

**ГОО СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1244 САО г. МОСКВЫ
с углублённым изучением французского языка**

МОЯ ЖИЗНЬ В СПОРТЕ

Ученик 3^а класса
Александр Владимирович САМАРИН



Руководитель проекта:

Учитель начальных классов **Н. Г. ОГБАИДЗЕ**

Консультанты:

Учитель физической культуры **О. Э. ПОТАРАЛОВА**

Родители (**Е. В. САМАРИНА** и **В. В. САМАРИН**)

Координаторы проекта:

Директор школы **С. П. ЖИГАЛКИНА**

Заведующая учебной частью начальной школы **Н. А. КАРАСЕВА**



Москва, 2007 г.

Паспорт проектной книги

Тема проекта:

Занятия спортом — условие гармоничного развития

Учебный год:

2007—2008

Школа, класс:

№1244, 3^а

Автор проекта:

Александр Владимирович САМАРИН

Руководители проекта:

Учитель начальных классов **Н. Г. ОГБАИДЗЕ**

Консультанты:

Учитель физической культуры **О. Э. ПОТАРАЛОВА**

Родители (**Е. В. САМАРИНА** и **В. В. САМАРИН**)

Координаторы проекта:

Директор школы **С. П. ЖИГАЛКИНА**

Заведующая учебной частью начальной школы **Н. А. КАРАСЕВА**

График работы над проектом:

Работа подготовлена в период с апреля 2006 по ноябрь 2007 г. За это время были определены тема и содержание работы, собран материал, написаны разделы проекта, выполнено его оформление. Первый вариант проекта, выполненный в 2006—2007 учебном году, занял 1 место в Окружном конкурсе проектных и исследовательских работ учащихся «Горизонты открытий 2007» (номинация) «За актуальность проблемы», проводившемся Северным учебным округом Департамента образования г. Москвы.

Иллюстрации к проекту:

Фотографии и копии документов из семейного архива, фотоархивов ЭСДЮШОР СЮП, СДЮШОР ЦСКА.

Материально-техническое обеспечение проекта:

Аналоговый и цифровой фотоаппараты, компьютер PC, сканер планшетный, принтер цветной струйный.

Оценка содержания проекта:**Оценка оформления проекта:****Оценка презентации проекта:**

1 место в окружном конкурсе проектных и исследовательских работ учащихся «Горизонты открытий» - 2007 в номинации «За актуальность проблемы».



ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. План выполнения проекта	4
II. Цель работы	4
1. Введение: знакомство со спортом и выбор вида спорта	5
2. Первый тренер, первые шаги	6
3. Фигурное катание — самый гармоничный спорт	7
4. Я учусь	9
5. Победы и поражения	10
6. Встреча с кумиром	13
7. Первые испытания	14
8. Продолжение истории	15
9. Выводы	17

I. План выполнения проекта

Первый этап: апрель-май 2006 г.

Выбор темы и определение содержания работы.

Второй этап: май-август 2006 г.

Сбор материалов и написание содержания разделов книги.

Третий этап: сентябрь-ноябрь 2006 г.

Оформление проекта.

Четвёртый этап: декабрь 2006 г.

Подготовка к презентации первого варианта проекта.

Пятый этап: март—ноябрь 2007 г.

Расширение и доработка проекта с использованием новой информации..

II. Цель работы

В этой книге мне хотелось показать, что благодаря регулярным и целеустремлённым занятиям спортом — я с четырёх лет занимаюсь фигурным катанием в ЭСДЮШОР СЮП, затем СДЮШОР ЦСКА — я стал не просто физически сильным и здоровым, но и упорным, настойчивым, что так необходимо в любом деле.

Мне хотелось бы, чтобы мой личный пример увлёк одноклассников, чтобы они наглядно увидели, что достигнуть заметных результатов везде, и в спорте, и в жизни, нельзя случайно. Успеха нужно именно добиваться, а удача чаще помогает упорным и настойчивым.

1. Введение: Знакомство со спортом и выбор вида спорта



Вся моя жизнь связана со спортом, с самого начала — с моего рождения. Я родился и вырос на Ленинградском проспекте — у нашего дома никогда не было своего двора. Зато рядом были два отличных стадиона — «Динамо» и «Стадион юных пионеров».

На втором прошло всё мое детство. Здесь гуляли со мной в коляске. Тут я сделал свои первые шаги. Впервые сел на велосипед, встал на ролики, сделал первые попытки подтянуться на турнике.



И в первый раз увидел, как катаются на коньках мой брат и другие дети.

Поэтому проблемы выбора вида спорта передо мной не стояло. Каток и крытый, и открытый рядом — «Стадион юных пионеров». Всё спортивное «снаряжение» — три пары коньков, два нарядных костюма — мне досталось от старшего брата, который несколько лет занимался фигурным катанием, но затем кардинально поменял вид спорта.

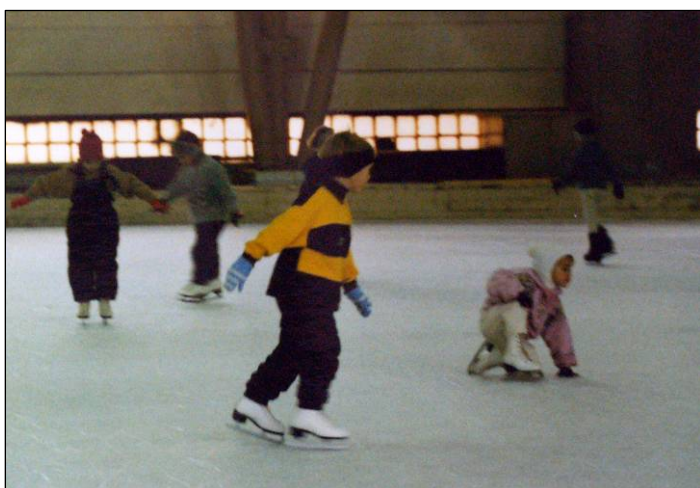
Вообще-то, мне нравятся все виды спорта. Особенно футбол и хоккей. Я занимался рукопашным боем, пробовал себя в шахматах. Целый год ходил в бассейн на Миуссах и научился уверенно держаться на воде.

Но всё это не смогло перевесить моей любви к фигурному катанию. Этим красивейшим видом спорта я занимаюсь уже пятый год.



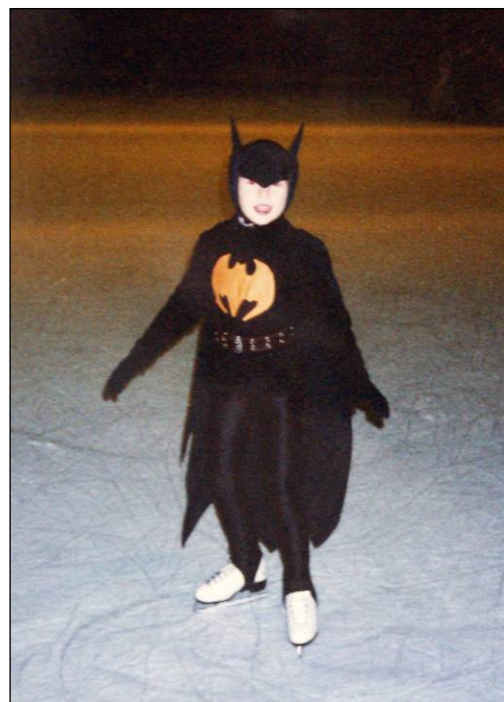
2. Первый тренер, первые шаги

Первый раз меня привели на лёд мои родители в 2002 году, когда мне исполнилось всего четыре года. Моим первым тренером — а на льду настоящей второй мамой — стала Любовь Анатольевна Федорченко. Именно ей я обязан всем, что умею делать сейчас, и своими успехами на соревнованиях. Благодаря её терпению и настойчивости я уже в семь лет получил второй юношеский разряд по фигурному катанию на коньках!



Мои первые шаги на льду были не так уж и легки. В самый первый раз я выползал со льда на четвереньках и недоумевал — как же можно на нём кататься стоя — ведь там же скользко!

Самые яркие детские воспоминания остались от новогодних праздников — ёлок на льду. Мы готовили красивые танцы, наши мамы шили костюмы. Каждый новый год я был новым героем — утёнком, зайцем, Бэтмэном. Даже Дед Мороз и Снегурочка были с нами на фигурных коньках.



3. Фигурное катание — самый гармоничный спорт

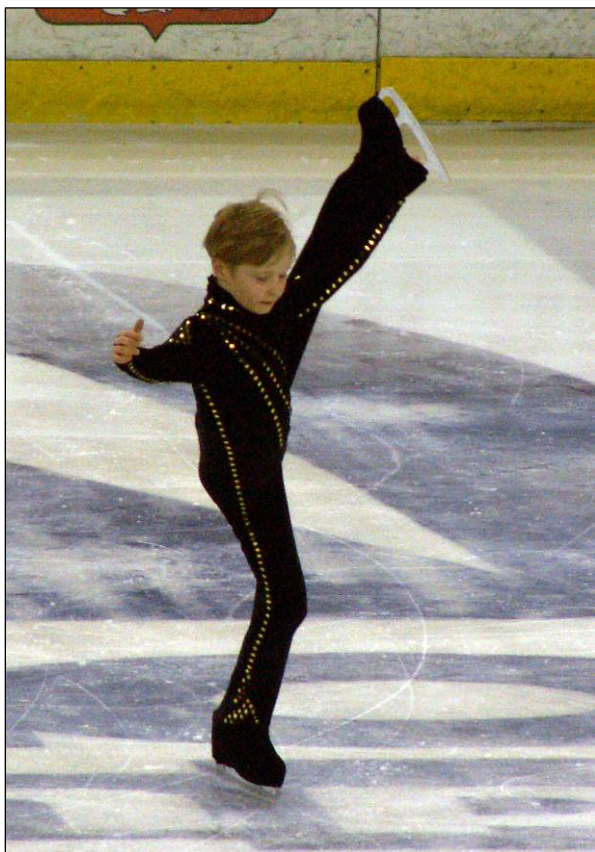
Фигурное катанье на коньках отличается от всех других видов спорта своей близостью к искусству. Чтобы победить в фигурном катании — мало быть сильным и ловким, недостаточно тренироваться усердно. Чтобы достичь известного совершенства, необходимо еще что-то, что не у всякого есть. Это «что-то» представляется нам совокупностью многих свойств: наличием чувства изящного и способность удовлетворять ему в своем катании стоят здесь на первом плане, а всё вместе можно, пожалуй, определить словом «талант».

Этот спорт в дальнейшем своем развитии безусловно интеллигентный: голове тут достается едва ли не столько же работы, сколько и мышцам, — мы говорим, конечно, об искусстве катанья.

Николай Александрович ПАНИН-КОЛОМЕНКИН
(первый и единственный в Российской Империи олимпийский чемпион, победитель игр IV Олимпиады 1908 г. в дисциплине «фигурное катание — специальные фигуры»).

Фигурное катание — соединение спорта и искусства. Без фигурного катания — спорта — не было бы и фигурного катания — искусства.

Без музыки нет искусства в фигурном катании. Музыка в фигурном катании играет главную роль при создании тех замечательных произведений, которыми любят зрители и которые дают спортсмену возможность выразить себя.



В спортивных программах фигурист демонстрирует своё «Я», и чем ярче он его раскроет, тем лучше для него самого и для его спортивного результата.

Музыка для программы подбирается совместно — тренером, хореографом, музыкантом и спортсменом. Нужно учесть и удобство выполнения под неё всех спортивных элементов: прыжков, вращений, скоростных шагов. И уровень подготовки спортсмена (например, неуклюжее катание под пафосную классическую музыку будет выглядеть, по крайней мере, комично). И просто гармоничность сочетания характера и внутреннего мира спортсмена с выбранной мелодией.

Посмотрим и на мои обычные «трудовые будни». Они же состоят далеко не только из занятий на льду. Это и общая физическая подготовка (ОФП) — отработка и разучивание всех прыжков и элементов на полу в зале, и хореография (с массой всяких позиций и упражнений с французскими названиями), и уроки джаз-класса (умение импровизировать и танцевать), и растяжки (тренировки в гимнастическом зале, включающие акробатику), и «подкачки» (элементарное «накачивание» силы: упражнения на тренажёрах, качание пресса, подтягивания, отжимания)...

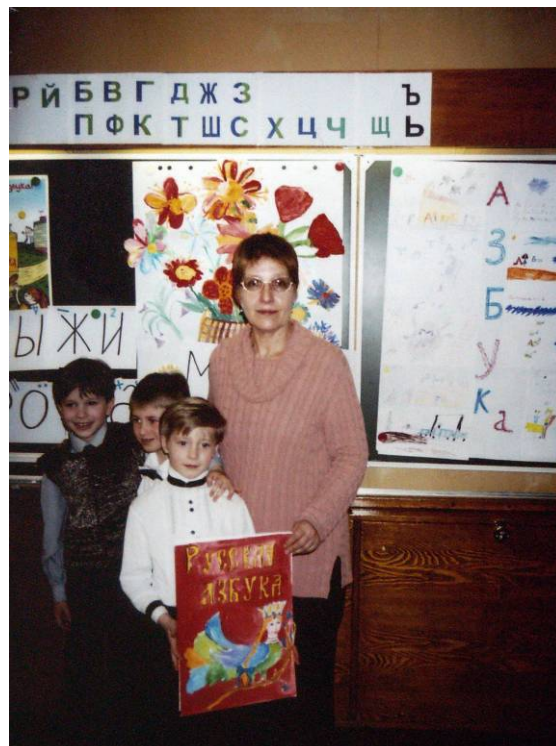


4. Я учусь

После трёх лет занятий фигурным катанием и опыта постановки первой программы встал вопрос о музыкальном (хотя бы начальном) образовании. Ведь музыка развивает чувство ритма, расширяет внутренний мир и даёт заряд энергии, который вряд ли можно с чем-то сравнить.

Поэтому первого сентября 2005 года я пошёл сразу в две школы: общеобразовательную №1244 и музыкальную №2 имени Дунаевского по классу фортепиано.

Моей первой учительницей в школе №1244 стала Наталия Григорьевна Огбаидзе. Она с душой и пониманием отнеслась к моим увлечениям, на которые у меня часто уходит времени не меньше, чем длится взрослый рабочий день. Спорт спортом, но школьную программу я должен знать. Я очень рад, что всегда могу рассчитывать на помощь и поддержку с её стороны.



Первой учительницей музыки стала заведующая фортепьянным отделом школы имени Дунаевского Бажалкина Ирина Михайловна. Регулярное участие в тематических фортепьянных концертах помогли мне открыть для себя мир классической музыки. Первый класс музыкальной школы я окончил с оценками: «5» по сольфеджио и «4» по специальности.

Из-за большой спортивной и учебной нагрузки продолжать учёбу в музыкальной школе я не смог, но год не пропал даром: я не только научился играть музыку, но и стал лучше её слышать, развил свой музыкальный слух — для фигурного катания, самого музыкального вида спорта, это очень важно.

Сейчас я продолжаю учиться — вот уже в третьем классе. К сожалению, приходиться в школу удаётся не так часто, как нужно, но моя учительница Наталия Григорьевна Отбаидзе помогает мне и моим родителям сделать так, чтобы не отставать от школьной программы (и даже получать хорошие отметки!).

Я очень люблю уроки французского языка: папа говорит по-английски, мама учила немецкий, но французский мне кажется гораздо более музыкальным.

А ещё мне нравятся уроки физкультуры. Почему? Да, моя физическая подготовка намного лучше, чем у большинства моих одно-



классников. Но дело не в том, чтобы похвастаться своими умениями перед другими. С нашей учительницей физкультуры Ольгой Эдуардовной Потараловой мы стараемся увлечь ребят спортом. Про спорт много пишут и много говорят, но это другое дело. А вот когда такой же мальчик из своего класса может просто так сидеть в любом шпагате, подтянуться два десятка раз — это наглядно и интересно всем. Главное, о чём я не устаю рассказывать — нужно быть упорным и настойчивым. Ведь без подготовки и регулярных занятий-упражнений не получается ни одно дело.

5. Победы и поражения

«Пока человек борется — поражения быть не может»

Фредерик Шопен

В конце второго года занятий фигурным катанием, когда я освоил основные простейшие элементы, тренер занялся постановкой моей первой в жизни программы. Это был танец под музыку — марш «Маруся от счастья слёзы льёт...» Мне сшили красивый синий костюм с жёлтыми аксельбантами, купили голубой берет с кокардой и военный ремень. Я чувствовал себя настоящим солдатом! И получил огромное удовольствие от выступления на своих первых в жизни соревнованиях.

Но это всё было потом. А сначала я терпеливо разучивал каждый элемент. Запоминал, в каком порядке они должны идти друг за другом. Какой рисунок танца должен получиться на льду. В каком месте катка какой элемент нужно выполнить. При этом надо попадать в такт музыки. Если описать словами, то моя программа выглядела так: циркуль, кросс-роллы, два джексона, два фонарика, четыре подкладки, подсечка, перекидной прыжок, обманный шаг, винт, четыре ёлочки, подсечка, дуги вперёд внутрь, два козлика, выпад, тулуп, четыре кросс-ролла, подсечка, спираль-ласточка, самолётик, четыре шага, ласточка, волчок.

Когда всё это было готово, со мной стал работать хореограф. Он занимался постановкой моих рук. И каждый элемент начинал приобретать красоту и новый вид. Оказывается, это очень сложно — скоординировать движение каждой руки, ноги, головы; слушать музыку, не сбиться с ритма, не упасть, не забыть всю программу и наставления тренеров.

Но мне всё удалось! И гром аплодисментов в конце, и мягкие игрушки на льду от зрителей — яркое тому подтверждение. Так приятно испытывать чувства радости, что у тебя всё получилось. Ради этих минут я готов постоянно тренироваться и учиться новому.

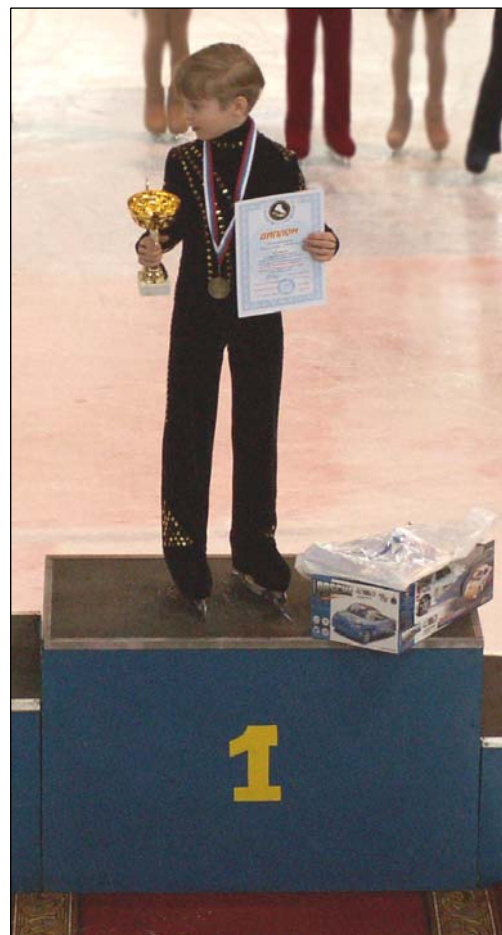
Мои первые соревнования прошли 5 октября 2004 г. — на них я занял третье место и получил значок — «Юный фигурист». Затем было много разных соревнований на разных льдах: «Сокольники», «Марьино», «Умка». Я занимал призовые места.



Участвовал в первенстве ЭСДЮШОР «СЮП», «Кубке Победы», турнире, посвященном восьмому марта, квалификационных соревнованиях на приз Заслуженного Мастера спорта СССР Марины Черкасовой. Именно на них я занял первое место и выполнил второй юношеский разряд. А приз — большую радиоуправляемую машину, медаль и красивый кубок — мне вручали сама Марина Черкасова и Ирина Рабер (Президент Федерации фигурного катания на коньках города Москвы). Эти соревнования мне запомнились особо, потому что всё было, как у взрослых — пьедестал почета, ковровая дорожка...

Азарт и волнение всегда сопровождают спортсмена. И самое главное — суметь справиться со своими чувствами, преодолеть страх. К сожалению, это удаётся не всегда. Однажды я от волнения просто-напросто забыл всю программу. Музыка продолжала играть, и я не мог остановиться, так как это был бы провал. Пришлось импровизировать и выполнять все прыжки и элементы, которые смог вспомнить. За меня очень переживали мой тренер, родители и брат. Стыд и разочарование, испытанные после тех соревнований (хотя я и занял в результате призовое место), послужили мне хорошим уроком.

Теперь перед стартом, сделав разминку, я стараюсь сконцентрироваться, глядя на лёд, «прокатать» мысленно всю программу. И никогда не смотрю чужие выступления до своего старта, чтобы не «собирать» чужих ошибок и падений — есть у нас, фигуристов, такая примета. А вот после — смотрю с огромным удовольствием. Поболеть за своих друзей, бросить на лёд мягкую игрушку понравившемуся спортсмену — это обычай нашего вида спорта!



6. Встреча с кумиром

Летом 2006 г. со мной произошло незабываемое событие. Я гостил у своих бабушки и дедушки в городе Краснодаре. Конечно же, я взял с собой коньки, чтобы показать им свои успехи и новую программу.

И вдруг я узнаю, что сюда, в Краснодар, на гастроли, всего на два дня, со своим шоу «Ледовый автограф» приезжает олимпийский чемпион Евгений Плющенко! Для всех мальчишек, увлечённых фигурным катанием, он является кумиром и образцом для подражания.



Его концерты должны были пройти во Дворце спорта «Олимп». А в перерыве между концертами Евгений обещал дать мастер-класс для детей. К сожалению — или к счастью — фигурное катание на коньках оказалось не самым популярным видом спорта на Кубани. В результате я оказался единственным мальчиком, хорошо умеющим кататься на коньках, и смог попасть на этот мастер-класс.

Евгений провёл со мной полноценную часовую тренировку. Он раскрыл мне немало секретов, показал чемпионскую технику вращений и прыжков, обратил внимание на мои ошибки и погрешности, дал много дельных советов. А в конце занятия поиграл со мной в «салочки».



Сначала я очень стеснялся: ведь Женя — олимпийский чемпион, такая звезда! Я видел его раньше только по телевизору. А тут он со мной один на один. Вокруг масса зрителей и журналистов. Все фотографируют и снимают.

Но когда мы стали общаться, я забыл о своём страхе. И в конце не хотелось расставаться. Евгений сфотографировался со мной на память и дал свой автограф.

Оказывается, сын Евгения родился со мной в один день — 15 июня! Я поздравил Евгения с рождением сына и подарил ему букет бордовых роз.

Эта встреча с кумиром останется в моей памяти на всю жизнь.

7. Первые испытания

Мои первые серьёзные испытания начались в конце августа 2006 г. Подошло время начала нового спортивного сезона, а мой каток — СЮП, с которым была связана вся моя спортивная жизнь, — закрылся (говорят, на реконструкцию).

Сменить каток, тренера, свою родную группу — это не так-то просто. Даже техника катания в разных школах различается. Мой пятый сезон я начал в спортивной школе ЦСКА у тренера Инны Германовны Гончаренко. Группа ребят у неё оказалась сильнее моей предыдущей, и мне пришлось первое время несладко.

Чтобы доказать свои способности, мне понадобилось несколько месяцев упорных тренировок и на льду, и в спортивных залах.

Но со временем всё встаёт на свои места. Я снова почувствовал в себе силы. Мы поставили новую программу, для которой Инна Германовна подобрала музыку. С ней я завоевал очередную медаль и выполнил нормы первого юношеского разряда. И в конце концов почувствовал себя настоящим спортсменом-«армейцем», членом клуба ЦСКА, готовым защищать его на соревнованиях.

8. Продолжение истории

В новом учебном году я вышел на совершенно новый уровень. Пять предыдущих лет я соревновался только по юношеским разрядам, где достаточно было иметь всего одну программу выступления.

Но уже в самом начале нового спортивного сезона (для меня — уже шестого) я стал призёром по второму взрослому спортивному разряду.

Для этого мне пришлось трудиться всё лето. Уже 2 июля я вышел на лёд. Каждый день мои тренировки начинаются в 7 утра. У меня есть только один выходной — воскресенье. Каникул и праздников у спортсменов не бывает. Исключение — Новый год. 1 января — выходной, а второго — пожалуйста, на лёд.



Для выполнения взрослых разрядов у спортсменов должны быть три программы: короткая, произвольная и интерпретивная. Для каждой программы надо подобрать музыку, записать, учитывая ледовые требования, так как далеко не каждое понравившееся произведение подходит к ледовой акустике. Нужно с хореографом и тренером поставить саму программу с обязательными элементами, сшить костюм. А затем начинается ежедневное оттачивание — «обкат», как говорят фигуристы, каждого движения.

Моя короткая программа (2 минуты 49 секунд) поставлена под музыку к кинофильму «Бой с тенью». Несмотря на такое название, мелодия подобрана очень нежная и лиричная.

Произвольная программа по времени самая длинная, 3 минуты 39 секунд. Но так как я танцую «Аргентинское танго» — очень зажигательный танец, — то времени не ощущаю.

Самая задорная и шутливая программа — интерпретивная. Под цирковую музыку я изображаю клоуна. Сначала ленивого, сонного, а потом очень живого и непосредственного. В конце программы я даже делаю на льду колесо и кувыркаюсь через голову. Такие вольности позволительны только в интерпретивной программе!

Мои последние соревнования на приз ледового дворца «Хрустальный» были серьёзным испытанием. Эти соревнования судились по новой системе: 10 судей — 10 компьютеров, всё как у взрослых.

Каждый выполненный элемент оценивается и рассматривается как через лупу. Например, возьмём комбинированное вращение со сменой ног. Как его рассматривает

зритель: красиво — некрасиво. А судья оценивает всё: правильный ли был заход на вращение, считает, сколько оборотов сделал спортсмен в каждом из сменяемых положений, выполнена ли смена рёбер, удерживает ли спортсмен центр тяжести в одной точке или его болтает по льду, верное ли положение ног и тела в волчке, правильно ли закончено вращение, есть ли красивый выезд. Примерно так разбирают судьи каждый элемент программы. А я — как спортсмен, я должен быть готов к любому судейству.

Я тренируюсь для того, чтобы побеждать на соревнованиях, побеждать за свой клуб и, надеюсь, в недалёком будущем — за свою страну. Я стараюсь быть лучшим, а для этого нужно не только уметь выполнять все элементы лучше других — нужно ещё быть твёрдо уверенным в себе. И когда эти «нужно» соединяются — спортсмен встаёт на пьедестал, и полученная им медаль становится наградой всем: и ему самому за упорный труд, и тренерам, и, конечно, учителям и родителям за помощь и поддержку.

Как сложится моя дальнейшая жизнь и спортивная судьба — конечно, пока неизвестно. Но закалка, упорство и настойчивость — так необходимые в спорте и очень полезные в обычной жизни — останутся со мной навсегда.

Я уверен, что мой рассказ о жизни и спорте ещё дополнится многими интересными страницами. Для этого стараются мои родители и учителя, мои тренеры, но и сам я тоже прилагаю для этого массу усилий.

9. Выводы

Завершая книгу, перечислю главные идеи, которые я старался сообщить.

Мне не удалось бы добиться никаких успехов вообще, если бы не поддержка со стороны всех окружающих меня людей — родителей и учителей в первую очередь. Поддержка эта была и в том, что, когда я заинтересовался фигурным катанием, меня записали в группу и водили на все тренировки.

Очень важна поддержка, когда встречаешься с неудачами, трудностями. Когда раз за разом падаешь на лёд, когда проигрываешь соревнования, когда оказываешься в новом коллективе и сталкиваешься с новыми требованиями.

Но самое главное — упорство, настойчивость и целеустремлённость. Чтобы делать шпагат, нужно постоянно тренироваться, каждый день, каждый месяц. Чтобы сделать на льду красивый прыжок — нужно на тренировках «отпрыгать» его не одну сотню раз.

Годы занятий спортом воспитали во мне эти качества. И, когда у меня что-то не получается, я знаю — всё обязательно получится на следующей тренировке. Или через 10 тренировок, но задача будет решена.



Самое же интересное и, по-моему, поучительное в том, что благодаря серьёзным занятиям спортом я стал гораздо более гармоничным человеком. Чтобы красиво кататься на льду, я занимался и занимаюсь общей физической подготовкой, хореографией, гимнастикой, плаванием и даже музыкой. Я стал намного выносливее. Натренированы не только мышцы: у меня отличная координация движений, стал лучше музыкальный слух.

Уверен, что французский язык, который я учу в школе — это задача, которая тоже мне по силам (как и другие школьные предметы).

Мне кажется, я нашёл ключи к решению любых задач: это организованность и собранность, упорство и настойчивость — в сочетании с умением планировать своё время, умением использовать каждый час, каждую минуту, чтобы что-то узнать или научиться

чему-то новому. Это помогает мне и в спорте, и в учёбе. Помогает мне и выработанное многолетними занятиями спортом стремление к победе: мне хочется добиваться успехов не только на катке, но во всём, чем я занимаюсь. Вот и первый вариант моего проекта «Моя жизнь в спорте» завоевал в прошлом учебном году «золото» на конкурсе «Горизонты открытий 2007», который проводился в Северном учебном округе Департамента образования Москвы. Мне кажется, это не случайно.



Найденные мной ключи действуют, но они не только мои; каждый может попробовать и убедиться сам.