

СПОРТИВНА ГРА МАЛИЙ ТЕНІС ДОСТУПНА КОЖНОМУ В ДЕРЖАВНІЙ ПРОГРАМІ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

ГАЛИНА СТЬОПКІНА

Львівська СЗШ № 17 м. Львова

Майстер спорту, учитель фізичного виховання

Працюючи в школі четвертий рік, переконуюсь в тому, що не тільки в школах, але й в освіті загалом, дуже мало коштів виділяється на обладнання спортзалів та на спортінвентар.

За шкільною програмою ми масмо проводити заняття з таких видів спорту: легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, туризм. Такі заняття потребують певного матеріально-технічного забезпечення, але відділи народної освіти коштів на це не мають. Є такі школи у яких відсутні не тільки дороге гімнастичне обладнання, але й волейбольні, баскетбольні та футбольні м'ячі, сітки, кошики, ворота.

В зв'язку з цим мені дуже імponує такий альтернативний вид спортивних ігор як малий теніс. Ракетки виготовляються з фанери товщиною 8-10 мм з розмірами 400X200 мм. Їх можна замовити в столярних майстернях або учні самі можуть виготовити ракетки на уроках праці.

Тенісна ракетка із струнами коштує дуже дорого, струни часто рвуться, натягувати їх потрібно на спеціальному обладнанні. В умовах 45 хв уроку вчителі мають змогу навчити дітей елементів початкового тенісу, два- три уроки достатньо, щоб учень міг брати участь у блиць-турнірах класу, а пізніше – школи. Цей метод я використовую з січня 2003 року на уроках 2 і 3 класів. Він дуже допомагає розвивати координацію рухів, спритність та увагу учнів молодших класів. Особливо за умов, коли батьки, як правило, не мають достатньо часу займатися з дітьми фізичними вправами.

За період з 1 по 8 квітня 2003 р. проведено першість школи з малого тенісу серед учнів 2-3 класів. Брала участь 105 учнів. Виявили двох переможців серед хлопчиків та двох переможців серед дівчат. Діти дуже емоційно сприймають цей вид гри і активно продовжують займатися ним в групах продовженого дня та вдома самостійно. З вище згаданими ракетками можна проводити дуже цікаві естафети. Правильно спланований урок дозволяє включити в гру усіх учнів класу без винятку.

Є проблема хворих дітей, які зразу після хвороби не можуть брати участі в уроці, але виконувати деякі вправи з цими ракетками їм не зашкодить. При прийомі державних тестів можна якусь кількість учнів зайняти вправами із ракетками, а у інших приймати тести.

Ця гра викликає величезний інтерес в групах продовженого дня, де зібрані учні різного віку. Маючи тільки дві ракетки навіть вчителі в цих групах в змозі проводити фізкультхвилинки, якщо їх (вчителів) ознайомити, звичайно, з певними елементами техніки гри та техніки безпеки.

Було проведено змагання навіть серед батьків учнів 2-Б класу, за участю 15 батьків. Після змагань, захоплені грою батьки, придбали такі ракетки для своїх дітей. Ними можна грати не тільки в залі, але й на любій рівній поверхні у дворі школи, свого дому.

Цей вид спортивних занять, на нашу думку, має дуже низький процент травматизму, обладнання для нього не потребує великих фінансових витрат, тому корисно і не складно розповсюджувати його серед школярів.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ В СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ ЛЬВІВЩИНИ ГРИ В ХОКЕЙ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ (в програмі "Спорт для всіх")

ВЕНІАМІН МОЧНИКОВ

*Львівська міська громадська організація "Спортивний клуб ВІМ-БЕРКУТ",
майстер спорту*

За кордоном в країнах Європи та Америки гра в хокей на роликових ковзанах дуже популярна. Автору довелося працювати тренером у 2000-2001рр. Команди майстрів вищої ліги з хокею на роликових ковзанах міста Бузько Здрой (Польща). Слід зауважити те, що проводяться чемпіонати Європи, світу з цього виду спорту. Можливо, що у майбутньому цей вид спорту буде включено до програми Олімпійських Ігор.

У Львові цей вид спорту почав культивуватися на громадських засадах, у зв'язку з тим, що відсутній каток із штучним льодом, а кліматичні умови дозволяють тренуватись хокеїстам лише 2 місяці зимою.

Досвід тренерської роботи автора (1966-2004р.р.) свідчить, що за півроку тренувань команда хокеїстів на роликових ковзанах досягає таких результатів, як за 6-7- зимових сезонів без використання гри на роликових ковзанах.

У 2003 році, завдяки допомозі нового керівництва міського відділу та обласного управління з питань фізичної культури і спорту нашому клубу вдалось провести чотири змагання з хокею на роликових ковзанах: чемпіонат міста (6 команд, 60 учасників), кубок міста, турнір присвячений Дню міста Львова, турнір на приз закриття літнього сезону (240-250 учасників).

Ми маємо надію на те, що у роботі нашого клубу зацікавиться Львівський обласний центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" цей вид буде включено до програми майбутніх масових Республіканських Ігор школярів.

Досвід свідчить про те, що грати у цю гру можна на будь-якому асфальтованому майданчику. Гра може використовуватися як оздоровчий захід для людей різного віку (від 5 до 70 років).

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОГО НАВЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПЛАВАННЯ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД НА ПРИРОДНИХ ВОДОЙМНИЦАХ (В ПРОГРАМІ "СПОРТ ДЛЯ ВСІХ")

ВІКТОР ПИЖОВ, РОМАН ФІЦА

*Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини "СІДУС",
Львівська обласна центральна рятувально-водолазна служба*

Переважна більшість спеціалістів з плавання вважають, що навчання плаванню населення повинно проводитися у спеціальних басейнах. Однак у басейни потрапляє лише 1% населення, а ці твердження не враховують економічного становища населення, його неспроможність оплачувати заняття.