

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 12 (536)

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



Ученичество

Ученица – об учителях с. 40
Спортсмены – о тренере с. 58



Лыжная подготовка

Планирование с. 15
В спортивном зале с. 20
В играх с. 28
Для старшеклассников с. 26



Спортивный лонгмоб «Сочи 20-14»

Вместе с эстафетой
олимпийского огня с. 4
Междисциплинарный
проект с. 7

издательский
дом
1september.ru

Первое сентября | Декабрь 2013

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

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева
Звено разных эстафет
Усилие каждого – победа всех
с. 4–6

Алексей Машковцев
Олимпийская эстафета
Междисциплинарный проект
с. 7–9

Около спорта

Ольга Леонтьева
За кадром
Профессия – лечить и восстанавливать
с. 10–13

ШКОЛА

Урок

Артём Патрикеев
Лыжня зовет!
Рабочая программа для 3-го класса
с. 15–19

Алексей Антипов, Венера Евсеева
Перед Новым годом
Урок лыжной подготовки в 5-м классе
с. 20–22

Валерий Ефимов
Школа лыжника
Методика обучения коньковым ходам
с. 23–25

Владимир Семёнов
Поддержать интерес
Лыжная подготовка в 9-м классе
с. 26–27

Наталья Мелентьева, Наталья Румянцова
Радость скольжения
Игры на лыжах
с. 28–33

Тамара Теплова
Игровое обучение
Открытый урок по баскетболу
в 6-м классе
с. 34

Михаил Кудрявцев, Виталий Прядченко
Выпрямить спину!
Комплексы упражнений ЛФК
при сколиозах
с. 35–39

Учитель

Ксения Моисеенко
От ненависти до любви
Две стороны одной медали
с. 40–41

Методические мелочи

Артём Патрикеев
За пределами зала
Необычные домашние задания
с. 42–45

Татьяна Лисицкая, Лариса Новикова
Укрощение мяча
Баланс, махи и броски
с. 46–51

Внеклассное мероприятие

Наталья Егорова, Оксана Макарова,
Инара Матвиенко
Мозговой штурм
Олимпийский брейн-ринг
с. 52–53

Елена Лесовина
Юные олимпийцы
Спортивный праздник
для младших школьников
с. 54–56



СПОРТ

Калейдоскоп

Ольга Леонтьева
Самый, самый, самый...
Тренер. Человек. Учитель
с. 58–62

Конкурс
Внимание – конкурс!
с. 63



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

СПОРТ В ШКОЛЕ

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

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева
Зам. гл. ред.: А. Машковцев
Дизайн макета: И. Лукьянов
Обложка: В. Леонтьев
Верстка: В. Леонтьев
Бильд-редактор: В. Леонтьев
Корректоры: В. Бродская,
Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова
Фото: фотобанк Shutterstock.com,
если не указан другой источник

Журнал распространяется по подписке
Цена свободная Тираж **22 185 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, конференции
и техническое обеспечение
Издательского дома:
Павел Кузнецов
Производство:
Станислав Савельев
Административно-
хозяйственное обеспечение:
Андрей Ушков
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 – Д. Тоттерин,
Здоровье детей – Н. Семёнова,
Информатика – С. Островский,
Искусство – О. Волкова,
История – А. Савельев,
Классное руководство
и воспитание школьников – М. Битянова,
Литература – С. Волков,
Математика – Л. Рослова,
Начальная школа – М. Соловейчик,
Немецкий язык – М. Бузоева,
ОБЖ – А. Митрофанов,
Русский язык – Л. Гончар,
Спорт в школе – О. Леонтьева,
Технология – А. Митрофанов,
Управление школой – Е. Рачевский,
Физика – Н. Козлова,
Французский язык – Г. Чесновицкая,
Химия – О. Блохина,
Школа для родителей – Д. Тоттерин,
Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано
П/И № ФС77-44342 от 22.03.11
в Министерстве РФ
по делам печати
Подписано в печать:
по графику 13.11.13,
фактически 13.11.13
Заказ №
Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая
Типография», филиал «Чеховский печатный двор»
ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область,
г. Чехов, 142300
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpk.ru,
факс 8(496)726-54-10, 8(495)988-63-76

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



с. 10

Они ... при движении немного гофрируются и приподнимают кожу, в результате чего создается усиленный крово- и лимфоток, а болевой эффект снижается...



с. 34

...Игра проводится по правилам баскетбола. Играют три команды...



с. 42

...Болеельщики сидят на трибунах, но иногда им разрешается выбегать на поле и забивать голы...



с. 47

...Самый сложный вариант – баланс мяча на стопе: например, стоя на правой ноге, перевод левой из аттитюда вперед на 45° в аттитюд назад...



с. 55

...Поле для игры – весь мир, а перемещение мяча – движение Солнца и Луны над этим миром...

Звено разных эстафет

Усилие каждого – победа всех!



Мне как главному редактору журнала «Спорт в школе» выпала честь стать одним из факелоносцев олимпийского огня: 28 октября в одном из самых красивых мест нашей страны – в Петергофе. Так как особых заслуг перед олимпийским движением у меня нет, я изначально мысленно отвела себе роль посредника между официальным торжеством и неформальным, но очень массовым и добрым мероприятием «Спортивный лонгмоб Сочи 20-14». «Наше общее движение продолжает набирать силу, мы обогнули земной шар уже восемь раз, и сегодня я как один из участников детско-взрослой эстафеты несу олимпийский огонь!» – так я объяснила школьникам, вошедшим в группу сопровождения, свое участие в эстафете олимпийского огня.

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
к.п.н.,
главный редактор журнала
«Спорт в школе»

ЭСТАФЕТА ПЕРВАЯ. ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

Конец октября. Петергоф. Олимпийский огонь продолжает свой маршрут по городам Российской Федерации. Дождь и солнце непредсказуемо сменяют друг друга – обычная погода для этого региона. Золотые купола Петродворца торжественно блестят в лучах скупого балтийского солнца. Воспоминания о промчавшемся лете еще живы,

но уже уступают место постоянному волнению: как бы не промокнуть, не замерзнуть...

Вечерняя школа – пункт сбора факелоносцев. Всех встречают доброжелательные педагоги и озабоченные важностью происходящего волонтеры. Заполнение бумаг... Получение формы, факела... Инструктаж... Выход каждого на дистанцию, так называемый «слот», где факелоносцев встречают школьники и друзья – группа поддержки. Небольшая беседа. Кто Вы? Как Вас выбрали в факелоносцы? Есть возможность немного рассказать о себе, но у меня другая задача. Я рассказываю ребятам о спортивном лонгмобе и приглашаю 29 октя-

бря принять в нем участие тут же, в Петергофе.

Факел тяжелый, почти два килограмма, держать его в целях безопасности просят высоко над головой. Механизм горения включают только перед передачей олимпийского огня. Старт! Впереди движется машина со съемочной группой, бежать нужно строго за ней, улыбаясь, глядя в камеру. Как человек послушный, включаюсь в «гонку преследования», стараюсь от машины не отставать... Оказалось, что двигалась слишком быстро, дистанция закончилась почти мгновенно, не успела даже устать... Передача огня следующему факелоносцу – олимпийской чемпионке в парном ка-

тании 2006 года Татьяне Тотьмяниной...

И снова автобус... Из факела вынули механизм для горения... Вручили сертификат факелоносца... Спасибо, до свидания!

День пролетел молниеносно. На память остался спортивный костюм и факел, отгоревший свою пару минут и потухший навеки. Такая долгая подготовка, волнение, и... всё?

ЭСТАФЕТА ВТОРАЯ. УРОКИ

Перед тем как отправиться в Петергоф, связалась с директором школы-интерната для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата «Красные зори», которая расположена в Петергофе. Спросила, не хотят ли они провести у себя лонгмоб. Там уже планировали забег и с радостью перенесли его на предложенную мною дату. 29 октября я приехала к ним в школу: посмотреть на работу учителя физической культуры, принять участие в нашей детско-взрослой эстафете.

Занятия шли своим чередом. «Ничего особенного у нас нет, — смущенно говорил учитель Олег КОВРИЖИН. — проходите, смотрите. Просто мы ко всем ребятам относимся одинаково, для нас нет детей больных и здоровых». Я не верила: слишком разные дети у них учатся, к ним обязательно должны предъявляться неодинаковые требования...

В зал вошли семиклассники. Один — в шлепанцах вместо кроссовок. Учитель спросил, что случилось. «Потерял», — пробормотал мальчик и стало ясно, что у него есть и ментальные отклонения. К моему удивлению, его не отстранили от занятия, Олег Дмитриевич позже пояснил: «Он болен. Если я его начну ругать, не пушу заниматься, может быть самая непредсказуемая реакция. Да, я знаю, что сильно рискую. Но по-другому нельзя».

Задания давались обычные: бег, упражнения на разминку различ-

ной сложности, игра в парах — волейбол, отработка верхней подачи... Дети с диагнозом «ДЦП», с проблемами позвоночника, болезнями суставов ног и рук выполняли те же упражнения, что и здоровые ребята в других школах. Разница только в одном: учитель нашел повод и корректное замечание сделать (неправильно элемент выполняешь, нужно вот так...), и поддержать, похвалить каждого.

Предложил поиграть в бадминтон, а потом — в футбол. «А давайте сразу в футбол!» — попросили ребята. Почему бы и нет? Учитель готов пойти навстречу: предложения должны обсуждаться, в отличие от приказов... Начали играть, трое уселись на лавочку — болельщики! Спрашиваю учителя, как же они. «Эти ребята свою норму сегодня уже перевыполнили, устали, пусть посидят», — констатирует Олег Дмитриевич.

Некоторые в спортивный зал приходят прямо из медицинского кабинета. Для этих ребят болезнь — не повод для освобождения от физкультуры. Они используют каждый шанс, чтобы двигаться, чтобы показать, что они такие же, как все. И у них получается! От кубков, завоеванных учениками этой школы, ломится подсобка учителя...

Он работает легко, без лишнего напряжения. Замечает всё, поддерживает каждого. В конце урока — обязательные упражнения на снятие напряжения. Сначала — на внимание: даются команды, которые нужно выполнять, если в них есть слово «класс». Невнимательные садятся на лавочку, поблажек нет ни для кого.

Педагог предлагает ребятам вернуться к шведской стенке и (под честное слово!) не подглядывать, а сам прячет ключи... в отворот моих брюк. Я продолжаю делать записи как ни в чём не бывало. По команде школьники начинают искать ключ, каждый, кто нашел, ничего не говоря, садится на лавочку. Через минуту бродящих по залу в по-





искал ключа только двое — первый раунд игры прекращается...

День за днем в любую погоду во всех городах и селах идет эта невидимая эстафета, на которой вместо эстафетной палочки передаются опыт и знания. Как бы от них не отказались, как бы эта «эстафетная палочка» не выпала у подрастающего поколения...

ЭСТАФЕТА ТРЕТЬЯ. СПОРТИВНЫЙ ЛОНГМОБ

В 13 часов школа забурлила: начались мероприятия перед забегом лонгмоба. В спортивном зале — «Веселые старты», в актовом — показательные выступления кадетов, приехавших в гости, в кабинетах — рассказы, викторины, дискуссии об олимпийском движении и олимпийских ценностях.

В 13.40 все пошли на улицу. Детей питерский дождь не пожалел, но и настроения никому не испортил. Подтянутые кадеты помогали малышам на костылях и в колясках. Подъехал автобус с воспитанниками близлежащего детского дома для детей с умственной отсталостью: пара десятков счастливых, добрый людей с ослепительными улыбками.

Я вышла во двор, держа в руках факел олимпийского огня. На этот раз рядом не было охраны. «Можно поддержать факел?» — раздавалось со всех сторон. Какое счастье, что не нужно было никому отказывать! Факел держали, обнимали, трогали, вертели... Он ожил — безо всякого огня, просто от тепла детских рук. А потом мы все вместе побежали, поддерживая друг друга, смеясь над плохой погодой. Мы продержались только один круг. Для многих это была огромная дистанция, чтобы ее преодолеть, нужно было приложить все силы.

И отпустили в небо веселые воздушные шары. И были счастливы. Потому что в этой эстафете может принять участие каждый, а победы — все! ■

Фото В.ЛЕОНТЬЕВА



Олимпийская эстафета

Междисциплинарный проект

Продолжается крупномасштабная всероссийская акция «Спортивный лонгмоб Сочи 20-14», в которой уже приняли участие свыше 100 тыс. школьников России. Если сами забеги проходят практически одинаково, то предварительная подготовка к ним осуществляется по-разному. В московской школе «Премьер» был проведен междисциплинарный проект «Олимпийская эстафета», который длился целый день. Описания олимпийских уроков и заданий, предложенных ребятам, вы найдете в электронном приложении.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
учитель физической культуры,
АНО СОШ «Премьер»,
г. Москва



ЗАЖЕЧЬ ОГОНЬ

Познакомившись с идеей лонгмоба, я решил, что непременно проведу его у себя в школе в конце сентября. В это время по программе заканчиваются уроки легкой атлетики, организм детей готов к нагрузке на выносливость и погода, как правило, стоит очень теплая. Осталось только получить разрешение у директора.

К нашему удивлению, он, хоть и понял полезность этого мероприятия, не стал принимать решение са-

мостоятельно, а предложил вынести идею на обсуждение коллектива. Дело в том, что ровно в 14 ч. у нас в школе начинается шестой урок, и, естественно, он «пропадет», причем у всех классов, а у нас в частной школе каждый урок оплачивается родителями. Если понимание значимости мероприятия у детей не вызвало сомнения, то принятие идеи всеми педагогами школы, а главное – родителями, было под вопросом.

Инициативу не пропускают сверху? Значит, нужно идти другим путем. Я пообщался с заместителями директора по учебной и внеклассной работе, они поддержали идею, но остались сомнения в единодушной поддержке лонгмоба всеми педагогами. Затем я поговорил с учителями, которые много

лет работают в школе. Они тут же начали придумывать варианты, как можно дать детям предварительную информацию. Учителя иностранного языка показали мне различные тексты об Олимпийских играх в учебниках, преподаватели математики стали придумывать задачи, решив которые дети могут определить в процентах свой вклад – как личный, так и общешкольный – в суммарный километраж...

Постепенно сомнения отпадали. На заседании методического совета, куда приглашаются заместители директоров и председатели методических объединений, мы решили воплотить в жизнь междисциплинарный проект. На первых пяти уроках согласно расписанию расскажем детям об истории олимпийского движения, сим-



волике Игр, истории их возникновения. Не обязательно, чтобы этому был посвящен целый урок: достаточно 5–10 мин. На шестом уроке вся школа выйдет на лонгмоб, а в конце дня будет выпущена стенгазета в виде пяти переплетенных колец, в которой ребята представят, чему они научились в этот день. На каждом кольце — информация, полученная на уроках одного методического объединения: на синем — физической культуры, технологии и искусства, на черном — иностранных языков, на красном — истории и обществознания, на желтом — математики, на зеленом — русского языка и литературы.

Холода и дожди, которые обрушились на Москву в начале осени, сильно подпортили школьный беговой круг, а дети и взрослые были заняты подготовкой к празднованию Дня учителя. Поэтому мы решили провести лонгмоб на следующей после праздника неделе — 10 октября.

ДОНЕСТИ ДО ДЕТЕЙ

На общешкольном совещании мы довели информацию о предстоящем мероприятии до всех учите-

лей, познакомили с сайтом лонгмоба и дали задание — подготовиться к олимпийскому урокам. В качестве примера предложили воспользоваться методическими материалами, которые представлены на официальном сайте Олимпийских игр в Сочи (см. *электронное приложение*). Возражений не последовало. А 5 октября администрация школы сделала педагогам подарок — наградила поездкой в подмосковный дом отдыха, где мы решили провести учительский лонгмоб. По стечению обстоятельств сроки нашей поездки совпали со временем прибытия в Москву олимпийского огня. Обсуждая эту тему, мы придумали название для междисциплинарного проекта — «Олимпийская эстафета», на котором будем передавать детям знания от предмета к предмету, а наш учительский лонгмоб передаст эстафетную палочку основному забегу. Дети с радостью восприняли идею двигаться ради общей цели — внести свой вклад в развитие олимпийского движения.

Затем было решено провести тренировочный забег в одном классе, чтобы проверить, сможем ли мы через несколько дней организовать мероприятие с учащимися всей школы, и определить возможные проблемы. Первое, что бросилось в глаза, — время, которое затратили ребята на переодевание, а следовательно, одной перемены для всех учащихся не хватит. Мы решили, что будем проводить забег по кругу протяженностью 250 м на территории школы. Для подсчета количества преодоленных кругов использовали жетоны, которые выдавали участникам по завершении круга. Помочь мне в этом вызвалась коллега — учительница математики. Так как мы не могли предположить, сколько кругов пробегут школьники, жетонов на последний круг не хватило.

Во время предварительного забега выяснилось, что в среднем ученик может пробежать 10 кругов. Зная примерное количество участников, мы подсчитали, сколько же-

тонов нужно заготовить. Учитель информатики, который вызвался фотографировать участников лонгмоба, во время тренировочного забега искал наиболее удачные точки и ракурсы для съемки.

В школе есть переносное табло с функцией обратного отсчета времени, однако я никогда не использовал его на улице. Мне было интересно, будет ли оно работать при холодной температуре. Мы протянули удлинитель и установили табло на теннисном столе, и дети смогли получать информацию о том, сколько времени остается до окончания забега. По истечении 20 мин. раздался звук сирены, который было слышно почти на всём кругу.

Неожиданно на территорию школы заехала машина. Мы предупредили заместителя директора, чтобы во время основного забега ворота не открывали. Обратили внимание и на тот факт, чтобы на дистанции обязательно находились наши сотрудники. С ними тоже была проведена беседа о предстоящем мероприятии: трасса для массового забега должна быть по возможности свободной от посторонних.

По окончании тестового забега одна девочка неважно себя почувствовала. Я бежал вместе с детьми и не смог вовремя заметить, когда она устала. Мы поняли, что подобные мероприятия без медицинского работника проводить нельзя. Еще я обратил внимание на то, что в ожидании подсчета результатов дети быстро мерзнут и начинают кашлять. Значит, нужно ускорить подсчет или сразу переодеть детей и напоить их горячим чаем.

Началась подготовка педагогов. Учителя математики указали мне на то, что на сайте Игр в Сочи нет разработок по их предмету, и стали готовить собственные задания. Преподаватели иностранных языков пересмотрели планирование занятий и перенесли тему об Олимпийских играх и Пьере де Кубертене на текущую неделю; учащиеся 11-го класса решили пригласить

на урок маму одной из учениц — матери спортсмена по прыжкам в воду. Различные идеи предлагали и другие учителя-предметники.

РАЗДЕЛИТЬ РАДОСТЬ

Настал долгожданный день. На переменах по школьному радио играли спортивные песни разных лет, на занятия приходил фотограф, чтобы запечатлеть всё происходящее. Чем же занимались ученики?

Учитель технологии предложил ребятам из 5–7-х классов сделать аппликацию — олимпийский символ или талисман. Старшеклассники узнали, что в подготовке к Играм участвуют не только спортсмены, но и художники и дизайнеры одежды, лучшие портные стран шьют форму для олимпийцев. Детям рассказывали, как отражена олимпийская тема в живописи и скульптуре.

На уроках иностранных языков читали и обсуждали рассказы об известных олимпийцах и паралимпийцах, знакомились с историей возникновения талисманов Олимпийских игр, биографией Пьера де Кубертена и об Играх, проходивших в странах изучаемого языка.

На уроках русского языка пятиклассникам было дано задание написать небольшое сочинение о том, почему они любят заниматься тем или иным зимним видом спорта. В шестом классе ребята объясняли значения заимствованных слов, таких как *фристайл*, *сноуборд*. Больше всех повезло семиклассникам: им был предложен диктант по олимпийской тематике, слова для которого на предыдущем уроке подбирали десятиклассники.

На уроках физической культуры при изучении баскетбола ребята узнали, когда этот вид спорта был впервые представлен на Олимпийских играх и каких успехов в нем добились советские спортсмены.

На уроках истории ребята познакомились с историей возникновения Олимпийских игр в Древней Греции и возрождения Игр.

И вот настал час забега. Учителя отпустили детей чуть раньше с пя-

того урока, чтобы никто не опоздал на старт. Выход на улицу послужил своеобразной тренировкой по эвакуации людей в случае чрезвычайной ситуации.

На старте все участники были распределены на три стартовых кармана в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности. Напротив линии старта каждой располагался ответственный для подсчета результатов и выдачи жетонов, назначенный из числа педагогов, имеющих проблемы со здоровьем.

Перед началом забега всем были даны инструкции по проведению забега, методике подсчета кругов, правилам поведения на дистанции. Особое внимание обратили на то, чтобы участники, которые будут идти пешком, держались правой стороны и не мешали бегущим, которые могут обгонять их по нескольку раз.

Один мальчик пожелал плыть в течение 20 мин. и стартовал в школьном бассейне. Отрадно, что в забеге приняла участие и директор школы, а ход забега комментировал заместитель директора по внеклассной работе.

После забега все собрались на площадке перед школой. Пока производился подсчет результатов, ребята пили чай из термосов, а затем выстроились, изображая олимпийский символ, для совместного фотографирования (см. *электронное приложение*). Лонгмоб завершился объявлением результатов и радостным ликованием.

НЕ ДАТЬ ПОТУХНУТЬ

После забега, который стал своеобразным апогеем, олимпийские уроки продолжались. Учителя математики предложили детям решить следующие задачи:

1. Определите среднюю скорость каждого класса — участника лонгмоба, если длина круга составила 250 м, а 9 учеников 5-го класса в сумме пробежали 93 круга, 5 учеников 6-го класса — 68 кру-



гов, 5 учеников 7-го класса — 62 круга, 17 учеников 8-го класса — 175 кругов, 4 ученика 9-го класса — 39 кругов, 6 учеников 10-го класса — 72 круга, 7 учеников 11-го класса — 55 кругов.

2. Длина экватора составляет 40 075 км. Участники пробега преодолели расстояние 178 168 м. Какую часть экватора это составляет?

В завершение детям было предложено заполнить электронную форму — своеобразную рефлексию мероприятия (см. *электронное приложение*). Многие отметили, что в этот день узнали много нового об Олимпийских играх, а междисциплинарный проект позволил им глубже и с разных сторон погрузиться в изучаемую тему.

На следующей неделе в школе было проведено награждение всех участников лонгмоба. Каждый вышедший на дистанцию получил свидетельство. По дополнительному свидетельству получили еще и те ребята, которые участвовали в тестовом забеге, а также учителя, которые участвовали в учительском лонгмобе. ■

Фото А.МЕЛЬНИКОВА

За кадром

Профессия – лечить и восстанавливать

Труд этих людей обычно остается за кадром большого спорта: они помогают спортсменам подготовиться к состязаниям, справляться с высокими нагрузками, неизбежными травмами и их последствиями. Александр КЛЮЙКОВ и Хорхе ФЕРНАНДЕС родились в разных странах, учились в разных вузах, имеют разные профессии. Они познакомились не очень давно, но им обоим сразу стало ясно, что они будут сотрудничать, помогая одним и тем же спортсменам. И будут учиться друг у друга...

Ольга ЛЕОНТЬЕВА

МАССАЖИСТ

Александр Иванович назначил встречу для интервью в спортивном комплексе, где проходят тренировки. Когда я приехала, он бодро выбежал навстречу из дверей, ведущих на каток: «Спортсмены на льду, я должен быть там, но сейчас отпущусь... Надеюсь, всё будет в порядке».

Мы начали беседу, которая быстро превратилась из интервью в урок. Александр Иванович объяснял: «Массаж един, универсален. Профессионал массажа обязан понимать спорт, учитывать специфику отдельных видов, знать биомеханику. Я, например, начинал работать с гребцами, потом — со штангистами, фехтовальщиками, конькобежцами, с 1978 по 2005 год работал с женской сборной по волейболу, теперь вот уже третий год работаю со сборной по фигурному катанию, с парами тренера Нины Михайловны Мозер. А на соревнованиях приходится работать вообще со всеми, кто ко мне обращается, — ведь вместе с командой обычно ездит только один медицинский работник. Часто нужно оказать первую помощь при травмах, если поблизости нет врача. Одного нужно намазать согревающей мазью, другого — обезболивающей, а третьего срочно затейпировать. Вы не знаете, что это такое? Это особая методика помощи при болях в суставах, мышцах,

связках, сухожилиях: особым образом наклеиваются ленты, похожие на широкий лейкопластырь. Иногда это делается для того, чтобы поддержать сустав, а иногда — чтобы снять боль, улучшить функционирование, но не мешать движению. Такое лечение называется кинезиотерапия. На этих лентах нет никакого лекарства. Они накладываются особым образом, а при движении немного гофрируются и приподнимают кожу, в результате чего создается усиленный крово- и лимфоток, а болевой эффект снижается».

Я слушала и, как ученик на уроке, заваливала рассказчика вопросами: очень уж хотелось разобраться в тонкостях методики — возможно, пригодится в жизни. И немного завидовала: какая интересная профессия, с какими интересными людьми он работает бок о бок!..

Своего школьного учителя физкультуры Александр Иванович не помнит — этот предмет в основном осваивал во дворе: играл с друзьями в волейбол, футбол... Серьезно тренироваться начал лет в тринадцать: случайно услышал, что объявляется набор в конькобежную секцию, решил попробовать, к окончанию школы получил звание кандидата в мастера спорта. Его тренером была чуткая и тактичная женщина, о которой все воспитанники вспоминают с благодарностью. Ребята часто получали травмы, и ее слова и, главное, интонация были прекрасным лекарством: «Милый, дорогой, потерпи»... Она легко и

быстро оказывала первую помощь, жалела, как мама.

Александр Ключиков связывать свое будущее ни со спортом, ни с медициной не планировал: его отец к тому времени погиб, мама поднимала троих братьев одна. Нужно было получать серьезную специальность, и, закончив школу с серебряной медалью, он решил поступить в авиационно-технологический институт. Но... провалился — пришлось пойти учиться в Московский радиоаппаратостроительный техникум. Там встретился с потрясающим преподавателем — учителем физкультуры; он привил молодому человеку любовь к спорту, научил азам массажа... «Однажды мы бежали на коньках, у меня сильно болели мышцы, — рассказывает Александр Иванович. — Владимир Александрович предложил помощь, помассировал мне ноги, и я почувствовал, что после этого могу тренироваться и, более того, готов хоть горы свернуть. Стало интересно, и я попросил показать, как делать такой массаж». Дружба с этим человеком продолжалась долгие годы...

Всего через пару месяцев, осенью, Александра призвали в армию. Служил, готовился снова поступать в МАТИ, но судьба распорядилась по-своему. Демобилизовался, приехал домой, и сосед-приятель сагитировал пойти... в Институт физкультуры. Благо, для этого нужно было совсем немного: сдать спортивную специализацию, а это для КМС совсем не сложно. Правда, у друга не было серебряной ме-



Александр КЛЮЙКОВ – тренер-массажист, специалист по подготовке сборных команд Российской Федерации. В настоящий момент именно он помогает готовиться в Олимпийским играм нашим лучшим спортсменам в парном фигурном катании: Татьяне Волосожар и Максиму Транькову, Вере Базаровой и Юрию Ларионову, Ксении Столбовой и Фёдору Климову.

дали, и ему нужно было сдавать все экзамены, включая физику, которой тот не знал. Что же делать – сдать за друга экзамен, поступили в Институт физкультуры и закончили его оба.

Учился Александр на заочном отделении, нужно было зарабатывать на жизнь. Зато работу нашел по душе – массировал спортсменов. Пригодились навыки, полученные ранее, и курс массажа, который изучали в институте, а большинство однокурсников не считали важным предметом. Заработал себе хорошие рекомендации – ведь среди новых знакомых были и тренеры, и спортсмены, в том числе многоборки Татьяна Аверина, Вера Брындзей, Галина Степанская.

Рекомендации очень быстрогодились, и после окончания института Александра Клюйкова сразу пригласили на работу – сначала в «Спартак», потом в сборную.

Именно тогда началась настоящая профессиональная учеба. Не за партой – в деле: ведь массаж – это, в первую очередь, практиче-

ские навыки, которые передаются «из рук в руки». Рядом с ним работали мегапрофессионалы в своем деле, и он наблюдал за их работой, расспрашивал, просил прийти к нему на сеансы и посоветовать, как работать лучше. «Это были потрясающие люди, которые хотели поделиться мастерством, передать опыт молодым», – вспоминает Александр Иванович. Позже освоил новые технологии, такие как тейпирование и кинезиотейпирование. Последнее было открыто для России только в 2004–2005 годах.

Он прислушивается к Хорхе Фернандесу: остеопат советует, какой массаж необходим спортсменам при длительных перерывах в лечении. А Александр Иванович учит своего коллегу тонкостям оказания первой помощи при спортивных травмах.

«Что я могу посоветовать тем, кто хочет освоить профессию спортивного массажиста? – удивляется он странному, на его

взгляд, вопросу. – Хорошо знать анатомию и физиологию человека, чтобы не только “ходить руками”, но и понимать, какую реакцию организма это может вызвать. Массажем можно лечить всё, что угодно, помогать и себе, и другим чувствовать себя здоровыми. Можно самостоятельно освоить простейшие виды массажа и при желании и любой возможности развивать ранее полученные навыки, знакомиться с новыми методиками. Думаю, для начала стоит получить медицинское образование, хотя бы техникум закончить, чтобы выучить анатомию и физиологию. И начинать работать. Став профессионалом в лечебном массаже, получив первые рекомендации, можно попробовать прийти в спортивную команду и попытаться устроиться на работу. А еще нужно иметь хорошие общие физические кондиции и... мягкие руки. Не улыбайтесь – нам без этого нельзя. Массаж должен вызывать только приятные ощущения».

ОСТЕОПАТ

Национальность Хорхе так же трудно описать, как и его профессию: по происхождению испанец, родился и вырос на Кубе, но в подростковом возрасте вместе с родителями переехал в Советский Союз, чтобы попытаться остановить развивающуюся дегенерацию сетчатки. Несмотря на все усилия врачей, зрение юноши продолжало слабеть.

Спортом никогда не увлекался — занимался им только на уроках физкультуры, которые нравились, потому что учителя были хорошие, но ничего более. Свою карьеру поначалу связывал с музыкой: после девятого класса поступил в музыкальное училище по классу гитары, потом — Гнесинское, на эстрадное отделение. Однако музыка так и не стала его профессией: в 1981 году Хорхе Фернандес поступил в МГУ на факультет психологии.

Еще студентом начал работать как психотерапевт, вел семейные консультации. После окончания университета закончил аспирантуру, написал диссертацию, посвященную вербальным и невербальным компонентам речевого потока: в процессе консультирования анализировали не только то, что говорится, но и как, с какой интонацией. Защититься Хорхе не успел: в 1991 году он уехал из нашей страны и вернулся на родину — в Испанию. Попытался найти и там работу по специальности, но это оказалось сложно: медицинская страховка не покрывала стоимость

услуг психотерапевта, а клиентов, готовых оплачивать эту работу, было слишком мало. Хорхе пришлось кардинально менять свою жизнь, а зрение у него к тому времени почти полностью атрофировалось.

Но нет худа без добра: за годы лечения у него появилось много друзей. Некоторые из них, потеряв зрение, сделали успешную карьеру массажистов. Хорхе тоже решил пойти по этому пути, но выбрал одно из самых сложных направлений — остеопатию. Для примера: чтобы стать массажистом, нужно учиться девять месяцев; чтобы получить квалификацию «osteopate» — четыре года...

«Это один из методов мануальной терапии, — рассказывает Хорхе, — причем, на мой взгляд, наиболее эффективный. Остеопатию основал в XIX веке Э.Стилл — военный хирург. Эта наука занимается такими отклонениями здоровья, которые еще не стали патологией, но уже ограничивают возможности человека, вызывают определенный дискомфорт. Например, даже совсем немного нарушенное движение сустава может вызвать напряжение, нарушение в лимфо- и кровообращении в его области, привести к возникновению боли и ограничить движение: сустав не двигается по полной допустимой амплитуде. Остеопатия помогает восстановить нормальное функционирование суставов, но она не призвана лечить такие патологические от-

клонения, как полные вывихи и переломы, — это задача врачей. Остеопатия восстанавливает нормальную биомеханику движений, причем иногда очень простыми методами. Например, у 90% людей одна нога чуть короче другой, человеку приходится большую часть времени опираться только на более короткую ногу, а другую постоянно сгибать в колене. В результате появляются боли, нарушается движение суставов ноги. Решить эту проблему в ряде случаев можно довольно просто — подложить “подъем” под укороченную конечность. Но, конечно, работа остеопата этим не ограничивается. Дело в том, что нарушения подвижности суставов часто вызываются мышечными спазмами, которые нужно снять, чтобы восстановить нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата».

Итак, изучив различные направления массажа и мануальной терапии, Хорхе Фернандес выбрал остеопатию, закончил остеопатическую школу и открыл собственный офис — сначала в Испании, а потом в Нью-Йорке (США). К нему на лечение стали приходить люди разных профессий: в каждой свои заболевания, которые можно лечить с помощью остеопатии, — в том числе и спортсмены: рядом с офисом был ледовый дворец. Лет двенадцать назад на прием пришли Татьяна Тарасова, Майя Усова, Александр Жулин — знаменитые российские тренеры. С того времени Хорхе Фернандес помогал многим нашим спортсменам. Например, о Татьяне Навке и Романе Костомарове он рассказывает так: «Конечно, высочайших результатов в спорте (за эти годы они стали чемпионами Европы, мира и олимпийскими чемпионами в спортивных танцах на льду. — Прим. ред.) эта пара добилась благодаря своему таланту и неимоверному тру-





Хорхе ФЕРНАНДЕС — человек с необычной судьбой. Жизнь поставила его в очень сложную ситуацию: в 33 года он полностью потерял зрение. Ему пришлось кардинально сменить профессию, и теперь он — один из лучших остеопатов в мире — помогает справиться с недугами многим нашим спортсменам, среди которых члены российских сборных по биатлону и фигурному катанию: Ольга Зайцева, Светлана Слепцова, Евгений Устюгов, Дмитрий Малышко, Антон Шипулин, Анна Романова, Татьяна Волосожар и Максим Траньков, Татьяна Навка и Роман Костомаров, Вера Базарова и Юрий Ларионов, Елена Ильиных и Никита Кацалапов.

долюбию. Но в их победах есть и маленькая частичка моего труда. Они ушли из большого спорта, мы последнее время с ними не встречаемся. Сейчас я наиболее плотно работаю с Татьяной Волосожар и Максимом Траньковым. В этом году они выиграли золото на всех этапах Гран-при, на чемпионатах Европы и мира».

После этих слов мне, естественно, захотелось узнать побольше о звездных спортсменах

и их борьбе за здоровье. «Понимаете, я не могу ничего рассказывать. Ко мне приходят и как к остеопату, и как к психотерапевту. Мне доверяют, рассказывают о разных проблемах, но врачебная тайна нерушима», — улыбается Хорхе.

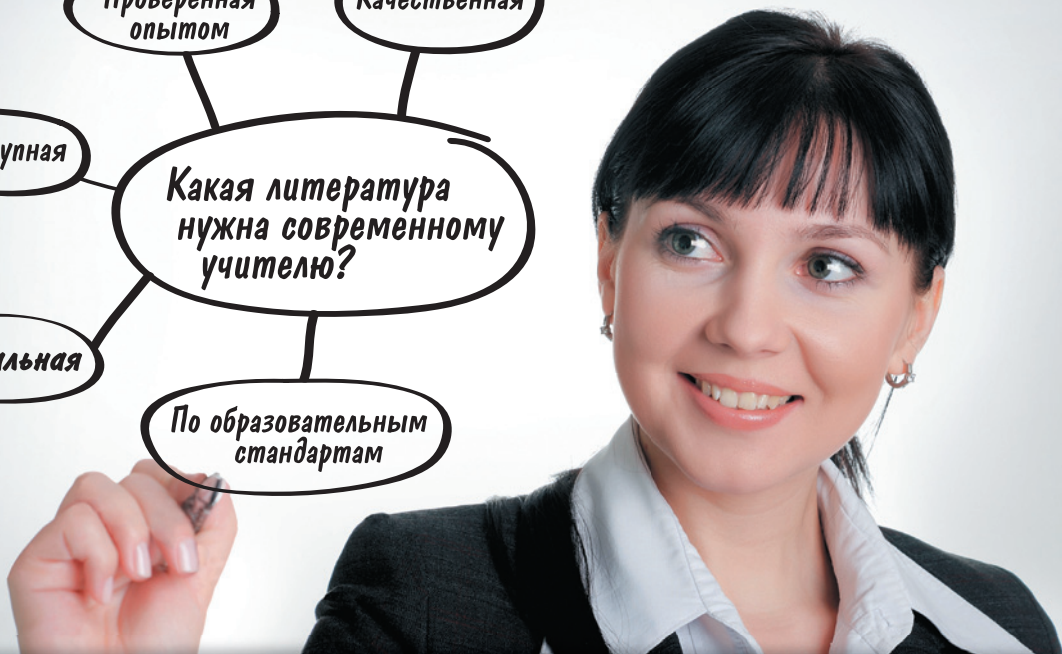
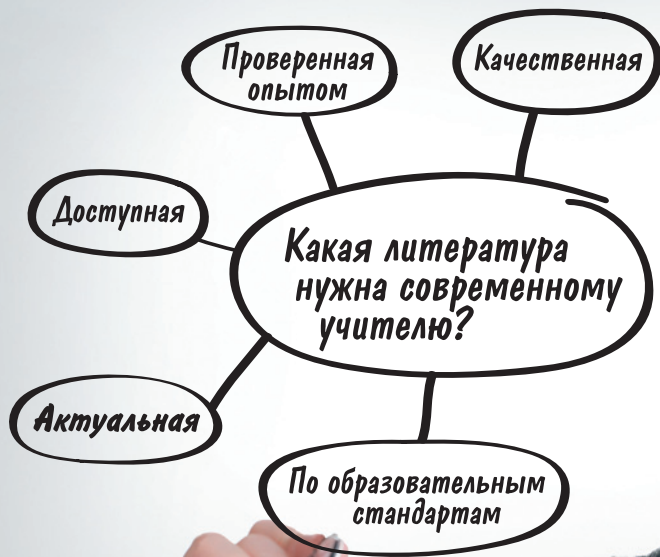
Делать нечего — задаю последний вопрос: что он посоветовал бы школьникам, которые хотят стать остеопатами? «Учить английский и французский: самые

передовые школы — во Франции и в Англии, причем французская гораздо сильнее. Учить анатомию и физиологию: нам необходимо знать каждую кость, каждую мышцу досконально, понимать законы работы и взаимодействия всех органов. Любить учиться: следить за новыми открытиями приходится постоянно, без всяких экзаменов и зачетов, иначе ты никогда не станешь профессионалом». ■

По материалам Википедии

Остеопатия (от др. греч. *οστέον* — *кость* и *πάθος* — *болезнь, заболевание* — система альтернативной медицины, рассматривающая в качестве первичной причины болезни нарушение структурно-анатомических отношений между различными органами и частями тела (остеопатическую дисфункцию). В практическом применении представляет собой систему манипулятивных методов диагностики и лечения, основанных на высокой чувствительности рук врача к структурным изменениям в тканях с соответ-

ствующей интерпретацией полученных в ходе осмотра ощущений. Первоначально основывалась на философской концепции ее основателя Э.Т. Стилла (1828–1917). Многие методики и техники, зародившиеся в рамках остеопатии, используются неврологами и мануальными терапевтами и официально разрешены к применению органами здравоохранения многих стран. В России остеопатия официально зарегистрирована как метод и разрешена к применению в лечебных учреждениях в рамках специальности «мануальная терапия».

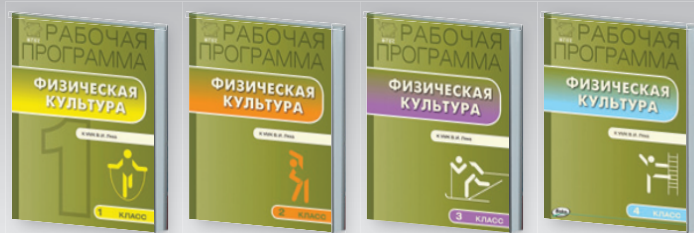


КАЧЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ ШКОЛЕ

**Мастерская
УЧИТЕЛЯ**



**РАБОЧИЕ
ПРОГРАММЫ**



ФГОС КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Школьный
Словарик**

ФГОС В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ



издательство
Вако

www.vaco.ru

Лыжня зовет!

Рабочая программа для 3-го класса



В издательстве «ВАКО» вышла в свет рабочая программа для 3-го класса к учебно-методическому комплексу В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2013). Накануне самой продолжительной четверти – третьей – предлагаем ознакомиться с вариантом планирования уроков по лыжной подготовке, предложенным автором.

Артём ПАТРИКЕЕВ

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

К концу учебного года *дети научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические

качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля...;

...

- по разделу «Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, про-

ходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» (см. *табл. 2*).

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и контрольных работ по каждой теме приведено в *табл. 1*.

Таблица 1

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25



Номер урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
1 (49)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникативные, коллективного выполнения заданий	Знакомство с организационно-методическими требованиями, предъявляемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка наличия спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
2 (50)	Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок
3 (51)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение техники работы с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
4 (52)	Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без них, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, проведение подвижной игры «Салки на снегу»
5 (53)	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, проведение подвижной игры «Салки на снегу»
6 (54)	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения заданий, развивающего обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах

УРОКОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Планируемые результаты	
	предметные	УУД
Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> пристегивать лыжные крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Знать, как пристегивать крепления, как выполнять передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
Знать, как работать с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> следуя заданной цели, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, помнить правила подвижной игры «Салки на снегу»	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, правила подвижной игры «Салки на снегу»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формировать познавательные цели, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знать, как выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

7 (55)	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения заданий	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», и спуска под уклон в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск в основной стойке
8 (56)	Подъем на склон «елочкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема «елочкой», повторение техники спуска в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке
9 (57)	Передвижение на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах «змейкой», повторение техники подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска в основной стойке	Передвижение на лыжах различными ходами и «змейкой», подъем на склон «елочкой», спуск в основной стойке
10 (58)	Подвижная игра «Накаты»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», подвижная игра на лыжах «Накаты»
11 (59)	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, спуски со склона в основной стойке, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, спуски со склона, свободное катание
12 (60)	Контрольное занятие по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, поворотов переступанием на лыжах, техники передвижения на лыжах «змейкой» техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке

Знать, как выполнять подъем на склон «полуелочкой» и спуск в основной стойке	<p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками в достижении цели, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> спускаться со склона в основной стойке и подниматься «полуелочкой»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знать, как выполнять подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке, кататься на лыжах</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни
Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	<p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как спускаться со склона по лыжне и без нее	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, сотрудничать со сверстниками в достижении цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, следуя заданной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Знать, как выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться «змейкой», как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться в основной стойке	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать со сверстниками, способствуя продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно воспринимать оценку взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие формирования самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Перед Новым годом

Урок лыжной подготовки в 5-м классе



Обычно уроки лыжной подготовки проводятся сразу после новогодних каникул. Авторы этого материала предлагают начинать занятия раньше, в конце второй четверти. На этих уроках учащиеся знакомятся с содержанием раздела лыжной подготовки и проверяют готовность инвентаря. Это дает учителю возможность заблаговременно решить многие организационные вопросы.

Matteo Festi / Shutterstock.com

Алексей АНТИПОВ,
Венера ЕВСЕЕВА,
учителя физической культуры,
ГБОУ СОШ (ОЦ)
с. Челно-Вершины,
Самарская обл.



НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Лыжные *имитационные упражнения* можно включать в программу уроков гимнастики во второй четверти и выполнять во время разминки:

1. И.п. – стоя выполнить наклон туловища вперед, ноги на ширине ступни, слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь, вес тела перенесен на носки. Принять положение двухопорного скольжения.

2. Имитация бесшажного хода. И.п. – стоя выполнить наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь, вес тела перенесен на носки. Принять положение двухопорного скольжения; выпрямляя туловище, вынести полусогнутые руки вперед, затем наклониться и начать одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад, проводя кисти ниже коленей, после чего ускорить движение назад, выпрямив руки в локтях легким махом. Принять исходное положение. Движение необходимо выполнять слитно с завершающей работой кистями, не торопясь выпрямлять туловище; ноги слегка согнуты, но жестко закреплены.

После освоения этого упражнения можно перейти к имитации одновременного двухшажного хода.

3. И.п. – ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь, вес тела перенесен на носки. Принять положение двухопорного скольжения; с первым шагом правой ногой вынести руки вперед, приземляясь на нее, вытянуться вперед, сразу же сделать второй шаг левой ногой и, имитируя одновременный толчок палками, приставить правую.

Для подготовки плечевого пояса к большим нагрузкам можно выполнить следующий *комплекс упражнений*:

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед. Круговые движения руками в локтевых суставах, наружу и вовнутрь, кисти сжаты в кулак; в момент касания груди выпрямить пальцы и развести их в стороны.

2. И.п. — стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед.

1 — руки вправо, голову повернуть налево;

2 — и.п.;

3 — руки влево, голову повернуть направо;

4 — и.п.

4. И.п. — наклонить туловище вперед, руки в стороны. Повороты туловища направо и налево, смотреть на руку вверх.

5. И.п. — стойка ноги врозь, пальцы в замок за спиной. Наклоны туловища вперед с одновременным отведением рук назад.

6. И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1–2, 5–6 — рывки согнутыми руками назад;

3–4 — с поворотом туловища направо рывки прямыми руками назад;

7–8 — с поворотом туловища налево рывки прямыми руками назад.

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

1 — круг руками вправо, наклон туловища вправо;

2 — круг руками влево, наклон туловища влево.

8. И.п. — выпад правой (левой) ногой вперед. Через два покачивания в выпаде прыжком сменить положение ног.

9. Прыжки с разведением ног и рук в стороны.

10. Бег на месте.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Данный урок можно провести в качестве вводного перед началом изучения лыжной подготовки, а также если погодные условия не позволяют организовать занятие на свежем воздухе.

Цель: познакомить школьников с техникой попеременного двухшажного хода.

Задачи:

— **оздоровительные:** укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовленности, формировать двигательный опыт;

— **образовательные:** рассказать учащимся о значении занятий лыжной подготовкой; познакомить их с историей лыжного спорта и соревнований по нему на Олимпийских играх; научить технике попеременного двухшажного хода;

— **воспитательные:** привить устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжным спортом.

Оборудование: экран, компьютер, мультимедийный проектор, авторская презентация (см. *электронное приложение*).

Ожидаемый результат: расширение знаний учащихся в области истории лыжного спорта, закрепление навыков техники лыжных ходов.

Подготовительная часть

Построение, сдача рапорта дежурным, сообщение задач урока. Учитель напоминает детям о необходимости соблюдения техники безопасности на уроке.

Учитель. Ребята, в 2014 году в нашей стране, в городе Сочи, будут проходить зимние Олимпийские игры. Какие вы знаете зимние виды спорта, связанные с лыжами?

Дети. Лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах, лыжное двоеборье.

Учитель. Правильно. Лыжный спорт входит в программу всех зимних Олимпийских игр. Российские спортсмены достигли на них высоких результатов. Назовите имена современных олимпийских чемпионов, чемпионов мира и призеров крупных соревнований.

Дети. Евгения Медведева, Юлия Чепалова, Александр Легков,

Ольга Завьялова, Никита Крюков, Александр Панжинский, Николай Морилков.

Учитель. А какие существуют способы передвижения на лыжах?

Дети. Коньковый и классический.

Учитель. Правильно. Эти способы включают несколько лыжных ходов.

Сегодня наш первый урок по теме «Лыжная подготовка». Мы изучим технику попеременного двухшажного хода.

Урок начинается с разминки.

Дети выполняют ходьбу:

— на носках, руки вверх;

— на пятках, руки вперед;

— на внешней стороне стопы, руки в стороны;

— на внутренней стороне стопы, руки на пояс,

— затем бег, спортивную и обычную ходьбу; после перестроения — комплекс ОРУ:

1. И.п. — о.с.

1 — руки в стороны;

2 — руки к плечам;

3 — руки в стороны;

4 — и.п.

Выполнить 8 раз.

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

1–4 — круговые движения головой вправо;

5–8 — то же влево.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой;

2 — и.п.;

3 — наклон к левой ноге, хлопок за ногой;

4 — и.п.

Выполнить 4 раза.

4. И.п. — руки на пояс.

1 — правую ногу выставить вперед на носок;

2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону;

3 — правую ногу назад;

4 — и.п.;

5–8 — то же с левой ноги.

Выполнить по 4 раза каждой ногой.



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

1 — поворот туловища направо, левую руку положить на правое плечо;

2 — и.п.;

3–4 — то же в левую сторону.

Выполнить 6–8 раз.

6. И.п. — стойка на коленях, руки на пояс.

1 — сесть на пол справа, руки вперед;

2 — и.п.;

3–4 — то же влево.

Выполнить 4 раза. Во время наклона делать вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.

7. И.п. — руки на пояс.

1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вперед;

2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны;

3 — приставить правую ногу к левой;

4 — и.п.;

5–8 — то же левой ногой.

Выполнить по 4 раза каждой ногой.

8. И.п. — руки на пояс.

1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Выполнить 8 прыжков, на следующие 8 счетов — ходьба на месте, затем снова прыжки и ходьба.

Основная часть

Учащиеся принимают стойку лыжника и выполняют попеременные движения руками вперед и назад, затем подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу:

— ходьба широким шагом с размахиванием руками;

— ходьба полувыпадом;

— прыжки вперед с одной ноги на другую;

— прыжки вперед, попеременно широко размахивая руками.

После этого дети выполняют имитационное упражнение, сначала отработывая технику движений рук:

И.п. — стойка лыжника. Попеременные движения рук законченные и свободные: одна рука вынесена вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз; корпус не совершает колебаний, ноги неподвижны.

Потом ученики выполняют упражнение для имитации работы мышц ног:

И.п. — стойка лыжника, руки за спину.

1 — отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах и поднять на 15–20 см от пола;

2 — плавным движением немного согнутой в коленном суставе ноги вернуться в исходное положение;

3–4 — то же другой ногой.

Затем следует имитация попеременного двухшажного хода на месте.

После этого можно перейти к шаговой имитации:

И.п. — стойка лыжника. Сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить на опору пяткой с перекатом на всю ступню, присесть на толчковую ногу и начать движение вперед, затем сделать мах, поднимаясь на 15–25 см над опорой.

То же с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте.

Завершается основная часть урока круговой эстафетой, в которой все участники передвигаются шаговой имитацией.

Заключительная часть

Построение. Подведение итогов урока. Выставление отметок. Учитель сообщает задачи следующего лыжного занятия, которое состоится после каникул, и напоминает, как правильно подобрать одежду, обувь и лыжный инвентарь.

В качестве домашнего задания на каникулы дети должны проверить готовность экипировки к занятиям. ■

Школа лыжника

Методика обучения коньковым ходам

К изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует приступать после овладения основами классических ходов – одновременных и попеременных. Главное отличие коньковых ходов от классических – это отталкивание скользящим упором. Главная задача преподавателя – научить детей отталкиваться этим способом, сохраняя координацию движений и динамическое равновесие. Для этого можно с успехом использовать подводящие упражнения, которые включены в так называемую «школу лыжника».



miker / Shutterstock.com

Валерий ЕФИМОВ,
доцент ПИФКиС МГПУ,
г. Москва



ОТТАЛКИВАНИЕ СКОльзящим УПОРОМ

При освоении отталкивания скользящим упором можно использовать следующие подводящие упражнения:

- при спуске с пологого склона поочередно отталкиваться ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи с переносом массы тела с одной лыжи на другую;
- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса веса тела;
- то же при спуске под углом 2–4°, постепенно отводя но-

ски толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения под углом 20–25°;

- преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;

- активное отталкивание лыжей с выполнением поворота переступанием;

- выполнение поворота переступанием после небольшого спуска с горы;

- выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую;

- то же в движении по «восьмерке» на равнине и на пологом склоне;

- передвижение коньковым ходом без отталкивания палками

под уклон, на равнине, в пологий подъем – 2–3°, крутой подъем с акцентированным сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения – 10–25° – носков толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Занятие лучше проводить на хорошо подготовленной равнинной площадке или пологом спуске. Все упражнения в начале обучения выполняются без отталкивания руками, в дальнейшем по мере усвоения техники отталкивания скользящим упором – с одновременным отталкиванием руками, усиливая давление на весь внутренний свод стопы ботинка, включая пятку. При отталкивании ногами лыжник активно разгибает их в голеностопном, тазобедрен-

ном и коленных суставах, плавно перенося массу тела на лыжу. Затем подтягивает маховую ногу к опорной плавно, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения, что и при отталкивании, держа пятку лыжи скрестно над скользящей.



Хорошее подводящее упражнение для овладения отталкиванием скользящим упором — коньковый ход без отталкивания палками. Дети учатся передвигаться сгруппировавшись в низкой стойке, вначале с махами, а затем и без них с различной интенсивностью (скоростью), обращая внимание на законченность толчков скользящим упором и на длительность скольжения на опорной ноге, когда смогут устойчиво сохранять равновесие при скольжении на одной лыже и группироваться на месте. После этого можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками на пологом склоне — 2–4°.

Осваивать технику коньковых ходов желательно в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками — с махами и без них, одновременные двухшажные, одношажный и попеременный двухшажный.

ПОЛУКОНЬКОВЫЙ ХОД

Основные задачи при обучении полуконьковому ходу:

- научить занимающихся отталкиваться ногой с отведением и сгибанием;
- сочетать отталкивание ногой с работой рук;
- совершенствовать технику хода в целом.

Средства тренировки: имитация полуконькового хода на месте, в движении с различной интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем.

1. Имитация на месте. Стоя, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой (правой) ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой (левой) ноги подвести к левому (правому), а пяточную часть правой (левой) лыжи завести скрестно над скользящей левой (правой). Одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением

отталкивания руками вывести маховую ногу вперед-в сторону, угол отведения носка лыжи от направления движения 16–24°, и вернуть ее в исходное положение.

2. То же со сгибанием маховой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, выводя ее вперед-в сторону на выпад и постепенно перенося вес тела с опорной ноги с наклоном туловища под углом 30–35° и с имитацией отталкивания руками.

3. То же с активным отталкиванием нижней лыжей при спуске наискось.

4. Отталкивание ногой с отведением при спуске прямо под уклон 2–3° и на равнине.

Важно добиваться точности принятия исходного положения. При имитации отталкивание ногой следует выполнять без лыжных палок, стоя на правой (левой) лыже, перенося вес тела на толчковую ногу не полностью.

При выполнении различных движений опорная нога сгибается; отталкивание осуществляется другой ногой, скользящей на внутреннем канте, и заканчивается полным отведением и активным разгибанием в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнения выполняются на хорошей лыжне, под уклон, на равнине в медленном темпе — сначала без отталкивания руками, а затем с активным отталкиванием.

Большое значение имеет правильная работа рук. Они выносятся вперед-вверх на уровне глаз или плеч в зависимости от длины палок, согнутые в локтях под углом 80–90°. Палки ставятся на снег под углом 70–80°. Отталкивание начинается с активного наклона туловища, а руки сохраняют исходное положение, суставы блокированы. При наклоне туловища на 30–35° нужно оттолкнуться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах; кисти проходят на уровне коленного сустава.

При совершенствовании техники полуконькового хода в пол-

ной координации движения выполняют под уклон, на равнине, в пологий подъем с различной интенсивностью со сменой толчковой ноги через 6–8 циклов, стараясь сохранять ритм.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

Обучение данному ходу начинается с имитации на месте по разделениям на два счета из исходного положения, при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже.

И.п. – стойка на левой (правой) слегка согнутой ноге с отведенным в сторону под углом 16–24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи так же повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед.

1 – оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую махом вперед-в сторону, постепенно перенося на нее вес тела и одновременно вынося полусогнутые руки вперед, обозначая скольжение на одной лыже;

2 – обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и плавно перенести вес тела на левую (правую) лыжу, руки сзади.

То же при движении под небольшой уклон – 2–3°.

То же слитно.

То же на равнине.

То же на пологом подъеме – 2–6°.

При изучении одновременного двухшажного конькового хода необходимо добиться согласованности в работе ног и рук. Вначале имитация хода выполняется без палок. Палки следует ставить в снег не одновременно: немного раньше ставить палку, одноименную толчковой ноге.

К совершенствованию техники хода можно приступать при достижении устойчивой согласованности работы ног и рук и выработ-

ке умения эффективно отталкиваться обеими ногами. Совершенствование техники передвижения двухшажным коньковым ходом выполняется на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

Обучение одновременному одношажному коньковому ходу, как и двухшажному, начинается с имитации и выполняется на два счета из того же исходного положения.

И.п. – стойка на левой (правой) слегка согнутой ноге с отведенным в сторону под углом 16–24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи так же повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед.

1 – отталкивание левой (правой) ногой с маховым выносом другой ноги вперед-в сторону и постепенным переносом на нее веса тела, имитируя одновременное отталкивание руками; кисти рук проходят немного выше коленного сустава;

2 – обозначить свободное скольжение на правой (левой) ноге, вынести палки вперед, принять исходное положение для следующего отталкивания.

То же в движении под уклон.

То же слитно.

То же на равнине.

То же на пологом подъеме – 2–4°.

Важно научиться выполнять имитацию этого хода без палок. Толчок руками должен быть очень коротким, а начинать его нужно наваливаясь всем туловищем на палки.

Одновременный одношажный коньковый ход совершенствуется при передвижении по равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью. Целесообразно чередовать его с одновременным двухшажным коньковым ходом. ■



Поддержать интерес

Лыжная подготовка в 9-м классе

Школьники младших классов с удовольствием ходят на уроки лыжной подготовки, но к 7–8-му классу интерес к ним падает. Автор рассказывает, чему и как следует учить будущих выпускников средней школы в третьей четверти.

Владимир СЕМЁНОВ,
г. Чехов,
Московская обл.

Поскольку основная часть материала по технике передвижения на лыжах пройдена в в прошлые годы, в 9-м классе нового изучать осталось сравнительно немного. Но, кроме изучения нового материала, учителю следует уделять больше времени совершенствованию ранее изученных способов передвижения на лыжах, так как без хорошего владения техникой учащиеся не смогут показать хороших результатов при преодолении контрольной дистанции. Главной задачей на уроках лыжной подготовки в 9-м классе становится развитие скоростно-силовой выносливости.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

О том, какими физическими качествами надо обладать, чтобы показывать хорошие результаты в лыжных соревнованиях, и как их развивать, ученики узнают в 8-м классе. На уроках лыжной подготовки в 9-м классе можно только коротко повторить, чем характеризуются все эти качества, а основное внимание сосредоточить на методах воспитания скоростно-силовой выносливости, и в частности на вопросах дозирования физической нагрузки. Сообщение на данную тему лучше всего делать по такому плану: вначале объяснить, как влияют на организм нагрузки различного характера и объема, потом рассказать

о методах тренировки скоростно-силовой выносливости — равномерном, переменном и повторном. *Равномерный метод* тренировки развивает способность выполнять работу определенной интенсивности длительное время, т.е. для тренировки общей выносливости. *Переменный метод* представляет собой непрерывное движение с изменением интенсивности усилий в значительных пределах. *Повторный метод* состоит в том, что намеченная для тренировки дистанция делится на отрезки, которые преодолевают с высокой интенсивностью — выше соревновательной — и чередуют с паузами отдыха для относительного восстановления.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Попеременный двухшажный ход

Основной акцент в отработке техники этого хода делается на скольжении. Для этого применяют следующие *упражнения*:

1. И.п. — стойка лыжника на правой (левой) ноге. Махи ногой в наклоне с последующим прыжком.
2. Перешагивание через лежащую поперек одной лыжни палку с последующим скольжением.
3. То же с активными движениями руками.

Возможные ошибки:

- ноги сильно согнуты в коленных суставах;
- сильный наклон туловища вперед;

- голова откинута назад;
- толчок ногой направлен главным образом вверх;
- двухшажное скольжение.

Также следует при отработке техники попеременного двухшажного хода больше внимания уделять отталкиванию палками. Для этого можно использовать следующие *упражнения*:

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.
3. Передвижение приставным скользящим шагом, отталкиваясь одной палкой («самокат»).

При закреплении и совершенствовании техники применяют попеременный двухшажный ход с различной скоростью по учебной лыжне и на пересеченной местности.

Возможные ошибки:

- нет ударного движения рукой вниз;
- незаконченный толчок;
- толчок прямой или сильно согнутой рукой.

Одновременный бесшажный ход

В 9-м классе можно использовать следующие *упражнения* для отработки техники этого хода:

1. Имитация бесшажного хода на месте по разделениям на два счета.
2. То же слитно.
3. Передвижение бесшажным ходом под уклон.
4. То же на равнине.
5. То же, но за счет сгибания туловища, руки прижаты к нему.

6. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях и в сочетании с другими ходами.

Возможные ошибки:

- незаконченный толчок руками;
- провисание туловища в начале толчка.

Одновременный одношажный ход

При движении одношажным ходом лыжник делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах. В 9-м классе дети выполняют следующие **упражнения**:

1. Имитация одновременного одношажного хода по разделением на три счета:

- 1 – вынос рук с палками вперед;
- 2 – шаг правой или левой ногой вперед;
- 3 – толчок палками с одновременным приставлением толчковой ноги маховым движением к опорной.

2. То же, двигаясь под уклон 2–3°.

- 1 – вынос рук с палками вперед;
- 2 – толчок правой или левой ногой, поставить палки в снег у носка лыжи; скользить на одной лыже до того момента, когда палки окажутся под острым углом;
- 3 – одновременный толчок руками и палками и приставление толчковой ноги к опорной маховым движением; прокат.

3. То же слитно.

4. И.п. – стойка лыжника. Поставить передние концы палок в снег у носков лыж, выполнить толчок ногой. Когда палки окажутся под острым углом, оттолкнуться туловищем и руками, одновременно приставляя толчковую ногу к опорной; прокат.

5. Выполнение хода под небольшой уклон, по равнине на разной скорости.

6. То же в сочетании с выполнением поворота переступанием.

Возможные ошибки:

- слабый толчок ногой;
- короткий торопливый шаг.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Если для развития выносливости используется равномерный или переменный метод, то нагрузка будет одинаковой для всех учащихся. При применении повторного метода ее нужно подбирать индивидуально. К сожалению, на уроках лыжной подготовки практически невозможно провести полноценную повторную тренировку. Достаточно ограничиться прохождением двух-четырех коротких отрезков, длина которых для юношей не должна превышать 400–500 м, а для девушек – 230–350 м. Интервалы отдыха – 4–5 мин.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие № 1

1. Провести беседу о правилах техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме занятий, об одежде и обуви лыжника.

2. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.

3. Учить согласованной работе рук и ног при переходе с одного хода на другой: с попеременного на одновременный и наоборот.

4. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.

Занятие № 2

1. После повторения изученных ранее ходов оценить технику одновременного двухшажного хода.

2. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой: с одновременного одношажного на попеременный двухшажный.

3. Пройти дистанцию 2 км с двумя-тремя ускорениями протяженностью до 200 м.

Занятие № 3

1. После повторения изученных ходов оценить технику попеременного двухшажного хода.

2. Повторить технику одновременного одношажного хода.

3. Повторить технику попеременного четырехшажного хода.

4. Пройти дистанцию 2 км, применяя изученные ранее ходы, с двумя-тремя ускорениями протяженностью до 200 м (девушки) и до 300 м (юноши).

Занятие № 4

1. Совершенствовать попеременный четырехшажный ход.

2. Оценить технику одновременного одношажного хода.

3. Преодолеть дистанцию 1 км на время.

Занятие № 5

1. После повторения на учебном круге изученных ходов оценить технику одновременного бесшажного хода.

2. Повторить технику преодоления контруклонов.

3. Совершенствовать технику подъемов и спусков.

4. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью с ускорениями: мальчики – 2–3 раза по 300 м, девочки – 2–3 раза по 200 м.

Занятие № 6

1. Совершенствовать технику всех изученных ранее ходов и переходов с одного на другой.

2. Оценить технику попеременного четырехшажного хода.

3. Пройти дистанцию 3 км, выполняя задания учителя.

Занятие № 7

Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью, применяя изученные ходы в соответствии с заданием учителя, с учетом рельефа местности.

Занятие № 8

Контрольный урок. Преодоление контрольной дистанции – 2 км (девушки) и 3 км (юноши). Сдача задолжниками контрольных упражнений по технике лыжных ходов. ■

Радость скольжения

Игры на лыжах



Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает у детей не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте: на пришкольном участке, в знакомом парке – и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только создает положительный эмоциональный фон, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность занятия, повышает интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

nationalclass.ru

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

В процессе игр целенаправленно развиваются такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Характерная особенность игр – ярко выраженная роль способов передвижения на лыжах в содержании игры, что мотивировано ее сюжетом (темой, идеей) и направлено на решение двигательных задач. Двигательные действия устанавливаются правилами

ми, от которых зависит сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента – они варьируются организаторами и участниками в зависимости от конкретных условий проведения: количество занимающихся, размер площадки, наличие дополнительного инвентаря, погодные условия и др.

Игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому данные навыки должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Сначала следует применять игры типа: «Кто выполнит задание правильное, точнее?» – и только после этого – типа: «Кто выполнит задание быстрее, продолжительнее?» – и т.п.

В условиях игры более выразительно проявляются индивидуальные особенности лыжников, что позволяет эффективнее реализовать на практике индивидуальный подход.

Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах можно условно разделить на три группы:

1. Игры для закрепления и совершенствования элементов техники передвижения на лыжах: лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.

2. Игры для развития физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.

3. Игры для моделирования соревновательных условий.

Большинство игр и игровых упражнений на лыжах способствует комплексному развитию

физических качеств. Однако в зависимости от характера, условий, темпа игры и модификаций заданий в них могут развиваться несколько физических качеств или одно из них.

Выбор подвижной игры или игрового упражнения зависит от поставленных задач. Подбирая игру, следует учитывать возраст, уровень физической подготовленности учащихся, условия ее проведения.

На организацию и проведение игровых заданий на лыжах влияют погодные условия, состояние снега, качество инвентаря, место проведения занятий.

ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ

Прокладка железной дороги

Цель: овладение чувством лыж.

Каждый ученик прокладывает себе лыжню на расстоянии 1 м одна от другой, затем встают боком по направлению движения и передвигаются боком, прокладывая «железную дорогу». Побеждают те, у кого она будет проложена ровнее и четче.

Место проведения: ровная площадка.

Количество повторений: 5–6 раз.

Длина дистанции: до 50 м.

Это игровое задание можно применять на начальном этапе обучения. Обязательно выполнять передвижение правым и левым боком.

Поезд

Цель: совершенствование ступающего шага.

Учащиеся делятся на две-три команды и выстраиваются в колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу учителя они передвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо».

Место проведения: учебная площадка.

Количество повторений: 3–5 раз.

Длина дистанции: до 30 м.

Игра применяется на начальном этапе обучения и включается в занятие после освоения ступающего шага. Упражнения выполняются с палками и без них.

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПОВОРОТОВ

Веер

Цель: совершенствование поворота переступанием на месте.

Все участники выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом в 2–3 м. По команде все выполняют поворот переступанием на 90 и 180°, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому начисляется от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты выполнения поворота. Побеждает тот, кто наберет больше баллов. Поворот переступанием выполняется в правую и левую сторону. Игра может быть как индивидуальной, так и командной.

Место проведения: широкая площадка.

Количество повторений: 2–4 раза.

Зигзаги

Цель: закрепление поворотов на месте махом.

Участвуют две команды и более. Для каждой размечают флажками свою трассу. От линии старта до финиша зигзагами ставят 10–15 флажков на расстоянии 5–6 м один от другого. По сигналу учителя первые номера идут на лыжах от флажка к флажку, выполняя у каждого поворот махом. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Дойдя до последнего флажка, игроки разворачиваются и таким же образом возвращаются к своим командам, передают эстафету вторым номерам, и т.д.

Длина дистанции: 50–60 м.

Кто быстрее повернется?

Цель: совершенствование техники поворотов на месте.

Участники выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне, с интервалом 2 м. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом до флажков, у которых быстро выполняют поворот на 360° и финишируют по своей лыжне. Побеждает тот, кто вернется первым. Способ поворота оговаривается заранее.

Место проведения: широкая утрямбованная площадка.

Количество повторений: 2–4 раза.

Длина дистанции: до 50 м.

Слалом на равнине

Цель: совершенствование навыка быстрого выполнения поворотов переступанием в движении.

Участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны, каждая на своей лыжне. На дистанции 60–100 м в 6–8 м один от другого расставляют флажки. По сигналу учителя первые номера начинают движение до последнего флажка, обгибают его и на обратном пути бегают между флажками «змейкой», выполняя повороты в движении, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д.

Участник, который сбил или пропустил флажок, обязан вернуться, поставить его на место и обежать вновь. Побеждает команда, которая закончила эстафету первой.

Карусели

Цель: совершенствование техники поворота переступанием.

Участвуют две-четыре команды по 4–8 человек в каждой. На укатанной площадке флажками размечают центры «каруселей» так, чтобы вокруг каждой из них не было препятствий на расстоянии 6–10 м. Команды выстраиваются в колонны по направ-

лению от центра окружности и по сигналу учителя начинают движение, поворачиваясь переступанием влево, затем вправо и постепенно увеличивая темп. Побеждает команда, участники которой сделают меньше ошибок: остановок, падений, уходов за границы круга, сбитых флажков.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники скользящего шага и поворотов в движении.

Участники делятся на две команды: те, в свою очередь, — еще пополам. Участники располагаются на разных половинах площадки напротив друг друга. По сигналу учителя первые номера колонн начинают передвигаться скользящим шагом по направлению к противоположным. По пути они «змейкой» обгибают 5–6 флажков на расстоянии 4–6 м один от другого и проходят в ворота из лыжных палок, затем передают эстафету первым номерам противоположных колонн, которые выполняют то же задание в обратном порядке, а сами встают в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда все игроки каждой команды перейдут на другую сторону или вновь вернуться на свои места.

Место проведения: равнинный участок с двумя лыжнями.

Длина дистанции: 30–100 м в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ

Шире шаг!

Цель: совершенствование техники скольжения на одной лыже.

Место проведения: лыжня длиной 50–100 м. Лыжники преодолевают дистанцию попеременным двухшажным ходом без палок, сильно отталкиваясь ногами, стараясь идти как можно бо-

лее широким шагом. Побеждает тот, кто сделает меньше шагов на отрезке. Если соревнования командные, то побеждает команда, участники которой сделают меньше шагов в сумме.

По мере усвоения техники упражнения выполняют с палками.

Слушай сигнал

Цель: совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Игроки передвигаются по кругу попеременным двухшажным ходом с отталкиванием палками. По сигналу учителя — например, два свистка — не останавливаясь, они перехватывают палки за середину и продолжают движение без отталкивания ими. По следующему сигналу — например, три свистка — игроки отводят палки за спину, удерживая их двумя руками. По третьему сигналу — например, один свисток — палки выносят вперед и продолжают передвижение с отталкиванием ими. Сигналы подаются в разной последовательности. Игроки, которые допустили ошибку, получают штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Место проведения: учебная площадка.

Продолжительность игры: до 10–15 мин.

Сороконожка на лыжах

Цель: совершенствование техники скользящего шага.

На поляне отмечают линии старта и финиша на расстоянии не менее 100 м одна от другой. Команды выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны, и по сигналу начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из рук. Победитель определяется по финишу последнего участника.

Место проведения: равнинный участок с параллельными лыжнями.

Колонну должен вести игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага, который выполняется обязательно в ногу. Если в команде разорвалась цепочка игроков, ее надо соединить, и только после этого можно продолжать движение к финишу. Первый и последний игроки в колоннах используют лыжную палку для отталкивания и удержания равновесия в цепочке лыжников.

Самокат

Цель: совершенствование техники отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе.

Отрезок лыжни 50–100 м лыжник должен преодолеть без палок, отталкиваясь одной ногой, как на самокате. Побеждает тот, кто делает меньше отталкиваний.

Накаты

Цель: увеличение длины скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.

Две-три команды, каждая на своей лыжне, выстраиваются без палок на линии старта в колонны. Первые номера с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыжне. На месте остановки они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера выполняют пять скользящих шагов с этого места и ставят свои флажки у места остановки, и т.д. Побеждает команда, игроки которой преодолеют большее расстояние.

Кто лучше?

Цель: совершенствование техники одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе.

Каждый участник игры проходит по лыжне без палок, выполняя поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже. Тот, кто сможет пройти от старта до финиша без ошибок, т.е. не переходя на двухопорное скольжение,

получает максимальное количество баллов, например 10. За каждую допущенную ошибку снимается 1 балл. Побеждает участник, который за три попытки наберет больше баллов.

Место проведения: ровный участок с уклоном 2–3° и с двумя-тремя параллельными лыжнями.

Длина дистанции: 25–30 м.

Место старта и финиша обозначают флажками. Игра может быть как индивидуальной, так и командной. Во втором случае побеждает команда, игроки которой наберут больше баллов в сумме.

Быстрый лыжник

Цель: совершенствование техники одновременного одношажного хода.

Игра проводится на хорошо накатанных отрезках лыжни длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы по 3–4 человека в каждой. Первые номера стартуют по сигналу учителя, стараясь как можно быстрее преодолеть отрезок, используя одновременный одношажный ход. По два лыжника из каждой группы выходят в следующий забег, и т.д. до выявления победителя, который и становится самым быстрым лыжником класса.

Снежный биатлон

Цель: совершенствование техники лыжных ходов и метания.

Класс делится на команды по 4–5 человек в каждой, которые выстраиваются на линии старта в колонны. По сигналу учителя первые номера добегают на лыжах до огневого рубежа, обозначенного флажками, бросают в мишень по 3–5 снежков и возвращаются к линии старта, где передают эстафету вторым номерам, и т.д. За промахи в метании начисляются штрафные баллы или штрафные секунды. Побеждает команда, участники которой выполняют задание быстрее и получают меньше штрафных баллов или штрафных секунд, которые можно суммиро-

вать с общим временем преодоления дистанции.

Место проведения: учебная площадка.

Длина дистанции: 20–30 м.

Способ передвижения (лыжный ход) оговаривается заранее. Расстояние до мишени – 8–10 м. В качестве мишени можно использовать лист фанеры размером 40×60 см. Игру можно проводить с палками и без них.

Финские гонки

Цель: совершенствование техники отталкивания руками.

Участникам связывают ноги выше колен тесьмой или ремнем. По сигналу учителя они начинают передвижение таким способом по равнине или под небольшой уклон на дистанции 50–100 м одновременным бесшажным ходом. Побеждает тот, кто придет к финишу первым.

Трудная дорога

Цель: совершенствование техники лыжных ходов.

Игра проводится на замкнутой лыжной трассе протяженностью около 1 км, которую делят на несколько примерно равных по протяженности участков – этапов. На каждом устанавливают свой способ передвижения, например: первый этап – попеременный двухшажный классический ход; второй этап – попеременный двухшажный ход без палок, держа их за середину; третий этап – одновременный одношажный ход; четвертый этап – одновременный бесшажный ход; пятый этап – одновременный двухшажный коньковый ход; шестой этап – коньковый ход без отталкивания палками. В идеале все участки лыжной трассы должны хорошо просматриваться.

Возможны и другие задания на этапах, включая способы преодоления подъемов и спусков, торможений, поворотов, если трасса проложена по пересеченной местности.

Игра может быть как индивидуальной, так и командной.

При индивидуальной игре лыжникам дают общий старт. Побеждает игрок, который первым придет к финишу.

При командной игре класс делится на равные по числу участников команды, которые выстраиваются на старте в колонны. По сигналу учителя первые номера отправляются в путь. Судья подает второй сигнал, когда они закончат прохождение первого отрезка. В этот момент стартуют вторые номера. Когда они преодолеют первый отрезок пути, подается третий сигнал, и движение начинают третьи номера, и т.д. Наряду с этим разрешен обгон на трассе, поэтому последним на финише может быть любой игрок команды. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

В этом варианте необходимо тактически грамотно выстроить последовательность движения игроков, чтобы физически лучше подготовленные участники выходили на трассу последними.

У какой елки меньше ветвей?

Цель: совершенствование техники конькового хода без отталкивания палками.

На площадке с плотным снежным покровом обозначают линию старта и на расстоянии чуть более 100 м проводят параллельно ей линию финиша. Играющие делятся на команды по 5–10 человек и выстраиваются без палок на стартовой линии в колонны. Количество игроков в команде регулируют, прежде всего, с учетом погодных условий, чтобы не допустить переохлаждения лыжников в ожидании своего старта. Интервал между командами – не менее 4 м. Для каждой команды назначают судью для подсчета шагов.

По сигналу учителя первые номера передвигаются к финишу коньковым скользящим ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше ша-

гов. Такие шаги называют елочными ветвями. Когда финишируют первые номера, подается сигнал для вторых, затем для третьих, и т.д. Побеждает команда, которая в сумме сделает меньше шагов. Нагрузку можно увеличивать или уменьшать как за счет изменения длины контрольного отрезка, так и путем прокладки его на склонах разной крутизны. По мере овладения сутью игрового задания целесообразно предложить игру с использованием других коньковых ходов с лыжными палками.

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ ПОДЪЕМОВ И СПУСКОВ

Не задень!

Цель: совершенствование техники спусков.

Участники выстраиваются на вершине склона с интервалом 2 м друг от друга. Спускаясь по склону вниз, каждый игрок должен пропустить предметы, лежащие на склоне, между разведенными в стороны лыжами. Это делается непосредственно перед приближением к каждому предмету, а затем лыжи возвращаются в исходное положение. В целях безопасности одновременно спускаются не более трех участников.

Место проведения: учебный склон с укатанным ровным участком.

Продолжительность игры: 10–15 мин.

Спуск шеренгами

Цель: совершенствование техники спуска.

Учащиеся делятся на три-четыре команды, выстраиваются в шеренги и берутся за руки. По сигналу учителя они едут вниз как можно дальше по склону, сохраняя равнение в шеренге. В зависимости от ширины склона в заезде может участвовать две, три шеренги и более.

При проведении нескольких заездов для определения победи-

телей можно использовать следующие правила: команда, которая придет к финишу первой в полном составе, не получает штрафных очков; второй — получает 20 очков; третьей — 30 очков. Кроме того, за каждого вышедшего из строя участника начисляется 5 штрафных очков.

Смелые спуски

Цель: совершенствование техники спусков.

Выбирают открытый, ровный, длинный и достаточно широкий склон, на котором прокладывают несколько параллельных лыжней для спуска. На вершине склона отмечают линию старта, на выкате проводят линию финиша. Все игроки выстраиваются на старте, по сигналу учителя спускаются с горы, выполняя различные задания. Возможны следующие варианты:

Первый вариант: спуск с подседанием. Лыжники во время спуска сгибают и разгибают ноги в коленях, удерживая палки за середину. Побеждает игрок, который уедет дальше других.

Второй вариант: спуск с расстановкой и собиранием предметов без палок. При спуске первые номера команд расставляют (втыкают в снег) на контрольном участке определенное количество предметов — флажков, веточек и т.п., затем поднимаются на склон и передают эстафету вторым номерам. Те собирают предметы и, поднимаясь на гору, передают третьим номерам, и т.д. Для более динамичного проведения игры можно для каждой команды заготовить два-три комплекта предметов, чтобы очередной участник мог начинать спуск, не дожидаясь подъема предыдущего. Побеждает команда, последний игрок которой быстрее придет к финишу.

Третий вариант: спуск с перестановкой расставленных предметов без палок. На спуске по правой (левой) стороне от лыжни заранее расставляют одинаковое количе-

ство предметов на равном расстоянии друг от друга. Первые номера должны успеть переставить каждый предмет с одной стороны лыжни на другую; вторые номера возвращают их обратно, и т.д. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее других.

Четвертый вариант: «Не сбей палку!» Перед началом игры по правой (левой) стороне от лыжни втыкают 4–5 лыжных палок на расстоянии около 10 м одна от другой. На первую палку надевают мешочек; можно использовать рукавичку или шапочку. Первые номера во время спуска снимают с палки мешочек и надевают на вторую палку, вторые — на третью, третьи — на четвертую, и т.д. Побеждает команда, которая первой доставит мешочек на финиш, выполнив последовательно все перестановки и не сбив ни одной палки.

Во всех вариантах важно четко выполнять задания, после спуска подниматься только по специально подготовленной для этого лыжне, чтобы исключить столкновение игроков при встречном движении.

Прыжки через препятствия

Цель: совершенствование горнолыжной техники.

На склоне раскладывают ветки или ленты, через которые лыжники переступают, спускаясь вниз. Тот, кто перейдет через все препятствия, не задев их, становится победителем.

Штурм высоты

Цель: совершенствование техники подъемов и спусков.

Команды выстраиваются в колонны у подножия склона. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. По сигналу учителя первые номера устремляются к ним; достигнув цели, поднимают свой флажок вверх, затем, вновь установив его на том же месте, спускаются в высокой стойке по другой лыжне к своим коман-

дам и встают в конце колонны. Поднятый ими на вершине флажок служит сигналом для старта вторых номеров, которые выполняют то же задание, и т.д. Побеждает команда, последний игрок которой спустится со склона с флажком в руках.

Гармошка

Цель: совершенствование техники подъема «лесенкой».

Игра может быть как индивидуальной, так и командной. Все участники выстраиваются боком у подножия пологого склона. По сигналу учителя они начинают подниматься способом «лесенка» до флажка, установленного на вершине, а затем вместе с учителем выбирают лучший рисунок — «гармошку», оставленный на снегу.

Елочка

Цель: совершенствование техники подъема «елочкой».

Для игры выбирают подъем длиной 20–30 м и пологий спуск рядом с ним. В конце подъема ставят флажок. По сигналу учителя участники по очереди преодолевают подъем «елочкой» и, обогнув флажок, спускаются обратно по пологому склону. Побеждает тот, кто быстрее пройдет трассу.

Медленные спуски

Цель: совершенствование техники торможений.

Место проведения — широкий, достаточно крутой склон с утрамбованным снежным покровом. По сигналу учителя игроки начинают выполнять спуск с торможением установленным способом, например плугом. Причем полностью останавливаться нельзя — нужно все время двигаться к финишу, стараясь делать это с минимальной скоростью. Побеждает тот, кто последним пересечет линию финиша.

Игра может быть индивидуальной и командной. В последнем

случае побеждает та команда, последний участник которой позже всех будет на финише.

Игру можно разнообразить, изменяя скорость на стартовом разгоне, используя на раз-

ных участках склона различные способы торможений, выполняя другие задания и сохраняя основное условие определения победителя — по самому позднему финишу. ■



Игровое обучение

Открытый урок по баскетболу в 6-м классе

Автор провела необычный открытый урок, в ходе которого обучение техническим элементам баскетбола осуществлялось не через традиционные упражнения, а посредством подвижных игр. Главное – не мешать детям играть. А свои замечания можно сделать уже после игры.

Тамара ТЕПЛОВА,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ № 37,
г. Иркутск

Задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- обучать технике передачи и ловли мяча, ведению мяча;
- формировать навыки общения в коллективе;
- учить детей принимать решения и нести за них ответственность.

Инвентарь: баскетбольные мячи – по количеству учащихся, конусы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, сообщения задач, выполнения строевых упражнений. С самых первых минут учителю следует обратить внимание на их четкость и согласованность.

Ходьба по залу: обычная, спортивная, на носках, на пятках – сначала по отдельности, потом все виды последовательно по 4 счета каждая. Учитель обращает внимание на осанку.

Бег по залу лицом и спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком, с ускорениями и в сочетании с ходьбой. Необходимо следить за дыханием и в соот-

ветствии с ним регулировать темп бега.

Затем дети выполняют комплекс ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Колдунчик

Игроки располагаются по площадке, у каждого мяч. Перед ними располагается водящий с мячом. По сигналу преподавателя он, ведя мяч, пытается осалить игроков, а те, в свою очередь, также с ведением мяча стараются убежать от него. Салить можно только мячом, держа его в руках, – броски запрещены. Осаленные принимают широкую стойку ноги врозь, поднимают мяч над головой и ждут, пока товарищи их выручат. Расколдовать осаленных можно, если проползти у них под ногами с мячом в руках. Побеждает тот, кого осалили меньше всех раз.

Ловушка

Игроки располагаются на площадке. У водящих мяч. По сигналу преподавателя все разбегаются по площадке, а водящие, передавая мяч друг другу, пытаются осалить убегающих. Тот, кого осалили, присоединяется к водящим и помогает им.

Чтобы осалить игрока, водящие стараются загнать его в угол – в ловушку. Водящий с мячом может сделать только два шага – по-

сле этого он должен осалить игрока или сделать передачу партнеру, который уже выбрал для этого подходящее место. Победителем становится тот, кого осалили последним.

Салки с иммунитетом

Игроки встают на площадке, у одного из них мяч. Водящий располагается перед ними. По сигналу преподавателя он старается осалить игрока без мяча, а игрок с мячом – сделать ему передачу любым способом. Победителем становится тот, кто ни разу не был осаленным.

Челночный баскетбол

Игра проводится по правилам баскетбола. Играют три команды: две защищают свои корзины, а третья по очереди атакует то одно, то другое кольцо. Через 1–2 мин. команды меняются ролями. Победитель определяется по количеству заброшенных мячей в корзины соперников за отведенное время.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют упражнения для растяжки мышц (стретчинг).

Построение, подведение итогов занятия. Учитель отмечает учеников, которые лучше справились с заданиями, и только в завершение урока указывает на допущенные ошибки. ■

Выпрямить спину!

Комплексы упражнений ЛФК при сколиозах



Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Когда она правильная, фигура человека выглядит красивой и стройной, а походка легка и упруга. Как показывает статистика, среди заболеваний опорно-двигательного аппарата высокий процент приходится на болезни позвоночника. Для исправления ситуации необходимы срочные меры. Профилактические осмотры в школе – хорошее начало, но этого мало. Решающую роль должны сыграть уроки лечебной гимнастики.

Михаил КУДРЯВЦЕВ,
д.п.н.,
Виталий ПРЯДЧЕНКО,
к.п.н.,
г. Красноярск

К сожалению, в настоящее время работа по профилактике и коррекции нарушений осанки в общеобразовательных школах практически не ведется. Поликлиники же не в состоянии принимать и обслуживать детей, нуждающихся в постоянных занятиях лечебной гимнастикой. Поэтому назрела необ-

ходимость в создании групп здоровья и организации внеклассной работы с ослабленными детьми в школе для достижения наибольшей эффективности лечения. Для этого необходимо разработать систему индивидуальной работы с учетом их физического состояния.

Сколиоз и нарушения осанки – наиболее распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, которые относятся к числу сложных и весьма актуальных проблем современной ортопедии. По данным Министерства здравоохране-

ния, Министерства образования и науки РФ, в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6%, а нарушения осанки – у 35–65% детей в различных возрастных группах.

Сколиоз известен давно: это заболевание опорно-двигательного аппарата, сопровождающееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с ротацией тел позвонков, т.е. скручиванием их в процессе роста, которое приводит к нарушению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к косметическим дефектам.

Сколиоз следует отличать от простого нарушения осанки. Нарушение осанки во фронтальной плоскости — это нестойкое боковое отклонение позвоночника от нормального состояния, и в положении лежа на спине или на животе оно исчезает. Клинически и рентгенологически при нарушении осанки ротация позвонков отсутствует.

На данные комплексы упражнений ЛФК при сколиозах в различных отделах позвоночника имеется заключение кафедры реабилитации и спортивной медицины Российского государственного медицинского университета. Согласно заключению доктора медицинских наук Б.А. Поляева, они могут быть рекомендованы для практической работы не только в школах, но и в поликлиниках, врачебно-физкультурных диспансерах, санаторно-курортных учреждениях, центрах реабилитации и т.д. Также наша работа получила положительный отзыв кафедры спортивной медицины и лечебной физической культуры Московской государственной академии физической культуры, Министерства здравоохранения РФ. На данные комплексы ЛФК имеется авторское свидетельство фирмы «Сибкопирайт» (Новосибирск).

ПРИ ШЕЙНО-ГРУДНОМ СКОЛИОЗЕ

1. И.п. — сидя на стуле или стоя. Выполнять медленные, легкие повороты головы в одну и другую сторону до отказа. Повторить 3–4 раза.

2. И.п. — сидя на стуле или стоя. Наклоны головы вперед и назад. Движения выполняются свободно, непринужденно. Повторить 10–12 раз.

3. И.п. — сидя на стуле или стоя. На выдохе подать голову вперед, не наклоняясь к груди, словно сдвигая шейные позвонки вперед. Вернуть голову в исходное положение — вдох. Повторить 4–6 раз.

4. И.п. — сидя на стуле или стоя. На вдохе отклонить голову назад, не поднимая затылка, словно сдвигая шейные позвонки назад. Вернуть голову в исходное положение — выдох. Повторить 4–6 раз, прислушиваясь к самочувствию.

5. Легкие наклоны головы влево и вправо. Выполняя наклон, делать вдох, возвращая голову в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

6. Легкие, непринужденные вращения головой по часовой стрелке и против нее с закрытыми глазами, держась руками за опору. Начинать с 1–2 движений, постепенно доводя их количество до 10, но не больше. По окончании упражнения легко потрясти головой.

7. «Курица клюет зерно». И.п. — сидя на стуле или стоя. Начиная с левой стороны, легко, но энергично приподнимать голову и тут же опускать ее к груди, постепенно двигая в правую сторону и обратно. Повторить 4 раза.

8. И.п. — лежа на животе. Поднять голову на 15–20 см от пола, держать 5–6 сек. и опустить в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

9. И.п. — лежа на животе, руки вверх. Приподнять голову и плечи на 15–20 см от пола, выполнить 3 хлопка ладонями перед собой и вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

10. И.п. — лежа на спине. Приподнять голову и плечи на 10–15 см от пола, наклонить голову вперед к подбородку и посмотреть на носки ног. Держать 6 сек. Повторить 4–6 раз.

11. И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Перевести руки назад на спину, пальцы в «замок», приподнять голову и плечи на 15–20 см от пола. Держать 5–7 сек., после чего вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

12. Упражнение в парах. Первый номер сидит на стуле, второй ладонью пытается согнуть или ра-

зогнуть его шею в сторону подбородка и затылка. Тот оказывает пассивное сопротивление. В каждом случае длительность нажатия и сопротивления — не более 3–5 сек. Особых усилий не прилагать.

13. И.п. — лежа на животе, руки в стороны. Поднять голову и плечи от пола, живот и туловище не отрывать. Держать 3–5 сек. Повторить 4–6 раз.

14. И.п. — лежа на боку, оба колена прижаты к груди, спина прямая. Вытянуть верхнюю руку вперед, сделать широкий круг рук над головой, отвести назад за спину и положить на пол, голову при этом повернуть вслед за рукой, направив взгляд на ладонь. Задержаться в этом положении на несколько дыхательных циклов, расслабиться, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз. То же на другом боку.

15. И.п. — лежа на животе. На вдохе приподнять голову и грудь, не отрывая живот от пола, перевести кисти дугами вперед и положить их одна на другую на пол под подбородком — выдох. Приподнять голову и грудь — вдох, держать 3–5 сек. Опустить голову — выдох. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

16. И.п. — лежа на животе, руки вверх. Приподнять голову и грудь, прямые руки отвести за спину — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6 раз.

17. Упражнение в парах. Первый номер плотно обхватывает полотенцем голову второго со стороны спины и, захватив локтем правой руки плечо партнера, упирает себе в грудь; медленно и плавно приподнимает шею вверх и выполняет повороты головы влево и вправо. Второй номер на приподнимание шеи делает вдох, при повороте головы — выдох. Затем партнеры меняются ролями.

18. Упражнение в парах. Первый номер накидывает полотенце на голову второго и через левую кисть наклоняет ее влево, а через

правую — вправо. Затем партнеры меняются ролями.

ПРИ ЛЕВОСТОРОННЕМ ГРУДНОМ СКОЛИОЗЕ

1. И.п. — лежа на животе, правая рука вверх, левая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи, сделать вдох, держать 3–5 сек., вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4–6 раз.

2. И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Отвести левую ногу в сторону под углом 90°. Приподнять голову и грудь, одновременно поднимая левую ногу и правую руку вверх. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. И.п. — лежа на животе, прямая левая нога отведена в сторону под углом 90°, руки за голову. Приподнять голову и грудь, руки в стороны-назад, прогнуться в груди и плечах — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6 раз.

4. И.п. — упор стоя на коленях. Поднять правую руку вверх, потянуться ею вверх-вправо под углом 45°, одновременно поднять и отвести назад правую ногу, прогнуться. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — лежа на животе. Приподнять грудь от пола, прогнуться, соединить лопатки — вдох, держать 3–5 сек., вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

6. И.п. — лежа на животе, руки в стороны. Прогнуться в пояснице, отвести руки назад, за спину, пальцы в «замок» — вдох, держать 3–5 сек., после чего вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

7. И.п. — стойка ноги врозь, пальцы рук сцеплены внизу. Выполнить 4–6 потягиваний левой рукой правой, стараясь вывести правое плечо перед собой, противодействуя левостороннему сколиозу. Повторить 6–8 раз.

8. То же над головой с легким наклоном туловища влево. Повторить 6–8 раз.

9. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, голову повернуть направо. Выполнить частичные — по 15–20° — повороты туловища налево до отказа. То же направо, повернув голову налево. Повторить 3–4 раза.

10. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Мах дугой правой рукой вправо и над головой, правой ногой — мах вправо, поставить ее на пол, согнуть в колене, левая нога прямая. Затем выполнить 3–4 пружинистых наклона влево и вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

11. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Не отрывая кисти от пояса, вывести правый локоть вперед, а левый отвести назад. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

12. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. Отвести левое плечо назад, а правое подать вперед. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

13. И.п. — стоя перед зеркалом. Принять положение правильной осанки. Правую руку отвести за голову, левую поставить на пояс. В этом положении правые локоть и плечо подать вперед-внутрь, сделать 3–4 пружинистых движения, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

14. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Предварительно сделав вдох, с легким нажимом потянуть обеими руками голову вперед-вниз к подбородку — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6 раз.

15. Взять набивной мяч весом 1–2 кг или детский мяч диаметром 15–20 см. Можно сшить его самостоятельно из прочной материи и набить ватой или тряпками.

И.п. — лечь на мяч левой лопаткой, руки на полу за головой тыльной частью ладоней на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать

мяч левой лопаткой вверх в сторону головы и вниз за счет сгибания и разгибания ног в коленных суставах. Повторить 6–8 раз.

16. И.п. — лежа на спине на мяче левым плечом, руки в стороны, упираются тыльной частью ладоней в пол, ноги согнуты в коленях. Отталкиваясь от пола правой рукой и ногой, перекачиваться на мяче с плеча на лопатку и обратно в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

17. Упражнение в тройках. И.п. — лежа на мяче левой лопаткой. Два партнера берут третьего — больного: один — под плечи, другой — за голеностопы — и катят его по мячу вперед и назад. Повторить 8–10 раз. Затем партнеры меняются ролями.

18. И.п. — лежа левой лопаткой на теннисном мяче, руки вверх-в стороны, ноги согнуты в коленях. Вращательные движения левой лопаткой на мяче. Повторить 10–12 раз в левую и правую сторону.

ПРИ ПРАВОСТОРОННЕМ ГРУДНОМ СКОЛИОЗЕ

1. И.п. — лежа на животе, левая рука вверх, правая рука согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи, сделать вдох, держать 3–5 сек., вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 4–6 раз.

2. И.п. — лежа на животе, руки под подбородком, правая нога отведена в сторону под углом 90°. Приподнять голову и грудь, одновременно вытягивая левую руку вверх, — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6 раз.

3. И.п. — лежа на животе, прямая правая нога отведена в сторону под углом 90°, руки за голову. Приподнять голову и грудь, руки в стороны-назад, прогнуться в груди и плечах — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6 раз.

4. И.п. — упор стоя на коленях. Поднять левую руку вверх, потянуться ею вверх-влево под углом 45°, одновременно поднять и отве-

сти назад левую ногу, прогнуться. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — лежа на животе. Приподнять грудь от пола, прогнуться, соединить лопатки — вдох. Держать 3–5 сек., вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

6. И.п. — лежа на животе, руки в стороны. Прогнуться в пояснице, отвести руки за спину, пальцы в «замок» — вдох. Держать 3–5 сек., после чего вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 6–8 раз.

7. И.п. — стойка ноги врозь, пальцы рук сцеплены внизу. Выполнить 4–6 потягиваний правой рукой левой, стараясь вывести левое плечо перед собой, противодействуя правостороннему сколиозу. Повторить 6–8 раз.

8. И.п. — стоя у опоры правым боком на расстоянии 20–30 см от нее, правая рука на пояс.левой рукой захватить опору, желатель-но на уровне талии, активно, но плавно прогнуться влево и выполнить 2–3 пружинистых движения туловищем. Повторить 3–4 раза.

9. И.п. — стоя перед окном слева от стула с невысокой спинкой, положить руки на подоконник. Постараться перенести согнутую в колене правую ногу через спинку стула, не задев его. Повторить 8–10 раз.

10. И.п. — стоя правым боком к подоконнику. Положить прямую правую ногу на подоконник внутренним сводом стопы. Руки под-нять вверх — вдох, наклонить туловище вперед, коснуться рука-ми пола — выдох. Затем вернуть-ся в исходное положение. Повто-рить 8–10 раз.

ПРИ ПОЯСНИЧНОМ СКОЛИОЗЕ

Подводящие упражнения

1. «Курица клюет зерно». Наклоны головы влево и вправо. По-вторить 6–8 раз.

2. И.п. — сидя на стуле или стоя. Начиная с левой стороны, легко, но энергично приподнимать голо-ву и тут же опускать ее к груди, по-степенно двигая в правую сторону и обратно. Повторить 6–8 раз.

3. Медленные вращения голо-вой по часовой стрелке и против нее. Повторить 4–6 раз.

4. Сжимание и разжимание пальцев рук — до 50 раз.

5. Вращение кистей в лучеза-пястных суставах вперед и назад. Повторить по 20–30 раз в каждую сторону.

6. Вращательные движения в локтевых суставах внутрь и нару-жу. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

7. Поднимание и опускание плеч.

8. Разведение рук в стороны с максимальным прогибанием в груди.

Специальные упражнения

1. И.п. — сидя на полу, согнув ноги, руки за голову. Наклоны ту-ловища вперед, стараясь пооче-редно коснуться левым локтем ле-вого колена, а правым — правого. Повторить 8 раз.

2. И.п. — сидя на полу, согнув ноги, руки за голову. Повороты туловища налево и направо, ста-рясь коснуться левым локтем пра-вого колена, а правым — левого. Повторить по 8 раз.

3. И.п. — лежа на спине. Энер-гично приподнять туловище и ноги и коснуться пальцами рук носков ног. Повторить 8 раз.

4. И.п. — сед. Прогнуться живо-том вверх, голову отклонить на-зад, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — упор стоя на коле-нях, спина прямо, голова опущена. Опуская живот и грудь к полу, максимально прогнуться в пояс-нице. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. Поворот тулови-ща направо, левой рукой коснуть-

ся стопы правой ноги, а правой рукой — стопы левой ноги. Повто-рить 6 раз.

7. И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. Сделать вдох, прогнуться в пояснице, сесть на пятки, руки опустить на бедра, го-лову на грудь — выдох. Затем вер-нуться в исходное положение. По-вторить 6–8 раз.

8. И.п. — упор стоя на коленях, голова опущена. Оттолкнуться ле-вой рукой от пола, повернуть ту-ловище налево, левую руку отве-сти в сторону — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. То же в другую сторону. Повторить по 6 раз в каждую сторону.

9. И.п. — упор стоя на коленях, согнув руки. Еще больше сги-бая руки, словно подлезая гру-дью под препятствием, наклони-ть туловище вперед к полу, продвинуться грудью и животом еще дальше вперед, затем разо-гнуть руки, поднять грудь и жи-вот, прогнуться в упоре на пря-мых руках. Обратным движени-ем вернуться в исходное положе-ние. Повторить 4–6 раз.

10. И.п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях и упираются в спину. Оттолкнувшись плечами от пола, энергично прогнуться и сесть. Вернуться в исходное положе-ние. Повторить 4–6 раз.

11. И.п. — сед согнув ноги в группировке. Слегка качнуться всем туловищем вперед и выпол-нить полный перека-т на круглой спине назад до касания затылком пола, колени держать возле лица — вдох, вернуться в исходное положе-ние — выдох.

12. «Лягушка». И.п. — лежа на животе. Максимально согнуть ноги в коленях и захватить рука-ми стопы ног — вдох; прогнуться в груди, покачаться на животе и груди 2–3 раза и вернуться в исхо-дное положение — выдох. Повто-рить 2–3 раза.

13. И.п. — сед ноги врозь. На-клоняя туловище вперед, пооче-редно касаться левой рукой пра-вой ноги, а правой — левой.

14. «Мост» И.п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях, с опорой ладонями о пол у плеч, ноги сильно согнуты в коленях. Прогнуться животом и грудью вверх, выпрямить руки — вдох. Держать 3–5 сек. Вернуться в исходное положение — выдох.

ПРИ КОМБИНИРОВАННОМ СКОЛИОЗЕ

Подводящие упражнения

1. Наклоны головы влево и вправо. Повторить 6–8 раз.

2. «Курица клюет зерно». И.п. — сидя на стуле или стоя. Начиная с левой стороны, легко, но энергично приподнимать и тут же опускать голову к груди, постепенно двигая в правую сторону и обратно. Повторить 6–8 раз.

3. Медленные вращения головой по часовой стрелке и против нее. Повторить 4–6 раз.

4. Сжимание и разжимание пальцев рук — до 50 раз.

5. Вращение кистей в лучезапястных суставах вперед и назад. Повторить по 20–30 раз в каждую сторону.

6. Вращательные движения в локтевых суставах внутрь и наружу. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

Специальные упражнения

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. Повернуть голову налево, а туловище постепенно — по 15–20° — направо, насколько позволяет гибкость. То же в другую сторону, изменив положение головы. Повторить по 3–4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

2. «Винты». И.п. — стойка ноги врозь. Вращение туловища в тазобедренных суставах с подниманием и опусканием рук. Повторить 6–8 раз.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Вращение тазом с максимальной амплитудой

движений. Повторить по 6–8 раз в обе стороны.

4. Вис на перекладине — по 8–10 сек. В зависимости от возраста учащихся дозировку можно постепенно увеличивать до 30 сек.

5. Махи ногами вперед и назад. Упражнение выполняется на подставке высотой 8–10 см: деревянном бруске, кирпиче и др. В этом случае можно совершенно свободно и безопасно выполнять широкие и полные махи ногой. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

6. Поперечные махи ногами. И.п. — стоя у опоры, держась за нее вытянутыми вперед руками. Сделать маховой ногой полумах внутрь, как будто к другой ноге, а затем максимальный мах в противоположном направлении — наружу. То же с другой ноги. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

7. Глубокие приседы. И.п. — стоя перед опорой, держась за нее вытянутыми вперед руками, стопы разведены, как при плавании брассом. Выполнить глубокий присед, стараясь ягодицами коснуться пяток. Вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

8. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Наклонить колени влево, левую руку отвести вправо, коснуться правой, отрывая левое плечо от пола, а голову поворачивая направо. То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

9. И.п. — лежа на полу, ноги вперед. Опустить прямые ноги слева от туловища, коснуться ими пола. Затем вернуться в исходное положение, опустить ноги справа и снова вернуться в исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

10. И.п. — лежа на спине. Поднять ноги перед собой и опустить их за голову, развести в стороны, коснуться носками пола — вдох, вернуться в исходное

положение — выдох. Повторить 4–6 раз.

11. И.п. — стоя на коленях. Сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед, сесть на пятки, руками обхватить стопы — глубокий выдох, максимально освобождая легкие от остаточного воздуха. ■



От ненависти до любви

Две стороны одной медали



Хороший учитель – какой он? Об этом размышляют и педагоги, и дети, и родители. Но редко рассказывают о своих мыслях: слишком личными кажутся события, слишком трудно подобрать нужные слова. Автор этой статьи – одиннадцатиклассница, в ее жизни были разные учителя. Об одних ей хочется побыстрее забыть, о других она будет с теплотой вспоминать всю жизнь.

Ксения МОИСЕЕНКО,
ученица 11 «Н» класса,
ГБОУ СОШ № 2010,
г. Москва

Так случилось, что мне довелось сменить много школ, и я выявила такую закономерность: чем меньше учитель любит свой предмет и заинтересован в контакте с учеником, тем больше вероятность, что ученик возненавидит его предмет. В двух из трех школ учителя вели себя так, что создавалось ощущение их полной безучастности к происходящему на уроке, полного равнодушия к ученикам, и у меня всё чаще проскакивала настойчивая мысль о некомпетентности преподавателей.

В одной школе я училась с первого по четвертый класс. Там всегда проводили зимние кроссы: нас выводили на улицу, благо перед этим можно было надеть куртки, и мы начинали наворачивать круги вокруг школы, пока не выдохнемся. При этом как правильно дышать, нам никто не объяснял. Ученик потеет, его обдувает холодный ветер, у него сбивается дыхание, он дышит ртом, а дальше сами понимаете, что происходит. Возможно, это был специфический способ закалки, но после него я всегда болела неделями.

Но дальше – хуже. Во второй школе настали черные деньки, когда от одной мысли об уроке физкультуры у меня нервно тряслись коленки. Я была жутко стеснительным ребенком и, когда меня заставляли проводить раз-

минку, ни слова не могла из себя выдавить, сама не знаю почему: ни объявить упражнение, ни, тем более, громко вести его под счет. Учителя начинали кричать, одноклассники – вслед за ними. Любая неудача, любая ошибка – крик. Даже при такой «насыщенности событиями» уроки были – ну просто скука смертная. И преподаватели ни разу не подумали о том, чтобы их как-то разнообразить. Царила атмосфера давления и напряжения. Учитель мог встать и покинуть зал на неопределенное время: «Вы тут хоть на головах ходите, а мне дела до вас нет». В результате я делала всё возможное, лишь бы не посещать уроки физкультуры. А если и приходила на них, ощущала какую-то внутреннюю обиду. Единственная доступная форма протеста – стоять, как

статуя, во время игры в пионер-бол. А что? Если не двигаешься — значит, не ошибаешься, а если не ошибаешься — значит, и не узнаёшь от учителей и одноклассников, откуда у тебя руки растут.

Но вот он, заветный миг! Я перешла в Русско-норвежскую старшую школу и, попав на урок физкультуры, не поверила своим глазам. Разве учитель может вот так по-дружески говорить с учениками? Разве может быть на уроке физкультуры весело и интересно? Разве это возможно, что тебя не заставляют делать то, что ты не хочешь? И — как это?! — на тебя не кричат за ошибки. Да это настоящий феномен!

Дмитрий Владимирович Бесполов — один из лучших, если не самый лучший из учителей, которых мне когда-либо доводилось встречать. Демократичный, понимающий — одним словом, друг! Свобода творчества в школе — явление редкое, а на уроках у Дмитрия Владимировича она присутствует всегда. Сейчас я и под счет провести разминку могу, и станцевать — ведь мы часто занимаемся под музыку. В прошлом году мы готовили музыкальные разминки, и у меня с партнершей разминка включала элементы танца! Каждый урок — что-то новое, разнообразные игры, различные виды деятельности. Очень любила лапту, баскетбол, волейбол... На одном уроке мы даже изучали некоторые приемы самообороны, например высвобождение из захватов. В девятом классе зимой мы ходили на лыжах, а в десятом — катались на коньках. Наверное, моим прошлым преподавателям такое разнообразие не приснилось бы даже в самом фантастическом сне.

Уроками физкультуры наше общение с учителем не ограничивалось. Так как школа у нас не совсем обычная, в девятом классе мы ездили в Норвегию учиться, смотреть школу, с которой сотрудничаем, и кататься на лыжах.

Мои отношения с лыжами не заладились с самого начала — еще в Москве. В итоге в Норвегии я каталась чуть ли не хуже всех — постоянно отставала и падала. Когда мне не удалось пройти дистанцию и пришлось на половине пути отправиться в гостиницу, я была готова проклясть весь мир. Как же так?! Все могут, а я нет?!

Несколько часов я неподвижно пролежала в дальней комнате, пока одноклассники не вернулись. Слушать их разговоры не хотелось, я ушла в номер напротив и... расплакалась. Как назло, именно в этот момент появился учитель. Я была готова сквозь землю провалиться. Но Дмитрий Владимирович спокойно выслушал мои истерические крики и объяснил, почему расстраиваться не стоит, и предложил сходить со мной на лыжах отдельно. Ближе к вечеру мы вышли. Несмотря на наледь, восхождение на горку показалось легче, чем прежде, а спуск — тем более. Наверное, за счет темпа, подходящего именно мне, и потому что я была не одна. Это очень важно: понимать, что кто-то есть рядом и может помочь, — именно этого мне и не хватало во время прохождения дистанции днем. Когда ты видишь, что с тобой едут люди, которые с детства катаются на лыжах, твоя производительность падает вместе с самооценкой. Ведь все вокруг знают, как кататься, и получается у них всё так ладно и легко. А если учитель идет заниматься с тобой в свое свободное время — значит, он видит, что ты можешь, и никакой ты не ущербный! Это заряжает энергией и даже вдохновляет.

Я рада, что получила и негативный опыт, и позитивный: мне есть что сравнивать. Здорово, что моему нынешнему преподавателю действительно есть дело до того, что чувствуют и хотят ученики, с каким настроением они покидают спортзал. И я рада, что буду заканчивать одиннадцатый класс,

посещая уроки физкультуры, на которых могу веселиться и эмоционально разряжаться. Ведь год предстоит нелегкий... ■



За пределами зала

Необычные домашние задания



Учителя физкультуры довольно редко задают домашние задания, чтобы не перенапрягать детей, у которых и так много уроков. Те, кто хочет, чтобы ребята занимались дополнительно, дают им почитать учебник, выполнить определенные упражнения, советуют регулярно делать зарядку, составить комплекс упражнений и т.п. Автор предлагает такие домашние задания, благодаря которым дети не только закрепляют пройденный материал, но и развивают свои творческие способности.

Артём ПАТРИКЕЕВ,
к.п.н.,
учитель физкультуры,
ГБОУ № 1643,
г. Москва

Составить рассказ

Казалось бы, что тут такого? Однако рассказать о каком-либо виде спорта нужно с ошибками. На уроке — в конце, в начале или во время отдыха между упражнениями один ученик делает доклад перед классом, а остальные должны найти в нем ошибки. Это можно сделать сразу, подняв руку, сделав шаг вперед или сообщив в конце рассказа, сколько ошибок замечено. Учителю тоже будет интересно проверить, сколько ошибок сделал докладчик, а сколько нашли другие.

Рассказ должен быть коротким — на 30–40 сек.

Вот несколько возможных примеров.

Пример 1

Футбол — очень известная игра, в нее играют на лыжах. В ней используют круглый мяч, которым надо попасть точно в лузу. В одной команде играют одиннадцать человек, в другой — двенадцать. Болельщики сидят на трибунах, но иногда им разрешается выбегать на поле и забивать голы. Два боковых судьи следят за попаданием игроков в офсайд, а два центральных судьи бегают по полю и следят за нарушениями. В случае нарушения правил игры звучит свисток, игра останавливается. У судьи в специальном кармашке имеются желтая и красная карточки,

которые он показывает игрокам за серьезные нарушения.

Пример 2

Для волейбола потребуются мяч, сетка и две клюшки. Играют две команды по шесть человек. В каждой команде есть подающий игрок. По сигналу он должен выполнить подачу. На это ему дается восемь секунд. Если не успеет, его удаляют с поля на одну минуту. Задача — попасть мячом в площадку противника. Игроки могут давать друг другу пасы, но не более пяти. Во время пауз в игре можно выполнять замены. Если команда проигрывает более десяти очков, то тренер может выйти на игровую площадку и помочь.

Пример 3

Соревнования по лыжным гонкам проводятся обычно в пусты-

не, где много песка. Спортсмены соревнуются, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь лыжными вёслами. Старт может быть общий и раздельный. Общий старт — это когда все участники стартуют одновременно, а раздельный — это когда сначала стартуют женщины, а затем мужчины. Задача мужчин — догнать женщин на трассе. Лыжные гонки — это тяжелое испытание, так как нагрузка ложится и на руки, и на ноги, которым предстоит работать всё время гонки. Только спускаясь под горку, лыжник может немного отдохнуть и даже прилечь на лыжи, пока те сами скользят вниз.

Текст придумать не так сложно: немного выдумки, смекалки — и дело сделано. И чем больше ребята будут пробовать свои силы, тем лучше они научатся прятать ошибки и тем старательнее остальным придется прислушиваться, вспоминая правила соревнований.

Разработать новые правила...

Например, известно много вариантов игры в салки, но почему бы ребятам не попробовать придумать свой вариант, и даже не один? Если дать всем такое задание, потом можно будет применить все варианты, если они не травмоопасны, и путем голосования выбрать наилучший. А игры предлагать любые, основные правила которых всем уже известны.

...и новые движения

После урока спортивных игр, посвященного отработке передач мяча, можно предложить детям придумать дома свои обманные движения, комбинации, выполняемые в парах, и даже упражнения с мячом. Пусть ребята пофантазируют и подумают, проявят творческие способности, и даже если многое из того, что будет придумано, не получится применить на практике — это не страшно: главное — была идея, которую дети по-

пробовали реализовать. Если что-то не получилось, значит, надо или доработать идею, или придумать что-то новое. Нужно обязательно сказать ребятам, что отрицательный результат — это тоже результат, из которого следует сделать выводы на будущее.

Объяснить правила

После разучивания трудной подвижной игры, такой, например, как перестрелка или пионербол, дети объясняют родителям правила игры. Можно также попросить, чтобы родители потом написали коротенькую записку — поняли они или нет. При этом важно, чтобы учениками двигал не страх получения плохой отметки, а интерес к выполнению необычной задачи.

Нарисовать физкультуру

В начальной школе интересно дать детям задание нарисовать урок физкультуры. По их рисункам потом можно многое узнать: например, по выбранной цветовой гамме в какой-то степени понять, положительное или отрицательное у ребенка отношение к уроку. С этими выводами нужно быть аккуратнее, так как может оказаться, что у ребенка просто не было под рукой карандашей других цветов. Наиболее интересно само содержание рисунка. Ведь он показывает, что дети запомнили, что им запало в душу, что интересно и т.п. Если кто-то нарисует только игру в мяч или катание на лыжах — это хорошо, но если найдется ребенок, который нарисует зал, где занимаются дети, выполняющие разные задания: один крутит обруч, другой бросает мяч в кольцо, третий лазает по гимнастической стенке, четвертый занимается на кольцах и т.д., — то это будет огромный плюс, показывающий, как много информации осталось в голове у ребенка, что он многое запомнил, а это для нас очень важно. Ведь всё, что ребятам уда-

ется вспомнить и нарисовать, говорит о том, что данное упражнение они усвоили хорошо и наверняка не забудут его.

Предлагая такое домашнее задание, не надо говорить заранее, что рисовать. Оно должно быть общее — нарисовать урок физкультуры так, как дети его себе представляют.

Посмотреть соревнования

Если на удобное для домашнего просмотра по телевидению время выпадают какие-нибудь большие соревнования, то можно попросить ребят посмотреть их и сделать отчет: кто соревновался, чем всё завершилось, как проходили соревнования и т.п. Например, в этот день показывали Олимпийские или Паралимпийские игры. Детям можно предложить записать: по каким видам спорта проводились соревнования в этот день; спортсмены из каких стран участвовали; какие наиболее интересные моменты можно отметить; кто победил; много ли было зрителей; как реагировали тренеры на результаты спортсменов, — и многое другое. Если проходил какой-нибудь матч: по футболу, хоккею, гандболу, волейболу, — то должно быть представлено его описание: где он состоялся, кто играл, кто судил, из какой страны судья, много ли было опасных моментов, были ли нарушения с удалением игроков или желтыми карточками, были замены или нет, как протекал ход матча, реакции болельщиков, тренеров, спортсменов, за что боролись команды: выход из группы, очки в чемпионате, кубок, товарищеская встреча и т.п.

Не надо, чтобы ученики писали целое сочинение: только факты, которые займут 4–5 строчек, но сумеют показать, что ученик сумел заметить, что отметил, на что обратил внимание и насколько разобрался в происходящем.



Нарисовать флаг

Учащимся начальной школы можно предложить посмотреть какие-нибудь международные соревнования, а затем нарисовать флаг страны-участницы, который им понравился больше всех, или три флага — своеобразную тройку лидеров. Важно, чтобы дети запомнили, каким странам принадлежат выбранные ими флаги. Таким образом, их внимание будет обращено на то, что у каждой страны есть свой флаг, и они запомнят как минимум три флага, а пока будут выбирать, обратят внимание на все флаги.

Подобрать виды спорта

Ученикам предлагается по какому-либо признаку объединить известные им виды спорта, например, указать как можно больше видов спорта, в которых нужна сетка: футбол, хоккей, гандбол, водное поло — сетка на воротах, баскетбол — сетка на кольцах, волейбол и даже теннис, где через сетку не только играют, но она еще есть на ракетках, — или перечислить виды спорта, в которых присутствует метание снарядов и предметов, где используются мяч или лыжи. Более

сложный вариант — перечислить командные или индивидуальные виды спорта; виды спорта, в которых применяется специальная техника: велосипед, мотоцикл, гоночный автомобиль, самолет, парусник и др.; виды спорта, связанные с водой или в которых участвуют животные, например конкур или собачьи бега.

Подготовить инвентарь

Можно на уроке познакомить ребят с подвижными играми, а затем попросить их дома сделать для этих игр собственный инвентарь: например, для игры «Хвостики» сделать себе хвосты, которые они будут выхватывать друг у друга, — нужно лишь договориться о примерной их длине и прочности материала. Всё остальное придумывают уже сами дети.

Для игр и игровых упражнений, связанных с метанием или бросками небольших мячей, дети могут сами сделать мячики. Для этого достаточно взять ткань, завернуть в нее что-нибудь мягкое: поролон, куски ткани, вату и т.п., — а затем зашить. Ребятам и самим будет приятнее заниматься с собственноручно изготовленным инвентарем, и творческая нотка в их жизни появится.

Также можно изготовить заячьи уши для подвижной игры «Охотник и зайцы», клювы для игры «Воробьи-вороны» или «Попрыгунчики воробышки», крылья для игры «Гуси-лебеди», грибные шапочки для игры «Грибы-шалуны», мягкие мешочки с медом — соты — для игры «Медведи и пчелы». Для игр в бассейне подготавливают кораблики с парусами, а для игры «Два Мороза» — красные и синие носы.

Составить комбинацию

Из ранее изученных гимнастических элементов детям предлагается придумать свою комбинацию, в которой все эти элементы должны использоваться, — а затем всем классом оценить ком-

бинации друг друга, выбрав наилучшие. Причем комбинации можно придумать как для вольных упражнений на матах, так и для упражнений на снарядах: кольцах, бревне, брусьях, перекладине — и записать их: пусть ученики вспомнят не только сами элементы, но и то, как они правильно называются.

Сделать фотографии

Такое задание лучше всего давать детям на каникулы. Пусть ребята сфотографируют, как они выполняют различные физические упражнения на уличных снарядах, делают зарядку, плавают, играют в спортивные и подвижные игры, катаются на велосипеде или роликовых коньках — всё, что сами дети считают достойным того, чтобы запечатлеть на память. Затем можно будет устроить в школе фотовыставку, не выделяя победителей, — просто для обмена опытом.

Придумать упражнения

Пусть ребята придумают какие-нибудь физические упражнения для своих домашних питомцев. Если дома животных нет, то пусть ребенок сам выберет кого-нибудь. Задача состоит в том, что упражнения нужно только придумать, а не применять на практике, обсудив с родителями и учителем, подходят ли они для домашнего питомца или нет.

Самое интересное в этом задании — то, как ученики сумеют представить себе среду обитания живых существ и перенести опыт, полученный на уроках, на своих питомцев.

Запомнить время

Дети тренируются дома запоминать временные отрезки, например 15 сек., а потом на уроке проверяют, что получилось. Для этого они закрывают глаза, а учитель дает сигнал на отсчет времени. Ученики про себя отсчитывают 15 сек. Тот, кто по-



лагает, что время вышло, делает шаг вперед или поднимает руку, после чего может открыть глаза. Данное упражнение выполняется 2–3 раза, после чего учитель называет учеников, которые оказались самыми точными. Как правило, те, кто тренировался дома, легко выполняют задание.

Задержать дыхание

Это упражнение пригодится при обучении плаванию. Ребятам предлагается определить, какое время они могут провести без воздуха. Результат записывается.

Задание можно выполнять только в присутствии взрослых.

Найти в книгах

Дети вспоминают, в каких художественных произведениях было указание на какой-нибудь вид спорта или применялись физические упражнения: кто-то из персонажей делал зарядку, играл в теннис, поднимал гири на спор и т.п. Причем должно быть не только названо произведение, но и приведен фрагмент текста, в котором об этом рассказывается. ■

Укрощение мяча

Баланс, махи и броски

С введением третьего часа физической культуры в неделю в некоторых школах стали проводить уроки художественной гимнастики. Одна из трудностей, с которыми сталкиваются учителя, выбирающие такое наполнение программы, – специфическая терминология. Мы обратились на кафедру гимнастики РГУФКСМиТ с просьбой правильно описать основные упражнения, которые выполняют школьники на уроках художественной гимнастики.



Татьяна ЛИСИЦКАЯ,
Лариса НОВИКОВА,
РГУФКСМиТ,
г. Москва

Упражнения с мячом – один из красивейших видов многоборья художественной гимнастики. Они не только воспитывают пластичность, красоту линий, но и предъявляют высокие требования к гибкости, координации движений, музыкальных способностей. Специфику упражнений с мячом определяют его форма и структура. В художественной гимнастике используют мячи диаметром 18–20 см, но для дошколят и детей младшего школьного возраста применяют мячи меньшего диаметра – 12–15 см. Упражнения с мячом могут выполнять не только девочки, но и мальчики, так как многие базовые

навыки пригодятся в дальнейшем для освоения техники движений в таких видах спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, гандбол.

Можно выделить шесть основных групп движений с мячом: баланс и удержание; махи, круги и проводки; каты; отбивы; броски и ловля (см. схему 1).

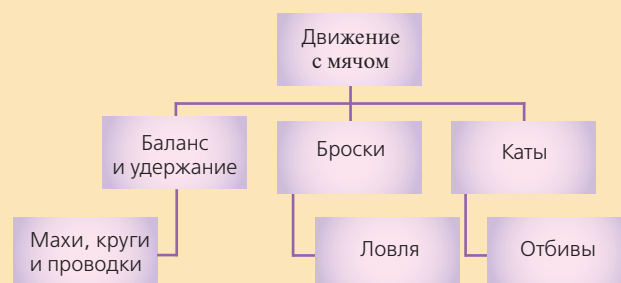


Схема 1. Движения с мячом

БАЛАНС И УДЕРЖАНИЕ

Способ 1. Мяч лежит на ладони, пальцы слегка согнуты по форме мяча, но не захватывают его (см. *фото 1*).



Фото 1

На *фото 2* представлен тот же способ, но руки отведены назад.



Фото 2

Способ 2. То же, но мяч лежит на тыльной стороне кисти.



Фото 3



Фото 4

Более сложное удержание — баланс мяча на предплечье (см. *фото 3, 4*).

Самый сложный вариант — баланс мяча на стопе: например, стоя на правой ноге, перевод левой из аттитюда вперед на 45° в аттитюд назад, удерживая мяч стопой левой ноги (см. *фото 5–7*).



Фото 5



Фото 6



Фото 7

МАХИ, КРУГИ И ПРОВОДКИ

Махи и круги

И.п. — руки в стороны, мяч в правой руке.

Дугами книзу руки вперед-вверх с небольшим пружинистым подседанием (см. фото 8–10).

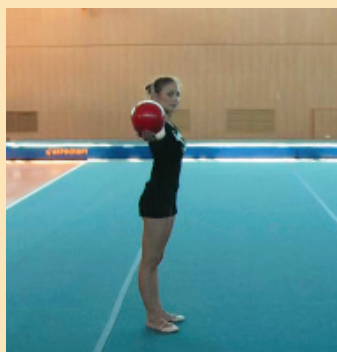


Фото 8



Фото 9



Фото 10

Махи и круги можно выполнять в лицевой (см. фото 11–13) и в боковой плоскости (см. фото 14–16).



Фото 11



Фото 12

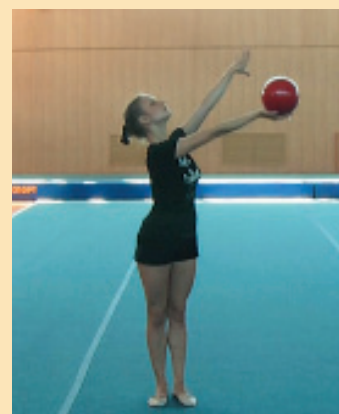


Фото 13

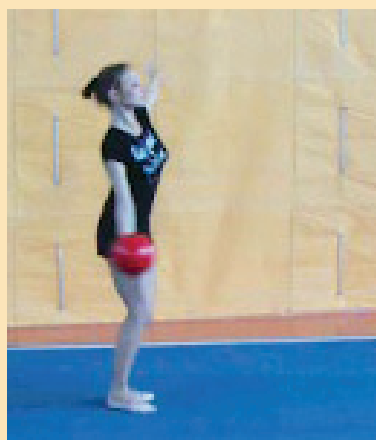


Фото 14



Фото 15



Фото 16

Обкрутки и проводки

Самая распространенная обкрутка очень проста в изучении. И.п. — руки согнуты перед грудью, правая над левой, мяч зажат между ладонями. Менять положение рук, прижимая мяч (см. *фото 17–18*).



Фото 17



Фото 18

Для обучения более сложным обкруткам и выкруткам используется следующее упражнение. И.п. — руки в стороны, мяч лежит на ладони правой руки. Перевести правую руку вверх ладонью вниз, словно обволакивая мяч и удерживая его на ладони, затем вернуться в исходное положение (см. *фото 19–21*).

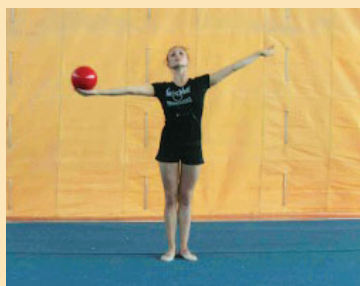


Фото 19



Фото 20

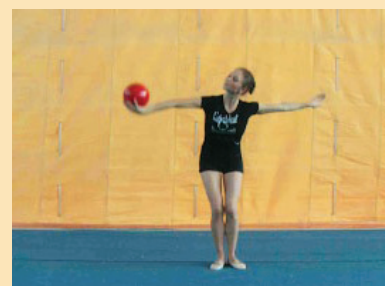


Фото 21

Обкрутки могут быть однократными и многократными, а по движению направленными книзу и кверху (см. *фото 22–27*).

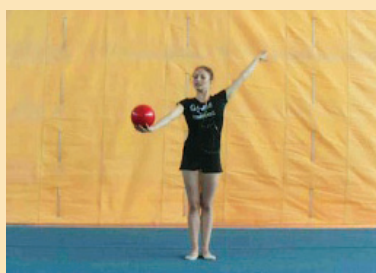


Фото 22



Фото 23



Фото 24

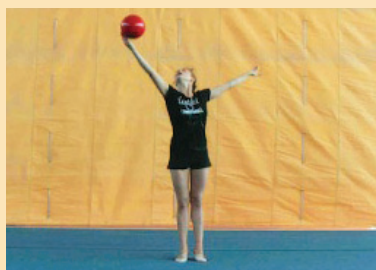


Фото 25



Фото 26

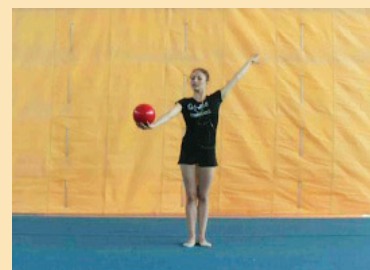


Фото 27

Выкруты

Это более сложные движения, требующие хорошей координации движений и высокой подвижности суставов верхних конечностей. Направление выкрута может быть внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, не напряженной округлой рукой плавно и слитно. Рука вместе с мячом движется по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья.

1. Выкрут в горизонтальной плоскости (см. фото 28–36).



Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 31

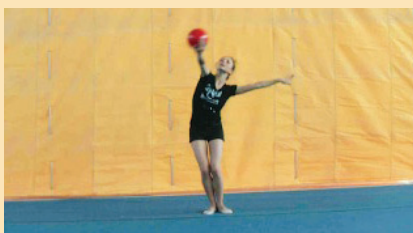


Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36

2. Выкрут мяча на перекате через бедро в стойку на коленях (см. фото 37–44).



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

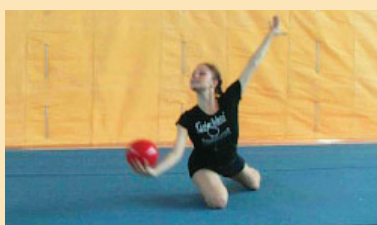


Фото 43

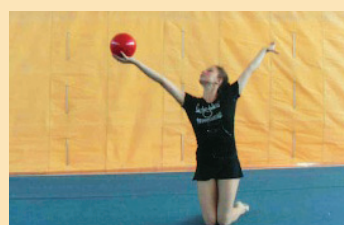


Фото 44

БРОСКИ И ЛОВЛЯ

Передачи мяча служат связующими элементами в упражнениях, например: и.п. – стойка на коленях, руки в стороны. Передачи мяча над головой (см. фото 45–49).



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49

Или передачи мяча за спиной в положении стоя (см. фото 50–55).



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55

Мозговой штурм

Олимпийский брейн-ринг



Этим материалом мы заканчиваем знакомство с работами конкурсантов, ставших лауреатами конкурса, объявленного редакцией в этом году. Авторы знакомят со сценарием интеллектуальной игры, в которую с удовольствием играют старшеклассники в преддверии Олимпийских игр в Сочи.

Наталья ЕГОРОВА,
учитель физической культуры,
Оксана МАКАРОВА,
руководитель ФСК «Ника»,
Инара МАТВИЕНКО,
учитель физической культуры
МКОУ Богучанская СОШ № 2,
с. Богучаны,
Красноярский край



Цель: расширить знания учащихся об истории зимних Олимпийских и Паралимпийских игр.

Задачи:

- развивать познавательный интерес к истории олимпийского движения;
- воспитывать чувство гордости за наших соотечественников – призеров зимних Олимпийских игр;
- расширить кругозор учащихся в процессе самостоятельного поиска информации;

- познакомить с паралимпийскими ценностями;
- создать условия для развития умения работать в группе;
- быстро и правильно применить накопленные знания.

Оборудование: магнитофон, аудиозаписи спортивных песен; 2 стола, 12 стульев; секундомер.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Турнир по брейн-рингу проводится среди учащихся 9–11-х классов. Он состоит из отдельных игр, в которых принимают участие две команды по 6 человек. Каждая игра состоит из трех вопросов, на которые участники стараются поскорее ответить. В случае ничейного результата задается один или несколько дополнительных вопросов, в которых разыгрывается по одному очку.

Ведущий задает вопрос, подает звуковой сигнал и засекает время на обсуждение — 60 сек. Право первого ответа получает команда, которая раньше заявила о готовности. В случае правильного ответа она получает одно очко. Если команда ответила неправильно, то их соперники должны немедленно ответить. Если они не дают ответа или он тоже оказывается неправильным, очко считается неразыгранным, и тогда в следующем туре разыгрывается два очка. Если очки не разыграны два тура подряд, то в третьем туре разыгрывается три очка. В случае если ни одна из команд не ответила правильно ни на один вопрос, в игру вступают болельщики. Очко засчитывается той команде, чей болельщик первым дал правильный ответ.

В случае если победитель поделился досрочно — счет 2:0 после второго вопроса, то игра останавливается.

В финал выходят команды, которые набрали больше очков в отборочных играх, где количество вопросов увеличивается до шести.

ХОД ИГРЫ

Ведущий представляет команды. Звучит «Спортивный марш» из кинофильма «Вратарь» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача). Участники занимают свои места, ведущий представляет жюри и сообщает правила игры.

Варианты вопросов для отборочных игр

1. Кто открывал Олимпийские игры 1936 года? (*Адольф Гитлер.*)

2. В каком году и где была разыграна первая в истории спорта олимпийская золотая медаль по фигурному катанию? (*В 1908 году в Лондоне.*)

3. В Музее хоккейной славы г. Торонто (Канада) появилось три новых стенда, посвященных персонально выдающимся хоккеистам России: великому тренеру, знаменитому вратарю, «железному защитнику». Назовите их. (*Анатолий Тарасов, Владислав Третьяк, Вячеслав Фетисов.*)

4. Назовите первых советских спортсменов — чемпионов мира по лыжным гонкам. (*Владимир Кузин — победитель на дистанциях 30 и 50 км, Любовь Баранова (Козырева) — победительница на дистанции 10 км.*)

5. Впервые на Олимпийских играх в Инсбруке в 1964 году одна конькобежка победила на всех четырех дистанциях: 500, 1000, 1500 и 3000 м. Назовите ее. (*Лидия Скобликова.*)

6. Сколько в современном биатлоне видов гонок? (*Пять: спринт, гонка преследования, индивидуальная гонка, эстафета, масс-старт.*)

7. Посмотрите на фото. Это одна из самых ярких хоккейных пятерок.

Назовите этих игроков. (*Сергей Макаров, Алексей Касатонов, Игорь Ларионов, Вячеслав Фетисов, Владимир Крутов.*)

8. Как на первых Олимпийских играх называли биатлон? (*Гонки военных патрулей.*)

9. В каком году впервые в программу Олимпийских игр были включены соревнования по санному спорту? (*В 1964 году в Инсбруке.*)

10. В окрестностях какого поселка будут проходить соревнования лыжников на Олимпийских играх 2014 года? (*Красной Поляны.*)

11. Где и когда состоялись первые Паралимпийские игры? (*В Риме в 1960 году.*)

12. В каком году и на каких Олимпийских играх Николай Зимятов впервые завоевал три золотые медали и стал королем лыж? (*В 1980 году на XIII зимних Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде (США).*)

В перерыве между отборочными играми ведущий проводит конкурс для болельщиков. Нужно назвать, к какому виду спорта относятся те или иные термины, например: пенальти, рокировка, подача, двойной аксель, буллит, нокдаун, бревно, брасс, туше, булавы. (*Футбол, шахматы, волейбол, фигурное катание, хоккей, бокс, спортивная гимнастика, плавание, борьба, художественная гимнастика.*)

Варианты вопросов для полуфинальных игр

1. В связи с каким событием президент США Джимми Картер объявил о бойкоте Олимпийских игр в Москве? (*Ввод советских войск в Афганистан.*)

2. Когда наши лыжники впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх? (*В 1956 году на VII зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Амнецо (Италия).*)

3. Что представляет собой символ Паралимпийских игр? (*Крас-*

ная, синяя и зеленая полусферы, символизирующие ум, тело и несломленный дух.)

4. В каком году сборная России впервые выступила на зимних Олимпийских играх отдельной командой? (*В 1994 году на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия).*)

5. Евгения Сидорова на VII зимних Олимпийских играх завоевала бронзовую медаль. В каком виде спорта она отличилась? (*В горнолыжном спорте, в слаломе.*)

Перед финалом ведущий снова приглашает болельщиков на состязания и предлагает вспомнить как можно больше видов спорта, оканчивающихся на **-бол**. (*Волейбол, футбол, баскетбол, мотобол, пионербол, бейсбол, гандбол и др.*). Тот, назвал свой вариант последним, выигрывает.

Варианты вопросов для финальной игры

1. Каковы дистанция стрельбы и размер мишени в биатлоне? (*Дистанция на всех рубежах — 50 м, размер мишеней в диаметре при стрельбе из положения лежа — 4 см, из положения стоя — 11 см.*)

2. Сколько всего было избрано президентов Международного олимпийского комитета? (*Восемь.*)

3. В каком году российские спортсмены-паралимпийцы впервые приняли участие в Паралимпийских играх? (*В 1988 году.*)

4. Какую спортивную игру на льду придумали шотландцы? (*Кёрлинг.*)

5. Из-за мировых войн трижды Олимпийские игры не проводились, хотя для них были определены и время, и место. Назовите, когда и где. (*1916 год, Берлин; 1940 год, Хельсинки; 1944 год, Лондон.*)

6. Кто стал первым российским чемпионом на IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году? (*Фигурист Николай Панин-Коломенкин.*)

7. В каком году был создан Российский олимпийский комитет? (*В 1911 году.*) ■

Юные олимпийцы

Спортивный праздник для младших школьников



По стране идет эстафета олимпийского огня. Это событие можно отметить по-разному. Автор предлагает провести спортивный праздник для учащихся начальной школы, состоящий из двух частей: теоретической и практической. Материал первой части можно использовать в беседе перед проведением лонгмоба «Сочи 20-14» (www.Longmob.1september.ru), отмечая эстафету олимпийского огня в вашем населенном пункте.

Ekaterina Bykova / Shutterstock.com

Елена ЛЕСОВИНА,
учитель физической культуры,
начальная школа – детский сад
ВДЦ «Орленок»,
Краснодарский край



Задачи:

— *воспитательные:* приобщать детей к традициям большого спорта; воспитывать уважение к соперникам, развивать навыки командных действий, приучать строго соблюдать правила соревнований;

— *оздоровительные:* удовлетворять потребность детей в двигательной активности, развивать и закреплять их двигательные навыки; повышать тонус организма; создавать благоприятный эмоциональный фон;

— *образовательные:* расширить кругозор школьников, закреплять их знания о различных видах спорта, олимпийской символике,

истории возникновения Олимпийских игр.

Инвентарь: импровизированные факелы — 2 шт.; физическая карта мира, которую можно изготовить самостоятельно, обозначив на ней континенты, или глобус; цветные обручи по цвету олимпийских колец — 5 шт.; карточки с цифрами для судейской коллегии; отличительные знаки для каждой команды — участницы соревнований; скакалка с прикрепленным на конце мешочком с песком; мешки — 2 шт.; пластиковые дуги — 2 шт.; мячи, клюшки и теннисные мячи по количеству команд.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Все участники занимают места на трибунах спортивного зала. Под звуки фанфар выходит ведущий праздника.

Ведущий. Уважаемые спортсмены!

Мы рады приветствовать вас в нашем спортивном зале. Сегодня мы с вами совершим путешествие по всем частям света, узнаем о пяти кольцах дружбы, которые объединяют спортсменов всей нашей планеты. А для начала вспомним, где проходили первые спортивные состязания и игры, во время которых прекращались даже войны между государствами?

Ответы детей, при необходимости — помощь и комментарии ведущего.

Ведущий. До сих пор, как и много веков назад, в Олимпии горит священный олимпийский огонь, и раз в четыре года зажигается факел от этого огня для того, чтобы открыть очередные

Олимпийские игры в одной из стран нашей планеты. Из Олимпиады этот огонь несут, передавая из рук в руки, лучшие спортсмены каждой страны. Давайте представим, как это бывает!

Формируются две команды. Ведущий объясняет правила эстафеты и проводит состязание «Эстафета священного огня». Команды строятся в две колонны перед линией старта, у впереди стоящих в руках импровизированные факелы. По сигналу дети с факелами бегут до контрольных стоек, огнибают их и, возвращаясь, передают факелы следующему участнику. Побеждает команда, которая закончит эстафету раньше. Ее факел устанавливают на видное место.

Ведущий. Со времени зарождения Олимпийских игр прошло двадцать семь с половиной веков. В главных соревнованиях на Земле принимают участие спортсмены пяти частей света, всем нам хорошо знакомых. Кто сможет назвать их все?

Ответы детей, при необходимости — помощь и комментарии ведущего. Можно показать на физической карте мира или глобусе месторасположение каждой части света.

Ведущий. Олимпийский символ — пять переплетенных разноцветных колец, каждое из которых обозначает одну часть света, а их переплетение — союз спортсменов пяти частей света.

Уважаемые спортсмены и знатоки олимпийского движения! Назовите цвета пяти колец. Какую часть света обозначает каждое из них?

Ответы детей, при необходимости — помощь и комментарии ведущего.

(Европа — синий цвет, Африка — черный, Америка — красный, Австралия — зеленый, Азия — желтый.)

Ведущий просит пять человек взять кольца — цветные обручи — и сложить из них символ Олимпийских игр.

Ведущий. Давайте познакомимся с коренными жителями всех частей света и узнаем подробнее о тех видах спорта, которым они научили других.

Америка

Ведущий. Для индейцев Центральной Америки игра в мяч была самым любимым занятием. Поле для игры — весь мир, а перемещение мяча — движение Солнца и Луны над этим миром. Играли в мяч командами, перебрасывая его на сторону соперника. Выиграть можно было сразу, если мяч пролетел сквозь кольцо, установленное высоко над площадкой. Какую игру напоминает индейская игра с мячом?
(Баскетбол.)

Азия

Ведущий. Желтое кольцо обозначает Азию. Многие народы, проживающие там, издавна увлекаются различными видами борьбы. Занимаясь борьбой, они становятся сильными, выносливыми, смелыми, ловкими, воспитывают в себе выдержку и уверенность в своих силах. Пожалуйста, кто сможет назвать виды борьбы, существующие сегодня?
(Дзюдо, айкидо, сумо, самбо, кунг-фу, вольная борьба и т.д.)

Австралия

Ведущий. Среди морей и океанов находится самый зеленый континент нашей планеты — Австралия. Поэтому цвет олимпийского кольца, символизирующий Австралию, — зеленый. Главным занятием коренных народов Австралии была охота, где необходимы навыки стрельбы из лука. Это развивает меткость, внимательность, форми-

рует хорошую реакцию, воспитывает выдержку. Кто сможет ответить на вопрос: является ли стрельба из лука сегодня олимпийским видом спорта?

(Стрельба из лука впервые была представлена как олимпийский вид спорта в 1900 году, официально признана в этом качестве в 1958 году, но из-за отсутствия единых требований с 1920 по 1972 год соревнования не проводились.)

Африка

Ведущий. Черное олимпийское кольцо, которое расположено между синим и красным, символизирует Африку. Любимые развлечения африканских народов — преодоление различных препятствий. Это удивительное зрелище! Сегодня среди олимпийских видов спорта — стипль-чез в легкой атлетике, триатлон, соревнования конников по троеборью.

Европа

Ведущий. Многие виды спорта возникли в Европе. Например, в Англии впервые стали играть в футбол: ведь игры с мячом — любимое развлечение англичан. Ребята, а какие игры с мячом знаете вы?
(Баскетбол, волейбол, теннис, гольф, гандбол и т.п.)

Ведущий. В Европе впервые стали проводиться командные соревнования, а между группами спортсменов были установлены единые правила. Ребята, как вы думаете, почему обязательно нужно выполнять правила игры?

Ответы детей, при необходимости — помощь и комментарии ведущего.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При проведении праздника с детьми 7–8 лет можно объединить первую и вторую части. В таком случае после представления каждой части света можно включить

в программу спортивные эстафеты и игры. Для ребят 9–11 лет лучше разграничить первую и вторую части, отделив своеобразное путешествие по разным частям света от самих состязаний.

Особое внимание стоит уделить болельщикам. Ребята младшего школьного возраста очень подвижны, им трудно долго находиться в спокойном состоянии, поэтому следует проводить конкурсы не только для участников соревнований, но и для болельщиков.

Ведущий. А сейчас мы начинаем наши «Олимпийские игры»! Просьба командам занять места на старте! Судейской коллегии подготовиться к работе!

Приветствие. Команды представляют свои названия, девизы, выступают с приветствием соперникам, жюри, болельщикам.

Эстафета «Челнок». У двух указателей-ориентиров, расположенных напротив команд на расстоянии 4 м один от другого, по два мяча. По сигналу первые номера бегут к указателю, берут один мяч и переносят его к другому указателю, затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю; оставив второй мяч, возвращаются к команде и передают касанием руки эстафету вторым номерам. Те переносят мячи в обратном направлении, и т.д.

«Знатоки». В этом конкурсе принимают участие по два человека от каждой команды. Напротив команд у указателя хаотично разбросаны пять разноцветных обручей: желтый, синий, зеленый, черный, красный. По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ. Если они не справляются с заданием, на помощь приходят сначала другие члены команды, а затем в случае необходимости – болельщики.

«Самый умный болельщик». Болельщики могут помочь своим командам: каждый правильный ответ приносит дополнительный балл.

Варианты вопросов

Какое звание не имеет приставки экс-: чемпион Европы, чемпион мира, олимпийский чемпион, чемпион России? (*Олимпийский чемпион.*)

Как звучит олимпийский девиз? (*«Быстрее! Выше! Сильнее!»*)

Назовите имя основателя современного олимпийского движения. (*Пьер де Кубертен.*)

Эстафета «Переход болота». У первых номеров по две дощечки. По сигналу ведущего они идут через импровизированное болото, переступая по кочкам-дощечкам, перекладывая их впереди себя, на расстояние 5–6 м. Пройдя через болото, первые номера таким же способом возвращаются к своим командам и передают дощечки вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Тоннель. Напротив каждой команды располагается тоннель – большой мешок с двумя выходами, натянутый на две пластиковые дуги. По сигналу ведущего первые номера бегут до разворотной стойки, огибают ее и на обратном пути проползают через тоннель, затем встают, бегут к своим командам и передают касанием руки эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Переправа с обручами. В руках у первых двух игроков каждой команды – обруч. По сигналу ведущего они вдвоем залезают в обруч, бегут до разворотной стойки, огибают ее, возвращаются к своим командам и передают обруч следующим двум игрокам, которые повторяют тот же маршрут. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Рыбак. Этот конкурс проводится для болельщиков. Участвуют команды с равным количеством игроков. Ведущий берет удочку – скалку, на конце которой прикреплен небольшой мешочек с песком, – и выходит с ней на середину площадки. Остальные участники игры

встают в круг. Присев, рыбак вращает удочку вокруг себя, а участники – рыбки – перепрыгивают через нее каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Рыбка, ноги которой коснулись удочки, выбывает из игры. Через 2 мин. подсчитывают, болельщиков какой команды осталось больше. Этой команде присуждают дополнительные очки.

Хоккеисты. Каждая команда получает клюшку и теннисный мяч. По сигналу первые номера ведут мяч до разворотной стойки и обратно, затем передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Биатлонисты.

Ведущий. Ребята, как вы думаете, от каких слов произошло слово биатлон?

(*От сочетания слов латинского и греческого происхождения: лат. «би» – «два» и греч. «атлон» – «состязание, борьба». Это дало миру зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.*)

На расстоянии 3–4 м от линии старта расположены указатели для каждой команды, где лежат мешочки с песком; на расстоянии 2 м от них – обручи. По сигналу первые номера команд бегут к указателям, берут мешочки с песком и бросают их в мишень – обруч. Если им удастся попасть с первого раза, то они возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам. В случае промаха игрок берет другой мешочек и вновь пытается попасть в цель. Если и эта попытка окажется неудачной, то игрок возвращается к своей команде, прыгая на одной ноге, и передает эстафету следующему. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

В завершение праздника судейская коллегия подводит итоги, награждает победителей, отмечает старания болельщиков. Команды под звуки торжественного марша покидают спортивный зал. ■



Общероссийский проект
Школа цифрового века

Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

2013/14 учебный год

До завершения регистрации
на участие в проекте этого года
остался один месяц

Успейте подать заявку
до 31 декабря!

Педагогические работники образовательного учреждения получат доступ ко всем журналам и методическим брошюрам Издательского дома «Первое сентября». А также смогут повысить свою квалификацию на модульных курсах «Навыки профессиональной и личной эффективности» и «Инклюзивный подход в образовании».

Подробности и прием заявок на сайте

digital.1september.ru

Прием заявок на 2014/15 учебный год открывается 1 января 2014 года

Самый, самый, самый...

Тренер. Человек. Учитель

26 декабря – 75-летний юбилей чудесного человека, великого тренера Евгения ГОМЕЛЬСКОГО. Мы – учителя физической культуры, тренеры, воспитанники, коллеги, редакция журнала «Спорт в школе» – поздравляем Евгения Яковлевича с этой датой, вспоминаем то, чему у него научились, ждем новых встреч и новых уроков.



Фото из архива В.Соколова

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор
журнала «Спорт в школе»



Несколько лет назад я в очередной раз искала, кого бы пригласить с выступлением на Московский педагогический марафон. Хотелось, чтобы для учителей был проведен мастер-класс по баскетболу: этому виду спорта посвящено много часов школьной программы, преподавателям физической культуры наверняка будет интересно послушать профессионалов, посмотреть на их работу. Но где найти опытного тренера и интересного докладчика в одном лице?

Звонила разным людям из мира спорта: тренерам, директорам спортивных школ... Большинство удивлялись: «Зачем школьным учителям тонкости спортивных тренировок?» Многие были

заняты, кто-то не захотел выкраивать из напряженного графика время для общения с педагогами. Только один человек не просто откликнулся, но был искренне рад такой возможности – лучший тренер отечественного женского баскетбола, заслуженный тренер РСФСР и СССР Евгений Гомельский: «Выступить? Перед учителями? С удовольствием! Понимаете, ведь тренировать правильно нужно с самого начала, с общеобразовательной школы! Между прочим, у нас есть специальная программа для учителей, я езжу с мастер-классами по России, ко мне приходят по несколько сотен человек одновременно, они готовы учиться!» Он рассказывал об этой части своей работы с таким азартом, словно нет для него на свете ничего важнее. Говорил чуть извиняющимся тоном, словно ожидал, что мне это не будет интересно. Посмотрел наши журналы, заинтере-

совался: «А почему вы по спортивным школам их не распространяете? Тренеру тоже нужен свежий воздух, нельзя всё время делать на тренировках одно и то же!» И тогда нам обоим стало ясно: будем сотрудничать.

До сих пор Евгений Яковлевич – единственный человек из большого спорта, который откликается на просьбы редакции: выступить, поприветствовать детей, написать статью, на приглашения – из любого региона! – провести мастер-классы. В перерывах между соревнованиями самого высокого ранга он участвует в педагогических конгрессах, ведет курсы повышения квалификации для педагогов, встречается с учителями и ребятами.

В его выступлениях неизменно прослеживается главная мысль: тренер не имеет права унижать своих воспитанников. Уважение каждого – важнейшее, неизмен-

ное правило тренера, который хочет добиться хороших результатов.

Как это простое, но очень сложное для многих правило воплощается в жизнь? Среди воспитанников Евгения Гомельского – олимпийские чемпионы, ученые, тренеры, педагоги. Каким они помнят, знают, видят своего учителя?

В сложившемся из воспоминаний и размышлений этих людей профессиональном портрете тренера можно увидеть тонкости его работы, понять, почему она неизбежно должна была привести его воспитанников к спортивным победам.

ОНИ БЫЛИ ПЕРВЫМИ

Ну, может быть, и не совсем первыми, но почти: проработав после окончания института около двух лет тренером юношеской команды в Волгограде, Евгений Яковлевич стал тренером мужской команды «Динамо» в этом городе, а целый ряд его воспитанников – чемпионами СССР, мира, Олимпийских игр. Всего через пять лет Евгения Гомельского, совсем молодого тренера, пригласили на работу в столичное «Динамо». О том времени вспоминает один из членов его команды, бронзовый призер чемпионата СССР, кандидат экономических наук, доцент МГУ им. Ломоносова Владимир СОКОЛОВ:

«Я уже играл за московское «Динамо», когда в 1968 году к нам пришел Евгений Яковлевич. Тогда он казался нам взрослым дядей: мне было около двадцати лет, а ему – скоро тридцать. Сейчас я понимаю, что он был совсем мальчишкой... Команда, которую он тренировал, была, наверное, одной из самых интеллектуальных в баскетболе. Все учились в институтах или университетах, получили серьезные, чаще всего далекие от спорта, специальности и по окончании спортивной карьеры стали работать по ним в самых разных отраслях. Поверьте,

это большая редкость в спортивном мире, и я уверен, что в этом заслуга нашего тренера. Он помогал нам составлять индивидуальные учебные планы, при необходимости мог даже отпустить с тренировки, если кому-то нужно было сдавать экзамен. С Евгением Яковлевичем мы близки по возрасту, но называю я его до сих пор только по имени-отчеству, потому что он в некотором смысле – моя путеводная звезда, человек, который поставил меня на тот путь, которым я иду по жизни».

Большой спорт и серьезную учебу совмещать очень трудно. Равно как и организовать серьезный тренировочный процесс, совмещенный с учебой и сдачей экзаменов. Многие тренеры, требуя от своих воспитанников хороших результатов, забывают об этом. А зря. Будущее спортсменов не может быть безразлично их тренеру – человеку, который порой становится для молодых людей значимее родителей.

«Евгений Яковлевич – мягкий, обходительный, очень приятный в общении, – продолжает Владимир Викторович. – Может быть, именно из-за этих качеств он так успешно работал именно с жен-



Фото 1

скими командами. Он всегда внимателен к мелочам, точнее, для него нет мелочей ни в спорте, ни в жизни. Посмотрите на фотографию: тут мы играем с ЦСКА. Видите, армеец – в обычной серой майке и черных трусах, а я – в специально сшитой красивой форме (см. *фото 1*). Это сегодня наличием командной формы никого не удивишь, а тогда, в конце 60-х, красивая форма была почти революцией. Это не мелочь, потому что мы выходили на игру с особым чувством, гордились своей командой – форма ко многому обязывает».

Валерий МИЛОСЕРДОВ – заслуженный мастер спорта, чемпион мира, двенадцатикратный чемпион СССР – начинал тренироваться в той же команде «Динамо» и, хотя его призвали в армию и он перешел в команду соперников – ЦСКА, на долгие годы остался для Евгения Яковлевича добрым другом:

«Что он за человек? Величайший дипломат, умеет сглаживать острые углы в любых, даже самых сложных, ситуациях – всегда легко, по-доброму, часто с юмором. При этом он никого не обидит, но сделает так, что человек сам поймет, что был неправ. Например, часто случается, что несколько человек из команды становятся «любимчиками» у массажиста: он выбирает после любого матча одних и тех же игроков и их массирует первыми. Евгений Яковлевич подходит после матча к массажисту: «Ты сегодня устал? Нет? Это хорошо... А как думаешь, такой-то (называет имя одного спортсмена) устал? Согласен, он дольше всех на скамейке запасных просидел. А такой-то (называет имя второго)? Да, согласен, он очень устал, на нем сегодня вся игра держалась. А такой-то (называет имя третьего) сегодня очень расстроился, перенапряжен...» И массажист, так и не получив никаких прямых указаний тренера, принимает правильное ре-



Kfis.spb.ru

шение — в первую очередь помогает тому, кому нужнее.

Я хочу поздравить Евгения Яковлевича от лица всех ветеранов российского баскетбола: хочется, чтобы он оставался как можно дольше таким же жизнерадостным, сильным, каким мы его знаем, — он и сейчас может дать фору тридцати- и сорокалетним!»

ОНИ БЫЛИ ЛУЧШИМИ

Сёстры Любовь и Вера АДАЙКИНЫ перешли в «Динамо» после того, как их пригласил в команду Евгений Гомельский. Их звали и в «Спартак», но первый тренер Нина Максимова предпочла «Динамо».

«Нам Евгений Яковлевич все время говорил: “Мал золотник, да дорог!” — мы же с сестрой небольшого роста, в отличие от большинства баскетболистов, — посмеивается Любовь Серафимовна, в настоящее время — заведующая детским садом. — Так он помогал нам быстро влиться в команду. Мы до

сих пор дружим, встречаемся, делаем капустники — на них Евгений Яковлевич приезжает к нам вместе с женой. Он, как никто другой, понимает женскую психологию. Мы и тренировались, и институты закончили, и о личной жизни не забывали... Вопреки всем общепринятым нормам, он мог кого-то из нас отпустить с тренировки даже на свидание! На следующий день мы готовы были выкладываться вдвойне — от нас не нужно было этого требовать».

Наталья ЗАСУЛЬСКАЯ — чемпионка Олимпийских игр, лучшая баскетболистка десятилетия в России по результатам десяти чемпионатов России 1992–2001 годов, ее имя в 2010 году прозвучало в Зале славы ФИБА. После окончания спортивной карьеры она стала работать учителем физической культуры. Она вспоминает о Евгении Яковлевиче с позиции своей профессии:

«Он умеет работать вместе с самыми разными людьми, потому что он хороший психолог. В женских коллективах всегда возникает масса проблем, появляются какие-то группировки, начинается вражда. У нас этого не было, мы дружили и дружим до сих пор, и это, думаю, благодаря нашему тренеру: Евгений Яковлевич всегда сглаживал все острые углы, учил нас не только баскетболу, но и уважению друг к другу. Таких тренеров — единицы, нам очень повезло».

Ее размышления продолжает капитан олимпийской сборной 1992 года — той самой, которая завоевала золотые медали на Олимпийских играх в Барселоне, — Ирина СУМНИКОВА, олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта, руководитель Департамента по проведению и организации соревнований РФБ:

«Евгений Яковлевич — тренер с большой буквы и человек, кото-

рый доверил мне руководство командой. Он всегда говорил: “Хозяйка на площадке – Сумникова, все вопросы к ней”. А мне: “Ирка, ты же понимаешь, что ты хозяйка на площадке, от тебя многое зависит! Веди игру по ситуации, я тебе доверяю”. Это дорогого стоило. Мне приходилось решать самые разные вопросы, мы с ним были как единое целое: он мог посмотреть на меня, и по одному взгляду я понимала, что надо сделать, – ведь я была его проводником на площадке.

На Олимпийских играх в Барселоне мы проиграли первую игру сборной Кубы, были подавлены, думали, что на нас сейчас тренеры начнут кричать, будут ругать, потому что, даже если пройдем в полуфинал, в нем будем играть со сборной США. А эту сборную победить ох, как трудно! Но нас не ругали – наоборот, Евгений Яковлевич пошел другим, нестандартным путем. Он собрал команду в Олимпийской деревне, куда, как известно,

запрещено проносить спиртное, налил нам по фужеру красного испанского вина и говорит: “Предлагаю всем расслабиться и забыть всё, что было раньше. Вы должны забыть про первое поражение и с завтрашнего дня играть с нуля”. На следующий день мы пошли в бой, не думая о поражении. Мы понимали, что в полуфинале попадем на Америку, но не боялись – напротив, готовились к нему в полную силу. Благодаря первому поражению наша команда еще больше сплотилась. Тактический ход тренера помог нам стать чемпионами Олимпийских игр.

Перед Играми Евгений Яковлевич обязательно общался по отдельности с каждым игроком, для всех находил слова поддержки. Серьезные, окончательные решения он принимал сам, но перед этим обязательно советовался с нами, и мы понимали, что для него важно наше мнение.

Спорт – тяжелый труд, и спортсменам очень бывает нужна под-

держка. Хочется пожелать Евгению Яковлевичу долголетия во всем: и в жизни, и в спорте, и в баскетболе, и на руководящей должности, и как дедушке, чтобы счастье в жизни никогда не заканчивалось. А мы будем ему помогать, с ним советоваться».

Элен ШАКИРОВА – чемпионка Европы (2001), серебряный призер чемпионата мира (1998), обладатель Кубка ФИБА Европы (2004). Работает тренером молодежной команды в Зеленогорске:

«Я не помню свою первую встречу с Евгением Яковлевичем, зато хорошо помню, что именно он сыграл ключевую роль в один из сложных моментов моей жизни. В 1997 году мне было 28 лет, я родила ребенка и собиралась бросать большой спорт. Евгений Яковлевич предложил встретиться и уговорил меня вернуться в сборную: благодаря ему я поверила, что нужна баскетболу и своей стране, что 28 лет – это вовсе не старость для карьеры basket-



Цитаты из статьи Евгения Гомельского «Вы — тренер?», № 7/2012

«...Чтобы сохранить энтузиазм в течение всего сезона, можно предложить каждому игроку выполнить три личные задачи за одну неделю тренировок, чтобы доказать себе, тренеру, команде, что он стремится поднять планку своего мастерства...»

«...Если тренер будет фокусироваться только на ошибках, игроки могут потерять уверенность в себе, и у команды создается пессимистическое настроение...»

«...Критиковать спортсменов и помогать им эффективно справляться с проблемами можно лишь начав с позитивного посыла и только после этого переходить к конструктивным предложениям по улучшению их действий: положительные замечания открывают возможности к изменениям...»

болиста, что я со своим характером бойца смогу найти силы, чтобы вернуться. И ни разу не пожалела о принятом тогда решении. Дочка, можно сказать, выросла на спортивной площадке и теперь тоже занимается баскетболом.

Евгений Яковлевич любит шутить, он часто посмеивается над собой: «Девчонки, мы с вами знакомы? Посмотрите, какой я выскокий (а по сравнению с нами он

очень низкого роста), с густой шевелюрой (поглаживая себя по коротко стриженной голове)». В каждую тренировку он пытался внести долю юмора, говорил, что улыбаться необходимо — это позволяет вовремя снять неизбежный стресс. Я стараюсь со своими девчонками придерживаться этого правила и уважать каждого игрока как личность, чтобы не упустить шанс создать сплоченный коллектив. Хочется пожелать, чтобы заряд позитива и хорошего, доброго юмора всегда оставался с ним».

ОНИ СТАНУТ ПЕРВЫМИ И ЛУЧШИМИ

В 2006 году при поддержке Российской федерации баскетбола и ряда общественных организаций была создана спортивная общественная организация «Баскетбольная академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских», которую возглавил Евгений Яковлевич. Ее цель — повышение квалификации тренерских кадров и поиск молодых талантов.

Казань, Тверь, Истра, Комсомольск-на-Амуре, Санкт-Петербург, Петрозаводск, Анапа — далеко не полный список городов, с которыми сотрудничает Баскетбольная академия. Но на первом месте для этой организации не те города, где уже проведены мастер-классы и детские баскетбольные турниры, а те, в которые предстоит поехать. Мастера готовы работать с любым регионом России, куда их пригласят. Готовы помогать, учить, сотрудничать.

Правда, и приглашающим придется подготовиться... Нет, не оборудовать идеальный спортивный зал и не обзавестись новой формой — на это Евгений Яковлевич, может, и обратит внимание, но самое незначительное. Готовиться нужно через понимание ценности доброго, с улыбкой, взаимодействия тренеров с ребятами: не завидую тем, к кому Евгений Гомельский приезжал проводить баскетбольные турниры и видел, как взрослые оскорбляют детей.

Именно после целого ряда таких турниров Евгений Яковлевич пришел к нам: «Нужно напечатать статью. Или несколько статей. О том, как нельзя общаться с воспитанниками». Только сейчас, познакомившись с целым рядом великих спортсменов, многие из которых до сих пор называют себя воспитанниками Евгения Гомельского, я поняла, что именно он пытался донести до наших читателей. Инструкции, данные год назад, были близки, но не совсем понятны. Истории, рассказанные спортсменами, стали иллюстративным пояснением к ним.

Если педагог уважает своих учеников, видит в каждом из них звездочку, которой нужно помочь подрасти, не упасть, подняться в трудную минуту, его воспитанники с юности будут чувствовать себя звездами и обязательно ими станут. Те, кому суждено, станут звездами в баскетболе, остальные — в каком-то другом, не менее важном деле. Они станут первыми, они станут лучшими, потому что в их детстве были люди, которые в них верили. 🏀



дорогой Евгений Яковлевич!

С юбилеем!

*Пусть Ваша путеводная звезда всегда освещает дорогу любви, достоинства, дружбы!
Мы с радостью улыбались и улыбаемся у Вас и надеемся еще многому научиться!*



Внимание – конкурс!

Баскетбольная академия братьев Гомельских и журнал «Спорт в школе» объявляют конкурс **«Баскетбол в моей жизни»**. Рассматриваются материалы, разработанные педагогами индивидуально или в группах, а также проектные работы школьников, выполненные под руководством учителей. Победители будут определяться по четырем номинациям.

1. Урок баскетбола

Оцениваются:

- методически грамотное построение занятия;
- соответствие требованиям ФГОС второго поколения: развитие компетенций, формирование УУД, применение компьютерных технологий и др.;
- оригинальность предлагаемых упражнений;
- разнообразие используемых средств и методов;
- применение компьютерных технологий;
- обучение теории и истории баскетбола, этике спорта и правилам честной игры.

2. Тренировка по баскетболу

Оцениваются:

- методически грамотное построение занятия;
- оригинальность предлагаемых упражнений;
- разнообразие используемых средств и методов;
- применение компьютерных технологий;
- обучение теории и истории баскетбола, этике спорта и правилам честной игры.

3. Внеклассное мероприятие с использованием элементов баскетбола

Оцениваются:

- оригинальность идеи;
- разнообразие используемых упражнений;
- развитие компетенций и формирование УУД.

4. Проект

Принимаются индивидуальные и коллективные работы учеников, посвященные баскетболу.

Оцениваются:

- оригинальность идеи;
- ход исследования;
- практическая направленность проекта;
- разнообразие используемых источников информации.

Ссылки на используемые источники информации, а также на авторство фотографий и видеоматериалов обязательны! Работы, более чем на 30% совпадающие с ранее опубликованными, в том числе и в Интернете, будут сниматься с конкурса без объяснения причин.

Участие в конкурсе бесплатное. В начале работы необходимо указать фамилию и имя автора. Каждый участник вместе с работой присылает заполненную анкету (см. *электронное приложение к номеру*). Факт участия в конкурсе означает, что представлены авторские материалы и в анкете сообщены точные сведения об участнике, который дает свое согласие на редакторскую обработку присланных материалов и их публикацию. Неопубликованные работы не возвращаются и не рецензируются.

Авторы лучших, т.е. опубликованных, работ получают сертификаты участников конкурса «Баскетбол в моей жизни» от журнала «Спорт в школе» и Баскетбольной академии братьев Гомельских.

Победители в номинациях получат:

- дипломы Баскетбольной академии братьев Гомельских;
- дипломы победителей конкурса «Баскетбол в моей жизни» от журнала «Спорт в школе» и подписку на электронную версию журнала на второе полугодие 2014 года.

Работы принимаются до 30 апреля 2014 года по электронному адресу: spo@1september.ru – или на почтовый адрес журнала: 121165, г. Москва, ул. Киевская, дом 24, Издательский дом «Первое сентября», журнал «Спорт в школе» – с пометкой: **«Баскетбол в моей жизни»**.



ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС)

С 1 ноября производится прием заявок на второй поток 2013/14 учебного года

образовательные программы:

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **108** УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Стоимость – 2990 руб.

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **72** УЧЕБНЫХ ЧАСА

Стоимость – 2390 руб.

По окончании выдается удостоверение о повышении квалификации
установленного образца

Перечень курсов и подробности – на сайте edu.1september.ru

Пожалуйста, обратите внимание:

заявки на обучение подаются только из Личного кабинета,
который можно открыть на любом сайте портала www.1september.ru

ж у р н а л

Спорт в школе – Первое сентября

Дополнительные материалы – в Личном кабинете

Вниманию подписчиков бумажной версии журнала!

В новом году вы сможете получать дополнительные материалы для практического использования (презентации, раздаточные материалы, образовательное видео) в своем Личном кабинете. Код доступа будет приходить вам вместе с очередным номером журнала.

Откройте Личный кабинет на сайте www.1september.ru:

- введите код доступа;
- скачивайте материалы, распечатывайте;
- используйте прямо на уроке!



Подписка на бумажную версию («Почта России»)

- бумажная версия журнала (доставка по почте)
- индивидуальный код доступа к электронной версии журнала и дополнительным материалам в Личном кабинете на сайте www.1september.ru



Подписка на CD-версию («Почта России»)

- электронная версия журнала на CD (доставка по почте)
- индивидуальный код доступа к электронной версии журнала и дополнительным материалам в Личном кабинете на сайте www.1september.ru



Подписка на электронную версию (www.1september.ru) Участие в проекте «Школа цифрового века» (digital.1september.ru)

- электронная версия журнала и дополнительные материалы в Личном кабинете на сайте www.1september.ru

При оформлении подписки на сайте www.1september.ru оплата производится по квитанции в отделении банка или электронными платежами on-line

