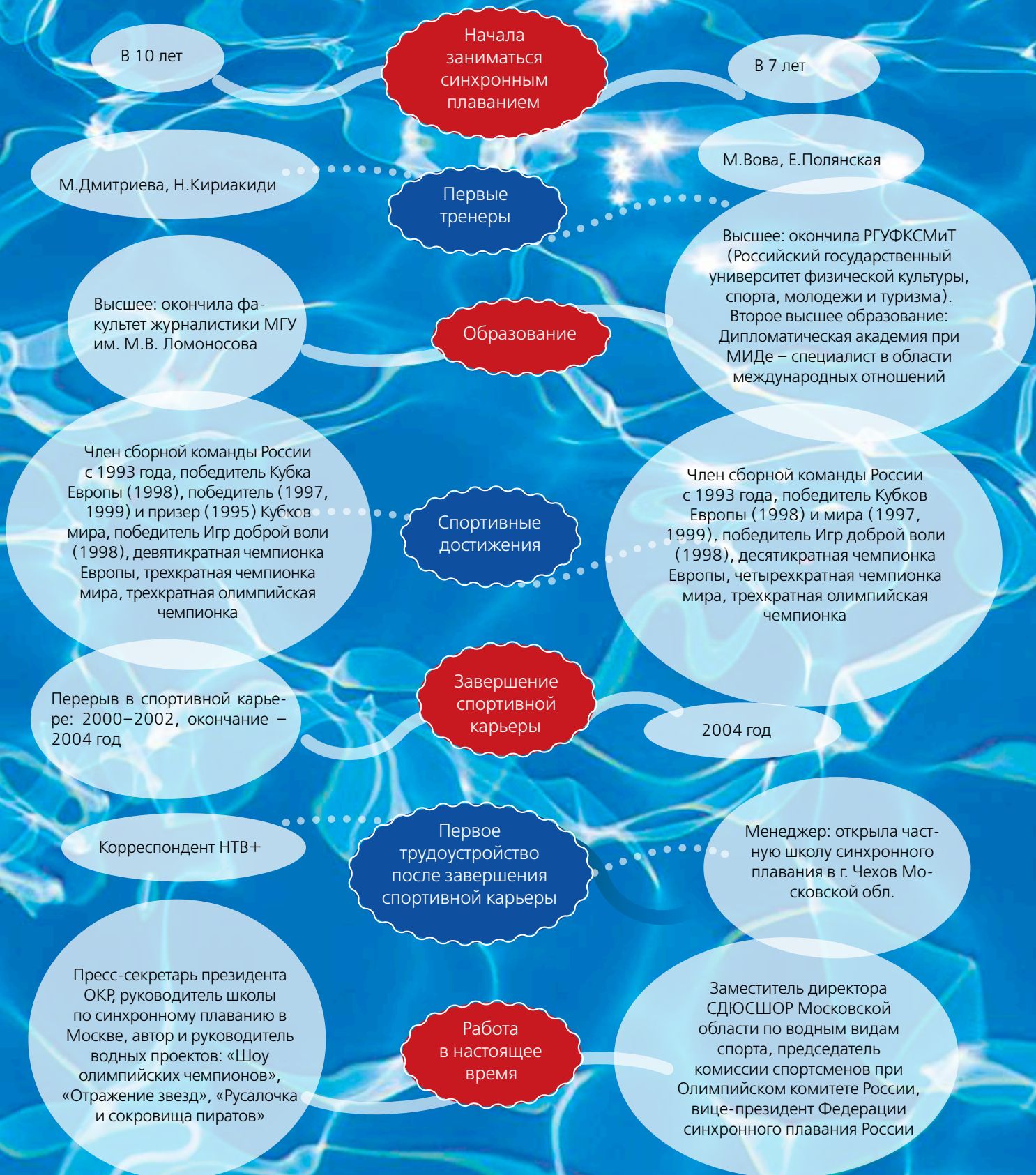
— Бывали, конечно, моменты, когда я не успевала сделать всё, что хочется, и приготовить уроки. Однако занятия спортом меня мобилизовали: я понимала, что времени у меня не станет больше, чем есть, значит, я должна успевать и уроки сделать, и отдохнуть. На уроки физкультуры в школе ходила всегда, и они мне очень нравились. Правда, по некоторым упражнениям, например по метанию меча, у меня бывали и тройки. Мне никто не давал поблажек. Иногда возникало чувство самоуверенности и удовлетворенности тем, что я лучше своих одноклассников выполняю физические упражнения: я могла им показать что-то новое... — рассказывает Ольга.

— Я любила школу. Шестой класс закончила на одни пятерки, после



Мария Киселева

Ольга Брусникина



чего перешла учиться в спортивную школу. Уроки физкультуры со второго по шестой класс у нас вел Владимир Григорьевич — я очень хорошо их помню. Иногда он разрешал мне самой проводить уроки аэробики. Я воспринимала такую возможность с удовольствием, мне очень хотелось показать одноклассникам необычные и интересные упражнения, — словно вторит ей Мария, хотя встречались мы со спортсменками в разное время.

К моменту перехода в спортивную школу Ольга занималась синхронным плаванием уже шесть лет — серьезный срок, чтобы и она, и ее родители могли спокойно и взвешенно принять правильное решение. Марии было трудно: три года тренировок давали надежду, но не уверенность. Ее родители до последнего момента сомневались, стоит ли переводить дочку в спортивную школу:

— Я, конечно, не сомневалась — все мои подруги переходили в другую школу, и мне, естественно, хотелось быть вместе с ними. Это был единственный путь для дальнейшего роста. А вот мои родители очень долго думали, советовались с классным руководителем Ниной Федоровной; она сказала, что, наверное, стоит рискнуть. Потом, после Олимпийских игр в Сиднее, она позвонила, поздравила, вспомнила, что когда-то дала именно такой совет, порадовалась за то, что нами было принято правильное решение. Мне было очень приятно.

ПОСЛЕ БОЛЬШОГО СПОРТА

Большинство спортивных изданий, рассказывая об олимпийских чемпионках, подробно описали бы их спортивную карьеру. Тем более что она действительно заслуживает этого: только подробное перечисление всех имеющихся у них наград займет как минимум по полосу в таком издании, как наше. Однако мы не будем этого делать — ведь к написанию данного текста подтолкнули не спортивные достижения, а разговор прекративших выступать спортсменок о проблеме социальной адаптации чемпионов мира и Олимпийских игр, которым пришлось шагнуть в мир обычных людей.

С нашими героинями это произошло в 2004 году.

— Мне стало тяжело тренироваться, я поняла, что хочу иметь семью, детей, — значит, пора заканчивать спортивную карьеру. Тем более что к этому моменту в синхронном плавании я выиграла всё, что только возможно, мне стало нечего добиваться, я потеряла мотивацию, что для спорта очень важно, — рассказывает Ольга Брусникина. — Правда, я уже тогда хорошо понимала, чем буду заниматься, где стану работать. В 2005 году мне удалось открыть частную школу синхронного плавания в городе Чехове; с 2007 года она стала СДЮСШОР Московской области по водным видам спорта. Работа в основном административная, но есть и тренерская: я иногда ставлю производные программы, с которыми девочки выступают на соревнованиях. Есть и общественная работа: мне посчастливилось попасть в программу Международного олимпийского комитета и Министерства иностранных дел по подготовке спортивных дипломатов, и после окончания спортивной карьеры я была приглашена возглавить комиссию спортсменов при Олимпийском комитете России.

— В Петербургском институте физкультуры имени П.Ф. Лесгафта я проучилась только год, — объясняет Мария Киселева, — думала, что если захочу работать тренером, смогу это делать, основываясь на своем опыте. Сейчас, конечно, понимаю, что без специального образования это совсем неправильно: тренер и спортсмен — совершенно разные профессии. Мне всегда хотелось творческого развития, творческой профессии, при этом казалось, что журналисты мало внимания уделяют моему любимому виду спорта — синхронному плаванию, и очень хотелось исправить эту несправедливость. Поэтому я еще во время Олимпиады в Атланте поступила в МГУ на журфак — всегда любила писать, у меня уже тогда было много публикаций. Выбрала специализацию «телевидение». Так что путь из бассейна на телевидение был довольно долгий и вполне логичный. В конце первого курса я проходила практику на НТВ+ у А.И. Буркова, но не работала постоянно, так как график тренировок и соревнований был очень плотный. После Олимпиады в Сиднее в 2000 году у меня был перерыв два года. Проведла дома пару месяцев, которые были

необходимы для восстановления, поняла, что безделье затягивает: если не пойду работать прямо сейчас, то из этого состояния никогда не выберусь. Пришла к Буркову, начала работать корреспондентом — сначала не в штате, а по договору. Училась всему: и планировать, и писать, и монтировать... Мне нравилось всё, и было очень интересно. Телевидение — это вообще мое! Так получилось, что у меня несколько направлений деятельности на сегодняшний момент. Но главное — все они связаны с тем, что я лучше всего знаю и умею: со спортом и журналистикой.

Опыт спортивной карьеры помогает спортсменам и в обычной жизни — это отмечают все. Но для каждого главной, наиболее важной является особая частица этого опыта.

— Те ощущения, навыки, которые были наработаны мною как спортсменкой, — объясняет Ольга, — использую в тренерской работе: могу девочкам понятно объяснить, как лучше выполнять те или иные элементы, что должен чувствовать в том или ином положении спортсмен, что нужно исправить, как исправить. Однако иногда спортивный опыт мне мешает, потому что я знаю, что чувствуют девочки, когда они выходят на старт, понимаю, как им трудно во время тренировок. Во мне, как в бывшей спортсменке, сидит жалость, я воспринимаю девочек как себя в прошлом, проецирую на них свои чувства и эмоции. А тренер иногда должен заставить выполнить тот или иной элемент, настаивать на своем, потому что только через преодоление можно достичь цели и выйти на новый уровень.

А Мария, немного подумав о том, что из спортивного опыта наиболее важно для ее сегодняшней жизни, вывела правило, которое, пожалуй, подходит не только для спортсменов — бывших и настоящих:

— В спорте всегда есть цель, к которой ты идешь, всегда видна конечная точка, которой хочешь достичь, — это очень важный стимул к действию. В обычной жизни стимулы подобной силы найти сложно, порой их поиск бывает даже болезненным. Я всегда ставлю перед собой цель и стремлюсь ее достигнуть, но говорить об этом не люблю, потому что достижение цели приводит человека к исполнению мечты, а о мечтах лучше лишней раз никому не говорить... ■

Всемогущая скакалка

Фитнес для самых маленьких



Автор этого материала предлагает ознакомиться с разработкой занятий по фитнесу для учащихся начальной школы для использования на третьем уроке физкультуры в неделю. Они могут быть полезны и педагогам дополнительного образования, ведущим оздоровительную работу в школах. Предлагаемые упражнения составлены с учетом возрастных особенностей учащихся, несложны по структуре и легко осваиваются детьми.

Лариса БОРОЗНОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 2 с УИПГП,
г. Пермь

Конкурс «Необычная физкультура»: Обычное в необычном

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ

Занятия фитнесом в школе имеют **целью** формирование потребности в регулярных занятиях и улучшение физического состояния детей. При этом на каждом занятии необходимо решать следующие **задачи**:

обучающие:

- обучать основам фитнеса;
- помогать овладевать двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать физические и психомоторные качества, чувство ритма, такта и хореографические навыки.

При работе с детьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья, используется щадящий режим, а нагрузка подбирается индивидуально, что позволяет не только сохранить здоровье ребенка, но и не допустить формирования у него негативного отношения к занятиям.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Подготовительная часть длится 10 мин. Ее основная задача — подготовить организм занимающихся к предстоящей работе. Для этого используются комплексы обще-развивающих упражнений с предметами и снарядами, медленный бег, дыхательные упражнения и упражнения для укрепления осанки.

В основной части занятия длительностью примерно 20–25 мин. применяются преимущественно упражнения аэробики, шейпинга, акробатики, художественной и атлетической гимнастики, подвижные игры и эстафеты.

В заключительной части занятия, на которую отводится 5–7 мин., используются упражнения на гибкость (стретчинг), расслабление, восстановление дыхания, игры на внимание.

ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ

Тема: «Аэробика со скакалкой».

Задачи:

- разучить комплекс упражнений со скакалкой;
- развивать ловкость, гибкость, силу, выносливость, чувство ритма и такта.

Инвентарь: короткие и длинные скакалки, коврики, разворотные стойки; музыкальный центр, аудиозаписи.

Подготовительная часть

Учитель

Отгадайте загадку:

Я в руках ее кручу

И скачу, скачу, скачу.

Дети. Скакалка!

Учитель. *Прыжки через скакалку – не только детская забава, но и полезное упражнение для укрепления сердца и легких. Что развивают прыжки?*

Дети. *Ловкость, прыгучесть, выносливость, тренируют мышцы ног.*

Учитель. *Правильно. И в этом сегодня вы убедитесь сами.*

ОРУ со скакалкой

1. И.п. – о.с., сложенная вчетверо скакалка в руках внизу.

1 – руки вверх, подняться на носки;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

2. И.п. – то же.

1 – левую руку в сторону, правую к груди;

2 – и.п.;

3 – правую руку в сторону, левую к груди;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

3. И.п. – то же.

1 – левую руку в сторону, правую к груди;

2 – руки вверх;

3 – правую руку в сторону, левую к груди;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

4. И.п. – руки со сложенной вчетверо скакалкой вперед.

1 – руки вверх;

2 – левая рука перед собой, кисть справа сбоку, правая вверх;

3 – сменить положение рук;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, сложенная вдвое скакалка сзади на плечах.

1 – наклон туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – наклон туловища влево;

4 – и.п.

Повторить 8 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, сложенная вчетверо скакалка в руках за спиной.

1 – наклон туловища вправо, руки в стороны, насколько позволяет длина скакалки, правую ногу в сторону на носок;

2 – и.п.;

3 – наклон туловища влево, руки в стороны, левую ногу в сторону на носок;

4 – и.п.

Выполнить 8 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на скакалке, ее концы в руках.

1 – полуприсед, округлить спину, руки вперед, кисти соединить;

2 – выпрямляясь, прогнуться и вернуться в исходное положение.

Выполнить 4–8 раз.

8. И.п. – о.с., сложенная вдвое скакалка в руках.

1 – наклон туловища вперед;

2 – приподнимаясь на пятки, продеть скакалку под стопы;

3 – приподняться на носки, перевести, скакалку отвести назад, присесть;

4 – встать, руки внизу за спиной;

5–8 – то же в обратной последовательности.

Выполнить 4–8 раз.

9. И.п. – о.с., сложенная вчетверо скакалка в руках внизу сзади.

1 – наклон туловища вперед, скакалку опустить за голень;

2–3 – наклоняя туловище, скакалкой тянуть на себя к ногам;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

10. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на скакалке, ее концы в руках.

1 – руки в стороны, натянуть скакалку, правую ногу назад;

2 – и.п.;

3–4 – то же левой ногой.

Основная часть

Учащиеся выполняют **комплекс упражнений со скакалкой под музыку.**

1. И.п. – о.с., сложенная вчетверо скакалка в руках внизу.

1 – squat вправо, руки вперед;

2 – приставить ногу, руки вниз;

3–4 – то же влево.

2. И.п. – то же.

1 – **step touch вправо, круг скакалкой перед собой вправо;**

2 – и.п.;

3–4 – то же влево.

3. И.п. – то же.

1–4 – **step line с двумя круговыми движениями скакалкой перед собой вправо;**

5–8 – то же влево.

4. И.п. – то же.

1–4 – **jumping jack, руки вперед и вниз.**

5. И.п. – то же.

1–4 – **open step, руки вперед, с последующим поворотом их вправо и влево.**

6. И.п. – о.с., сложенная вдвое скакалка в правой руке.

1–8 – бег с захлестыванием голени назад, с вращением скакалки вперед;

9–16 – то же с вращением скакалки назад.

7. И.п. – о.с., сложенная вдвое скакалка в левой руке.

1–8 – бег с захлестыванием голени назад, с вращением скакалки вперед;

9–16 – то же с вращением скакалки назад.

Затем дети разучивают **комплекс прыжков через скакалку**, вращая ее вперед.

1–4 – прыжки на двух ногах с промежуточным подскоком;

5–8 – прыжки на двух ногах без промежуточного подскока;

9–12 – прыжки на правой ноге;

13–16 – прыжки на левой ноге.

Учитель. *Дети, а вы знаете, как с помощью скакалки можно нарисовать круг?*

Дети. Нет.

Учитель рассказывает, как это можно сделать, а для закрепления предлагает *игру «Прыгающий круг»*. Дети образуют круг, а учитель встает в центр и начинает вращать скакалку по кругу на высоте 5–10 см от пола, а учащиеся перепрыгивают через нее на одной и двух ногах или чередуют их по указанию учителя. Игра продолжается 1–2 мин. и останавливается, если кто-то из учеников не перепрыгнул через скакалку. Побеждает ученик, который не совершит ни одной ошибки.

Выполнив упражнения на восстановление дыхания, дети перестраиваются в колонну по три и выполняют различные *прыжки через скакалку в движении* до разворотной стойки, а обратно возвращаются шагом:

– с промежуточным подскоком на двух ногах, вращая скакалку вперед;

– то же, вращая скакалку назад;

– на двух ногах вперед, вращая скакалку вперед;

– то же, вращая скакалку назад;

– в беге с высоким подниманием бедра, вращая скакалку вперед;

– в беге с захлестыванием голени назад, вращая скакалку вперед.

Затем в тех же колоннах дети соревнуются между собой в *эстафетах со скакалкой*.

1. «Змейка». Первые номера бегут, перепрыгивая через скакалку, вращая ее вперед, до разворотной стойки и обратно, передают скакалку как эстафету вторым номерам, и т.д.

2. Дети размыкаются в колоннах на дистанцию 2 м, скакалка в руках у замыкающих. По сигналу учителя они выполняют 5 прыжков, вращая ее вперед, после чего передают скакалку впереди стоящему, и т.д.

Затем учащиеся делятся на пары и берут одну скакалку на двоих.

Прыжки в парах

1. И.п. – стоя боком друг к другу, лицом в одну сторону. Взяться за руки, скакалка в руках снаружи. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед.

2. То же, поставив свободные руки на пояс.

3. И.п. – стоя лицом друг к другу. Один партнер вращает скакалку вперед, и дети вдвоем одновременно перепрыгивают через нее.

Затем учащиеся делятся на тройки. Два партнера вращают скакалку вперед или назад, а третий выполняет прыжки. По команде учителя ученики меняются ролями.

В конце основной части урока дети выполняют *упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса*.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, сложенная вчетверо скакалка в руках за головой. Поднимание туловища – 20–25 раз.

2. И.п. – лежа на спине, руки со сложенной вдвое скакалкой вперед.

1–2 – согнуть ноги вперед, пронести их под скакалкой;

3–4 – обратным движением вернуться в исходное положение.

Выполнить 4–8 раз.

3. И.п. – лежа на спине, руки со сложенной вчетверо скакалкой вытянуты вверх.

1 – поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться ногами скакалки;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.

4. И.п. – лежа на животе, сложенная вдвое скакалка в вытянутых вверх руках.

1–2 – поднять руки вверх, оторвать туловище от пола, прогнуться;

3–4 – и.п.

5. И.п. – то же.

1 – одновременно оторвать руки, туловище и ноги от пола;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.

6. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, удерживая сложенную вчетверо скакалку на полу под грудью.

1 – разгибая руки, принять упор лежа на бедрах;

2–3 – удерживать это положение;

4 – и.п.

Заключительная часть

Детям предлагаются *упражнения на гибкость и восстановление дыхания*.

1. И.п. – лежа на спине, сложенная вдвое скакалка в вытянутых вперед руках.

1 – согнуть правую ногу, опереться стопой в скакалку;

2 – выпрямить правую ногу вверх;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же левой ногой.

Выполнить 4–8 раз.

2. И.п. – сед, ноги врозь, сложенную вдвое скакалку зацепить за стопу правой ноги.

1–3 – пружинистые наклоны туловища вперед к правой ноге, наматывая скакалку на запястье;

4 – и.п.

Выполнить 4–8 раз.

3. То же, зацепив скакалку за левую ногу и выполняя наклоны в эту сторону.

4. И.п. – лежа на животе, правую ногу согнуть, сложенную вдвое скакалку зацепить за правую голень.

1–3 – оторвать правую ногу и туловище от пола, прогнуться;

4 – и.п.

Выполнить 4–8 раз.

5. То же, зацепив сложенную вдвое скакалку за согнутую левую голень.

6. И.п. – лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку зацепить за голени.

1 – округлить спину. Перекат на спине;

2 – и.п.

Выполнить 4–8 раз.

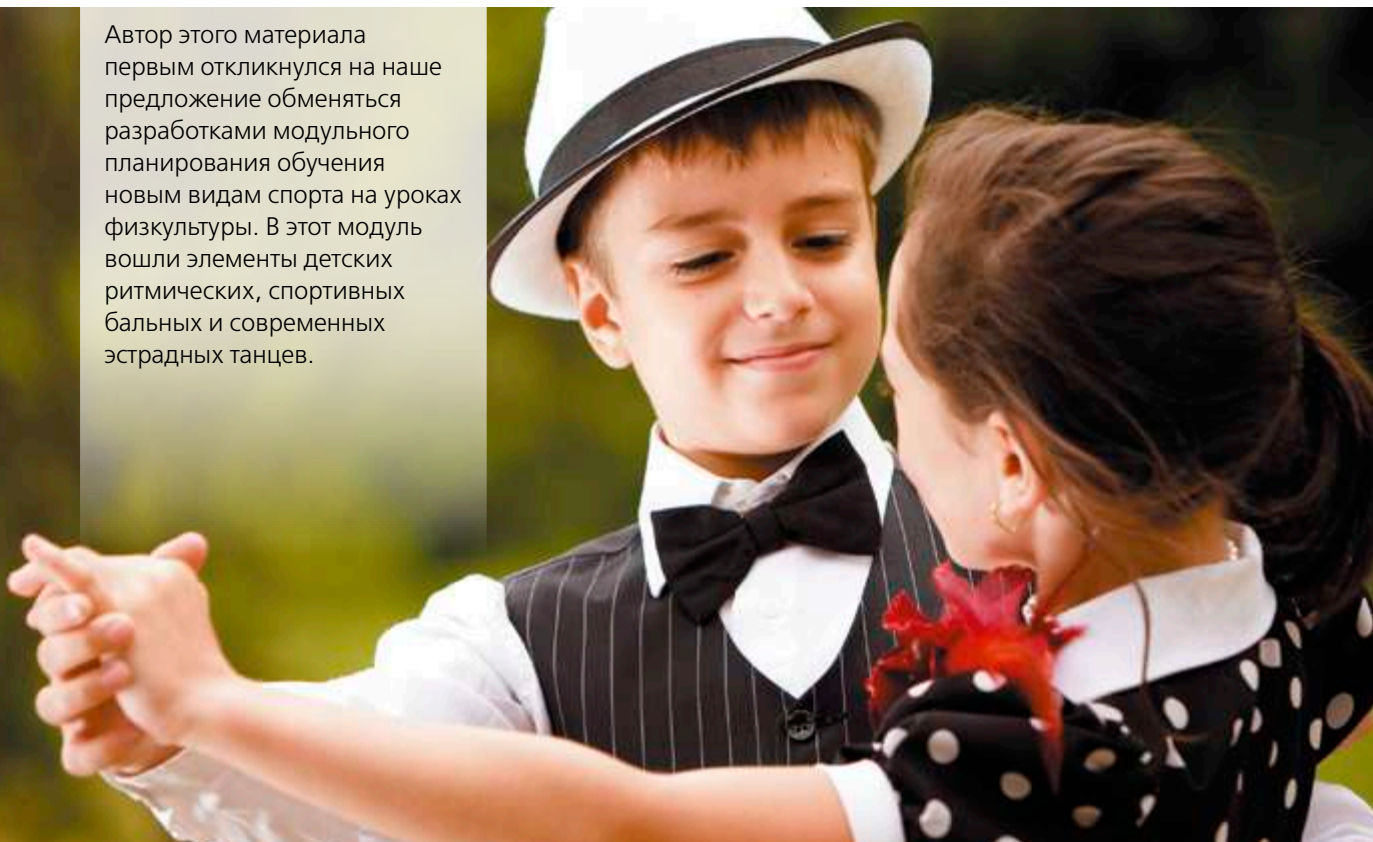
Затем учитель предлагает детям *игру на внимание «Три, тринадцать, тридцать»*. Учащиеся выстраиваются в шеренгу и размыкаются на вытянутые в стороны руки, держа сложенную вчетверо скакалку внизу. По команде учителя: «Три!» – они поднимают руки вперед, «Тринадцать!» – вверх, «Тридцать!» – выполняют приседание, руки вниз. Учитель подает команды в любой последовательности. Ученик, который допустил ошибку, делает шаг вперед. Побеждают те, кто по окончании игры останется на своих местах.

Затем дети складывают скакалки, связывают их и убирают в шкаф для хранения спортивного инвентаря. ■

Танцы на завтрак, танцы на обед...

Вариант введения третьего часа физической культуры

Автор этого материала первым откликнулся на наше предложение обменяться разработками модульного планирования обучения новым видам спорта на уроках физкультуры. В этот модуль вошли элементы детских ритмических, спортивных бальных и современных эстрадных танцев.



Олег БАРЫБИН,
учитель ГОУ СОШ № 335,
г. Москва

Уроки танцев направлены на создание праздничной обстановки, позитива и веселья, так как во время танца человек испытывает только положительные эмоции. Поддержать эти эмоции у детей и есть задача урока физкультуры.

Средствами танцев, представляющих собой совокупность выразительных, взаимосогласованных движений в определенной системе и законченной художественной форме, осуществляется развитие у ребенка чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности. Слушая музыку, ребенок воспроизводит ее ритм, темп и характер, выполняя различные по длительности и амплитуде движения по заранее установленной форме,

сочетая их во времени и пространстве.

Современные танцы год от года всё больше завоевывают симпатии детей и подростков. Поэтому к их изучению дети приступают с огромным энтузиазмом и радостью. Даже если не выделять для танцев отдельные уроки, для школьников не будет вреда, если в программу занятий включать 2–3 ритмических упражнения продолжительностью 3–5 мин. каждое.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащегося
Цикл I Детские ритмические танцы: полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, «Утята», «Сударушка», «Кукла»	Ознакомление учащихся с техникой безопасности, историей танцев. Развитие у ребенка чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности.	Стабильно исполнять композиции всех танцев данного раздела: под музыку и без нее, самостоятельно и в парах. Выполнять движения синхронно, держать линию при выполнении упражнений группой. Самостоятельно начинать танец без подсказки учителя.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащегося
	Обучение выполнению различных по длительности и амплитуде движений, сочетая их во времени и пространстве	Правильно выполнять поклон – по одному и в паре. Уметь безошибочно выполнять разминку в начале занятия, соблюдая последовательность упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. Иметь опрятный внешний вид
Цикл II Спортивные бальные танцы европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп	Обучение свободному владению основными элементами и фигурами танцев европейской программы. Разучивание и закрепление их в индивидуальном порядке под счет учителя, а затем под медленную музыку через такт. Объединение нескольких фигур в композиции. Обучение выполнению изученных композиций в парах – совместно партнером и партнершей – в учебной позиции: сначала медленно под счет учителя, а затем под медленную музыку. Формирование правильной осанки. Изучение необходимых позиций рук, ног, головы – по одному и в парах. Обучение правильному дыханию во время исполнения танца, а также правильной работе стоп и коленей	Знать и стабильно исполнять: – малый и большой квадраты медленного вальса; – перемену и правый поворот в медленном вальсе; – малый и большой квадраты танго; – форстеп; – открытый и закрытый променад в танго; – правый поворот в венском вальсе при движении по кругу; – балансе вперед, назад и в стороны, проходящий шаг в фигурном вальсе; – четвертной поворот и лок-степ в квикстепе. Исполнять основные элементы данных танцев по одному и в паре в учебной позиции – на месте и по линии танца по кругу. Знать историю возникновения этих танцев, а также названия изученных фигур
Цикл III Танцы латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв	Обучение свободному владению основными элементами и фигурами латиноамериканской программы танцев. Обучение базовым движениям, характерным для данной программы: – пружинке в коленях; – работе стопы с носка на всю стопу плоско; – движению стоп по третьей позиции; – работе бедер: «восьмерке», по кругу; – постановке свободных рук; – ведению в паре. Развитие музыкально-ритмических способностей средствами различных упражнений: совместное просчитывание, прохлопывание ритма, танец под собственный счет и т.д. Обучение выполнению ОРУ для формирования правильной осанки, координации работы рук и ног. Проведение танцевальных минуток – минидискотек	Знать и стабильно исполнять: – в танце самба: пружинку на месте, вперед, назад и в стороны; виск; совместный поворот, корта джаку, бутафогу, вольту; – в танце ча-ча-ча: основной ход, раскрытия в обе стороны, нью-йорк, обоюдный поворот, чек, алеману, веер, клюшку; – в танце румба: основной ход, раскрытия в обе стороны, поворот, движения под рукой, кукарачу, обратный поворот; – в танце джайв: шассе, кики, проход под рукой, американский спин, разрыв, плетение, два вида дорожек. Уметь показать правильную работу бедер и стопы во время исполнения композиций, необходимое ведение и постановку рук. Уметь улавливать ритм музыки и самостоятельно начинать танец. Знать основные правила движения по залу во время танца. Всегда помнить о поклоне партнеру до и после танца
Цикл IV Современные эстрадные танцы: диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тиктоник, брейк-данс, электрик-буги	Ознакомление с основными стилями и направлениями современных танцев. Освоение в каждом из них по одной связке базовых элементов. Обучение выполнению упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых способностей, элементов акробатики, произвольных баттлов	Уметь схематично в своем темпе выполнять все связки танцев. Выполнять простые элементы под музыку. Соблюдать технику и правила страховки. Во время проведения баттлов знать и беспрекословно выполнять правила, с уважением относиться к сопернику. Уметь самостоятельно проводить разминку и упражнения на растяжку. Свободно владеть всем ранее изученным материалом, танцевать под музыку, включать в танец элементы импровизации

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте

Этой статьей мы заканчиваем публикацию материала о серии занятий по мини-лапте. В отличие от предыдущих, на этих уроках больший акцент делается на отработке тактических комбинаций.



фото с сайта www.ruslarta.ru

Виктор ЩЕМЕЛИНИН,
Башкирский институт физической культуры,
г. Уфа

Окончание. Начало см. в № 13–16/2011

ЗАНЯТИЕ № 25

Задачи:

- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ударов по мячу сверху;
- развитие общей выносливости.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, футбольный мяч.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Бег – 7 мин.
2. ОРУ в парах – 8 мин.

Основная часть – 70 мин.

1. Передача и ловля теннисного мяча в парах – 10 мин.:

– с использованием всех ранее изученных способов ловли и передач мяча как поперек, так и вдоль зала;

– упражнения в ловле и передачах мяча в парах в медленном беге. Выполняются поточно по всей длине зала. Закончив упражнение, игроки возвращаются на исходные позиции в обход зала налево и направо, не мешая другим участникам; потеряв мяч, стараются как можно быстрее подобрать его и продолжить упражнение.

2. Игра «Перехвати мяч» – 10 мин. (рис. 1). Две команды располагаются на площадке в произвольном порядке. По сигналу педагога участники одной из команд начинают передавать мяч игрокам своей команды, стараясь как можно дольше удержать его путем передач и ловли мяча, не давая сопернику совершить перехват. Если команда, владевшая мячом, потеряла мяч или его перехватили соперники, учитель останавливает первый секундомер и включает второй – для другой команды, которая тоже старается продержаться мяч как можно дольше, передавая его друг другу и не допуская потери. Если соперник перехватывает мяч, то педагог снова останавливает секундомер и включает другой, и т.д.

Побеждает команда, которая сможет удержать мяч дольше. Регулировать нагрузку можно, ограничивая размеры площадки, перемещения игроков и способы передач и передвижений игроков с мячом.

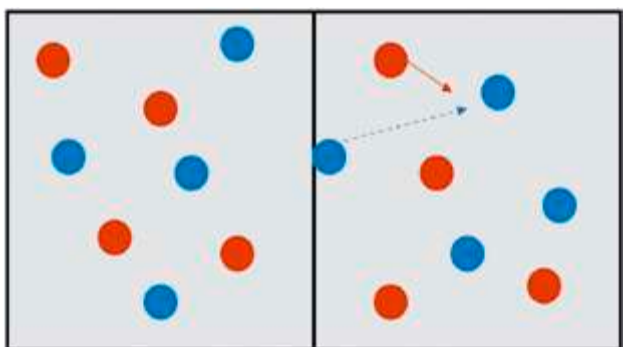


Рис. 1. Игра «Перехвати мяч»

4. Удары по мячу битой способом сверху на точность – 10 мин. Бьющий и подающий игроки располагаются парами по краям площадки (рис. 2). Каждый бьющий выполняет по 10 ударов, стараясь попасть мячом в конус. Участники, находящиеся в поле, подбирают и возвращают мячи подающим. Пары выполняют удары поточно: сначала первые номера, потом вторые, и т.д.

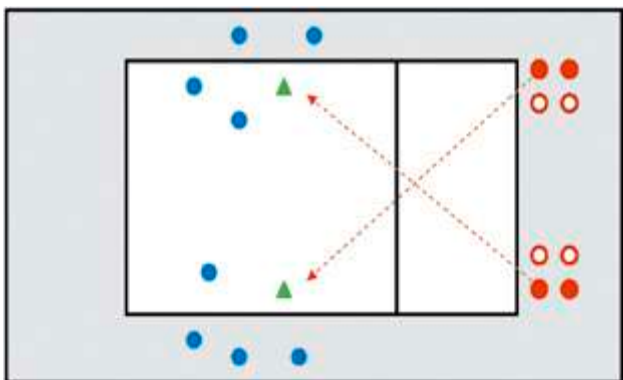


Рис. 2. Удары в цель

5. Двусторонняя игра в мини-лапту – 20 мин.
6. Игра в мини-футбол – 20 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Стретчинг – 4 мин.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 26

Задачи:

- совершенствование технических приемов игры;
- отработка тактических комбинаций при игре в защите и нападении.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Бег – 5 мин.
2. ОРУ в движении – 6 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 4 мин.

Основная часть – 70 мин.

1. Упражнения в ловле и передачах мяча с осаливанием – 25 мин.:

- в парах, на месте и с перемещением влево, вправо, вперед, назад;
- в четверках, на месте и с перемещением;
- игра «Мяч навстречу мячу» (рис. 3). Игроки каждой команды образуют две встречные колонны и располагаются на расстоянии 9–10 м одна от другой. У направляющих теннисный мяч. По сигналу первые номера колонн выполняют передачу мячей одновременно навстречу друг другу и ловят их, затем передают вторым номерам, а сами встают в конец своей колонны. Чтобы избежать столкновения мячей, следует передавать их левее или правее партнера. Побеждает команда, которая допустит меньше ошибок и быстрее выполнит задание;
- то же с отскоком мяча от пола;

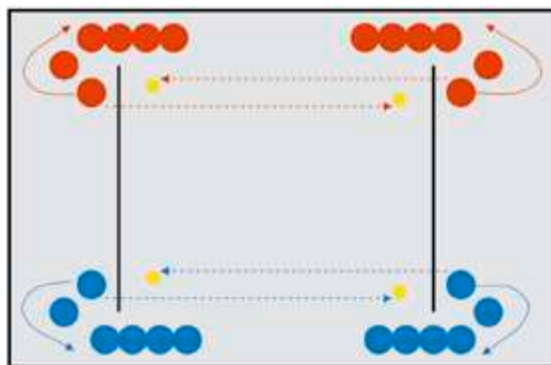


Рис. 3. Игра «Мяч навстречу мячу»

– по сигналу педагога игрок № 3 бросает мяч за линию кона. В это время игрок № 1 выполняет перебежку (рис. 4). Игрок № 4 выбегает за линию кона, подбирает мяч, быстро передает его игроку № 5, который старается осалить бегущего. После перебежки игрок № 1 остается за линией кона. Потом то же задание выполняет игрок № 2;

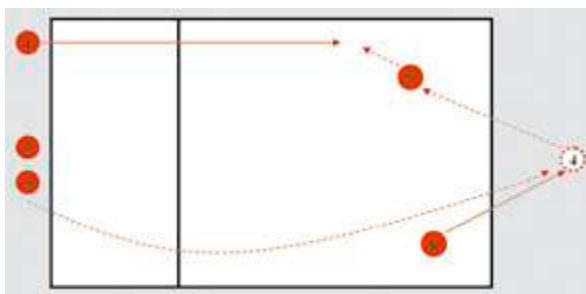


Рис. 4. Осаливание игрока, бегущего к линии кона

– по сигналу учителя игрок № 2 бросает мяч за линию кона, а стоящий за линией кона игрок № 1 выполняет перебежку за линию дома (рис. 5). Игрок № 5 подбирает мяч и быстро передает его игроку № 4, который старается осалить бегущего участника, и т.д.

Вариант: игрок № 5 делает передачу игроку № 6, а тот по ситуации – либо игроку № 1, либо игроку № 7 или старается осалить бегущего. Если игрока № 1, который успел добежать до линии дома, осалить так и не удалось, то после этого игрок № 3 выполняет перебежку за линию кона, а участники противоположной команды (игроки № 4–7) стараются его осалить.

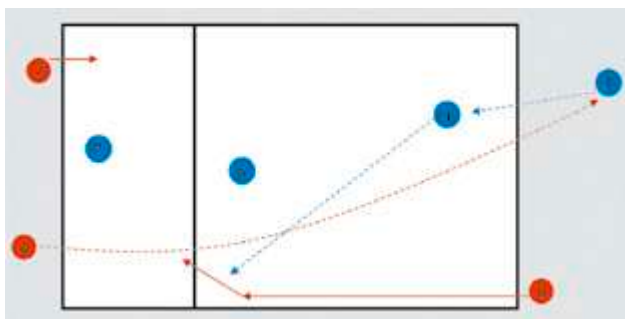


Рис. 5. Осаливание игрока, бегущего к линии дома

2. Совершенствование техники ударов по мячу битой способом сверху в заданные зоны – 10 мин.
3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 35 мин.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 3 мин.
2. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания – 1 мин.
3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 27

Задачи:

- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники бросков мяча и осаливания;
- отработка тактических комбинаций.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, конусы.

Подготовительная часть – 25 мин.

Бег и ОРУ на свежем воздухе.

Основная часть – 60 мин.

1. Упражнения с мячами – 12 мин.:
 - ловля и передачи мяча в парах на разном расстоянии – 10–20 м;
 - в парах: по сигналу один игрок бежит по прямой, другой с мячом старается его догнать и, сократив расстояние до 1–2 м, осалить мячом;
 - то же, но убегающий меняет направление бега.

2. Игра «Один на один» – 10 мин. (рис. 6). По сигналу первые номера выполняют передачу мяча вторым, которые ловят его и бросают в цель (конус). Затем первые номера перемещаются в конец своей колонны, а вторые подбирают мячи и занимают места первых, и т.д. После того как все игроки выполнят задание, подсчитывается количество точных бросков и определяется команда-победительница.

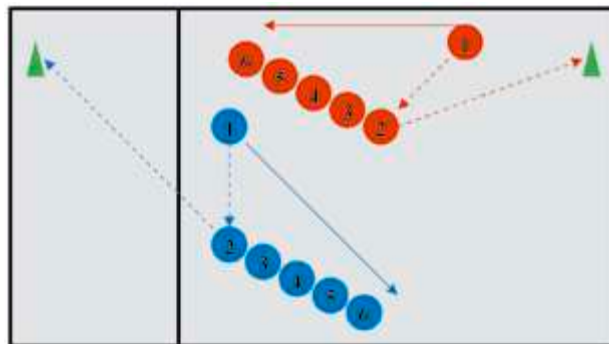


Рис. 6. Игра «Один на один»

3. Совершенствование тактических комбинаций – 18 мин.:

– игроки нападения выстраиваются парами за линией кона, игроки защиты располагаются в поле (рис. 7). Педагог бросает мяч в поле. В этот момент игроки нападения бегут за линию дома, а игроки защиты, поймав мяч, стараются их осалить. Если одному из бегущих грозит осаливание, он разворачивается на 180° и увлекает за собой преследующего его игрока с мячом, давая возможность своему партнеру успешно завершить перебежку. За осаливание игрока команда защиты получает 1 очко;

– часть игроков нападения располагаются за линией кона, а часть – в пригороде (рис. 8). Педагог бросает мяч одному из игроков защиты, а игроки команды нападения с каждой стороны по одному выполняют перебежки.

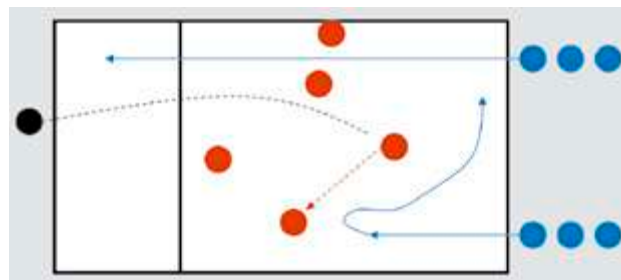


Рис. 7. Перебежка парами

Задача игроков защиты – передавая мяч между собой, стараться осалить бегущих игроков команды соперников. За каждое осаливание команда защиты получает 1 очко;

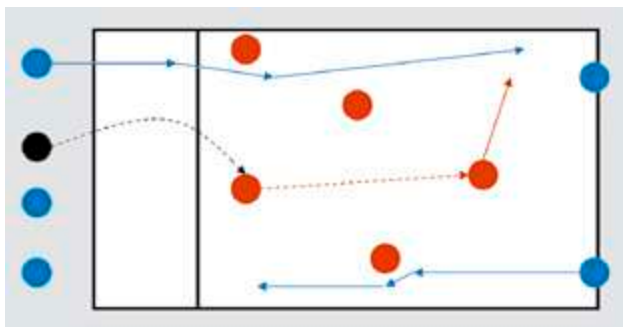


Рис. 8. Перебежка парами с двух сторон

– то же, но перебежки с двух сторон выполняются группами по 3–4 человека. При этом одному из бегущих необходимо отвлечь на себя внимание игроков защиты, чтобы остальные 2–3 человека успешно завершили перебежку.

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

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 2–3 мин.

2. Игра «Мяч в воздухе». Все учащиеся выстраиваются в одну шеренгу. Педагог подбрасывает мяч вверх практически до потолка и ловит его. Один из игроков, лучше всего из числа освобожденных, засекает время, которое мяч находился в полете. Задача игроков – определить это время с точностью до десятых долей секунды. Все громко по очереди называют свои варианты, после чего результаты сравниваются с показаниями секундомера. Побеждает игрок, который точнее определит время.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 28

Задачи:

- развитие силовых и скоростно-силовых способностей;
- совершенствование технических элементов игры.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, набивные мячи.

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Бег – 8 мин.
2. ОРУ в движении с набивными мячами – 7 мин.

Основная часть – 70 мин.

1. Силовые и скоростно-силовые упражнения – 12 мин.:

- прыжки через скамейку на двух ногах – 3 подхода по 45 сек.; каждая серия выполняется после силового упражнения – сгибания и разгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, – а также 3 серии по 45 сек. в сочетании с прыжками через скамейку;

- в парах. Первые номера сидят на скамейке, руки за голову, вторые – удерживают их ноги за голени. Первые отклоняют туловище назад до горизонтального положения, после чего возвращают его в исходное положение в течение 45 сек. в быстром темпе. После этого партнеры меняются ролями. Каждый ученик должен выполнить 3 подхода;

- в парах. Первые номера лежат на животе поперек скамейки, руки за голову, вторые – придерживают их за голени. Первые номера выполняют поднятие и опускание туловища в течение 45 сек. После этого партнеры меняются ролями. Каждый ученик должен выполнить 3 подхода.

2. Игра «Гонка с преследованием» – 10 мин. (рис. 9). Игроки выстраиваются в четыре шеренги. Интервал и дистанция – 2–3 м. Игроки первой и третьей шеренг составляют одну команду, игроки второй и четвертой – другую. Задача игроков – коснуться рукой бегущего впереди участника и не дать бегущему сзади осалить себя. После перебежки в одну сторону игроки каждой шеренги готовятся выполнять задание в тех же составах в обратном направлении, причем последняя шеренга становится первой, третья – второй, вторая – третьей, а первая – четвертой. После каждой перебежки подсчитывается количество осаленных игроков.

Задание можно выполнять из разных исходных положений: высокий, низкий старт, сед, упор присев и т.д., – увеличивая как длину отрезка, так и дистанцию между шеренгами в зависимости от размеров зала. В целях предупреждения травматизма необходимо предупредить детей, чтобы они не меняли направление бега.

Побеждает команда, участники которой сумеют осалить больше игроков.

3. Упражнения с теннисными мячами – 14 мин.:

- передачи и ловля мяча в парах. Важно обратить внимание на точный выход игрока под мяч в зависимости от направления и траектории полета;
- ловля и передачи мяча от плеча на время. Побеждает пара, которая выполнит больше передач за 1 мин.;
- перекатывание мяча в приседе;
- ловля и передачи мяча отскоком от площадки. Выполнять с таким расчетом, чтобы мяч ударялся о пол на расстоянии 1,5–2 м от партнера.

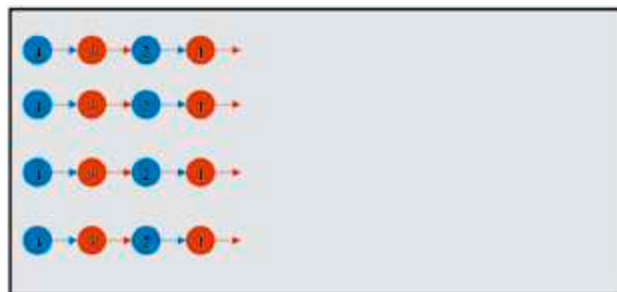


Рис. 9. Игра «Гонка с преследованием»

4. Удары по мячу битой способом сверху «по заказу» — 14 мин. Половина играющих располагается на площадке для подбора мячей, вторая — выполняет удары. Подающий игрок указывает бьющему направление удара или зону, в которую надо попасть. Если «заказ выполнен», бьющий игрок получает 1 очко. Удары выполняются сериями по 10 ударов, затем бьющий и подающий игроки меняются ролями. Игроки защиты при ловле мяча с лета также получают за это очки. После выполнения задания определяются лучший бьющий игрок и лучший защитник.

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

Заключительная часть — 5 мин.

1. Стретчинг — 4 мин.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 29

Задачи:

- развитие координационных способностей;
- совершенствование техники элементов игры.

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

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Бег с изменением направления — 6 мин.
2. ОРУ в движении поточным способом — 9 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Ускорения в сочетании с кувырками, передачей и ловлей мяча — 10 мин. (рис. 10). По сигналу педагога игрок № 1 с мячом в руках выполняет кувырок на гимнастическом мате, затем передает мяч игроку № 2 и выполняет ускорение до него. Тот ловит мяч, делает с ним кувырок вперед, передает мяч игроку № 3 и ускоряется в его направлении. Игроки № 3 и 4 выполняют то же задание. Каждый игрок должен выполнить это задание 4 раза.

2. Игра «Смена мест» — 10 мин. (рис. 11). Команды выстраиваются в две шеренги одна напротив другой таким образом, чтобы образовались пары. Расстояние между игроками — 5–10 м. Двое водящих располагаются сбоку от играющих.

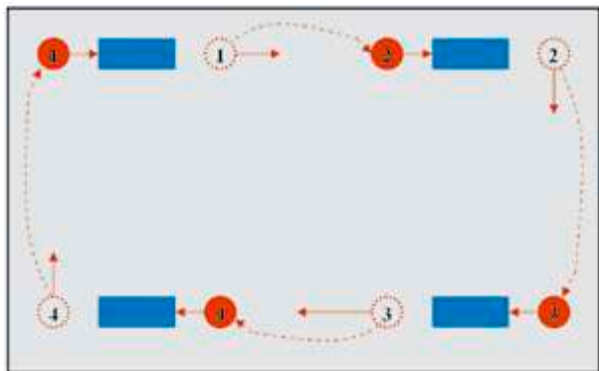


Рис. 10. Ускорение в сочетании с кувырками, передачей и ловлей мяча

По сигналу педагога игроки, стоящие в шеренгах, должны поменяться местами, а два водящих игрока с противоположных сторон катят мяч по полу или бросают их в играющих с отскоком от пола. Если мяч задевает одного из игроков, тот становится водящим. Побеждает команда, игроки которой окажутся осаленными меньшее количество раз.

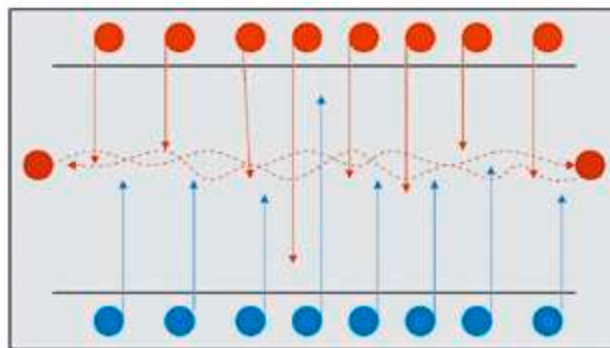


Рис. 11. Игра «Смена мест»

3. Игра в хоккей с теннисным мячом — 20 мин. Гимнастические скамейки используются в качестве бортиков.

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

Заклучительная часть — 5 мин.

1. Медленный бег с переходом на ходьбу с упражнениями для восстановления дыхания — 4 мин.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 30

Задачи:

- развитие гибкости;
- совершенствование техники элементов игры.

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

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Бег с изменением скорости — 7 мин.
2. ОРУ в движении — 8 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Упражнения в передачах и ловле мяча — 10 мин.:
— в парах, на месте и в движении;
— то же в тройках;
— то же в четверках, в том числе с ловлей одной рукой.

2. Смешанные передачи — 5 мин. (рис. 12). Игроки делятся на группы по 6 человек. По сигналу педагога каждая группа выполняет передачи в течение 30 сек., как показано на рис. 12, 1; по второму сигналу группы быстро в течение 30 сек.

выполняют передачи, как показано на *рис. 12, 2*. Задача каждой группы – выполнять передачи с большой скоростью, стараясь не допускать ошибок в ловле.

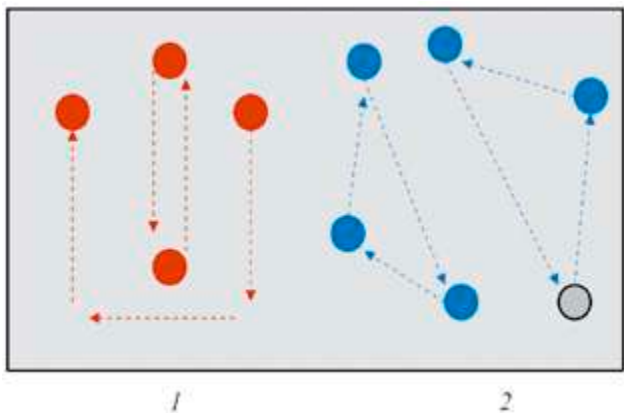


Рис. 12. Смешанные передачи

3. Игра «25 передач» – 10 мин. Игроки делятся на пары, встают на линиях, расположенных на расстоянии 10–15 м одна от другой, и по сигналу педагога выполняют 25 передач. Затем каждая



фото с сайта www.ruslapta.ru

пара поднимает руки вверх. Передавая мяч, нельзя заступать за линии. Способ передачи оговаривается заранее. Побеждает пара, которая выполнит 25 передач быстрее других.

Варианты

а) Передачи выполняются во встречных колоннах, как показано на *рис. 13*. Игрок, который выполнил передачу, уходит в конец своей колонны. Выигрывает команда, которая первой выполнит 25 передач.

б) Передачи выполняются во встречных колоннах со сменой мест (*рис. 14*). Игрок, который выполнил передачу, перебегает в конец противоположной колонны. Выигрывает команда, которая первой выполнит 25 передач.

4. Удары по мячу битой способом сверху – 15 мин. Учитель задает направление удара и поощряет игроков, выполняющих их точно.

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

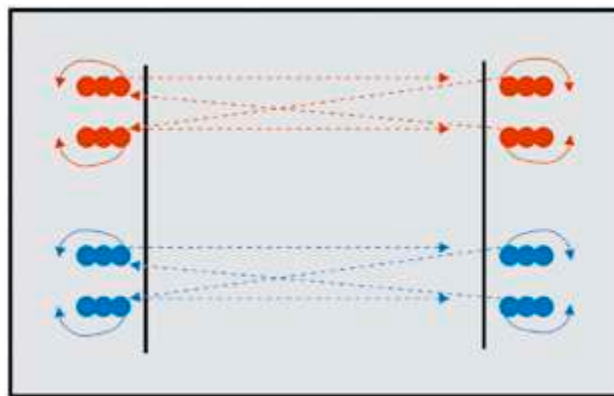


Рис. 13. Передачи во встречных колоннах без смены мест

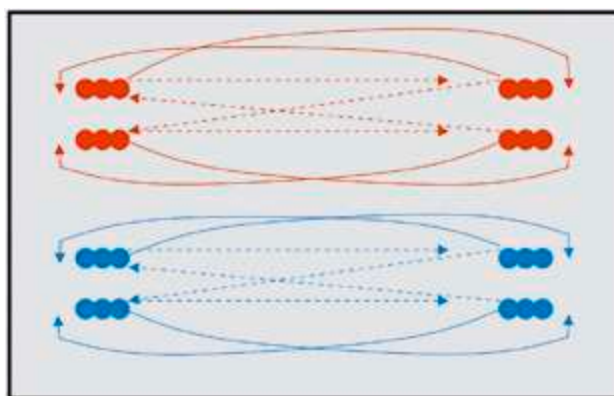


Рис. 14. Передачи во встречных колоннах со сменой мест

Заключительная часть – 5 мин.

1. Стретчинг – 4 мин.
2. Подведение итогов занятия. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

По снегу – как по льду

Методика обучения коньковому ходу

Одновременный двухшажный коньковый ход – самый распространенный из всех коньковых ходов, применяемых школьниками, с помощью которого лыжники преодолевают подъемы малой и средней крутизны, а также равнинные участки при средних и плохих условиях скольжения или при отсутствии лыжной колеи. Поэтому владеть методикой обучения данному ходу должен каждый учитель физкультуры.



фото с сайта www.ski-tyumen.ru

Наталья МЕЛЕНТЬЕВА,
к.п.н.,
Наталья РУМЯНЦЕВА,
к.п.н.,
г. Вологда

Окончание. Начало см. в № 2, 3/2011

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник отталкивается обеими руками. Длина цикла – 3,5–8,5 м, продолжительность – 0,8–1,6 сек., средняя скорость в цикле – 3,5–7,0 м/сек., темп – 40–75 цикл./мин. Время отталкивания ногой в первом шаге – 0,19–0,31 сек., во втором – 0,25–0,37 сек., руками – 0,25–0,45 сек. Существуют рав-

нинный и подъемный варианты этого хода.

Основу техники в одновременном двухшажном коньковом ходе составляют одновременное отталкивание руками и два отталкивания скользящим упором. При этом основу техники работы ног в одновременном двухшажном коньковом ходе равнинным вариантом в одном коньковом шаге составляет свободное одноопорное скольжение на лыже с выпрямлением, а затем сгибанием опорной ноги с последующим активным отталкиванием скользящим упором за счет разгибания толчковой ноги. В подъемном варианте основа техники первого конькового шага аналогична равнинному варианту, а при выполнении второго конькового шага скольжение осуществляется на согнутой опорной ноге и с

опорой на палки. Основу техники в работе рук составляет одновременное отталкивание палками, обеспечиваемое в начале рабочего движения активным наклоном туловища, а в дальнейшем – разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах.

Подготовительные движения в отталкивании ногами при передвижении одновременным двухшажным коньковым ходом равнинным вариантом заключаются в предварительном выпрямлении с последующим сгибанием опорной ноги, подведении согнутой маховой ноги к опорной во время свободного одноопорного скольжения и активном движении маховой ногой вперед-в сторону с последующей постановкой на опору и скольжением на ней во время разгибания (отталкивания) толчковой ногой. При передви-

жении подъемным вариантом одновременного двухшажного конькового хода подготовительные движения при работе ног в первом коньковом шаге аналогичны равнинному варианту, а во втором скользящем шаге лыжник, предварительно не выпрямляя опорную ногу, сразу выполняет подседание.

Основные движения в работе ног при передвижении одновременным двухшажным коньковым ходом заключаются в активном разгибании толчковой ноги сначала в тазобедренном и коленном, а затем в голеностопном суставах и смещении веса тела в сторону маховой ноги.

К **заключительным движениям в работе ног** относят движение ноги, завершившей отталкивание, по инерции вверх-в сторону с момента отрыва лыжи от снега.

Необходимо отметить, что на протяжении всего цикла выполняется два отталкивания скользящим упором.

В работу рук к **подготовительным движениям** относят вынос рук вперед с момента начала движения рук вниз-вперед до поста-

новки палок на опору; к **основным движениям** — отталкивание руками с момента постановки палок на опору до отрыва их; к **заключительным** — движение рук по инерции назад-вверх с момента отрыва палок от опоры до начала движения вниз-вперед.

Основное ведущее звено в технике хода, позволяющее достигнуть наибольшего прироста скорости, находится в фазе V (см. табл. 1), когда к одновременному отталкиванию палками подключается отталкивание ног.

Цикл одновременного двухшажного хода делится на шесть фаз, которые определяют последовательность действий лыжника при передвижении по равнине и преодолении подъемов различной крутизны. Последовательность усилий, прилагаемых лыжником на подъемах и равнине, существенно различается. Основное различие состоит в следующем: на равнине после первого скользящего шага следует свободное одноопорное скольжение в начале второго шага. При движении в подъем этой фазы нет, и лыжник начинает отталкивание руками

в конце первого шага, когда еще продолжается отталкивание ногой. С увеличением крутизны подъема или ухудшением условий скольжения при отталкивании ногой и руками как в первом, так и во втором скользящем шаге усилий требуется больше. На пологих ($3-5^\circ$) подъемах при хороших условиях скольжения при отталкивании ногой и руками усилия возрастают за счет опережающего движения одной руки, на более крутых подъемах при отталкивании ногой лыжник подключает к работе обе руки.

В цикле одновременного двухшажного хода, применяемого на равнине, различают следующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой, скольжение с отталкиванием правой ногой.

При преодолении подъемов в цикле этого хода выделяют сле-



фото с сайта www.ski-tyumen.ru

Фазовая структура техники одновременного двухшажного конькового хода

Номер фазы	Равнинный вариант		Подъемный вариант	
	Название фазы	Граничный момент начала фазы	Название фазы	Граничный момент начала фазы
I	Свободное одноопорное скольжение	Окончание отталкивания правой ногой (отрыв лыжи от опоры)	Свободное одноопорное скольжение	Окончание отталкивания правой ногой (отрыв лыжи от опоры)
II	Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой	Отведение маховой (правой) ноги вперед-в сторону и начало разгибания левой ноги	Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой	Отведение маховой (правой) ноги вперед-в сторону и начало разгибания левой ноги
III	Свободное одноопорное скольжение на правой лыже	Окончание отталкивания левой ногой (отрыв лыжи от опоры)	Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками (рукой)	Постановка левой палки на опору
IV	Скольжение с одновременным отталкиванием руками	Постановка палок на опору	Скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками	Отрыв левой лыжи от снега
V	Скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой	Выведение маховой (левой) ноги вперед-в сторону	Скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками (рукой)	Выведение маховой (левой) ноги вперед-в сторону
VI	Скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой	Отрыв правой палки от опоры	Скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой	Отрыв правой палки от опоры

дующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками, скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой (см. табл. 1).

Сложная последовательность усилий в цикле хода, несовпадение направления скольжения лыж с направлением движения при коньковом ходе требуют более высокой технической подготовленности лыжников-гонщиков, чем при классических способах передвижения.

ОЗНАКОМЛЕНИЕ

Представление об изучаемом ходе дети получают, просмотрев его технику в исполнении учителя или хорошо подготовленного ученика в боковой плоскости в медленном и быстром темпе. Можно подкрепить его рассказом об эффективном приме-

нении данного хода спортсменами с различным уровнем подготовленности на различных по профилю участках лыжной трассы демонстрацией фото-, кино-, видеоматериалов.

Объяснив основные элементы техники, можно предложить детям ответить на следующие вопросы:

1. Из каких основных движений состоит цикл хода?
2. Какие элементы техники одновременного двухшажного конькового хода присутствуют в технике классических ходов?
 - двухопорное скольжение;
 - отталкивание лыжей;
 - свободное одноопорное скольжение;
 - одновременное отталкивание палками.
3. Чем отличается отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе от отталкивания ногой в классических ходах?

Затем учащиеся начинают осваивать передвижение одновременным двухшажным конько-

вым ходом в облегченных условиях – на равнине, под уклон – по хорошо подготовленной лыжне.

НАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ

1. Передвижение по учебной лыжне под уклон коньковым ходом без отталкивания палками без махов руками в полной координации с акцентом на свободном одноопорном скольжении.

2. Упражнение «Тачка-1». Учащиеся встают парами: один – впереди, другой – сзади. Впереди стоящий жестко удерживает горизонтально расположенные палки за рукоятки внизу, направленные лапками назад к партнеру, лыжи поставлены параллельно. Второй участник, удерживая палки за лапки, передвигается коньковым ходом без отталкивания ими и без махов руками, перемещая первого участника, как тачку, вперед.

3. Упражнение «Тачка-2». И.п. – то же. Впереди стоящий удерживает горизонтально расположенные палки за рукоятки внизу, направленные лапками назад к партнеру, и, передвигаясь коньковым ходом без отталкивания палками и без

махов руками, перемещает второго участника, как тачку, вперед. Тот свободно скользит на параллельных лыжах в средней стойке, держась за лапки.

4. Объяснение особенностей техники работы рук при передвижении одновременным двухшажным коньковым ходом. Одновременному двухшажному коньковому ходу свойственна выраженная асимметрия: неравнозначность по длине, продолжительности и скорости первого и второго шагов, разница в сгибании и силе отталкивания правой и левой рукой, неодномоментность постановки палок на снег с различным углом наклона. Из-за асимметрии в работе ног палки ставятся под разными углами на расстоянии 10–15 см от лыж. Палка, одноименная опорной ноге, ставится почти вертикально и под менее острым углом, чем палка, одноименная толчковой ноге, для которой характерен более выраженный наклон в сторону. Асимметрия более выражена в подъемном варианте хода, чем в равнинном.

5. Имитация одновременно бесшажного хода: без палок; с палками, удерживая их за середины; с палками, обозначая отталкивание.

И.п. — момент окончания отталкивания палками, лыжи поставлены параллельно.

1 — вынести руки вперед до уровня носа и глаз. Сначала нужно опустить руки вниз до уровня колен под действием силы тяжести. Далее, постепенно сгибаясь в локтевых и плечевых суставах, одновременно с плавным выпрямлением туловища в поясничном отделе позвоночника кисти рук выносятся до уровня носа и глаз. Вес тела с пяток переносится на переднюю часть стопы;

2 — отталкивание палками. Рабочее движение осуществляется за счет сгибания спины в поясничном отделе, усилие передается за счет сохранения жесткой системы «туловище — рука».

При достижении максимального уровня сгибания спины до горизонтального положения отталкивание осуществляется за счет разгибания рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Руки отводятся за бедро. Вес тела переносится с передней части стопы на пятки.

6. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон в полной координации по хорошо подготовленной лыжне.

7. Передвижение одновременным бесшажным ходом в пологий подъем.

8. Имитация с акцентом на асимметричной работе рук: без палок; с палками, удерживая их за середины; с палками, обозначая отталкивание.

И.п. — момент окончания отталкивания палками, правая нога поставлена под углом 30° , левая — под углом 45° .

1 — имитация выноса рук вперед до уровня носа и глаз в сторону правой ноги с частичной ее загрузкой — на переднюю часть стопы;

2 — имитация отталкивания руками. Вес тела переносится в сторону левой ноги с частичной ее загрузкой.

9. Принять положение момента окончания отталкивания ногой:

— опорная нога (левая) согнута, вес тела смещен в сторону опорной ноги;

— толчковая нога (правая), выпрямленная в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, отведена в сторону, лыжа поставлена на внутренний кант, ее носок отведен в сторону под углом $20\text{--}30^\circ$;

— туловище наклонено вперед, почти прямые руки отведены назад, удерживают палки на весу.

Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной и толчковой ноги.

10. Принять положение момента свободного одноопорного скольжения при выносе палок вперед: выпрямить туловище до 80° , незна-

чительно развернуть его в сторону маховой (правой) ноги, руки вынести вперед и согнуть в локтевых суставах до 90° . Подвести маховую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, к левой, приподняв ее над опорой. Пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей плоско поставленной левой лыжей. Вес тела перенести на переднюю часть стопы. Зафиксировать это положение.

11. Принять положение момента начала скольжения с окончанием отталкивания ногой и руками. Загрузить массой тела согнутую в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах правую (опорную) ногу, подтянуть к ней согнутую левую. Туловище наклонить, слегка согнутые в локтевых суставах руки держать перед собой, чтобы палки упирались в опору сзади, завершая отталкивание. Зафиксировать положение, почувствовав напряжение мышц, участвующих в отведении правой ноги.

12. Принять положение момента скольжения с окончанием отталкивания ногой. Сделать выпад вперед-влево, больше загрузив массой тела впереди стоящую левую ногу, при этом выпрямленная правая нога имитирует окончание толчка, носок на опоре. Туловище наклонено вперед под углом 45° , руки отведены назад-вверх.

Упражнения можно выполнять как на лыжах, так и без них, обязательно чередуя имитацию граничных моментов правостороннего и левостороннего вариантов.

13. Имитация работы рук и ног на месте без отрыва лыж от опоры.

И.п. — момент окончания отталкивания правой ногой и палками, вес тела смещен в сторону левой ноги.

1 — переноса вес тела с левой ноги на правую, вынести руки вперед до уровня носа и глаз, согнув их в локтевых суставах;

2 — переноса вес тела с правой ноги на левую, выполнить имитацию отталкивания руками.



фото с сайта www.ski-tumen.ru

14. Имитация работы рук и ног на месте с отрывом лыж от опоры. И.п. – момент окончания отталкивания правой ногой и палками, вес тела смещен в сторону левой ноги.

1 – перенося вес тела с левой ноги на правую и отталкиваясь левой ногой, вынести руки вперед до уровня носа и глаз, согнув в локтевых суставах, затем согнуть левую (маховую) ногу, завести лыжу скрестно над опорой и принять положение свободного одноопорного скольжения;

2 – перенося вес тела с правой ноги на левую, выполнить имитацию отталкивания правой ногой и руками, затем согнуть правую (маховую) ногу и завести лыжу скрестно над опорой.

15. Шаговая имитация хода на месте: без палок или удерживая их за середину. С одновременным махом руками вперед выполнить отталкивание левой ногой с шагом-выпадом правой и перенести массу тела на опорную (правую) ногу, маховую (левую) ногу подтянуть к опорной и удерживать на весу. Принять положение свободного одноопорного скольжения. Имитируя одновременное отталкивание палками, выполнить отталкивание правой ногой с шагом-выпадом левой, перенести массу тела на опорную (левую) ногу, маховую (правую)

подтянуть к опорной и удерживать на весу.

При выполнении упражнения необходимо контролировать согласованную последовательность в махе руками на первом шаге и толчке – на втором в каждом цикле хода, через каждые 5–6 циклов меняя направление первого шага, чередуя правосторонний и левосторонний варианты и акцентируя внимание на сохранении одноопорного положения при выносе палок вперед.

16. То же с продвижением вперед.

17. То же с акцентом на выполнении выноса рук с первым шагом вперед-в сторону на возвышенную опору – скамейку, ступеньку. Вместо второго шага при отталкивании палками выполняется сход с возвышенной опоры.

18. Прыжковая имитация хода на месте без лыж. Одновременно с махом руками вперед выполнить прыжок-выпад в сторону и перенести вес тела на правую ногу, левую подтянуть к опорной и удерживать на весу. Имитируя одновременное отталкивание палками, выполнить отталкивание правой с прыжком-выпадом левой, перенести массу тела на опорную (левую) ногу, маховую (правую) подтянуть к опорной и удерживать на весу.

При выполнении упражнения следует контролировать согласованную последовательность в махе руками на первом шаге и толчке – на втором в каждом цикле хода, через каждые 5–6 циклов менять направление первого шага в правостороннем и левостороннем вариантах.

19. То же с продвижением вперед.

20. То же с акцентом на выполнении выноса рук с первым прыжком-выпадом вперед-в сторону на возвышенную опору – скамейку, ступеньку. При выполнении упражнения нужно чередовать прыжки в правую и левую сторону.

21. Передвижение без отталкивания палками; без палок или удерживая их за середину, по учебной лыжне под уклон с одновременным выносом рук вперед с первым коньковым шагом и имитацией отталкивания палками – со вторым, акцентируя внимание на активном разгибании толчковой ноги и подведении ее к опорной после отрыва лыжи от снега, на сохранении свободного одноопорного скольжения при выносе рук вперед и не допуская скручивающих поворотов туловищем в сторону толчковой ноги.

22. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом под счет учителя под уклон и на равнине в медленном и среднем темпе.

23. Игра «Сороконожка».

24. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с широкой амплитудой движений, удерживая палки за середину, в облегченных условиях.

25. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом в полной координации в облегченных условиях.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Слева и справа

Учитель должен объяснить ученикам необходимость освоения пра-

востороннего и левостороннего вариантов одновременного двухшажного конькового хода. Выраженная в этом ходе асимметрия при отталкивании правой и левой ногой является причиной неравномерного распределения физической нагрузки на одни и те же группы мышц туловища, нижних и верхних конечностей. Чтобы снять усталость с напряженных мышц, лыжники меняют правосторонний вариант на левосторонний и наоборот.

Возникают ситуации, когда лыжники передвигаются по лыжному полотну, имеющему наклон в непривычную для лыжника сторону, например к берегу реки, преодолевают подъем наискось и т.п. В этом случае лыжник вынужден либо передвигаться малоэффективным привычным для него вариантом – вынос рук с шагом вниз по уклону – либо менять на более эффективный вариант, но менее привычный для спортсмена – вынос рук с шагом вверх по уклону.

1. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом в полной координации под уклон, на равнине, в пологий подъем.

2. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом под счет учителя.

3. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на хорошо укатанном равнинном участке трассы, размеченной флажками, которые обозначают место постановки палок в снег, с постепенным увеличением расстояния между ними.

4. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом правосторонним (левосторонним) вариантом без правой (левой) палки. Рука без палки выполняет соответствующие толчковым движениям махи. При передвижении необходимо соблюдать согласованную работу рук и ног, не допуская скручивающих движений туловищем.

5. Передвижение одновременным двухшажным коньковым хо-

дом по учебной лыжне, выполняя отталкивания только правосторонним или только левосторонним вариантом.

6. Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом, чередуя правосторонний и левосторонний варианты через 20 (15, 10, 5, 3) циклов.

7. Выполнение имитационных упражнений, направленных на согласование движений рук и ног, чередуя правосторонний и левосторонний варианты через серию циклов.

При чередовании правостороннего и левостороннего вариантов акцентировать внимание на четком, быстром переходе.

На равнине и в подъем

Затем учитель объясняет ученикам изменения, происходящие в технике хода при преодолении подъемов:

– уменьшается длина шага при обязательном сохранении периода скольжения;

– увеличивается угол разведения носков лыж в стороны;

– увеличивается величина поперечных перемещений тела;

– увеличивается продолжительность двухопорного скольжения;

– увеличиваются выраженная асимметрия в положении палок и различия в прикладываемой силе;

– уменьшается период свободного одноопорного скольжения в момент окончания отталкивания палками и выноса палок вперед.

При возвращении к равнинному варианту происходят следующие изменения в технике:

– перераспределение мощности отталкивания с верхнего плечевого пояса на ноги;

– большая синхронность и симметричность в работе рук;

– более равномерное распределение физической нагрузки на правую и левую половину тела лыжника;

– более острый угол разведения лыж – 15–35° – и как следствие – более узкое расположение палок;

– увеличение продолжительности и длины цикла за счет фазы свободного одноопорного скольжения;

– повышение экономичности движений.

1. Имитация равнинного варианта одновременного двухшажного конькового хода с акцентом на правильном ритме движений. Вынос палок осуществляется под более растянутый счет («раз-и!»), второй счет при имитации отталкивания произносится более быстро («два!»).

2. Имитация подъемного варианта одновременного двухшажного конькового хода с акцентом на правильном ритме движений. Вынос и отталкивание палками производятся одинаково быстро.

3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода с чередованием равнинного и подъемного вариантов.

4. Передвижение только подъемным (равнинным) вариантом по учебной лыжне (равнинному участку).

5. Чередование подъемного и равнинного вариантов через 10 (5) циклов по учебной лыжне (равнинному участку).

6. Передвижение равнинным вариантом под уклон с акцентом на широком прокате и сохранении устойчивого положения во время свободного одноопорного скольжения при выносе палок вперед.

7. Преодоление подъема малой (средней) крутизны подъемным вариантом.

Быстро и медленно

Затем учитель рассказывает об изменениях в технике хода, происходящих при варьировании скорости передвижения. При увеличении скорости, например при передвижении под уклон, по обледенелой лыжне, угол постановки лыжи к направлению движения становится более острым. Это обеспечивает хорошую возможность отталкивания ног на высокой скорости. Угол поста-

новки лыжи на снег становится **большим** при уменьшении скорости и меньшим — при увеличении.

При разной мощности отталкивания тоже происходят изменения в технике хода. Выбор того или иного варианта может быть обусловлен протяженностью дистанции. При этом чем больше дистанция, тем ниже темп передвижения, а значит, продолжительнее фаза свободного скольжения в сравнении со временем отталкивания, меньше мощность отталкивания и амплитуда движений. Увеличивая мощность отталкивания, лыжник старается уменьшить угол постановки лыжи на снег, увеличить амплитуду движений, силу и быстроту отталкивания.

1. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на ровных участках трассы под уклон с различной скоростью, чередуя медленное прохождение отрезков с ускорениями и акцентируя внимание на выборе оптимального угла постановки лыж.

2. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом по обледенелой лыжне, по лыжне с рыхлым снежным покровом, с выбором оптимального угла постановки лыж.

3. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с постепенным изменением скорости передвижения, чередуя набор и снижение скорости через 20–30 циклов. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на законченность движений при изменяющейся мощности отталкивания.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Ранее изученные игры «Кто дальше?», «Кто больше?» можно проводить для совершенствования техники одновременного двухшажного хода. В зависимости от уровня физической подготовленности детей их можно проводить по хорошо укатанной, обледене-

лой, неровной и даже плохо укатанной лыжне, без лыжной колеи и в пологий подъем.

Встречная эстафета

Выбирается равнинный участок с хорошо накатанным снежным полотном. Длина дистанции — 30–100 м в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учеников. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречные колонны, которые располагаются одна напротив другой за противоположными линиями. Каждый участник проходит свой этап только в одном направлении. Достигнув контрольной линии, он передает эстафету следующему и встает в конец другой колонны. Побеждает команда, игроки которой закончат эстафету первыми.

Догонялки

На достаточно просторной поляне прокладывают по кругу снежное полотно и делят его на несколько равных по длине этапов — по количеству участников. Перед каждым игроком проводят стартовую линию или обозначают место старта флажком или веточкой.

Дается общий старт для всех стоящих на кругу игроков. Они стараются развить предельную скорость и догнать лыжника, бегущего впереди, чтобы своими лыжами коснуться концов лыж соперника. Тот, кого догнали, выбывает из игры, не задерживая

движения оставшихся на кругу участников. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который и становится победителем.

Протяженность круга и дистанция между учениками могут варьироваться в зависимости от уровня их физической подготовленности. Движение по кругу выполняют в одном направлении и установленным способом.

ОЦЕНИВАНИЕ

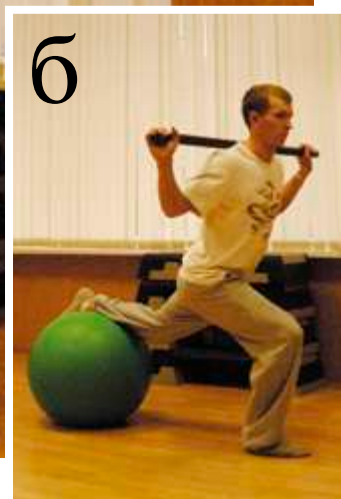
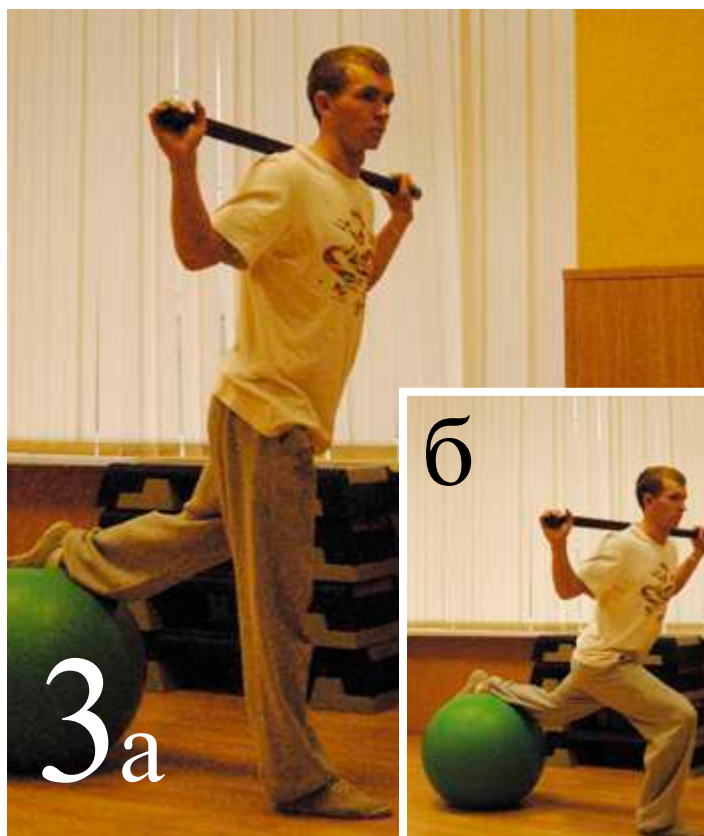
Проверить выполнение техники одновременного двухшажного конькового хода школьниками можно по следующим умениям:

- принять положение момента окончания отталкивания ногой;
- принять положение свободного одноопорного скольжения при выносе рук вперед;
- выполнять начало скольжения с окончанием отталкивания ногой;
- выполнять начало скольжения с отталкиванием ногой и руками;
- выполнять имитацию хода на месте правосторонним, левосторонним, подъемным и равнинным вариантами;
- выполнять технику хода в полной координации на отрезке 30 м, чередуя циклы правостороннего и левостороннего вариантов;
- выполнять технику хода в полной координации на отрезке 30 м, чередуя циклы подъемного и равнинного вариантов. ■



фото с сайта www.ski-tyumen.ru

Передняя поверхность бедра



3. И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута, колено вниз, стопа опирается на фитбол, бодибар за головой. Приседания на левой ноге. Выполнить 3 серии по 8–12 раз. То же, сменив положение ног.

4. И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута назад, опора на палку правой рукой. Приседания на правой ноге, левую ногу выпрямить вперед, левая рука вперед. Выполнить 2–3 серии по 8–12 раз. То же, сменив положение ног.

5. И.п. – стоя на расстоянии длинного шага от возвышения (горка матов, степ-платформ, стул и т.п.) . Согнуть правую ногу и всей стопой поставить ее на возвышение. Вернуться в и.п. Выполнить 2–3 серии по 10–25 раз. То же с другой ноги.

Татьяна ЛИСИЦКАЯ
Фото автора

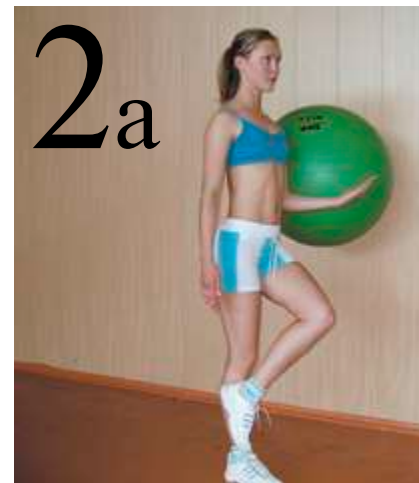
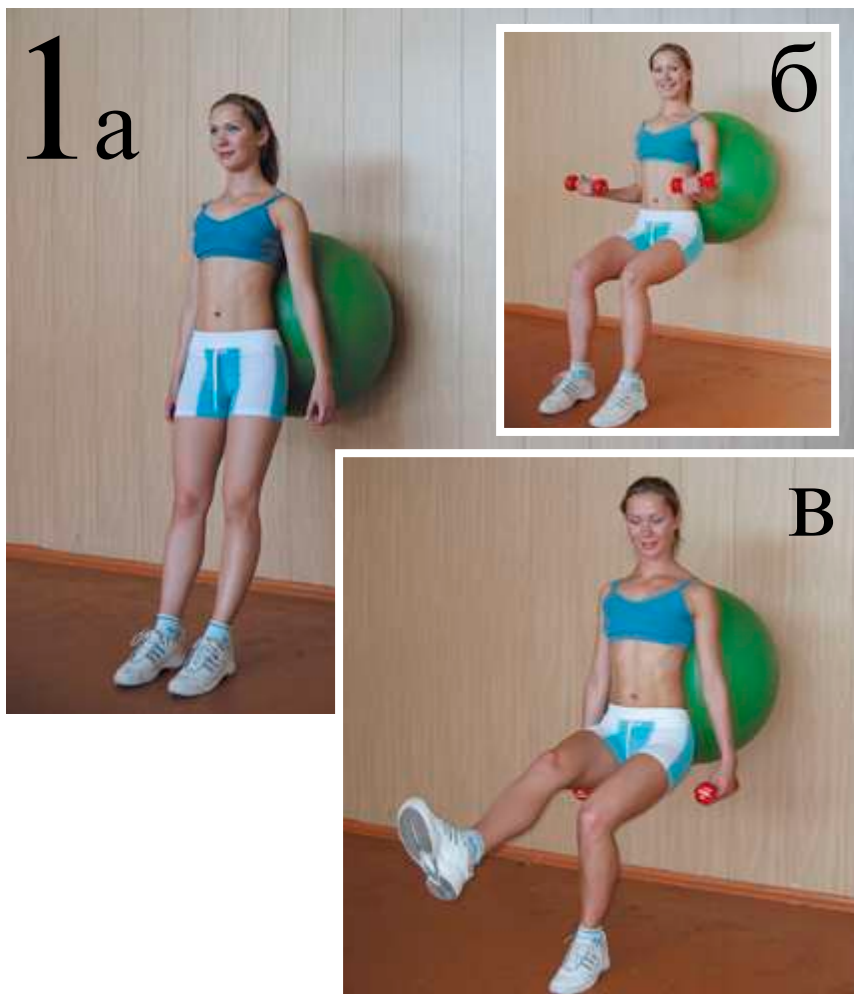
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Мышцы передней части бедра несут важную функцию в движении человека. Наибольшая нагрузка ложится на четырехглавую мышцу бедра, которая разгибает голень и сгибает бедро. Она имеет четыре головки: прямая мышца, латеральная широкая мышца, медиальная широкая мышца и промежуточная широкая мышца бедра. Развитие этих мышц имеет большое значение, поскольку они отвечают за такие важные навыки и умения, как бег, прыжки, приседания, подъемы тяжестей и т.д.

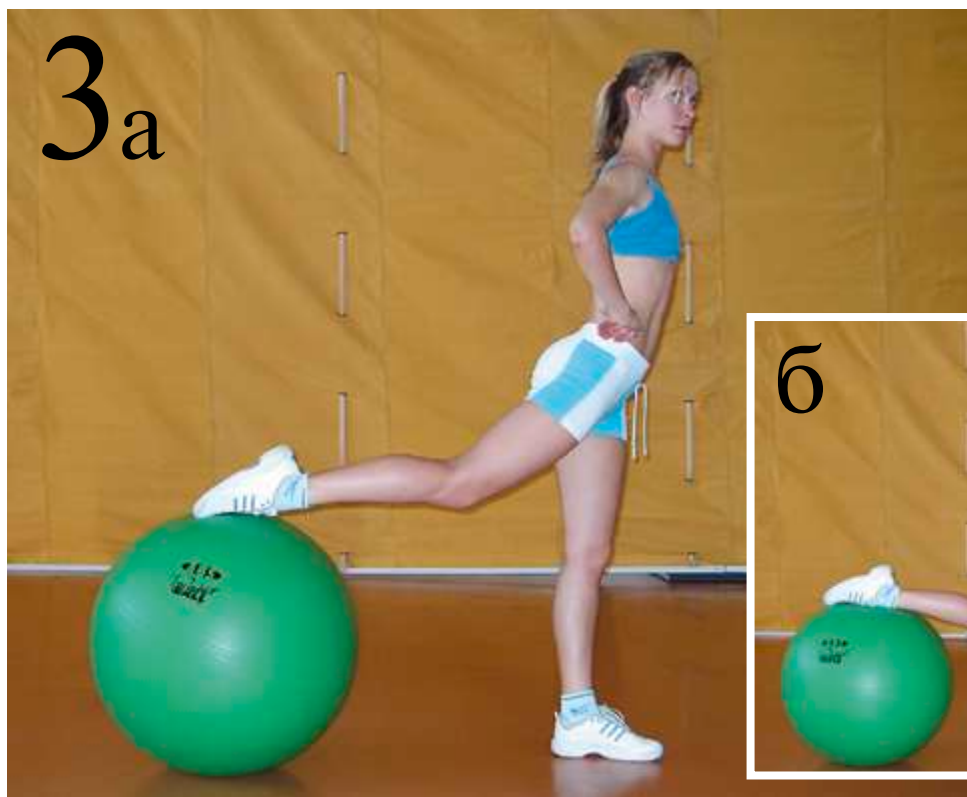
При выполнении приведенных ниже упражнений следует особое внимание обратить на технику их выполнения. Во время приседания колено не должно уходить вперед, а оставаться в проекции над стопой. Нельзя допускать посыл коленей внутрь, так как это может привести к травмам коленного сустава. Следите за осанкой: спина во время выполнения приседа должна оставаться прямой, сохраняя естественные изгибы позвоночника. Нагрузку повышайте постепенно. Сначала выполняйте упражнения без отягощений. Если занимающиеся легко справляются с нагрузкой, повышайте количество повторений, серий, применяйте отягощения.

1. И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии шага, спиной прижать фитбол к стене. Приседания, бедра параллельно полу, руки согнуть перед телом. Держать позу 8–10 сек. Вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Можно добавить отягощения в виде гантелей или во время удержания позы выполнять сгибание – разгибание рук (2–4 раза). Усложнить упражнение можно, выполняя приседания на одной ноге.

2. И.п. – стойка на одной ноге боком к стене, другая согнута и с наружной стороны прижата к голени. Приседания на опорной ноге. Выполнить 1–2 серии по 8–12 раз. То же, сменив положение ног.



Передняя поверхность бедра

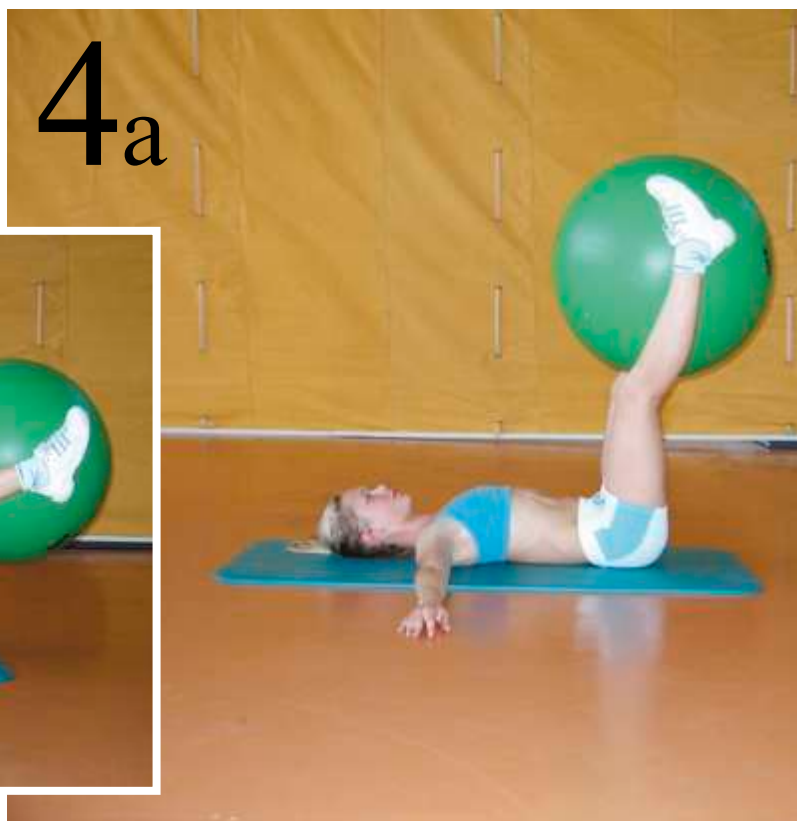


3. И.п. – стоя на одной ноге, другая согнута назад, стопа опирается на фитбол, руки на пояс. Приседания на одной ноге, руки вперед, пальцы в «замок». Повторить 8 раз. То же, сменив положение ног.



4. И.п. – лежа на спине, ноги вверх, фитбол зажать между голенями, согнуть ноги. Вернуться в и.п. Выполнить 8–16 раз.

Фото автора



Татьяна ЛИСИЦКАЯ
Фото автора

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Мышцы передней части бедра несут важную функцию в движении человека. Наибольшая нагрузка ложится на четырехглавую мышцу бедра, которая разгибает голень и сгибает бедро. Она имеет четыре головки: прямая мышца, латеральная широкая мышца, медиальная широкая мышца и промежуточная широкая мышца бедра. Развитие этих мышц имеет большое значение, поскольку они отвечают за такие важные навыки и умения, как бег, прыжки, приседания, подъем тяжестей и т.д.

При выполнении приведенных ниже упражнений следует особое внимание обратить на технику их выполнения. Во время приседания колено должно не уходить вперед, а оставаться в проекции над стопой. Нельзя допускать посыл коленной чашечки внутрь, так как это может привести к травмам коленного сустава. Следите за осанкой: спина во время выполнения приседа должна оставаться прямой, сохраняя естественные изгибы позвоночника. Нагрузку повышайте постепенно. Сначала выполняйте упражнения без отягощений. Если занимающиеся легко справляются с нагрузкой, повышайте количество повторений, серий, применяйте отягощения.

1. И.п. – стойка ноги врозь, бодибар за головой. Приседания на двух ногах. Выполнить 3 серии по 8–12 раз.



2. И.п. – стойка ноги врозь, правая (левая впереди), пятка левой ноги не касается пола, бодибар за головой. Приседания на двух ногах. Выполнить 3 серии по 8–12 раз. То же, сменив положение ног.

Лыжи по карточкам

Альтернативные задания для освобожденных

Многие дети пропускают уроки лыжной подготовки после перенесенных заболеваний. Автор этого материала предлагает учащимся, не имеющим возможности выйти на лыжню вместе со всеми, выполнить другие задания, напечатанные на карточках, которые содержат и теоретические, и практические вопросы. По возвращении с занятия учитель проверяет и оценивает их выполнение.



фото Н. Румянцевой

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



КАРТОЧКА № 1

1. Какой должна быть одежда лыжника?

(Хлопчатобумажное нижнее белье, свитер, воздухопроницаемые куртка и брюки, хлопчатобумажные и шерстяные носки, спортивная шапочка и варежки.)

2. Выполните имитацию техники попеременного двухшажного хода в движении – от 10 до 20 м.

(Оцениваются стойка лыжника, техника работы рук и ног, демонстрация основных фаз попеременного двухшажного хода.)

3. Когда состоялись первые античные Олимпийские игры?

(В 776 году до н.э.)

КАРТОЧКА № 2

1. При каком температурном режиме разрешаются занятия по лыжной подготовке в школе?

(Для учащихся 5-го класса – при температуре -10 – -12°C ; 6-го – -12 – -14°C ; 7–8-го – -14 – -16°C ; 9–11-го – -16 – -18°C .)

2. Выполните имитацию техники одновременного бесшажного хода на месте.

(Оцениваются стойка лыжника, техника работы рук, правильное дыхание.)

3. В каком году и где состоялись первые зимние Олимпийские игры?

(В 1924 году во Франции, в Шамони.)

КАРТОЧКА № 3

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах.

(Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы; одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ходы; коньковые ходы.)

2. Выполните имитацию техники одновременного одношажного хода в движении – от 10 до 20 м.

(Оцениваются стойка лыжника, техника работы рук, ног, правильное дыхание.)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

(Греция.)

КАРТОЧКА № 4

1. Перечислите основные способы подъема на лыжах.

(Ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».)

2. Выполните имитацию техники одновременного двухшаж-

ного хода в движении — от 10 до 20 м.

(Оцениваются стойка лыжника, техника работы рук, ног, правильное дыхание.)

3. Как называли победителей античных Олимпийских игр?

(Олимпиониками.)

КАРТОЧКА № 5

1. Перечислите основные способы спуска на лыжах.

(В высокой, средней и низкой стойках.)

2. Расскажите, где применяется торможение «плугом» и в чём его особенности.

(При прямом спуске. Носки лыж сводят, а задние концы разводят широко в стороны; лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям сзади.)

3. Кто из римских императоров запретил проведение древних Олимпийских игр?

(Феодосий I.)

КАРТОЧКА № 6

1. Перечислите основные способы торможения на лыжах.

(Упором, «плугом», боковым соскальзыванием, падением.)

2. Выполните имитацию техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход в движении — от 10 до 20 м.

(Оцениваются техника работы рук и ног, правильное дыхание.)

3. Когда и где состоялись первые Олимпийские игры современности?

(В 1896 году на родине античных Олимпийских игр — в Греции, в Афинах.)

КАРТОЧКА № 7

1. Перечислите основные способы поворотов на лыжах на месте и в движении.

(На месте: вокруг задников и носков лыж, махом; в движении: переступанием вправо и влево, упором.)

2. Выполните имитацию техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход в движении — от 10 до 20 м.

(Оцениваются техника работы рук и ног, правильное дыхание.)

3. Кто является основателем современного олимпийского движения?

(Пьер де Кубертен.)

КАРТОЧКА № 8

1. Перечислите основные способы преодоления препятствий на лыжах.

(Перешагивание через препятствие боком, перешагивание канавы прямо, перепрыгивание через препятствие боком, перепрыгивание через препятствие прямо с опорой на палки.)

2. Выполните имитацию техники попеременного четырехшажного хода в движении — от 10 до 20 м.

(Оцениваются стойка лыжника, техника работы рук и ног.)

3. Назовите девиз Олимпийских игр и его автора.

(«Быстрее, выше, сильнее!»; Анри Дидон.)

КАРТОЧКА № 9

1. Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите основные виды креплений.

(Лыжа состоит из трех частей: носовой части, колодки и задника. Крепления бывают: мягкие — резиновые, полужесткие — пяточно-ременные и пяточно-пружинные, жесткие — металлические.)

2. Назовите особенности техники подъема «лесенкой».

(Этот способ подъема самый медленный. Он выполняется правым или левым боком к склону: ближняя к склону лыжа ставится на наружную сторону ребра, дальняя — на внутреннюю; ближняя к склону палка — спереди-сбоку, а дальняя — снизу-сбоку. Лыжи должны располагаться параллельно верхней линии склона.)

3. Какие виды спорта вошли в программу первых современных Олимпийских игр?

(Легкая атлетика, фехтование, греко-римская борьба, гимнастика, велоспорт, плавание, стрельба, теннис, тяжёлая атлетика.)

КАРТОЧКА № 10

1. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?

(Выносливость, сила, быстрота, координация движений.)

2. Выполните имитацию техники торможения упором.

(Незадолго до поворота необходимо выполнить постановку лыж «плугом», затем загрузить внешнюю лыжу и приставить к ней внутреннюю и перейти к косому спуску.)

3. Кем была высказана идея зажжения олимпийского огня и когда впервые состоялось это событие?

(Пьером де Кубертенем. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Игр в Амстердаме в 1928 году.)

КАРТОЧКА № 11

1. Расскажите о способах преодоления неровностей на лыжне.

(Преодоление пологого склона с последующим поворотом: выпрямление из стойки спуска с выставлением вперед правой ноги — при повороте влево и левой — при повороте вправо. Склон средней крутизны сначала проходят в высокой стойке, затем в низкой, потом снова в высокой. Преодолевая впадину, нужно присесть в среднюю стойку, а затем выпрямиться в высокую.)

2. Выполните имитацию техники одновременного полуконькового хода. *(Оценивается отталкивание всей поверхностью лыжи в сторону с одновременным отталкиванием руками.)*

3. С чего следует начинать закалывающие процедуры?

(С обтирания. Затем — обливание водой, имеющей температуру тела.)

КАРТОЧКА № 12

1. На что следует обращать внимание при соблюдении техники безопасности на уроках лыжной подготовки?

(На одежду и обувь лыжника, подготовку инвентаря, передвижение с лыжами к месту занятий и обратное, состояние трасс, соблюдение дистанции между лыжниками.)

2. Выполните имитацию техники подъема в гору ступающим и скользящим шагом. В чём сходство и различие между ними?

(Сходство — в попеременной работе рук и ног; различие — в подъеме ступающим шагом; отсутствует фаза скольжения).

3. Расскажите об оказании первой медицинской помощи при обморожении.

(Обмороженный участок нужно растереть мягкой тканью или чистой рукой до порозовения; замёрзшие конечности растереть и укутать, затем напоить пострадавшего горячим чаем и доставить его к врачу.)

КАРТОЧКА № 13

1. Перечислите зимние олимпийские виды спорта.

(Лыжные гонки, биатлон, хоккей, фигурное катание, фристайл, сноубординг, прыжки с трамплина, санный спорт, бобслей, конькобежный спорт, керлинг, скелетон, шорт-трек, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт.)

2. Выполните имитацию техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный бесшажный.

(Оцениваются техника работы рук, ног, правильное дыхание.)

3. Что может вызвать нарушение осанки?

(Слабая мускулатура, морфофункциональные (врожденные) особенности строения организма, несоблюдение гигиенических требований.)

КАРТОЧКА № 14

1. Какие правила должен соблюдать каждый участник соревнований по лыжным гонкам?

(Никогда не срезать дистанцию; если догнал соперник — уступить ему лыжню по первому требованию. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать; если кто-то сошел с дистанции — обязательно сообщить об этом судьям; нельзя финишировать без лыж.)

2. Выполните имитацию техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный.

(Оценивается техника работы рук, ног, правильное дыхание).

3. В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где именно?

(В 1894 году в Петербурге по замерзшей Неве.)

КАРТОЧКА № 15

1. Назовите имена и фамилии наших соотечественников лыжников — победителей чемпионатов мира и Олимпийских игр.)

(Владимир Кузин, Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Елена Вяльбе, Любовь Егорова, Ольга Данилова, Василий Рочев, Юлия Чепалова и др.)

2. Выполните имитацию техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный двухшажный.

(Оцениваются техника работы рук, ног, правильное дыхание.)

3. Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

(Смелость, волю, решительность, терпение, самообладание.) ■



фото В. Евсевой

Доступно для всех

Спортивные игры на льду

Автор этой статьи знакомит с командными играми и развлечениями на льду, которые помогут новичкам освоиться на катке и почувствовать себя на коньках так же уверенно, как и на земле.



фото с сайта www.Andrew.Kazmierski/shutterstock.com

Елена КОЧЕРГИНА,
учитель физкультуры,
МОУ ООШ № 3,
г. Коломна,
Московская обл.

Игры, упражнения, эстафеты на льду можно применять при проведении праздников на льду, массовых катаний, Дней здоровья. Организация таких игр не требует специальной подготовки, дорогого инвентаря и помогает объединить ребят, вышедших на лед. Эти игры можно проводить на любом катке: во дворе, на школьной площадке, на большом стадионе.

СКОЛЬЖЕНИЯ

Скольжение на месте: повороты на месте из стороны в сторону; скольжение с попеременной сменой ног; приседания на коньках.

Скольжение по кругу с различным положением рук: вперед, в стороны, назад, пальцы «в замок», вверх, на коленях.

Скольжение после небольшого разбега: на двух ногах, отталкиваясь от контрольной линии только правой (левой) ногой; на одной ноге; в полуприседе; в приседе; спиной вперед; «змейкой».

Упражнение «Фонарик».

Скольжение с преодолением препятствий: с прыжком через скалку, объезжая препятствия и подлезая под них.

«Змейка». Участники выстраиваются в колонну. Первый номер скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. Вся колонна в точности повторяет его движения. При этом необходимо соблюдать дистанцию.

«Не проскочи мимо!» Учитель кладет на лед монету на расстоянии 25 м от участников. Игроки по очереди выполняют разбег, затем, скользя на двух ногах,

присаживаются и стараются подбрать монету, не снижая скорости.

Игры со скольжением по беговой дорожке: кто дальше? После разбега нужно проскользить как можно дальше на двух ногах.

То же, проезжая под препятствиями и объезжая их.

То же в парах.

Игры «Ручеек», «Паровозик», «Цапля».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра «Сумей догнать». Участники распределяются по беговой дорожке на одинаковом расстоянии друг от друга. По сигналу ведущего все начинают бег. Задача играющих – стараться осалить впереди бегущего. Осаленный игрок покидает дорожку. Последний участник, который останется на дорожке, становится победителем.

Игра «Бег с выбыванием». Все участники одновременно начинают бег по кругу с линии старта. После каждого круга или нескольких кругов (в зависимости от длины) из игры выбывает участник, который финиширует последним. Если к финишу последними одновременно пришли два игрока, то оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые ребята покидают дистанцию. Победителем считается участник, который останется на круге последним.

Игра «Тише едешь – дальше будешь». Все участники выстраиваются в шеренгу, кроме водящего, который располагается на расстоянии 10–12 м впереди спиной к играющим. По первому его свистку группа начинает двигаться вперед, по второму нужно быстро остановиться. Сразу после этого водящий поворачивается лицом к игрокам: кто не успел остановиться, возвращается к линии старта, а остальные продолжают двигаться дальше с тех же мест. Побеждает тот, кто первым докатится до водящего.

Игра «Гуси-лебеди». Учащиеся выстраиваются в шеренгу на одном конце катка. Посредине стоит водящий – волк. Водящий и игроки читают стихивступление, затем гуси должны перебежать на другой конец катка, а волк старается их осалить. Те, кого он осалит, меняются с ним местами. Победителем в игре считается тот, кого не осалили ни разу.

ЭСТАФЕТЫ

Круговая эстафета. По сигналу учителя первые номера начинают бег до разворотной стойки, дважды оббегают ее против часовой стрелки и возвращаются к своим командам. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Побеждает команда, которая первой выполнит задание.

Эстафета с препятствиями. По сигналу учителя первые номера «змейкой» объезжают 4 фишки, затем проезжают в ворота, делают круг вокруг разворотной стойки, возвращаются по прямой к своим командам и передают эстафету вторым номерам и т.д. Побеждает команда, которая первой выполнит задание.

Бег цепей. Все играющие выстраиваются за линией старта в колонну по три. Дистанция меж-

ду колоннами – 3 м. Расстояние от линии старта до линии финиша – 50 м. В каждой колонне участники поворачиваются налево (направо), берутся за руки и, размыкаясь, образуют цепь. По сигналу учителя все колонны (цепи) устремляются к линии финиша. Побеждает команда, которая придет к финишу первой, если ее цепь не будет разорвана.

Повторить 3–4 раза.

Встречный бег. Две команды выстраиваются на противоположных линиях. По сигналу учителя первые номера начинают состязание в беге, стараясь раньше соперника достичь стартовой линии команды соперника. Тот, кому это удастся, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Хоккеисты. Команды выстраиваются в колонны. По сигналу учителя первые номера гимнастической палкой или клюшкой катят кольцо по льду до разворотной стойки и обратно и передают инвентарь вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая первой выполнит задание. ■

Фото из архива
Управления образования
городского округа Коломна



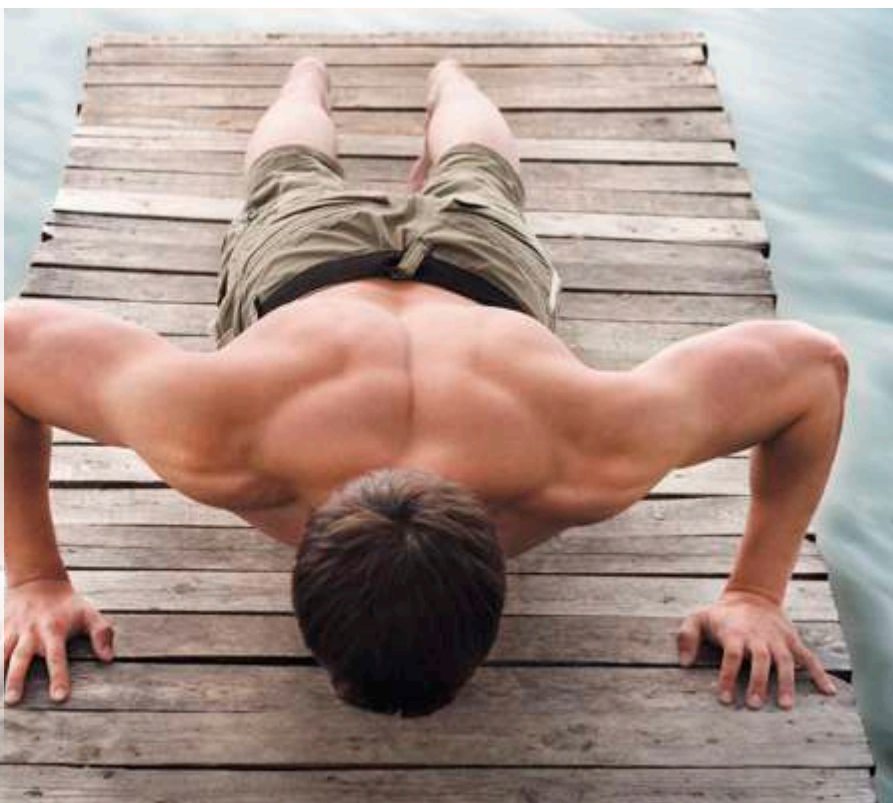
Сам себе отягощение...

Комплексы упражнений с весом собственного тела

В предлагаемых комплексах упражнений человек в качестве нагрузки использует вес собственного тела.

Их особенность состоит в том, что занимающийся не может менять вес отягощения для увеличения или снижения нагрузки, как, например, при занятиях со штангой или гантелями. Однако нагрузка должна соответствовать возможностям ученика. В связи с этим одно и то же упражнение может иметь несколько вариантов или условий выполнения.

Предлагаем ознакомиться с содержанием одного из комплексов. Описания других вы найдете на диске – приложении к этому номеру.



Виктор ЛЕПЕШКИН,
г. Дубна,
Московская обл.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Приступая к выполнению упражнений с собственным весом, следует учитывать основные принципы увеличения нагрузки:

1. Чем выше **высота хвата** (рис. 1, а – 1, з), тем ниже нагрузка.

2. Нагрузка зависит и от **места расположения опоры**, и от ее отсутствия. На рис. 1, б – 1, м последовательно показано увеличение нагрузки – от малой к большой.

3. Нагрузка зависит и от **положения отдельных частей тела**,

прежде всего ног (рис. 1, н – 1, т) или рук (рис. 1, у – 1, ф).

4. Нагрузка зависит также от **количества используемых в упражнении рук или ног** (рис. 1, х).

5. Использование **дополнительного отягощения** на пояс, грудь, спину, ноги, руки допускается только тогда, когда все остальные варианты исчерпаны.

Выполняя упражнения с собственным весом, необходимо запоминать, а лучше – записывать высоту хвата и место расположения опоры. Это делается для того, чтобы на следующем занятии не подбирать нагрузку заново.

В дневнике самоконтроля необходимо фиксировать свои ощущения, используя для этого буквенные обозначения:

Т (тяжело) – занимающийся не смог выполнить необходимое ко-

личество повторений в подходах. На следующем занятии необходимо снижение нагрузки;

Н (нормально) – нагрузка соответствует уровню занимающегося. На следующем занятии он продолжает работать на том же уровне;

Л (легко) – занимающийся может выполнить в упражнении больше повторений во всех подходах, чем это необходимо, соблюдая правильную технику. На следующем занятии можно увеличить нагрузку. Однако бывают случаи, когда не стоит торопить события: лучше еще одно занятие позаниматься с прежней нагрузкой и, убедившись в правильности результатов, увеличить нагрузку со следующего занятия.

Правильность нагрузки проверяется по количеству повторе-

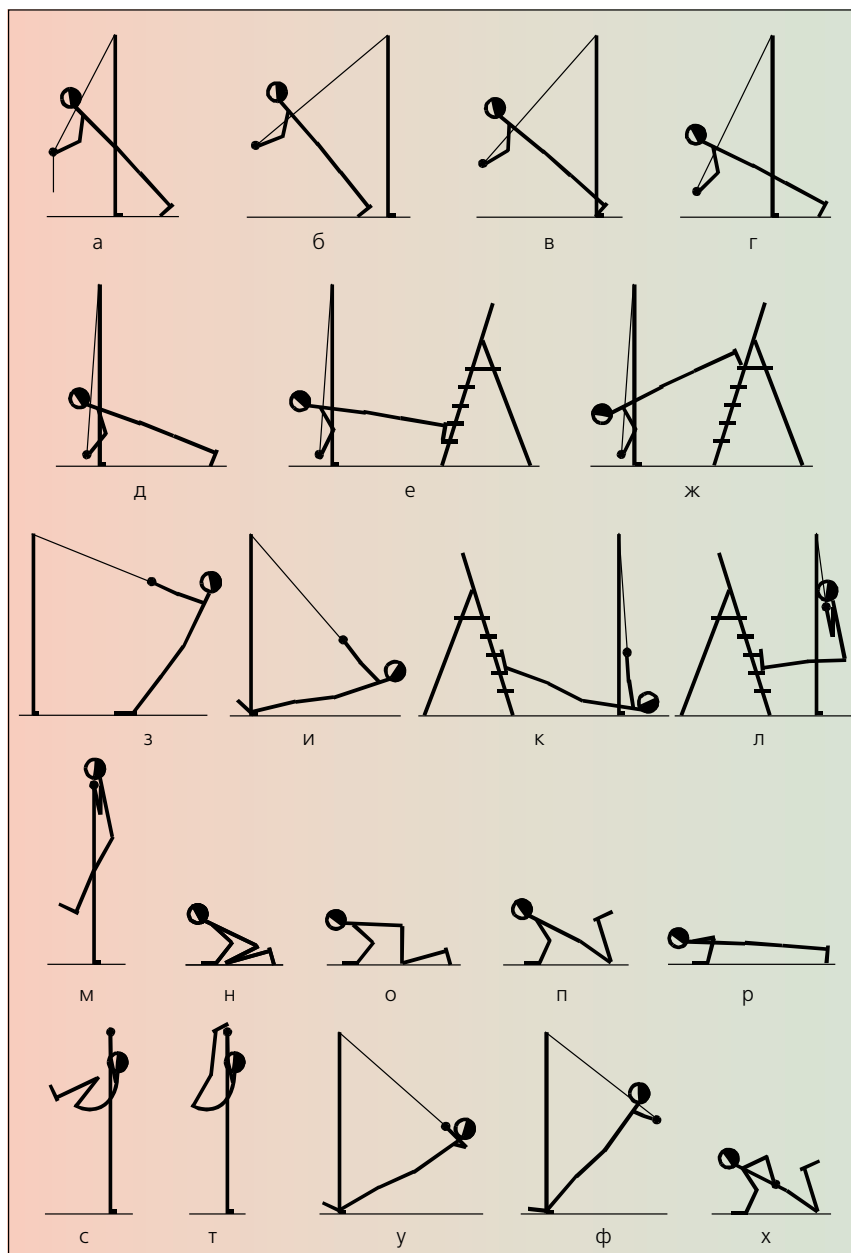


Рис. 1

ний в последнем подходе. Всего рекомендуется выполнять от 1 до 4 подходов от 4 до 10 повторений в каждом, соблюдая правильную технику движений и дыхания.

Дыхание во время выполнения упражнений должно сочетаться с движениями и быть равномерным и продолжительным, если на то нет специальных указаний; вдох (выдох) — начинаться в момент начала движения и продолжаться на всем его протяжении, а с окончанием движения — закончиться. С началом движения в обратном

направлении начинается выдох (вдох), и т.д.: если движение медленное — медленный вдох (выдох), а если быстрое — быстрый. Как правило, при наибольшей нагрузке выполняется выдох. Это способствует лучшей работе сердечно-сосудистой системы.

В первую неделю занятий все упражнения первого комплекса выполняются по одному разу (один подход); на второй неделе — по два подхода в каждом упражнении. Затем можно продолжать заниматься, выполняя по два под-

хода, но при этом постепенно увеличивать количество повторений, а затем и подходов. Упражнения всех остальных комплексов можно сразу начинать выполнять по два подхода и более.

Продолжительность отдыха между подходами должна составлять от 30 сек. до 2 мин. Если ученик не успевает восстановиться за это время, необходимо снизить нагрузку. Продолжительность отдыха определяется по пульсу или дыханию. Перед началом выполнения очередного подхода ЧСС должна снизиться до 110–120 уд./мин., а дыхание — стать ровным.

На каждом занятии при одинаковом количестве подходов и повторений на весь комплекс должно затрачиваться примерно одинаковое количество времени — от 30 мин. до 1,5 ч. Если времени будет затрачиваться больше, это свидетельствует о том, что организм не успел восстановиться после предыдущей тренировки. Отсчет времени начинается перед первым упражнением и заканчивается после выполнения последнего подхода в последнем упражнении.

Количество занятий в неделю должно составлять от одного до трех: чем выше нагрузка на занятии, тем ниже их периодичность.

Начинать занятие следует с разминки, а заканчивать ходьбой, бегом в медленном темпе на месте, наступая на ступеньку, высоту которой можно регулировать, или с небольшим продвижением вперед и назад от 3 до 5 мин. Иногда можно заменить бег или ходьбу прыжками через скакалку в течение 1,5–3 мин.

Занимаясь на трапедии, веревочной лестнице или перекладине, следует периодически менять способ хвата и его ширину, если это специально не оговаривается, чтобы по-разному воздействовать на мышцы.

Способы хвата бывают следующие: сверху (рис. 2, а), снизу (рис. 2, б) и разнохват (рис. 2, в). По ширине хват бывает: узким —

кисти касаются друг друга или находятся на близком расстоянии; средним – кисти располагаются на ширине плеч; широким – кисти располагаются значительно шире, чем ширина плеч.

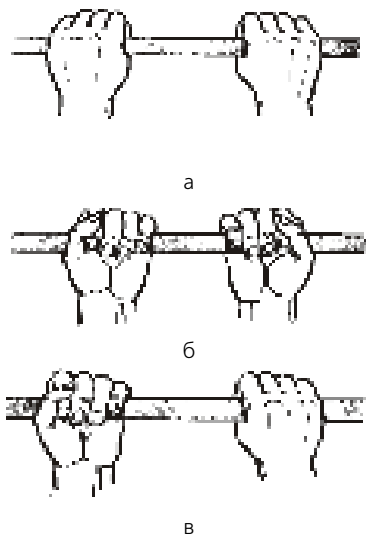


Рис. 2

Занимаясь на лентах, следует располагать кисти одинаковым образом.

КОМПЛЕКС 1

Упражнение 1

Отжимания от пола.

1 – согнуть руки, коснуться грудью пола – вдох;

2 – выпрямить руки, вернуться в исходное положение – выдох.

На рис. 3 приведены примеры выполнения отжиманий от простого к сложному:

3, а – отжимания в упоре сидя на пятках;

3, б – отжимания в упоре стоя на коленях;

3, в – отжимания в упоре лежа с опорой на колени;

3, г – то же, но колени располагаются на повышенной опоре;

3, д – отжимания в упоре лежа;

3, е – то же на стоялочках с целью увеличения амплитуды движений и улучшения растяжки грудных мышц;

3, ж – отжимания в упоре лежа, но ступни располагаются на повышенной опоре;

3, з – отжимания на одной руке в упоре лежа с опорой на колени либо в упоре лежа со смещением веса на одну руку;

3, и – отжимания на одной руке в упоре лежа, сведя ступни вместе или широко разведя их.

Упражнение 2 (см. рис. 4)

И.п. – вис лежа с согнутыми руками (4, а).

1 – сохраняя руки в согнутом положении, поднять локти вверх – выдох (4, б);

2 – обратным движением вернуться в исходное положение – вдох.

И.п. – вис лежа, согнув ноги (4, в).

1 – сохраняя положение туловища и ног, поднять прямые руки вверх – выдох (4, г);

2 – и.п. – вдох.

И.п. – вис лежа.

1 – поднять прямые руки, одновременно согнув ноги, – выдох;

2 – и.п. – вдох.

И.п. – вис лежа (4, д).

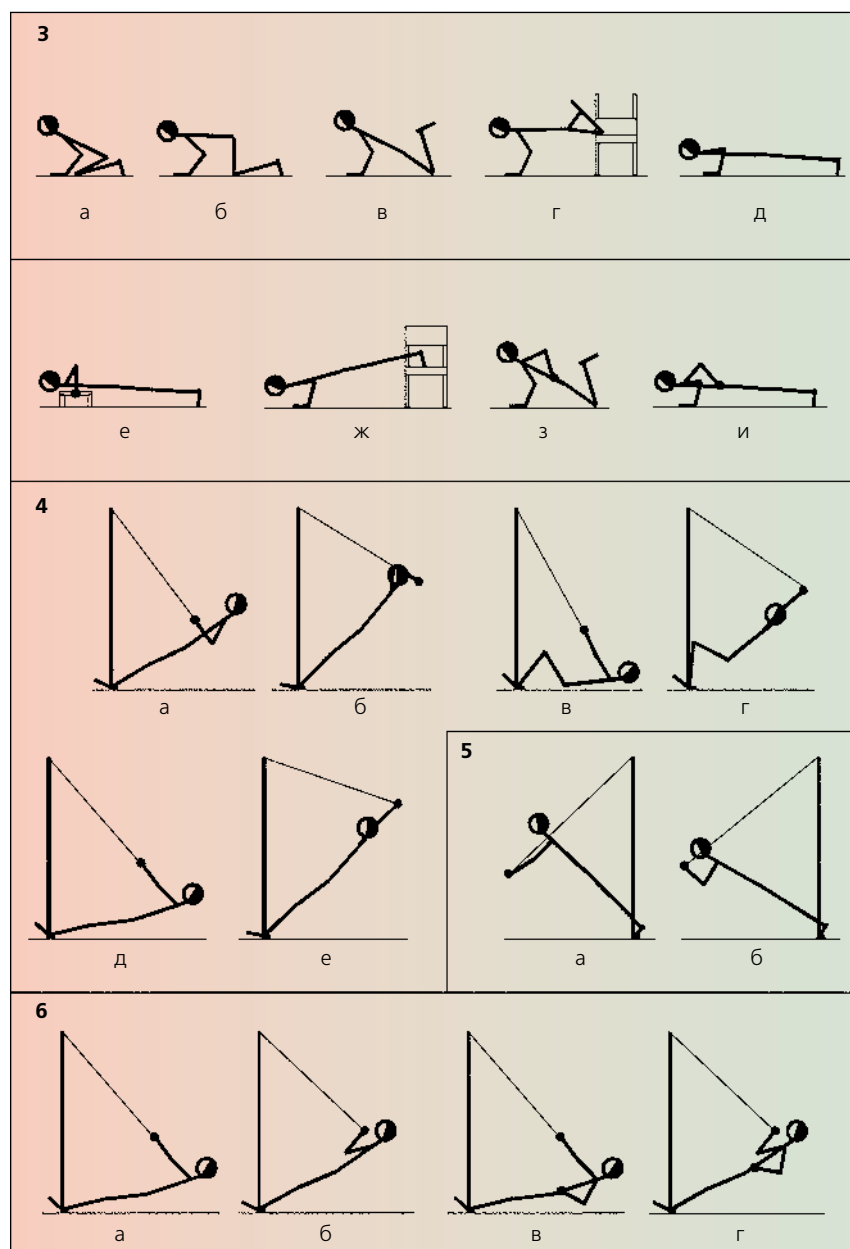


Рис. 3–6

1 – поднять прямые руки вверх, сохраняя положение туловища и ног, – выдох (4, е);
2 – и.п. – вдох.

Упражнение 3 (рис. 5)

И.п. – упор лежа на растянутых лентах (5, а).

1 – сохраняя положение туловища и ног, согнуть руки в локтях, оставляя локти на месте, – вдох (5, б);

2 – выпрямляя руки, вернуться в исходное положение – выдох.

Упражнение 4 (рис. 6)

И.п. – вис лежа (6, а).

1 – согнуть руки, подтягивая кисти к плечам, а локти к туловищу, – выдох (6, б);

2 – и.п. – вдох.

Упражнение можно выполнять хватом сверху или снизу, чередовать варианты на каждом занятии или в течение нескольких занятий применять один хват, а потом – другой.

То же в висте на одной руке (6, в, г).

Упражнение 5

Для увеличения объема грудной клетки рекомендуется сразу после приседаний или прыжков без отдыха выполнить следующее упражнение (рис. 7) в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся с минимальной нагрузкой, с полной амплитудой, с максимальным прогибом в грудном отделе до полного восстановления дыхания – как правило, 12–15 раз.

И.п. – сед на пятках, руки на трапеции, хватом сверху (7, а).

1 – руки вверх, опуская грудь как можно ниже, – вдох (7, б);

2 – и.п. – выдох.

То же из упора стоя на коленях (7, в, г).

То же из упора лежа на коленях (7, д).

То же из упора лежа (7, е, ж).

Если трудно сразу перейти к этому упражнению, то можно выполнять другой вариант этого упражнения:

И.п. – упор лежа с согнутыми руками (7, з).

1 – сохраняя угол сгибания рук в локтях, поднять локти максимально вверх – вдох (7, и);

2 – и.п. – выдох.

Упражнение 6 (рис. 8)

И.п. – вис лежа, согнувшись (8, а).

1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника и соединить лопатки – вдох (8, б);

2 – и.п. – выдох.

Упражнение 7

Приседания (рис. 9).

И.п. – вис стоя (9, а).

1 – полностью согнуть ноги, не отрывая пяток от пола, – вдох (9, б);

2 – разгибая ноги, вернуться в исходное положение – выдох.

То же, но с переносом веса тела на одну ногу.

То же, но приседание выполняется в выпаде на одной ноге (9, в).

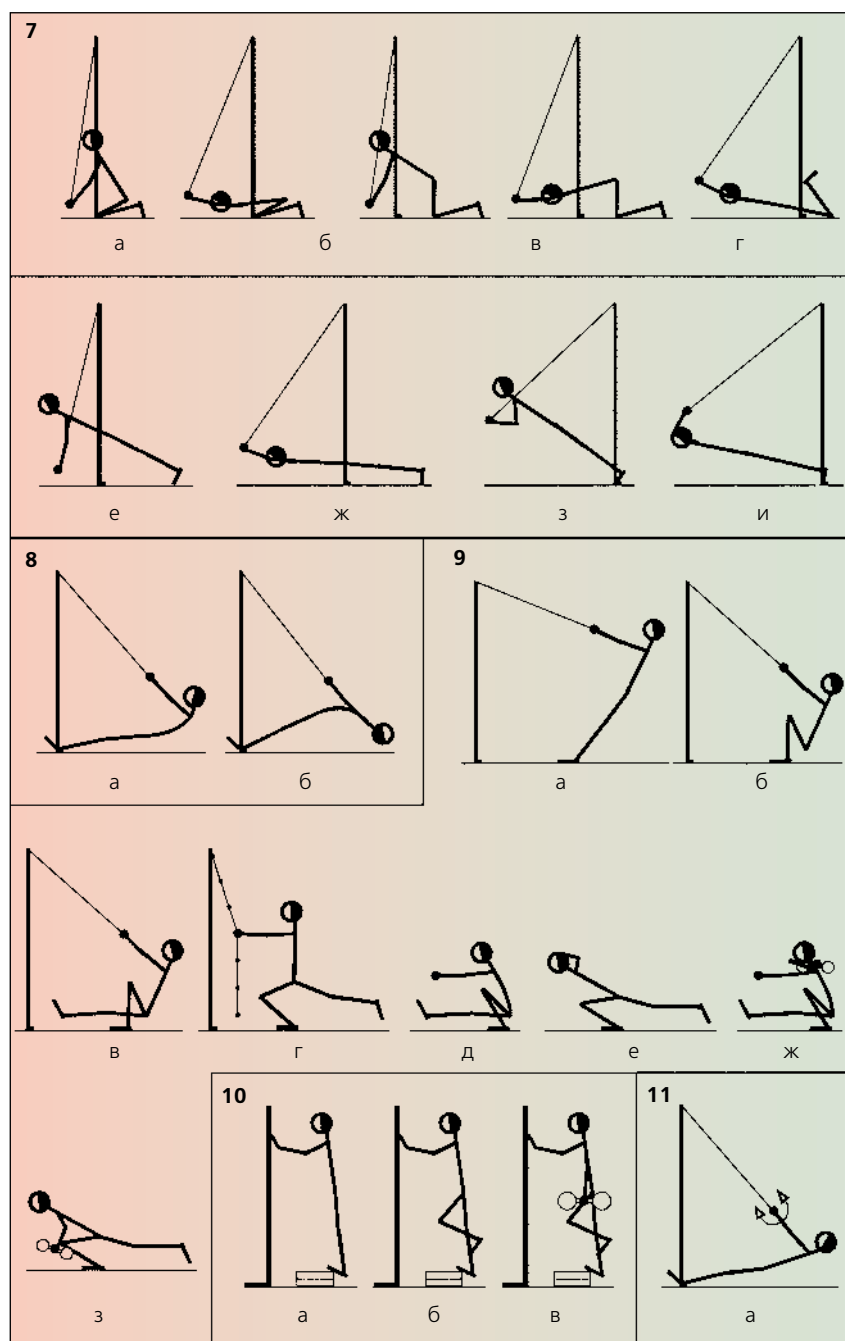


Рис. 7–11

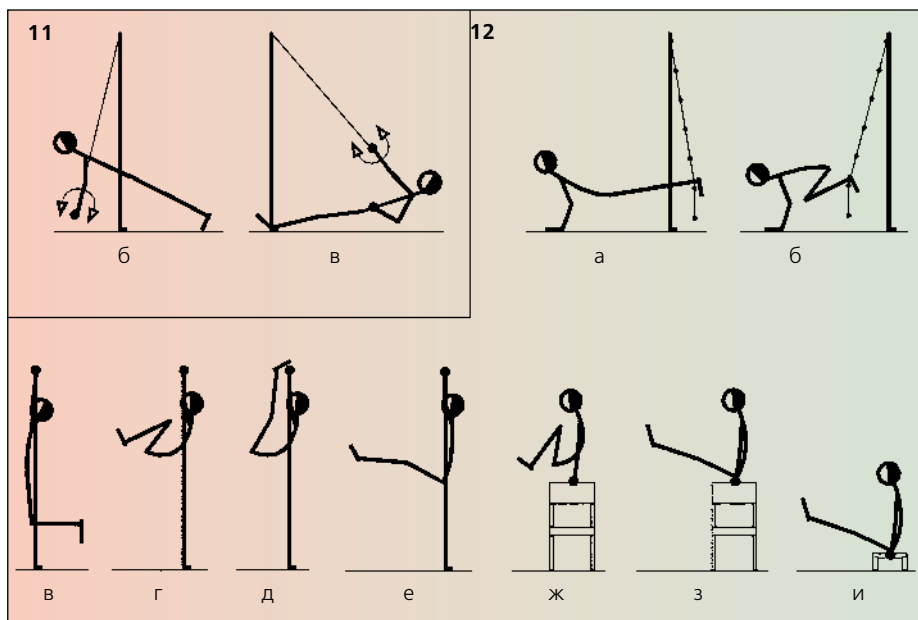


Рис. 11–12

И.п. – стоя на правой ноге, левая свободно опущена вниз, руки на веревочной лестнице (9, з).

1 – отвести левую ногу назад и выполнить максимально возможное приседание на правой, не отрывая пятку от пола, – вдох;

2 – разгибая ноги, вернуться в исходное положение – выдох.

То же, левая нога сзади не должна касаться пола; руки помогают удерживать равновесие.

Сменить положение ног.

И.п. – стоя на правой ноге, левая свободно опущена вниз.

1 – полностью присесть на правой ноге, левая выведена вперед и не касается пола, руки вытянуты вперед – вдох (9, д);

2 – разгибая ногу, вернуться в исходное положение – выдох.

То же, что и в упражнении 9, з, но без опоры, руки за голову (9, е).

Приседание на одной ноге с гантелью на плече, одноименном с работающей ногой (9, ж).

То же, что и в упражнении 9, е, но с гантелями в руках (9, з).

Упражнение 8 (рис. 10)

И.п. – стоя передней частью стоп на краю ступеньки, пятки максимально опущены вниз, ру-

ками держась за стену для сохранения равновесия (10, а).

1 – подняться на носки – выдох;

2 – опуститься в исходное положение – вдох. Упражнение может выполняться с разной постановкой стоп: параллельно, носки внутрь, носки наружу.

То же на одной ноге (10, б). Работающая нога должна всегда оставаться выпрямленной.

То же с гантелью (гирей) в руке (10, в). Гантель удерживается рукой, одноименной с работающей ногой.

Упражнение 9 (рис. 11)

И.п. – вис лежа на трапедии хватом сверху. Сгибать и разгибать кисти с максимальной амплитудой (11, а). После отдыха повторить упражнение хватом снизу.

И.п. – упор лежа на трапедии хватом сверху. Сгибать и разгибать кисти с максимальной амплитудой (11, б). После отдыха повторить упражнение хватом снизу.

То же, что в упражнении 11, а, но одной рукой (11, в).

То же, что в упражнении 11, б, но одной рукой.

Упражнение 10 (рис. 12)

И.п. – упор лежа прогнувшись, ноги на веревочной лестнице (12, а).

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди – выдох (12, б);

2 – и.п. – вдох.

И.п. – вис на перекладине (12, в).

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди – выдох (12, г);

2 – и.п. – вдох;

3 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди – выдох;

4 – и.п. – вдох;

5 – подтянуть колени к левому плечу – выдох;

6 – и.п. – вдох;

7 – подтянуть колени к правому плечу – выдох;

8 – и.п. – вдох;

То же в упоре на спинках двух стульев (12, ж).

То же, что и в упражнении 12, в, но поднимать согнутые ноги к перекладине (12, д), а опускать в исходное положение прямые (12, е).

То же в упоре на спинках двух стульев (12, з).

То же, что и в упражнении 12, в, но с прямыми ногами.

Удерживать ноги в положении угла в виси или в упоре (12, и). ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

Альтернативное тестирование

Совместный проект ученика и учителя

Для оценивания уровня физической подготовленности своих воспитанников учителя физкультуры, как правило, руководствуются Президентскими тестами. Автор этого проекта – старшеклассница – разработала другие упражнения, выполняя которые можно как оценить, так и повысить уровень развития основных физических качеств. Учителя смогут использовать предлагаемые упражнения при организации круговой тренировки, а детям не составит труда самостоятельно оценить свои успехи.



Игорь БАЛЫБЕРДИН,
учитель физической культуры,
Ксения ШУТОВА,
ученица 10 «А» класса,
МКОУ СОШ с УИОП,
г. Кирс,
Кировская обл.



ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ?

Целью проекта было составление комплекса упражнений, обеспечивающего воздействие на все основные группы мышц и способствующего развитию всех физических качеств. При этом мы хотели подобрать упражнения так, чтобы их могли выполнять учащиеся любого возраста.

Другой важный момент заключается в том, что все упражнения непродолжительны по времени, а результат их выполнения можно оценить. Таким образом, каждый ученик сможет сам следить за ростом своих результатов и сравнивать их с результатами товарищей. Это будет стимулировать ребят заниматься физическими упражнениями систематически.

ЧТО И КАК ВЫПОЛНЯТЬ?

Этот комплекс можно выполнять не только на уроках физической культуры или тренировочных занятиях, но и в домашней обстановке. Он состоит из девяти упражнений, каждое из которых выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе, за исключением упражнения № 9. Результаты записываются в *табл. 2*.

Упражнение № 1 – на равновесие

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая в колене, упирается стопой в колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. В *табл. 2* записывается секунда, на которой произошла потеря равновесия, – это и будет соответствовать количеству очков. Учитель или партнер громко отсчитывает время, чтобы тестируемый мог безошибочно определить, на какой секунде произошла потеря равновесия.



Выполняя упражнение, нужно следить за тем, чтобы руки были прямыми, а глаза закрыты.

Таблица 1

Определение уровня физической подготовленности старшеклассников

Класс	Учащиеся	Уровень физической подготовленности (в очках)		
		низкий	средний	высокий
10-й	Юноши	75	85	95
	Девушки	60	75	85
11-й	Юноши	85	90	100
	Девушки	70	80	90

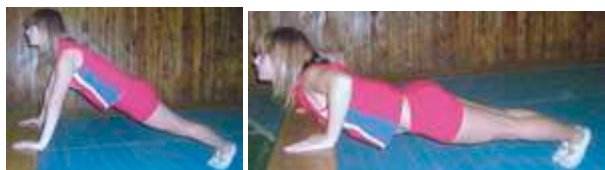
Таблица 2

Результаты тестирования (в очках)

Дата	Номер упражнения									Сумма очков
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Упражнение № 2 – на развитие силы рук и плечевого пояса

И.п. – упор лежа на полу; девушки могут располагать руки на повышенной опоре. Выполнять сгибание и разгибание рук, туловище держать прямо. В табл. 2 записывается количество полностью выполненных отжиманий.



Упражнение № 3 «Пистолет» – на развитие силы мышц ног

И.п. – стоя боком к стене, подоконнику или гимнастической стенке, опираясь о них одной рукой. Выполнять глубокие приседания на одной ноге, каждый раз меняя ногу. Общее количество приседаний заносится в табл. 2.



Упражнение № 4 – на развитие силы боковых мышц живота

И.п. – сед, ноги справа от гимнастической палки.
1 – перенести ноги влево от палки, не задевая ее и стараясь не сгибать ноги в коленях;

2 – то же вправо, возвращаясь в исходное положение.

Количество выполненных упражнений записывается в табл. 2. При отсутствии палки можно использовать любую рейку или нарисовать мелом на полу линии на расстоянии 60–70 см одна от другой.



Упражнение № 5 – на развитие скоростной выносливости в прыжках

Прыжки через препятствие – гимнастическую скамейку или линию шириной 20–30 см.

И.п. – стоя правым боком к препятствию.

1 – толчком двух ног перепрыгнуть через препятствие вправо, стараясь не поворачиваться;

2 – прыжком вернуться в исходное положение.

Количество полностью выполненных прыжков в одну и другую сторону заносится в табл. 2.



Упражнение № 6 – на развитие силы мышц брюшного пресса

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за голову, пальцы в замок. Выполнять опускание и поднятие туловища, не сгибая ноги в коленях и не расцепляя рук за головой. Количество полностью выполненных подъемов заносится в *табл. 2*.



Упражнение № 7 – на развитие быстроты

И.п. – стоя, опираясь руками о подоконник, стену, стол.

Бег с высоким подниманием бедра. Количество выполненных за 15 сек. беговых шагов делится на 5 – для сопоставления с другими показателями. Полученный результат соответствует количеству очков за данное упражнение и записывается в *табл. 2*.

Например, ученик выполнил 40 беговых шагов. Делим 40 на 5, получаем 8 очков.

Для удобства лучше вести счет шагов, выполненных одной ногой, а затем умножить это значение на 2.



Упражнение № 8 – на развитие гибкости тазобедренных суставов

И.п. – о.с., палка в руках внизу хватом сверху. Поочередно переносить ногу через палку вперед и назад, сохраняя вертикальное положение туловища. Движение одной ногой вперед – назад соответствует одному очку. Результат записывается в *табл. 2*.



Упражнение № 9 – на развитие скоростно-силовых качеств мышц ног

На стену от пола до потолка предварительно наносят разметку с делениями в сантиметрах. Затем измеряют рост ученика с вытянутой вверх рукой – по кончикам пальцев.

И.п. – руки вперед, предплечья кверху, ладонями к стене. Выполнить полуприсед и сделать прыжок вверх, стараясь коснуться рукой разметки. Из высоты прыжка вычитают высоту роста занимающегося с вытянутой вверх рукой, а полученный результат делят на 5 – для сопоставления с другими упражнениями.



Например: высота прыжка ученика составляет 230 см, а его рост с вытянутой рукой – 200 см. Разницу (30 см) делим на 5. Получаем 6 очков, результат записываем в *табл. 2*.

КАК НАУЧИТЬ?

На одном из уроков дети изучают комплекс контрольных упражнений и технологию подсчета очков за каждое упражнение и за комплекс в целом. Учитель рассказывает, как он будет оцениваться (см. *табл. 1*).

На последующих уроках разучивается техника правильного выполнения упражнений – по три-четыре на каждом уроке – и осуществляется запись результатов. Для удобства класс лучше разделить на две группы: сначала первые номера выполняют упражнение, а вторые ведут подсчет и записывают результаты, затем учащиеся меняются ролями.

КАК ОЦЕНИВАТЬ?

Контроль за динамикой результатов осуществляется один-два раза в четверть на уроках физкультуры. Совсем скоро дети самостоятельно смогут подсчитывать очки за каждое упражнение и комплекс в целом и определять свой уровень физической подготовленности согласно *табл. 1*. Добиться прогресса можно только при систематическом и регулярном выполнении контрольных упражнений. Запись результатов в *табл. 2* позволяет обратить внимание на те упражнения, которые выявляют недостаточный уровень развития тех или иных физических качеств.

При систематическом выполнении комплекса упражнений и соответствующем контроле можно добиться существенного повышения уровня физической подготовленности учащихся. ■

Фото авторов

В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ

Компьютерные технологии в спортивном зале

Долгое время основным источником получения информации учеником на уроке физкультуры был учитель. В наш цифровой век всё чаще используются видеозаписи и компьютерные презентации. Правда, их применение в спортивном зале вызывает определенные трудности. Участник конкурса «Компьютер на уроке физкультуры» рассказывает, как можно их избежать, и знакомит со своим опытом внедрения новых информационных технологий. С разработками учителя можно ознакомиться на его личной странице в Интернете: www.proshkolu.ru/user/Slavenich-KLD. Часть из них вы найдете на диске – приложении к номеру.



Конкурс «Компьютер на уроке физкультуры»: Внимание на экран!

Вячеслав ДОБРОХОТОВ,
учитель физической культуры,
МАОУ СОШ с УИОП № 25,
г. Калининград



С появлением информационно-компьютерных технологий процесс получения информации, ее хранения и обработки стал значительно проще. Всемирная сеть Интернет располагает множеством ресурсов, посвященных спортивной тематике: электронными версиями спортивных изданий, сайтами с информацией о спортивных новостях, различных видах спорта и командах. Обменяться мнениями о преподавании физической культуры мож-

но на многих популярных научно-методических сайтах и форумах.

В связи с этим современный урок физкультуры должен содействовать:

- созданию такой системы обучения, которая будет способна подготовить школьников к жизни в высокотехнологичном обществе;
- внедрению новых средств обучения;
- компенсации негативных сторон информационной эры активным внедрением компьютерных технологий.

ОТ КОНСПЕКТОВ ДО МУЛЬТИМЕДИА- УЧЕБНИКОВ

К сожалению, на уроках физической культуры компьютерные тех-

нологии используются очень редко. Первым шагом в этом направлении, на наш взгляд, должно стать создание энциклопедического справочника, который может создать каждый учитель. В него предполагается включить:

- программные и нормативные документы;
- методические пособия;
- календарно-тематическое планирование и конспекты уроков;
- программы по предмету «Физическая культура»;
- документацию по внутришкольным соревнованиям: протоколы, карточки, положения, правила, заявки, ведомости и т.д.;
- формы и вопросы для проведения тестовых заданий;
- варианты экзаменационных билетов, заданий для олимпиад, викторин, теоретических конкурсов;
- шаблоны различных документов: заявок, справок, отчетов и т.п.;
- таблицы для подсчета очков, различных рейтингов и др.

Следующим шагом может стать создание электронной библиотеки, в которой можно хранить как методическую литературу, так и информацию об учащихся: паспортные данные, сведения о полученных спортивных разрядах, соревновательной деятельности, отнесении к определенной медицинской группе и т.д., так часто необходимые для оформления заявок.

Затем можно перейти к разработке и созданию мультимедиа-учебников и приложений. Они позволяют пользователю на экране отображать фото- и видеоматериалы наряду с текстовой, графической, звуковой и цифровой информацией, обеспечивая ведение интерактивного диалога пользователя с системой. Это позволит во много раз увеличить скорость и количество усваиваемого материала, объективно и подробно рассматривать технические особенности сложнокоординационных видов спорта: гимнастики, акробатики, спортивных игр. Наличие вопросников по разделам позволит объективно оценивать уровень знаний каждого ученика, чтобы подготовить его к теоретическим зачетам, экзаменам, олимпиадам.

Правда, для этого понадобится соответствующее оборудование:

- компьютер с современной видеокартой, способной воспроизводить на экране монитора видеоизображения и фотографии с видеокамеры и фотоаппарата, позволяющий обрабатывать необходимый материал;

- плазменный телевизор с диагональю не менее 50 дюймов: его экран нужно защитить от попадания мячом металлической или туго натянутой капроновой сеткой;

- мультимедийный проектор: в отличие от телевизора, его можно использовать для показа текстовой информации, таблиц и презентаций и даже использовать как табло во время соревнований;

- видеокамера;

- МФУ;

- хорошая акустическая система, усилитель, колонки, головной радиомикрофон, чтобы руки были свободными;

- пишущий DVD-плеер с жестким диском большого объема;

- экран.

ВИДЕОПРИЛОЖЕНИЯ

Наиболее востребован на уроке видеоматериал по различным видам спорта, входящим в школьную программу, необходимый для изучения и освоения техники выполнения упражнений. К процессу съемки можно привлекать старшеклассников. Более сложным заданием для них будет съемка и монтаж фильмов по истории Олимпийских игр или по определенной тематике: «Спорт и политика», «Звезды отечественного и зарубежного спорта», «Спорт и личность».

Отдельно можно создать видеобанк уроков учителей физической культуры города, района, области – и постоянно пополнять его.

Снимая тот или иной видеоматериал, важно понять, как именно он может быть использован в учебном процессе. В частности, на уроках физкультуры дети будут выполнять современную фитнес-разминку, глядя на монитор, а не на учителя, который может спокойно контролировать технику выполнения упражнений. Применение видеоприложений позволяет повысить моторную плотность, эмоциональный фон урока.

Комбинации упражнений для олимпиады по физической культуре также можно записать на видео и демонстрировать детям, а просматривая их собственные выступления, разбирать ошибки.

Видеоприложения можно также использовать при проведении массовых спортивных мероприятий, изучении технических и тактических действий в спортивных играх и на теоретических занятиях.

Возможности использования видеоприложений позволяют учащимся заниматься физическими упражнениями даже в период карантина в домашних условиях. Достаточно зайти на заранее созданный сайт, где выложены данные материалы, включить воспроизведение и заниматься в удобное время. Ученики могут выполнять упражнения и на даче, в поездке или на прогулке, если у них есть возможность выхода в Интернет с мобильного телефона и установленная программа AGPlayer.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Внедряя компьютерные технологии на уроках физкультуры, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- их применение должно соотноситься с задачами урока;

- подбор средств ИКТ производить исходя из возможностей материальной базы школы;

- применять ИКТ на уроках в 5–8-х классах в игровой форме, а спектр средств должен быть разнообразным;

- дозировку предлагаемой нагрузки необходимо увеличивать постепенно;

- подбирать задания для совершенствования техники соответствующего вида спорта нужно исходя из возможностей занимающихся;

- упражнения, используемые в видеоприложениях, должны быть хорошо изучены; нельзя нарушать технику их выполнения. ■

Фото автора

Готовь лыжи... заранее

О правилах подбора, хранения и смазки лыж

На уроках лыжной подготовки в начальной школе у учителя много времени уходит на подгонку лыжного инвентаря занимающихся. Ошибки, связанные с неправильным подбором лыжного инвентаря, очень дорого обходятся детям – пропадает желание заниматься. Автор данного материала предлагает решить эти проблемы заблаговременно, посвятив предстоящим занятиям на лыжах родительское собрание.



фото с сайта Matteo Festi / Shutterstock.com

Владимир СЕМЕНОВ,
г. Москва

ВАЖНАЯ ПОКУПКА

О качественном проведении уроков лыжной подготовки учителю следует позаботиться еще осенью. На одном из родительских собраний нужно обязательно выступить – рассказать родителям о предстоящих уроках и познакомить именно их (ведь покупать лыжи и палки будут именно они), а не детей с правилами подбора лыжного инвентаря. Многие папы и мамы помнят их из своего детства, но и есть и такие, кто забыл или даже не имеет опыта катания на лыжах. Хорошо, если среди присутствующих окажутся те, кто уже поставил своих детей на лыжи и хотя бы из-

редка совершает с ними лыжные прогулки. Они могут подсказать другим родителям, где лучше приобрести тот или иной инвентарь.

В современных магазинах чаще всего в продажу поступают лыжи длиной 105, 120, 135, 150 и 165 см. Для первоклассников и второклассников ростом ниже 123 см подойдут лыжи длиной 135 и даже 150 см, для более высоких – 150 и 165 см соответственно. Наиболее распространенный способ выбрать лыжи – поставить их вертикально, вытянув руку вверх. Если лыжи ребенку по размеру, то их носок должен упираться в основание ладони. Можно также, зная рост ребенка, прибавить к нему 20–30 см. Именно такой должна быть длина лыж. Она указывается на каждой паре.

При покупке лыж также нужно обратить внимание на то, что-

бы скользящая поверхность была ровной, желобок – прямым и одинаковым по всей длине. Каждая лыжа должна иметь весовой прогиб 2–4 см, не очень длинный, с равномерным закруглением носковый загиб.

Длина лыжных палок должна быть по плечо занимающимся или даже на 3–4 см ниже. Зная рост ребенка, нужно вычесть из него 25–30 см. Такой и будет необходимая длина палок. Важно, чтобы палки были легкими. Следующее, что нужно сделать, – подогнать нужную длину ремешка (темляка). Он не должен быть очень длинным. Это отразится как на качестве отталкивания, так и на длине палки: рука станет ниже к земле. Лучше будет сразу родителям потренироваться вместе с детьми, чем потом учителю тратить время урока на подгонку инвентаря.

Не менее важное значение для занятий имеет и одежда. В день уроков лыжной подготовки детям следует надевать теплое белье с длинным рукавом, взять с собой свитер, лыжный костюм, шапочку, варежки, шерстяные носки и лыжные ботинки. Всё это лучше сложить в отдельный рюкзачок или сумочку. Приходить в школу в лыжных ботинках и лыжном костюме не нужно, за исключением того случая, когда урок стоит первым в расписании.

Особое внимание следует уделять хранению лыж. Неслучайно на специализированных лыжных базах для этого предназначены специальные стеллажи, изготовить которые в домашних условиях проблематично. Поэтому лучший вариант сохранить жесткость лыж — именно для этого и предназначены стеллажи — хранить их скрепленными.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ

Поначалу дети очень долго переодеваются в спортивную форму перед уроком лыжной подготовки. Всё это можно прорепетировать дома и даже посвятить этому специальный урок физкультуры в зале. При переодевании следует обратить особое внимание на шнуровку ботинок. До конца подъема стопы шнурки затягиваются очень туго, а сверху уже шнуруются послабее. Слишком слабая затяжка внизу ботинка приведет к вихлянию стопы и, как следствие, к потертостям, а слишком тугая сверху — препятствует сохранению подвижности в голеностопном суставе и ухудшает кровоснабжение.

На такой репетиции нужно объяснить детям, как правильно держать лыжные палки — в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним, другие лишь слегка помогают им. Кисть руки просовывается в петлю снизу, затем большой палец обхватывает и палку, и верхнюю часть петли.

Необходимо также рассказать о правильной переноске лыж. Для скрепления лыж и палок в последнее время в продаже появилось много вариантов зажимов на липучках. Если до лыжи детям предстоит пройти небольшое расстояние, то палки и лыжи можно нести в двух руках за середину, для перехода на большее расстояние лыжи вместе с палками — на плече или под рукой. Существует несколько способов соединения палок и лыж. Если лыжные палки с кольцами, то палки надевают кольцами на носки лыж и просовывают внутрь дужек от креплений, а если с лапками, то их можно соединить с лыжами, накинув темляки на носки, предварительно просунув палки под дужки креплений снизу.

Вторую часть такого необычного урока можно посвятить отработке строевых команд с лыжами в руках и на лыжах: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «От середины влево (вправо) на два шага разомкнись!», «Налыжи становись!», «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!» и т.д. Построения, размыкания и перестроения с лыжами очень легко усваиваются первоклассниками, но этому нужно уделять время

на нескольких уроках. Зато потом будет легче обучать ребят поворотам, передвижениям различными способами.

ЛЫЖНЫЙ МАКИЯЖ

Самая же сложная проблема для учеников начальной школы — смазка лыж. Дети, а порой и родители часто не могут это сделать самостоятельно, а у учителя на смазку 25–30 пар лыж уйдет весь урок. Выход один — научить и тех, и других. Сначала на родительском собрании учителю следует рассказать и показать, как правильно выбрать мазь, нанести ее на лыжу и равномерно растереть ее по скользящей поверхности. Затем очень важно, чтобы родители вместе с детьми хотя бы раз сами смазали лыжи. Это можно сделать перед началом лыжной прогулки, а затем закрепить навык смазки можно на уроке, когда уже учитель физкультуры расскажет и покажет детям, как лучше смазывать лыжи, а они попрактикуются. Причем важно, чтобы это научились делать все ученики, в том числе и те, у которых на лыжах есть так называемая чешуя, благодаря которой такие лыжи не нуждаются в смазке. ■



фото И.Перминовой

Всё ребятам нипочём!

Ледовый спортивный праздник



Ледовые состязания учеников 4–6-х классов – целое событие для участников и увлекательное зрелище для гостей праздника. Командные соревнования дадут возможность школьникам продемонстрировать свои умения в катании на коньках.

фото Е. Грицай

Оксана ВОЙНОВА,
Марина НАЛИМОВА,
учителя физкультуры,
МОУ СОШ № 3,
г. Сорск,
Республика Хакасия

ЗНАКОМСТВО С УЧАСТНИКАМИ

Звучит Гимн Российской Федерации. Ведущие приветствуют собравшихся, читают стихи о России. Затем на лед выезжают участники соревнований. Команды проезжают круг почета в колонне по одному.

Ведущий 1. Мы хотим представить наше справедливое жюри...

Называет имена и фамилии членов жюри.

Ведущий 2. А теперь познакомимся с нашими командами!

На сцене – конкурс «Визитка», в котором команды знакомят жюри и зрителей со своими названиями и девизами.

Ведущий 1

Люблю кататься на катке
В расшитом блестками платке,
Сиять улыбкой глаз и губ
И выполнять тройной тулуп!

Ведущий 2

То задом ехать, то бочком,
Вращаться бешеным волчком
На повороте, на витке!
Люблю подпрыгнуть на катке!

Ведущий 1

А приземлившись,
вновь скольжу.
Вперед к зигзагу-виражу!
И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.

Ведущий 2

Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,
Как свежий воздуха глоток!

На лед выезжают девочки с фитнес-мячами и под спортивный марш выполняют перестроения дроблением и сведением.

Ведущий 1

В теплых шубах и ушанках
Снежной зимнею порой
Детвора на быстрых санках
Вихрем мчит с горы крутой.
На ветру ребячьи лица
Разгорелись кумачом.

Пусть колючий снег пылится –
Всё ребятам нипочем!

Ведущий 2. Ребята, это про вас?
А давайте покажем свою удаль и сноровку в эстафетах! И так, состязаются сильнейшие.

ЭСТАФЕТЫ

Начинается эстафета. За каждый конкурс жюри начисляет баллы: 5 баллов – за первое место, 4 балла – за второе, и т.д. Выигрывает команда, которая наберет больше баллов по итогам всех эстафет.

Скореходы

Участники команд по очереди добегают до разворотной стойки и обратно и передают эстафету следующему.

Бег с обручами

То же, держа в правой руке обруч.

Нанайские гонки

Каждый этап этой эстафеты участники преодолевают парами: два конькобежца, держась за руки, лицом друг к другу, скользят по льду – один спиной, а другой лицом, подталкивая напарника вперед. После разворотной стойки участники меняются ролями: тот, кто ехал спиной, едет лицом вперед.

Верхом на клюшке

Каждый этап этой эстафеты участники преодолевают парами: один держит хоккейную клюшку, а другой «садится» на нее верхом, держась за ручку. После разворотной стойки партнеры меняются ролями: тот, кто ехал верхом, теперь везет другого.

Бег зигзагом

Участники команд по очереди проезжают между расставленными на льду кеглями (булавами, городками), стараясь не сбить их, до разворотной стойки и обратно, после чего передают эстафету следующему.

Колобок

Участники команд по очереди преодолевают расстояние с фитболами в руках до разворотной

стойки и обратно, стараясь не уронить мяч, затем передают мяч следующему.

Не разлей вода

Каждый этап этой эстафеты участники преодолевают парами. Взявшись за руки, они добегают до разворотной стойки и бегут обратно, стараясь не расцепить руки.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Жюри подводит итоги соревнований. Проводится церемония награждения команд.

Ведущий 1

Чтоб расти и закаляться,
Нужно спортом заниматься.
Закаляйся, детвора!
В добрый путь! Физкульт-УРА!

Ведущий 2

Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех!

Ведущие и члены жюри объявляют о завершении спортивного праздника, благодарят участников и желают им увлекательных спортивных событий, успехов и побед. ■



фото Е. Грицай

Папа, мама, мы

Программа спортивного праздника

Описанный автором семейный праздник проходит в форме состязания команд, состоящих из родителей и двух детей. Конкурсы и эстафеты подобраны таким образом, чтобы семьи смогли продемонстрировать не только свою физическую подготовку, но и смекалку, творческий потенциал, умение поддерживать друг друга.



фото с сайта www.aikido.ru.msk.su

Сергей РОГУШИН,
учитель физкультуры,
МОУ Васьковская СОШ,
г. Архангельск



ВСТУПЛЕНИЕ

Звучит музыка из мультфильмов. Семьи (команды) привыкают к залу, разминаются, оценивают возможности соперников.

Затем проходит построение команд. Звучит Гимн России. Представитель администрации района приветствует участников команд и гостей. Ведущий представляет членов жюри. Под звуки спор-

тивного марша и аплодисменты гостей участники команд проходят круг почета и встают на свои места.

Ведущий проводит разминку на внимание — игру «Запрещенное движение». Жюри отмечает команды, которые выполнили упражнения без ошибок, подбадривает, поддерживает участников.

ХУДОЖНИКИ

Ведущий объясняет условия первого конкурса. В это время помощники закрепляют скотчем листы ватмана на полу на расстоянии 5 м от команд и раздают маркеры капитанам. Звучит музыка — сигнал к началу конкурса.

Участники от каждой семьи поочередно добегают до листа ватмана и записывают, зарисовывают или печатают по одной букве из фразы: «Папа, мама, я — спортивная семья», — передавая друг другу маркер как эстафетную палочку. Последний участник приносит плакат на линию старта.

Пока на сцене школьники выступают с концертным номером, жюри подводит итоги конкурса. По окончании выступления жюри оглашает результаты и дает экспресс-информацию на экране. Очки присуждаются за скорость выполнения задания, грамотность и красоту надписи.

Оформление: на экране – таблица, для отражения результатов соревнований.

№ (п/п)	Команда (фамилия, имена)	Номер школы	Результат (время выполнения задания)	Место за этап эстафеты

Команды садятся на скамейки и закрепляют плакаты на стене над головой. В дальнейшем в процессе соревнований им нужно будет дооформить плакат. Это задание жюри оценивает в отдельной номинации при подведении итогов в конце эстафеты. Участникам заранее рекомендуется взять с собой необходимые принадлежности для оформления плаката: фломастеры, карандаши, фотографии и т.п.

ЛЫЖНИКИ

Ведущий отмечает, что следующий конкурс будет проходить парами – по две команды. Оценивается время выполнения задания каждой семьей.

При объяснении ведущим задания выбегают скоморохи, здороваются, приветствуют всех, поздравляют с праздником – Днем семьи и пытаются поучаствовать в заданиях: пробуют пройти на лыжах по одному, вдвоем, затем предлагают капитанам вытянуть шар с номером порядка выполнения задания.

Жюри оглашает итоги жеребьевки, экспресс-информация отражается на табло. Скоморохи отходят к жюри. Звучит музыка, включается секундомер – команды начинают выполнять задание.

На лыжах со специальными креплениями участники втроем – папа, мама и один ребенок – идут до поворотной стойки и обратно. Следующий круг вместе с родителями проходит другой ребенок.

Очки присуждаются за скорость выполнения задания целиком. Результаты выполнения задания каждой семьей появляются на экране.

ХОДУНКИ

Ведущий объясняет условия конкурса, который вновь проводится поочередно – по две команды. Скоморохи пытаются выпол-

нить задания, затем проводят жеребьевку. Очередность выполнения задания отражается на табло. Звучит музыка, включается секундомер.

Папа встает на пеньки высотой 10 см и, натягивая веревки-ручки, закрепленные на них, проходит один круг. Затем каждый участник повторяет задание.

Оценивается скорость выполнения. Результаты выполнения задания каждой семьей появляются на экране.

СКЕЙТБОРДИСТЫ

В начале этого конкурса, как и предыдущих, скоморохи пробуют разными способами выполнить задание: проехать на скейтборде, обогнать друг друга. Проводится жеребьевка. Звучит музыка, включается секундомер.

Ведущий напоминает командам о подготовке плакатов, для соревнования в номинации «Лучший плакат».

Папа, стоя одной ногой на скейтборде и отталкиваясь второй, проезжает один круг. Затем мама, сидя на скейтборде и отталкиваясь руками и ногами, делает следующий круг. Первый ребенок проезжает круг, лежа на животе и отталкиваясь руками, а второй – любым из предложенных способов.

Оцениваются скорость и правильность выполнения задания. Результаты появляются на экране в таблице.

РЫБАКИ

Ведущий объясняет условия парного конкурса, в котором по очереди участвуют две команды, и вначале сам демонстрирует ловкость в рыбной ловле, по просьбе скоморохов отдает им удочки. Они забрасывают рыбки под ноги к командам и вылавливают их. Участники команд могут посмотреть и потрогать рыбок.

Проводится жеребьевка. Задание конкурса выполняется парами – по 2 семьи. Звучит музыка, включается секундомер.

В импровизированном озере – гимнастическом обруче – находятся четыре магнитных рыбки. Участник в любом порядке, добежав по очереди с удочкой (оснащенной магнитом) до специальной площадки, вылавливает одну рыбку, возвращается к команде и передает эстафету следующему. Секундомер выключается, когда все четыре рыбки у команды окажутся на линии старта.

Оцениваются скорость и правильность выполнения задания. Результаты появляются на экране в таблице.

ПАРОВОЗИК В ОБРУЧЕ

Ведущий объясняет условия конкурса, в котором участвуют все семьи одновременно. Звучит музыка – команды начинают выполнять задание.

Первый участник, находясь в обруче и держа его у пояса, пробегает один круг. Второй круг участники пробегают вдвоем в обруче, третий – втроем, четвертый – вчетвером, присоединяясь друг к другу в любом порядке.

Оценивается скорость выполнения задания. Результаты появляются на экране в таблице.

КОНУСЫ

Ведущий объясняет задание конкурса. Скоморохи показывают его. Проводится жеребьевка.

Ведущий обращает внимание участников на две туристические палатки. С этого так называемого сюрприза и начинается конкурс. По сигналу команды забираются в палатку и собирают приготовленные для них пазлы. В это время под конусы закладываются предметы. Как только картинка собрана и показана ведущему, стоящему рядом с палатками, команда

может приступать к выполнению основного задания, а помощники ведущего тем временем готовят пазлы для следующих участников.

В поле на площадке диаметром 4 м расположено 10 конусов. Под каждым из них находится по одному предмету — 5 теннисных мячей для первой команды и 5 мешочков с песком для второй. Члены команды, поочередно выбегая на площадку, приподнимают конус и, если под ним находится предмет, предназначенный для их команды — какой, оговаривается заранее, — приносят его на линию старта. Если же под конусом пусто или там находится чужой предмет, то участник ставит конус обратно и возвращается ни с чем. к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Игра заканчивается, когда одной из команд собраны все пять предметов.

Жюри подводит итоги конкурса. Результаты появляются на экране в таблице.

КАНАТ

Ведущий объясняет задание последнего конкурса. Помощники готовят канат и кегли на площадке. Приглашаются папы.

Канат связан таким образом, что образует круг диаметром 4 м. Папы берутся за канат одной рукой, располагаясь по кругу. Напротив каждого из них на расстоянии 3 м стоит кегля. Конкурс начинается с шутки: ведущий с трех-четырёх попыток дает сигнал-свисток, обыгрывая это так: «Раз, два... Ой, стойте, стойте, у меня шнурки развязались!» — и т.п. Наконец по сигналу папы начинают тянуться к своей кегле, держась за канат другой рукой, можно двумя. Кто первый коснется своей кегли, не отпустив канат, тот победил.

Максимальное время проведения конкурса — 2 мин. Победитель сразу награждается медалью «Самый сильный». В случае отсутствия победителя объявляется ничья.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Жюри подводит итоги всей соревновательной программы. При невозможности определить победителей эстафеты по итогам восьми конкурсов проводится дополнительное состязание — полоса препятствий: лазанье по гимнастической скамейке, подлезание под воротца, метание мяча в цель, прыжки через обруч в движении и т.п.

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Пока на сцене школьники выступают с концертным номером, жюри совещается, подводит итоги, распределяет номинации.

Ведущий приглашает семьи построиться, как в начале праздника.

Жюри объявляет победителей и призеров в разных номинациях и награждает участников.

Ведущий приглашает всех на чаепитие. ■



фото О.Леонтьевой

В ногу со временем

Итоги конкурсов, объявленных редакцией в 2011 году

В этом году редакцией издания «Спорт в школе» было объявлено три конкурса: конкурс разработок уроков «Необычная физкультура», конкурс фотографий «Школа и спорт» и конкурс компьютерных продуктов «Компьютер на уроке физкультуры». Подводя их итоги, мы пришли к следующим выводам.

В отличие от прошлого года, мы получили гораздо больше работ. Это очень нас порадовало. Но больше — не значит лучше. К сожалению, многие из них или не соответствовали формату конкурса, или были низкого качества.

По этой причине мы были вынуждены отменить конкурс фотографий — «Школа и спорт». Мы получили огромное количество снимков от наших читателей, но они были либо постановочными, либо плохого качества: учителя физкультуры и тренеры присылали нам фотографии своих учеников и даже целых команд в самый торжественный для них момент — момент награждения, фотографии, не иллюстрирующие динамику, эмоции спорта, неинтересные, не очень высокого качества. Пообщавшись с известными фотографами Сергеем Кивриным и Андреем Головановым, мы поняли, что для того чтобы сделать хороший спортивный снимок, нужна очень хорошая техника. Сделать спортивную фотографию обычной «мыльницей» нереально. Поэтому конкурс фотографий мы завершили, не подводя его итоги.

В этом году на конкурс «Необычная физкультура» к нам поступило много разработок интегрированных уроков. Связано ли это с введением

Конкурс

новых стандартов? Думаем, что да. Учителя физкультуры быстро освоили междисциплинарные проекты и охотно поделились с нами своими разработками.

Однако больше всего нас удивили те учителя, кто принял участие в конкурсе «Компьютер на уроке физкультуры». Мы получили большое количество презентаций, слайд-шоу и видеозаписей, иллюстрирующих, как можно модернизировать уроки физкультуры в школе.

Лучшие работы были опубликованы. Все участники получили сертификаты, а список лауреатов конкурса мы предлагаем вашему вниманию. Приятно, что среди участников конкурса есть и те, кто победил в нескольких номинациях, — это не запрещалось условиями конкурсов. Все лауреаты, помимо дипломов, получают в награду бесплатную полугодовую подписку на электронную версию журнала «Спорт в школе» на 2012 год. Спасибо всем принявшим участие в конкурсе! ■

Редакция

Список лауреатов

Конкурс	Номинация	Лауреат	Название	Когда опубликовано
Необычная физкультура	Необычное в обычном	Венера Евсеева, Ольга Порфирьева	Хочу всё знать! Интегрированный урок	№ 11
		Валентина Беликина, Ирина Буркова	Олимпийское окружение. Интегрированный урок для 4-го класса	№ 11
	Обычное в необычном	Лариса Борознова	Всемогущая скакалка. Фитнес для самых маленьких	№ 17
Компьютер на уроке физкультуры	Отметку ставит компьютер	Татьяна Забелина, Виолетта Латышева	Для юных спортсменов. Тестирование знаний учащихся ДЮСШ	№ 14
		Лариса Борознова	Что? Где? Когда? Интеллектуальный клуб знатоков физкультуры	№ 15
	Внимание на экран!	Татьяна Забелина, Виолетта Латышева	Мышцы туловища. Проект учебного занятия	№ 15
		Вячеслав Доброготов	В помощь учителю. Компьютерные технологии на уроках физкультуры	№ 17


Педагогический университет
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
 предлагает **для учителя физкультуры**

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





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

КОД  **ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

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

КОД  **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

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

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

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа. Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.

Базовая стоимость курса (без учета скидок) составляет 1990 руб. для курсов без видеоподдержки и 2190 руб. – для курсов с видеоподдержкой.



**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 для жителей Москвы и Московской области
 (обучение с 1 февраля по 30 апреля 2012 года)**

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

Нормативный срок освоения курса – 72 часа.

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

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.

Базовая стоимость курса (без учета скидки) – 5400 руб.



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

Путем проб и ошибок

Эволюция горных лыж

Знание особенностей технологии конструирования лыж может помочь в выборе последних или просто расширить спортивно-исторический кругозор. Процесс обновления горных лыж, о котором рассказано в данном материале, в свое время захватил мастеров разных стран, вынужденных задействовать не одну производственную сферу.



фото с сайта Roca / Shutterstock.com

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

СМОЛЮХИ И ГОЛИЦЫ

Издrevле в России применялись два типа лыж: «комосные», скользящая поверхность которых подбивалась стриженным мехом, не дающим лыжам соскальзывать назад, и «голицы», или «смолюхи», — с просмоленной скользящей поверхностью.

Первоначально лыжи изготавливались из цельных кусков дерева твердых пород — соответствующая технология сохранялась в Сибири до середины XX века, а иногда — с двумя узкими загнутыми концами и расширениями в середине. (Таковыми лыжами до сих пор пользуются ханты-мансийские охотники.)

При изготовлении лыж из цельных кусков дерева лиственных пород было очень сложно добиться их одинаковой упругости, к тому же они быстро коробились, трескались и приходили в негодность. Между тем, с древнейших времен были известны свойства клееных деревянных конструкций, которые с успехом использовались, например, для изготовления луков, мебели или корабельного такелажа. Это и взяли за основу.

Процесс производства лыж был не из простых. Осталось описание «особливого приготовления» лыж в Архангельске в XVIII веке: «Бревно вязовое или буковое щепят на дрань до двух перстов толщины. Запаривают в бане на ведро квасцов с щелоком и гнут мягко под гнетом из ядер пушечных, добавляя по надобности.

Если гнутье удачное, тогда сушат и подбирают под пару, чтобы носок ровно вздернут был и по середине ровно продавлен. Смолят смолою и кладут знак, до мастера принадлежащий».

С начала XIX века и вплоть до середины XX века непрекаемым авторитетом в области производства деревянных лыж пользовались финские мастера. Их изделия, склеенные из отдельных деревянных пластин, имели мировую известность. Комбинируя дерево разных пород и располагая волокна в определенных направлениях, изготовители добивались очень высокой прочности и упругости лыж. Производство нельзя было назвать промышленным, поскольку качество изделий целиком и полностью определялось искусством конкретного мастера.

В 1880 году им на помощь пришли норвежские лыжные мастера, которые унифицировали технологию и начали экспортировать свою продукцию в Швецию и Германию. В 1886 году в Осло открылась первая фабрика, на которой было начато промышленное производство лыж, склеенных из сосновых, буковых и ясеневых пластин. Для изготовления более дорогих моделей стала использоваться экзотическая твердая древесина гикори — ее завозили из Азии и Америки.

ПОИСК МАТЕРИАЛА

В начале XX века форма и размеры лыж стали весьма разнообразными. До 20-х годов в основном использовались беговые лыжи длиной до 4 м и горные — до 3 м. Но после того как в 1928 году австриец Р.Леттнер применил стальную окантовку краев, лыжи стали укорачиваться. К началу 30-х годов форма и размеры горных лыж постепенно определились, а окантовка появилась не только по краям скользящей поверхности, но и на обоих концах лыж.

Потеснив в своем мастерстве финнов и норвежцев, австрийские и немецкие изготовители выходят в лидеры процесса. В период 30–40-х годов возникают многочисленные фирмы по производству лыж. И даже мелкие фабрики, которые ранее специализировались на изготовлении саней, лодок и телег, тоже стали переходить на выпуск новой продукции.

В 40-е годы скользящую поверхность лыж вместо бакелита начали покрывать целлулоидом, что обеспечило хорошее скольжение и предохраняло дерево от сырости и повреждений. Тогда же вместо цельных боковых кантов стали применять отдельные звенья, что значительно улучшило ремонтпригодность лыж и увеличило их долговечность. Последнему качеству лыж уделялось особое внимание. Неоднократно предпринимались попытки сделать более износостойкие, металлические лыжи. Деревянные

лыжи обладали двумя существенными недостатками: низкой ударной прочностью и малым сопротивлением скручивания. И если для беговых лыж эти недостатки были не столь важны, то для горных они приобретали принципиальный характер.

В 1945 году одна американская авиационная фирма наконец разработала первую удачную металлическую модель. Модель из алюминия и дерева оказалась настолько прочной, что по своим динамическим свойствам не уступала деревянным лыжам, а на жестких ледяных склонах значительно их превосходила. Было выпущено около 1000 пар, однако вскоре руководство компании отказалось от их производства. В 1947 году несколько конструкторов этой фирмы решили отправиться в самостоятельное «плавание» и за 10 лет выпустили более 10 тыс. пар металлических лыж.

В 1946 году в Англии были выпущены деревянные лыжи «Gott», которые имели дополнительные силовые элементы из твердого пластика, однако динамические свойства конструкции оказались невысокими. В начале 50-х годов французский конструктор Д.Боссон разработал лыжи, полностью сформованные из стеклопластика (фибергласса), однако и эта модель не получила распространения. Наконец, в 1959 году в Канаде началось серийное производство стеклопластиковых лыж.

Также в начале 50-х годов американский инженер Х.Хед разработал конструкцию, состоящую из деревянного сердечника и двух металлических пластин. Его идею подхватили производители, и на свет появилась модель под названием «Blue Gun», быстро завоевавшая признание у лыжников. Успех этих лыж объяснялся удачной комбинацией дерева и алюминия, что обеспечивало хорошую продольную гибкость при очень высоком сопротивлении кручению.

Новые материалы стали завоевывать лыжный мир: фирмы про-

водили многочисленные исследования металлических сплавов и различных пластмасс. Так, фирма «Fisher» испытала лыжи, изготовленные целиком из стеклопластика (фибергласса), а «Kneissl» — модель из дерева, стеклопластика и металла. К середине 60-х годов наибольшее распространение получили металлические лыжи — сначала клепаные, а затем и клеенные; постепенно их конструкция усложнилась — в некоторых моделях использовались, например, слои резины, гасящие вибрацию. Основным недостатком металлических лыж оказалась их низкая технологичность: металл, дерево, пластмасса и другие материалы образовывали слишком разнородную комбинацию, и при малейшем нарушении технологических режимов изделия деформировались или даже лопались прямо на конвейере. Многие лыжники сталкивались с совершенно невероятным явлением, когда металлические лыжи, необычайно прочные и надежные, вдруг обламывались от очень слабого удара, причем линия слома напоминала отпил, что, естественно, приводило к многочисленным травмам на горных склонах.

В нашей стране разработкой перспективных моделей металлических горных лыж занимался Всесоюзный институт легких сплавов (ВИЛС). В начале 70-х годов у нас были проведены испытания нескольких уникальных опытных образцов. Однако в серийное производство пошла модель хоть и прочная, но далеко не лучшая. После многочисленных проб и ошибок Мукачевской лыжной фабрикой было принято решение о приобретении лицензии австрийской фирмы «Fisher».

ДОЛГОЖДАНЫЙ КОМПРОМИСС

На протяжении 60-х годов XX века производители горных лыж все большее внимание уделяли полимерным материалам, в том числе разработанным для авиационной и космической отраслей: именно

из оборонных производств пришли такие материалы, как кевлар, карбоновое волокно, титанал. В 1970 году пластмассовые лыжи стали производить практически все ведущие европейские фирмы, однако только в 80-х годах была разработана полная математическая модель внутренней динамики лыж.

В последнее же время широкое распространение получили карвинговые лыжи, позволяющие выполнять технику резаного ведения лыж — повороты без бокового проскальзывания и соответственно без торможения.

Но хотя мода и заставляет производителей горных лыж делать основной упор на молодежные карвинговые модели, пока ни одна из ведущих фирм не отказалась от выпуска лыж, приближающихся по геометрии к классическим — с шириной носка менее 90 мм, на которые имеется узкий, но стабильный спрос. Помимо обычных лыж различной геометрии, современная промышленность выпускает и некоторые их специальные разновидности, например широкие лыжи для фрирайда, иногда называемые «крузера». Такие лыжи обычно имеют большой радиус кривизны — 40–60 м — и ширину в средней части до 9–10 см, что обеспечивает выход на глассирование по целине при меньшей скорости. На сегодняшний день существует несколько направлений, которым следуют производители: спортивные, карвинг, скикросс, универсальные, фристайл, фрирайд.

Продолжают активно совершенствоваться и женские лыжи. Они рассчитаны на меньший вес, тем не менее не оставляют места компромиссам с точки зрения рабочих характеристик: легче поворачивать, выше уровень прощения ошибок, проще поддерживать правильную стойку, легче притормаживать. Линейка детских и юниорских горных лыж в основном проектируется с заделом на большое спортивное буду-

щее детей и подростков. Взрослые технологии в юниорских лыжах необходимы для спортивного совершенствования.

По словам опытных лыжников, ныне в производстве горных лыж происходит мини-революция: ежегодно появляются и исчеза-

ют модели самых неожиданных очертаний. Сейчас кажется, что этот процесс поиска оптимальной формы горных лыж завершится к 2012–2015 годам, когда неизбежно появятся новые технические приемы, а старые усовершенствуются. ■



На грани совершенства

Рождение турникменов

Новые дисциплины рождаются на глазах, однако часто оказывается, что новое – это хорошо забытое старое. Как, например, движение турникменов, которое активно распространяется на территории СНГ в последнее время.



Алексей ОЛЕЙНИКОВ

СУПЕР-ПУПЕРМЕНЫ

Кто такой турникмен? Это не супермен, хотя некоторое сходство в телосложении с героем комиксов у заядлых турникменов наблюдается. Это уличный спортсмен, который выполняет силовые упражнения и акробатические элементы разной сложности на обычном дворовом турнике.

Главные отличия турникового спорта от спортивной гимнастики и акробатики – уличная техника выполнения упражнений и уличные снаряды – обыкновенные металлические турник и брусья.

Казалось бы, чего ж тут необычного? Еще наши прадеды крутили

«солнышко» на турниках, которые стояли в любом дворе. Крутили, было дело. Но с тех пор немало воды утекло, и до недавнего времени турник для большинства молодых людей прочно ассоциировался со школьными уроками физкультуры или с армией – в общем, с чем-то обязательным, утомительным и не слишком интересным.

Однако с 2009 года в России и других странах стало активно набирать обороты движение турникменов. Интернет запестрил видеороликами, в которых ребята – подтянутые, без единой капли лишнего жира, но при этом не перекачанные, а гармонично развитые – выполняли довольно сложные упражнения на турнике и брусьях под ритмичную музыку.

За прошедшие три года движение распространилась так широко, что слеты турникменов про-

ходят уже на регулярной основе. Это неудивительно: ведь проще турника спортивного снаряда не найти. Он доступен – есть в каждом дворе; распространен – его можно встроить в любой спортивный комплекс или детскую площадку; прост – если во дворе его нет, можно соорудить дома, даже в квартире... И при этом крайне эффективен. Упражнения на нем помогают достичь отличной физической формы – развитой мускулатуры рук, спины, плечевого пояса и мышц корпуса, в том числе и пресса. Иначе говоря, занятия на турнике «лепят» мужскую фигуру именно в тех пропорциях, какие и подразумеваются природой. Если бы мы не сидели за компьютерами и телевизорами, а бегали трусцой за мамонтами с копьем наперевес или добывали птичьи яйца на утесах, такая фигура у нас бы и была.

ВЫХОД БАРАТОВА

Одним из первых спортсменов этой новой генерации стал Михаил Баратов из Воронежа. Многие турникмены вообще связывают зарождение движения именно с ним. Баратов первым начал снимать короткие и очень доходчивые обучающие видеоролики и выкладывать их в Сеть на всеобщее обозрение. А ведь именно оттуда черпают информацию все, кто интересуется новыми видами спорта — от паркура до жонглирования. Можно сказать, что сегодня Всемирная паутина — главный тренер для любого начинающего спортсмена, особенно в новом виде спорта.

Михаил Баратов стал известен не только благодаря своим видео, красивым и крайне доходчивым, но еще и потому, что первым стал выполнять на турнике сложные гимнастические элементы, такие как «испанский» и «колумбийский» выходы. А потом он придумал и собственные элементы — «выход Баратова», «выход Беса» и «Апокалипсис». Эти выходы может повторить далеко не каждый профессиональный гимнаст, а тем более турникмен. Их стали копировать даже за океаном.

ЭНТУЗИАСТЫ УЛИЦ

Есть у движения и своя предыстория. Народные энциклопедии турникменов сообщают, что в конце 90-х годов в Америке зародилось уличное молодежное движение калистетика (от англ. *calisthenics*, что в переводе означает «гимнастика» или просто «физическая подготовка»). Сама гимнастика зародилась еще в Древней Греции, а в конце 90-х ее, немного приспособив для занятий на свежем воздухе, энтузиасты вынесли на улицы. Идея калистетики проста: это занятия на улице с использованием турников, брусьев и веса собственного тела. У нас в наших небогатых на дорогие тренажерные залы краях нечто подобное было всегда. Однако для американцев такой подход оказался в диковинку и получил распро-

странение, прежде всего, в бедных черных кварталах — просто потому, что богатые белые предпочитали элитные фитнес-залы, сеансы йоги и абонементы в бассейны. У них и в мыслях не укладывалось, что простой турник может дать сто очков вперед любому высокотехнологичному тренажеру. К тому же турник — это крайне демократичный и бесплатный спортивный снаряд, и никто не станет платить за то, чтобы на нем заниматься.

Спортивный бизнес в США обошел турник стороной. Зато на него обратили внимание в черных кварталах Гарлема. Спортсмен Хасан Ясин по прозвищу Giant — Гигант — начал тренироваться в одном из парков Гарлема. Но на самом деле это было нечто большее, чем тренировки, — это было шоу, зрелищное, бесплатное и завораживающее, с силовыми и акробатическими элементами разной сложности, мимо которого не мог пройти ни один прохожий. Вокруг Хасана Ясина постепенно собралось ядро единомышленников — таких же уличных спортсменов, и он организовал движение Бартендаз (*BarTendaz*).

Сегодня на YouTube можно найти тысячи роликов его команды. Сам Хасан Ясин успешно продает записи своих учебных курсов, проводит платные семинары, а более чем в 40 школах Нью-Йорка физкультуру преподают по его методике.

Однако главная идея методики Бартендаз — это не увеличение силы или мышечной массы, а изменение сознания людей, развитие тела и укрепление здоровья. Гигант уверен, что его занятия могут вытащить обитателей «черных» районов из бездны преступности, наркомании и бандитизма. Сегодня существуют сотни команд, подобных Бартендаз, — это *Harlem S.E.A.L.S., Calisthenics Kings, Wingate Family, Barbarians, Highlandaz*.

В России, кстати, вместо непонятного названия BarTendaz придумали еще более непонятное, зато звучное — *Ghetto Workout*, или *Street Workout*, однако суть движе-

ния осталась прежней — это занятия на свежем воздухе, на обычных турниках и брусьях. Придумали его члены молодежного сообщества *One More Day Community* (в переводе — *Общество еще одного дня*) в 2008 году. Так что они могут оспаривать пальму первенства у Михаила Баратова.

ИСКУССТВО ТУРНИКА

Еще одна страна, в которой турник находится в большом почете и уважении, — это... Колумбия. Как правило, об этой стране наши люди знают очень мало. Например, что Колумбия — это одна из стран Латинской Америки, в которой есть джунгли, обезьяны, кокаин и наркобароны. Еще там проходит действие фильма «Хищник» с Арнольдом Шварценеггером. И всё.

Но оказывается, в Колумбии существует уличное движение колумбийских любителей турника *Gimbarr (Гимбарр)*. Его отличает то, что в него, помимо общеизвестных упражнений, входят элементы сложных упражнений экстремального уличного спорта, а выступления колумбийских турникменов — это всегда набор всевозможных трудных связок и комбинаций. Можно сказать, что колумбийцы довели искусство турника до такого совершенства, что старина Арни штангу бы выронил от удивления, если бы увидел это. Причем в Колумбии гимбарр признан национальным видом спорта — чемпионаты по любительской гимнастике транслируются по телевидению.

Впрочем, наши спортсмены быстро их догоняют, и думается, что вслед за Михаилом Баратовым у нас появятся десятки и сотни новых сильных турникменов. Нам бы еще и государственную поддержку, как в маленькой и небогатой Колумбии, и всё было бы совсем хорошо. А пока... каждый может посмотреть обучающие ролики на сайтах <http://www.turnikpedia.ru>, <http://www.bar-family.ru>, <http://natura Nike.ru>, <http://turnik-men.ru/>, <http://ghettoworkout.ru>, разучить новые элементы — и вперед на турник побеждать самого себя! ■

АКЦИЯ-2012

ж у р н а л

Спорт в школе – Первое сентября

Подписка на электронную версию журнала продолжается!

Стоимость подписки – **200 рублей** за полгода.

Сайт www.1september.ru



Доступный формат
для всех уровней
ИКТ-компетентности:

- чтение on-line
- скачивание PDF на компьютер
- распечатывание
- дополнительные материалы к уроку
- журнал и дополнительные материалы доступны с любого компьютера

Каждый подписчик электронной версии журнала уже в феврале получит по почте именной сертификат по ИКТ-компетентности.

**Свежий номер журнала
в вашем Личном кабинете –
1 января!**