



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

4 2016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В ШКОЛЕ



**Комплекс ГТО в школе
Образование и здоровье
Учебно-значимые качества
Воспитываем сообща
Школа педагогического мастерства**





В НОМЕРЕ:



Учебная работа

- 2 **Г.В. Костикова, С.С. Михайлов, А.С. Фетисов.** Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях
- 9 **О.В. Верхорубова.** О здоровье как о ценности в образовании
- 14 **Б.Х. Калмыков.** Для лучшего освоения
- 16 **П.И. Трофимишин.** Для повышения эффективности работы судьи на финише
- 18 **В.В. Куцаев.** Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО
- 24 **О.А. Балыбердин.** Приспособления при обучении баскетболу
- 25 **Н.Н. Харланчук.** Футбол: игра головой
- 28 **А.П. Окунев.** Игры с набивными мячами
- 37 **Ю.А. Копылов.** Для формирования учебно-значимых качеств личности
- 42 **П.К. Дуркин, М.П. Лебедева.** Воспитание у школьников интереса к физической культуре

На нашей вкладке

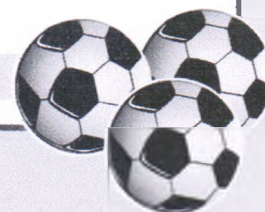
- 29 **О.В. Парижская.** Всестороннее воспитание детей и молодёжи — дело общее

Внеклассная и внешкольная работа

- 45 **С.В. Шванберг.** В пятый раз
- 49 **М.Б. Галимзянова, И.М. Салифов.** Ещё раз об учебных сборах по основам военной службы
- 52 **М.Н. Чиркова.** Первый Всероссийский бал школьного спорта
- 56 **А.Ю. Титлов, М.В. Баканов.** Важная школа педагогического мастерства
- 63 Наш анонс



Следующее электронное приложение выйдет вместе с № 7, 2016 г.



45°) угол следует держать вначале по 2 с в одной серии, а в дальнейшем постепенно увеличивая на 1 с. На одном занятии это упражнение рекомендуется выполнять не более чем в трёх сериях, интервал отдыха 15–20 с.

При выполнении этих упражнений учащиеся должны стараться не задерживать дыхание, дышать равномерно. Дозировка для каждого упражнения в каждой серии должна быть такая, чтобы учащийся выполнял упражнение до утомления, но не более 9–10 раз, а положение «угол» держать не более 10–12 с.

Если учащийся выполняет упражнение уверенно и легко перекрывает данную учителем

нагрузку, ему следует переходить к следующему упражнению или же усложнять условия выполнения данного упражнения. Упражнения 1–9 и 14 можно включать в вводную часть и выполнять в основной части урока, когда сам процесс ожидания своей очереди для выполнения упражнений на стандартных гимнастических снарядах становится периодом отдыха. Упражнения 10–13 рекомендуется использовать в одной из «станций» при проведении урока методом круговой тренировки.

Б.Х. КАЛМЫКОВ,
Карачаево-Черкесский педагогический институт



Для повышения эффективности работы судьи на финише

В соревнованиях по лыжным гонкам, легкоатлетическому кроссу и в других видах состязаний, где применяются хронометраж и фиксация порядка финиширующих участников по их номерам, судьям на финише часто приходится работать в очень сложных условиях: большое число участников, высокая плотность финиширующих спортсменов, одновременный финиш больших групп участников — по трое и более человек. В то же время перед судьями на финише стоит обязательная задача успеть зафиксировать результат и порядок прихода на финиш каждого участника. Для этого нужен большой опыт работы. Но как показывает практика судейства соревнований, даже у опытных судей в указанных условиях бывают сбои.

Для решения данной задачи нами был сконструирован блок приспособлений (см. рисунок) для повышения эффективности работы судьи на финише. Данный блок состоит из

планшета 1, приспособления для перелистывания отработанных протоколов финиша — финишек 2 и электронного секундомера-прищепки 3 с дистанционным пультом 4 на рабочем карандаше 5.

В качестве планшета нами использована стандартная канцелярская папка-книжка 1, с пружинным зажимом для бумаг 6, прикреплённым к верхней части папки. Для удобства в работе на оборотной стороне планшета крепится ещё один такой зажим для резервных или отработанных финишек. Сверху над основным зажимом для бумаг 6 припаивается зажим-трубка 7, сделанная из корпуса старой металлической авторучки, подходящей по диаметру к запасному карандашу 8, так как в процессе соревнований возникают ситуации, требующие срочной замены карандаша.

В верхней левой части планшета расположено приспособление для перелистывания финишек 2, состоящее из канцелярского зажима прищепки 9, к которому предварительно припаивается стальная пружинящая полоска

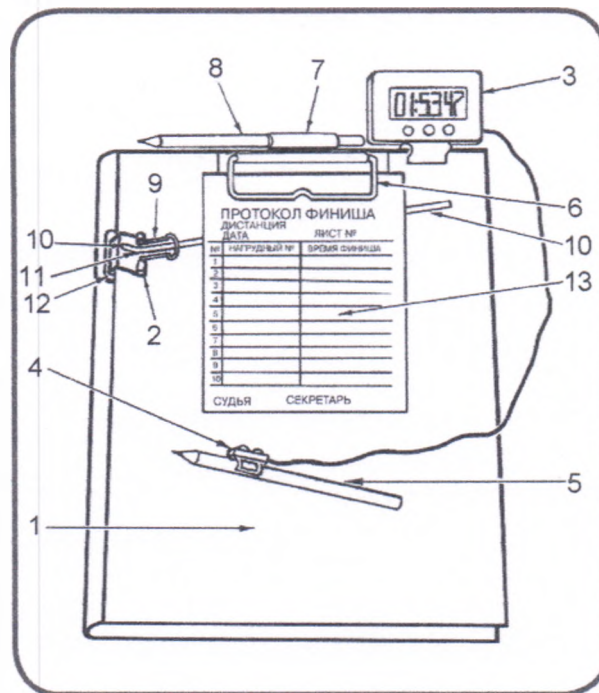
10 длиной 220 мм, шириной 3 мм и толщиной 1 мм. Возле места соединения 11 с зажимом она выгибается до нужных нам 45° для полного перелистывания финишки вверх.

Всё это приспособление 2 вставляется в предварительно проделанное отверстие 12 в боковой стенке планшета.

Приспособление служит для быстрого перелистывания финишек. Как правило, на финишке отпечатано 10 или 20 строк для записи в них номеров финишировавших участников. В момент, когда на рабочей финишке уже заполнены почти все строки, а к финишу приближается большая группа спортсменов, надо заранее выбрать небольшой разрыв между финиширующими спортсменами и завести пружинящую полоску 10 под рабочую финишку 13, а затем прижать её пальцем руки, удерживающей планшет, и в момент, когда будет заполнена последняя строка рабочей финишки, отпустить пружинящую полоску, которая отбросит отработанную финишку за зажим 7, то есть как бы перелистает её вверх.

И перед судьёй окажется чистая финишка 13, что позволит продолжить непрерывную запись номеров финиширующих участников, не отвлекаясь на замену отработанной финишки в самый напряжённый момент соревнований.

Иногда судье, записывающему порядок прихода участников с определёнными номерами, приходится записывать и время прихода участника на финиш или просто вносить в свой протокол отдельные заметки, связанные с хронометражом. Для данной цели нами сконструирован электронный секундомер-прищепка 3 с дистанционным пультом управления 4 с двумя мини-кнопками — «Старт», «Стоп» и сбросом на 0, размещённым на рабочем карандаше 5. Это даёт возможность судье оперативно распределять внимание между финиширующим участником, шкалой секундомера и протоколом соревнований.



Блок специальных приспособлений может быть с успехом использован также учителем и тренером на тренировках и соревнованиях, когда в забеге надо вести своих учеников, выдавать им информацию о ходе забега и одновременно фиксировать отдельные отрезки дистанции, производя их запись, так как все участники забега находятся в поле зрения, а необходимые приспособления имеются под рукой и не требуют лишних действий и отвлечения внимания.

Опыт работы с блоком специальных приспособлений показывает, что эта конструкция позволяет повысить эффективность работы судьи на финише.

П. И. ТРОФИМИШИН,
доцент, заслуженный тренер УССР,
Автотранспортный и электромеханический колледж,
г. Санкт-Петербург