

4346.52
13493

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

ГИМНАСТИКА В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ



Г. А. ВАСИЛЬКОВ

Читальный зал

ГИМНАСТИКА В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ



Москва
«Физкультура и спорт»
1977

371.014
В19

4516

В193

7406/6

Васильков Г. А.

В19 Гимнастика в пионерском лагере. М., «Физкультура и спорт», 1977.

96 с. с ил.

В брошюре в популярной форме рассказывается о большом значении гимнастики для укрепления здоровья и физического развития детей школьного возраста. Особое место уделяется вопросам подготовки к сдаче норм по гимнастике I и II ступеней комплекса ГТО.

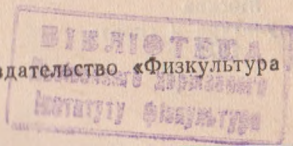
Брошюра содержит комплексы утренней гимнастики (по возрастным группам), примерные игровые задания для состязаний на силу и ловкость.

Предназначена для педагогов по физическому воспитанию, вожатых пионерских отрядов и самих школьников.

В $\frac{60901-091}{009(01)-77}$ 39-77

371.014

© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.



Безгранична забота о подрастающем поколении в нашей стране. Здоровье детей — здоровье народа. Это аксиома. Не случайно в Программе Коммунистической партии Советского Союза записано: «Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил»*. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из главных средств воспитания здоровых, сильных, ловких и выносливых людей, готовых к высокопроизводительному труду на благо нашего общества и защите Родины.

В мае 1974 г. Центральный Комитет КПСС рассмотрел вопрос «О мерах по дальнейшему улучшению организации отдыха пионеров и школьников»**. Принятое постановление обязывает партийные, советские, хозяйственные и общественные организации осуществлять конкретные меры по улучшению оздоровительной работы и отдыха школьников, более активно использовать летние каникулы в целях трудового и идейно-политического воспитания подрастающего поколения, развертывания разносторонней физкультурно-спортивной и экскурсионно-туристской работы среди детей и подростков.

В намеченной XXV съездом КПСС Программе социального развития предусматривается дальнейшее увеличение числа пионерских лагерей, домов отдыха и санаториев. В период летних каникул в различного типа лагерях и здравницах отдыхает ежегодно свыше десяти миллионов детей.

Физическое воспитание является одним из важнейших разделов работы пионерского лагеря, направленной на решение следующих задач:

1) укрепление здоровья и содействие нормальному развитию и закаливанию детей;

2) совершенствование умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании);

3) содействие формированию санитарно-гигиенических навыков;

4) привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

5) подготовка и сдача пионерами и школьниками норм комплекса ГТО (I и II ступени).

Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и ЦС Всесоюзной пионерской организации им. В. И. Ленина в 1973 г. утверждены организационно-методические указания по физическому воспитанию в пионерском лагере.

* Программа КПСС. М., «Политиздат», 1974, с. 96.

** Газета «Правда» от 15 мая 1974 г.

Все мероприятия должны:
соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья, физическому развитию и физической подготовленности;

быть неотъемлемой частью режима пионерского лагеря;
отвечать запросам детей, их стремлению к любознательности, героизму и романтике;

отражать важнейший принцип построения работы в пионерской организации — всестороннее развитие инициативы и самостоятельности детей;

вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в пионерском лагере;

проводить разнообразные занятия, в первую очередь такие, которые трудно или вовсе невозможно проводить в течение учебного года в условиях города (плавание, туризм и игры на местности, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий);

сочетаться с общественно полезным трудом.

Основная работа в пионерском лагере должна быть сосредоточена в пионерском отряде. Нельзя ограничивать работу по физическому воспитанию только с физически одаренными детьми, акцентировать внимание только на участниках сборных команд. Вкус к спорту, к гимнастике, радость активного двигательного отдыха должны почувствовать все ребята, и особенно те, кто в школе неохотно занимался на уроках физкультуры, предпочитал находиться в числе болельщиков, и те, кто отстает в своем физическом развитии от сверстников. Для детей с ослабленным здоровьем необходимо организовать занятия в специальных группах, так как физические упражнения — единственное и самое действенное лекарство, благодаря которому быстро восстанавливаются силы и проявляются двигательные способности этих ребят.

В режиме лагеря значительная часть времени уходит на круговую работу и зачастую физической культуре, спорту и оздоровительным мероприятиям мало уделяется внимания. Не всегда в должной мере применяются закалывающие процедуры: обтирание, душ, купание, особенно полезные и необходимые в сочетании с утренней зарядкой.

В постановлении Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР от 29 мая 1974 г. «О работе физкультурных организаций по дальнейшему улучшению организации отдыха пионеров и школьников» дается указание о том, что каждый отдыхающий должен участвовать не менее чем в пяти-шести стартах. Это предусматривает насыщенность активного двигательного режима на протяжении всех смен, хорошо продуманный календарь соревнований внутри отрядов, четкую работу отрядных физкультурных кружков и как итог — проведение массовых стартов ГТО и общелагерных спартакиад.

МЕСТО ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ПИОНЕРСКОГО ЛАГЕРЯ

Среди средств и методов физического воспитания школьников одно из ведущих мест (наряду с играми, спортом и туризмом) принадлежит гимнастике. Особенность ее в том, что она располагает большим количеством специально разработанных физических упражнений, которые делают ее доступной для детей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Эти упражнения классифицируются следующим образом: строевые, общеразвивающие, вольные и акробатические упражнения, прыжки (простые и опорные), упражнения на снарядах и упражнения художественной гимнастики, а также прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, упражнения в равновесии, переноска груза). С их помощью можно разносторонне воздействовать на различные звенья тела и системы организма, причем воздействовать избирательно, точно регулируя нагрузку.

Учеными доказано, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка (ловкость), сила, быстрота во всех ее проявлениях, выносливость, так необходимые в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности, воспитываются в процессе занятий физической культурой и спортом с помощью «направленных» физических упражнений.

Благодаря разнообразию упражнений, гимнастика не только обеспечивает всестороннюю физическую подготовку занимающихся, но и позволяет развивать до очень высокого уровня физические возможности человека. Важна лишь система в применении упражнений.

Велика потребность детей в активном двигательном режиме, что обусловлено биологическими законами развития. «Движение — это жизнь», — гласит древняя истина. Без активных движений, без физических упражнений невозможны нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, органов чувств, а главное — нервной системы, и в первую очередь мозга. Не случайно вид малоподвижного, флегматичного ребенка часто наводит врачей на мысль, что он нездоров.

Издавна замечено, что умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Еще в XVIII веке просветитель Жан-Жак Руссо говорил: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

В развитии двигательных способностей особо важна роль специально подобранных гимнастических упражнений, составляющих «азбуку движений». Ребят надо учить этой «азбуке движений» постоянно и кропотливо, учить всему разнообразию приемов и действий так, как мы учим их говорить, читать и писать. Постоянная новизна в решении двигательных задач различной сложности лучше всего тренирует мозг, центральную нервную систему и способность управлять движениями.

Мир движений очень разнообразен, и в любых жизненных ситуациях — в быту, на производстве, при занятиях спортом — человек всегда должен уметь действовать быстро, энергично, точно, экономно и, если хотите, изящно и красиво, а всему этому учит гимнастика.

В режиме дня пионерского лагеря гимнастика широко используется в различных формах как ежедневная утренняя гимнастика. В план работы включаются:

занятия физической подготовкой в пионерских отрядах и звеньях; прогулки, экскурсии и походы с играми на местности (спортивные аттракционы, эстафеты и др.); занятия общелагерных групп и команд по ГТО и видам спорта (акробатика, спортивная и художественная гимнастика); спортивные соревнования (по нормативам ГТО, «Веселые старты» и др.); мероприятия по физической культуре и спорту на праздниках, посвященных открытию и закрытию смены, Дню физкультурника и др. (массовые, групповые и сольные спортивно-гимнастические выступления, аттракционы и т. п.); развлечения на игровой площадке.

На стендах, установленных вблизи мест зарядки, спортивного городка и игровых площадок, целесообразно поместить:

1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики (по возрастным группам). Кстати, на подобных стендах должны быть и звучные, запоминающиеся призывы: «Октябренок, не ленись — на зарядку становись!», «Зарядку делай каждый день — пройдет усталость, вялость, лень!», «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!» и др.

2. Нормы комплекса ГТО, включая упражнения гимнастического многоборья.

3. Программу предстоящих соревнований «Веселые старты».

4. Перечень игровых заданий «Попробуй повторить!» для самостоятельных занятий в свободное время.

Эти материалы должны быть понятны детям, достаточно информативны и красочно оформлены.

Все, чему научились ребята за время пребывания в лагере, они должны уметь применить дома: ежедневно делать утреннюю зарядку, использовать достаточный запас различных упражнений, спортивных аттракционов и игр, которыми можно заниматься самостоятельно в часы досуга и на школьных переменах с товарища-

ми по классу, а получившим звание инструктора-общественника организовать работу в октябрятских звездочках и пионерских отрядах.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Лагерный день начинается с обязательной утренней зарядки. В течение учебного года многие дети выполняют ее от случая к случаю, а определенная часть школьников вообще не занимается ею. Период пребывания в пионерском лагере — самый благоприятный, для того чтобы обязанность становиться по утрам в общий строй для выполнения комплекса гимнастических упражнений переросла в привычку, а потом сделалась необходимостью. В приобщении ребят к этой форме занятий важны:

1. Требовательность к дисциплине и соблюдению установленных правил: а) утренняя зарядка обязательна для всех; б) проводится она в погожий день на специально оборудованных площадках, в ненастную погоду — под навесом, на верандах или в спальнях; в) после пробуждения все быстро переодеваются в спортивный костюм (трусы и майку или купальник; причем спать в спортивной одежде не разрешается); г) через 5—8 минут по сигналу «На зарядку становись!» каждый быстро находит свое место в общем строю.

2. Четкая и хорошо продуманная организация (зарядку проводить недалеко от спальных корпусов, объединяя отряды по возрастным группам — 7—9, 10—11, 12—13 и 14—15 лет): закрепить за каждым отрядом и звеном постоянные места, установив против колонн таблички-указатели; ставить детей по росту — меньшего роста впереди; девочек среднего и старшего возраста лучше строить в отдельные колонны или ставить позади мальчиков; ориентировать строй лицом на север или запад, чтобы утреннее солн-

це не било в глаза; для руководителей зарядки иметь помост, например трибуну или стол, мегафон или рупор.

3. Высокая эмоциональность занятий (радиотрансляция популярных песен, маршей и бодрых танцевальных мелодий перед построением на зарядку и после ее окончания; общие четкие сигналы на построение; проведение утренней гимнастики с музыкальным сопровождением, например под баян, аккордеон или магнитофонную запись мелодий, подобранных с учетом темпа, ритма и характера упражнений; приветствия, команды и распоряжения, отдаваемые громким и бодрым голосом; частое использование шуток, так как с юмором сделанные замечания действуют сильнее, чем разговор на повышенных тонах; применение соревновательного и игрового методов проведения упражнений, смена комплексов через 8—12 дней).

4. Умелая методика проведения: комплексы целесообразно разучивать заранее по отрядам, вывешивать для этой цели фотомонтажи или схематичные рисунки; зарядку проводить в хорошем темпе, не делая длительных пауз между упражнениями, чтобы не переохладить детей; использовать преимущественно краткое и понятное объяснение с одновременным показом и командами, например: «Прыжком ноги врозь», «Руки на пояс СТАВЬ!», «Два наклона назад и два пружинистых наклона вперед, касаясь пальцами земли, — упражнение начи-НАЙ!»; применять зеркальный метод показа; в командах и распоряжениях указывать направления движений; наряду с подсчетом практиковать указания о том, что делать, например: присесть, встать, наклон, выпрямиться и т. д.; обязательно давать указания о темпе выполнения упражнений и характере движений, например: медленно, плавно, энергично, с силой, свободно и т. д., о моментах приложения наибольших усилий, а также чередовании вдоха и выдоха; своевременно подавать команду

«СТОИ!» вместо последнего счета или давать сигнал интонацией голоса или предупреждать: «Делаем последний раз».

5. Опора на сознательность и активность самих ребят: проводить разъяснительную работу о пользе и необходимости ежедневных занятий; сообщать правила подбора и выполнения упражнений, учить показывать упражнения и проводить зарядку.

За смену для каждой возрастной группы целесообразно использовать по два-три комплекса.

Существуют следующие способы проведения зарядки: **раздельный** (самый распространенный); **точный** (упражнения выполняются без пауз, по несколько раз каждое, по команде: «Упражнения за мной начи-НАЙ!»). Его практикуют в случае холодной погоды или когда комплекс уже хорошо освоен); **комплексный** (т.е. серийный, когда несколько упражнений объединены в один комплекс, выполняемый на 16—24 счета, без пауз по 3—4 раза подряд, затем делается пауза для отдыха и замечаний, и комплекс снова повторяется; чаще используется в занятиях с пионерами среднего и старшего возраста, кстати, такую зарядку можно использовать для массовых выступлений на лагерных праздниках); **игровой** (зарядка оформляется в виде отдельных игровых заданий, соревнований по колоннам, звеньям и среди всех участников, например: «Запрещенное движение», «Отряд, смирно!» и др., заданий типа эстафет; проводится эпизодически по отрядам и вносит разнообразие в проведение утренней гигиенической гимнастики); **в движении** (также применяется эпизодически, преимущественно с пионерами старшего возраста, например когда отряду разрешено утром купание и комплекс выполняется на пути к водоему).

В пособии даны примерные комплексы, которые можно дополнять отдельными упражнениями из раздела игровых заданий. Для детей младшего возраста

можно составить комплексы из упражнений с предметами (с гимнастической палкой, обручем, скакалкой).

Зарядка в летние месяцы отдыха может носить и тренировочный характер. С этой целью для средних и старших отрядов она дополняется серией специальных упражнений на гибкость, силу, прыгучесть, равновесие, ловкость и выносливость. Часть их включается в комплекс, а некоторые упражнения (бег, прыжки в длину или в высоту, метания и другие) выполняются после самой зарядки. Получается как бы короткий тренировочный урок: зарядка-разминка, несколько специальных упражнений, пробежка, и в конце два-три успокаивающих упражнения.

Регулярно следует включать упражнения в подтягивании (в облегченных условиях с дополнительной опорой, с помощью и самостоятельно) и отжимании (сначала с более высокой опорой руками, а затем постепенно понижая ее). Это даст возможность подготовиться к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

В течение каждой смены следует практиковать смотры-конкурсы на лучшую дисциплину, организованность и качественное выполнение утренней гимнастики. Их целесообразно проводить между отрядами по возрастным группам или на абсолютное первенство. Оцениваются следующие показатели: быстрота построения, равенство в колоннах, соблюдение установленной формы одежды, внимание в строю; правильность выполнения упражнения; согласованность движений. Оценки можно выводить по пятибалльной системе и записывать на специально вывешенной доске учета, чтобы к празднику закрытия лагеря подвести итоги и наградить отряды-победители переходящими вымпелами.

Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики

Для детей 7—9 лет

Комплекс 1 (рис. 1).

1. «На параде». Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук. Следить за перекрестными движениями рук и ног: шаг левой, правая рука вперед; шаг правой, левая рука вперед. Дышать равномерно.

2. «Вырастем большими». И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опускаясь на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз. Вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох.

3. «Маятник». И. п. — стойка ноги врозь, руки на



Рис. 1

пояс. 1 — наклон влево; 2 — наклон вправо. Спину держать прямо, локти развести. Следить, чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой. Дышать произвольно, но равномерно, без задержек.

4. «Зайчик». И. п. — основная стойка. 1—2 — глубоко присесть на полной ступне, руки согнуть к голове и сделать «ушки» — выдох; 3—4 — встать, руки вниз — вдох. При выполнении упражнения спину и голову держать по возможности прямо. Вначале можно приседать на слегка расставленных ногах.

5. «Дровосек». И. п. — ноги врозь, руки сцеплены «в замок». 1 — руки вверх с полунаклоном назад — вдох; 2 — энергичный наклон вперед, руки вниз — выдох. Замах делается плавно, спокойно, удар — быстро и резко. Наклон можно сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш».

6. «Самолет делает поворот». И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища направо; 2 — поворот туловища налево. При поворотах плечевой пояс закрепить, ступни от пола не отрывать, движения делать плавно. Дышать равномерно.

7. «Мячик». И. п. — основная стойка. Прыжки на месте. Прыжки выполнять мягко на носках, туловище держать прямо, ноги в полете не сгибать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

8. Энергичная ходьба на месте, высоко поднимая колени, затем спокойная ходьба, постепенно замедляя темп. Следить за осанкой.

Комплекс 2 (рис. 2).

1. «Паровоз». И. п. — руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. Ходьба на месте с движениями рук вперед-назад. Упражнение можно делать с продвижением вперед («передний ход») и назад («задний ход»), а также с ускорением. Дышать равномерно.

2. «Штангист». И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки;

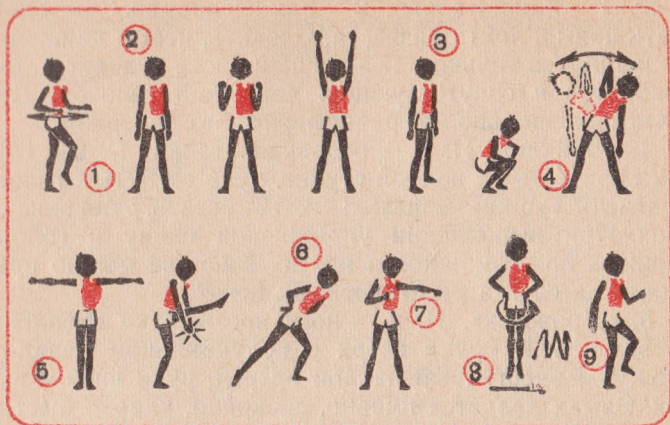


Рис. 2

2 — энергично выпрямить руки вверх и, подняв голову, потянуться; 3 — согнуть руки к плечам; 4 — руки свободно вниз. При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох.

3. «Пружинка». И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны. 1 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени, — выдох; 2 — встать, руки вниз — вдох. Присесть на полной ступне, локти в стороны, движение пружинящее. Вариант: два-три пружинящих покачивания в приседе.

4. «Насос». И. п. — стойка ноги шире плеч. 1 — наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх — выдох; 2 — исходное положение — вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Движения выполнять без остановок, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги не сгибать.

5. «Хлопушки». И. п. — основная стойка, руки в сто-

роны. 1 — мах левой ногой вперед и хлопок под ногой — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же правой ногой. Мах прямой ногой выполнять энергично.

6. «Конькобежец». И. п. — полуприсед, колени вместе, небольшой наклон туловища вперед, руки свободно за спиной. 1 — слегка скользя правой ступней по полу, разогнуть ногу назад-в сторону («толчок лезвием конька»); 2 — отводя ногу назад и сгибая, приставить к левой; 3—4 — то же левой ногой. Спину и голову держать прямо, не сутулиться. Колено опорной ноги должно находиться над носком, нога согнута. Дыхание равномерное.

7. «Боксер». И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 — поворачивая туловище направо, быстро разогнуть левую руку вперед (произвести «удар»); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой. Для правильного выполнения упражнений рекомендуется выбирать одну (воображаемую) точку, в которую производить «удары». Движения рук должны быть энергичными. Дыхание равномерное. В дальнейшем «удары» можно выполнять поочередно на каждый счет.

8. «Винтик». И. п. — руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами, делая несколько поворотов сначала в одну сторону, а затем в другую. Повороты делать небольшие, в среднем на 60—90°, но выполнять их надо без задержек. Прыгать мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (рис. 3).

1. Ходьба с постепенным ускорением темпа, затем легкий бег на месте и снова ходьба с энергичными движениями рук. Следить за осанкой. Дышать равномерно.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться — вдох; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 —

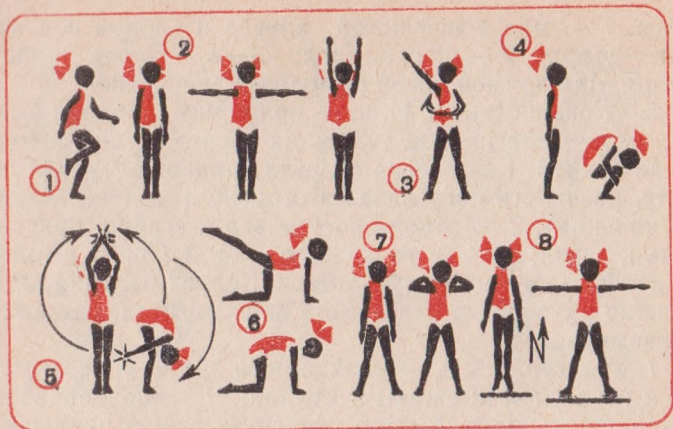


Рис. 3

руки вниз — выдох. Следить за осанкой и точностью положений рук и ладоней.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 2 — исходное положение; 3—4 — то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать. Дышать равномерно.

4. «Сложись в комочек». И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть и, взявшись за середину голеней, прижать колени к груди, голову наклонить вперед к коленям — выдох; 3—4 — встать в и. п. — вдох. Во время группировки левой рукой захватить голень левой ноги, правой — голень правой ноги; локти прижать к туловищу.

5. И. п. — основная стойка. 1 — дугами наружу руки вверх и хлопок над головой — вдох; 2 — дугами наружу руки вниз и с наклоном вперед хлопок за нога-

ми — выдох. Хлопки выполнять по возможности прямыми руками без задержек, после хлопка ладони должны отскакивать одна от другой. При наклоне ноги не сгибать, хлопок ладонями не выше уровня коленей.

6. И. п. — упор стоя на коленях. 1—2 — выпрямить правую ногу и поднять ее повыше назад; 3—4 — и. п. То же левой ногой. Поднимая ногу, руки не сгибать, голову не опускать. Нога должна быть выпрямлена полностью, носок оттянут. Опуская ногу, спину слегка приподнять. Дышать равномерно.

7. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки к плечам, локти в стороны — вдох; 3—4 — свободно опустить руки — выдох. Чтобы дети освоили характер движения, следует предложить им «показать мускулы». При выполнении упражнения грудь развернута, голову держать прямо.

8. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз. Прыгать мягко, на носках. Следите за согласованной работой ног и рук. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 4 (с гимнастической палкой) (рис. 4).

1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — подняться на носки и потянуться — вдох; 3—4 — и. п. — выдох. Чтобы не потерять равновесия, подниматься на носки следует тогда, когда руки с палкой будут вверх. Голову немного приподнять.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной под локтями. 1 — наклон вперед прогнувшись — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. При наклоне голову поднимать, смотреть прямо, ноги не сгибать.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах). 1 — поворот туловища налево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дышать равномерно.

4. И. п. — основная стойка, палка вертикально впе-

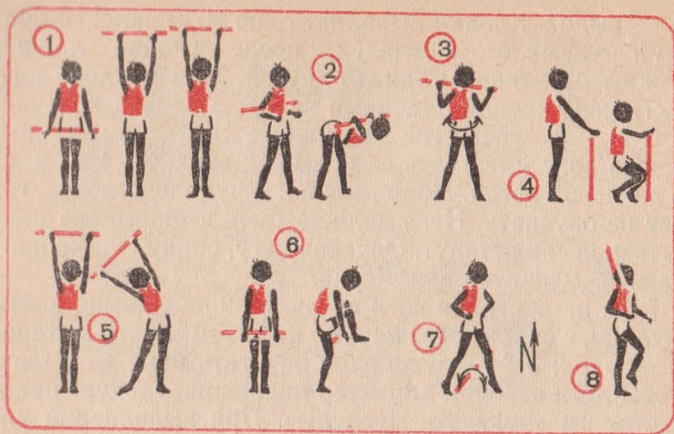


Рис. 4

реди, хват сверху двумя руками. 1—2 — опираясь на палку, присесть; 3—4 — и. п. После нескольких повторений то же на каждый счет. Приседая, колени врозь, туловище вертикально. Дышать равномерно.

5. И. п. — основная стойка, палка горизонтально вверх. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. Во время наклона стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается земли. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох.

6. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — отводя палку немного вперед и сгибая ногу, перешагнуть через палку; 3—4 — продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед. При постановке ноги на пол — вдох, при сгибании — выдох.

7. И. п. — стойка ноги врозь, левая впереди, палка

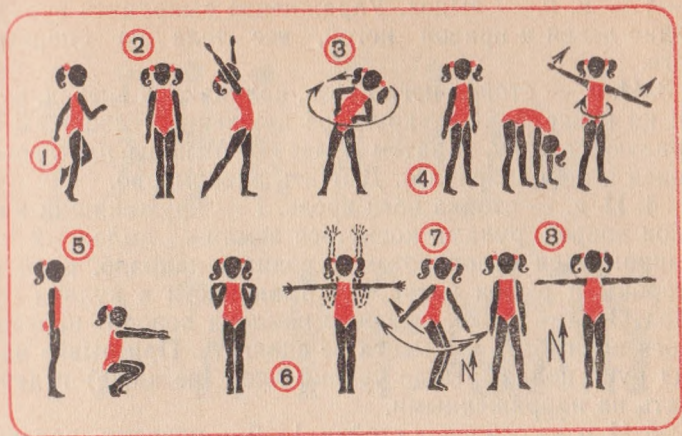


Рис. 5

на земле между ног, руки на поясе. Прыжками менять положения ног, прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределять на обе ноги. Дышать равномерно.

8. И. п. — палка к плечу. Ходьба на месте. Ходьбу начинать сразу после прыжков, не делая длительной паузы. По команде направляющий каждой колонны проходит вдоль строя, собирает палки и уносит их на место хранения.

Для детей 10—11 лет

Комплекс 1 (рис. 5).

1. Ходьба и легкий бег на месте с постепенным ускорением темпа. Дышать равномерно. Следить за осанкой.

2. И. п. — основная стойка. 1—2 — руки вверх-наружу, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох;

3—4 — и. п. — выдох. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, вес тела на опорной ноге.

3. И. п. — стойка ноги врозь, полунаклон вперед, руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем в правую сторону, а затем в левую. Мышцы плечевого пояса и шеи закрепить. Дышать равномерно.

4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — пружинящий наклон вперед, руками коснуться земли — выдох; 2 — выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны и рывок назад, сжимая кисти в кулаки — вдох; 3—4 — то же, но после наклона поворот налево. Ноги не сгибать и с места не сдвигать. При рывке назад руки поднимать до уровня плеч (не ниже) и держать их напряженными.

5. И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть, колени врозь, руки вперед; 3—4 — и. п. Приседая на носках, сохранять строго вертикальное положение туловища и головы. Дышать равномерно.

6. И. п. — основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 — энергично выпрямить руки в стороны, широко разводя пальцы; 2 — с силой согнуть руки к плечам, кисти в кулаки; 3—4 — то же, но руки вверх. Упражнение можно выполнять также вперед и вниз, причем очередность целесообразно иногда менять. Дышать равномерно.

7. И. п. — стойка с сомкнутыми носками. На каждый счет — маховые движения рук с пружинистыми полуприседаниями. Махи руками выполнять в боковой плоскости (левую вперед, правую назад, и наоборот) свободно, без напряжения. Пружинистые полуприседания должны способствовать усилению махов. Дышать равномерно.

8. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыгать мягко, на носках. Следить за согласованной работой рук и ног в соответствии с заданием.

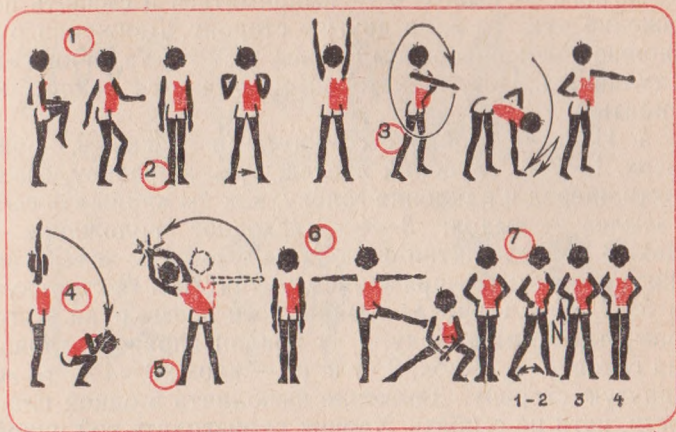


Рис. 6

Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа.

Комплекс 2 (рис. 6).

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Прижав локти, согнуть руки вперед, ладонями книзу, — легкий бег на месте с высоким подниманием голени, стараясь коснуться коленями ладоней, затем снова ходьба со свободными движениями рук.

2. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой ногой в сторону, с силой согнуть руки к плечам; 2 — разогнуть руки вверх-наружу, подняться на носки и потянуться — вдох; 3 — опуститься на полную ступню и согнуть руки к плечам; 4 — и. п. — выдох. То же с правой ноги. Вес тела сохранять на обеих ногах.

3. И. п. — стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая впереди, кисть сжата в кулак. 1 — круг правой рукой вниз — вдох; 2—3 — два пружинящих наклона к левой ноге, пальцами правой руки коснуться пола у

левой ноги — выдох; 4 — выпрямиться и сменить положение рук. То же в другую сторону. Движения рук сопровождать поворотом головы («смотреть на кисть») и туловища. Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать.

4. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, руки вверх. 1—2 — глубокий присед, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову, как бы «прижать себя к земле» — выдох; 3—4 — исходное положение — вдох. В приседе пятки от пола не отрывать, колени немного развести. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

5. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. 1 — наклон вправо и хлопок над головой — выдох; 2 — и. п. — вдох.; 3—4 — то же в другую сторону. Движение выполнять в одной плоскости, ноги не сгибать. Хлопок производить той рукой, которая находится сверху.

6. И. п. — основная стойка. 1 — мах левой ногой в сторону, руки в стороны — вдох; 2 — выпад левой ногой, руки скрестно перед грудью с полунаклоном вперед — выдох; 3 — отталкиваясь левой ногой, стойка на правой, руки в стороны — вдох; 4 — и. п. То же в другую сторону. Мах ногой делать повыше, фиксировать стойку на одной ноге в начале и в конце упражнения, не отклоняя туловища в сторону. При движении рук в стороны плечи развернуть.

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 — прыжком сменить положение ног; 3 — прыжком ноги врозь; 4 — прыжком ноги вместе. Прыгать мягко, на носках. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (с гимнастической палкой) (рис. 7).

1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват немного шире плеч. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки и потянуться — вдох; 3 — опуститься на полную ступню, палку на грудь; 4 —

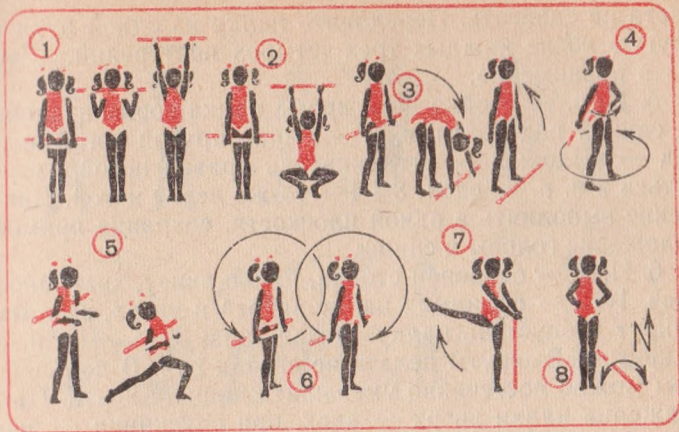


Рис. 7

палку вниз — выдох. Руки поднимать строго вертикально или несколько назад.

2. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват за концы. 1—2 — присед, палку вверх, колени врозь; 3—4 — и. п. После нескольких повторений темп можно ускорить, выполняя упражнение на два счета. Дышать равномерно.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу, хват за концы. 1 — наклон вперед, палку положить на землю — выдох; 2 — выпрямиться — вдох; 3—4 — наклониться и поднять палку. Наклоны выполнять энергично, ноги не сгибать. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.

4. «Начерти круг». И. п. — стойка ноги шире плеч, палка в правой (левой) руке хватом за середину (палка — продолжение руки). Поочередные повороты туловища налево и направо, обозначая концом палки круги. Максимально закручивая туловище, ступни с

места не сдвигать. Передавать палку из одной руки в другую после каждого трех-четырех повторений. Дышать равномерно.

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад правой ногой вперед — выдох; 2 — отталкиваясь правой ногой, вернуться в и. п. — вдох; 3—4 — то же левой ногой. Движение выполнять в одной плоскости, сохраняя прямое положение головы и спины.

6. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1—2 — поднимая палку вперед и вверх, сделать выкрут и опустить палку назад-вниз; 3—4 — и. п. с выкрутом. Выкруты делать не сгибая рук. В дальнейшем можно постепенно уменьшать ширину хвата. При движении палки вверх — вдох, при опускании — выдох.

7. И. п. — основная стойка, палка вертикально впереди. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же левой ногой. Мах ногой выполнять свободно, широко, ногу не сгибать, носок оттянуть. Туловище держать прямо. Дышать равномерно.

8. И. п. — основная стойка, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки боком через палку. Вначале выполнять с промежуточными прыжками на месте, а затем прыжки влево-вправо без пауз. Прыгать мягко, не наступая на палку. Дышать равномерно. После прыжков — ходьба на месте.

Комплекс 4 (с короткой скакалкой) (рис. 8).

1. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1—2 — руки вверх-в стороны, натягивая скакалку, подняться на носки, прогнуться и потянуться — вдох; 3—4 — и. п. — выдох. Руки прямые. Смотреть на скакалку.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты, сложенная вдвое скакалка на шее, концы скакалки в руках. 1 — поворот туловища направо, правую руку в сторону, натягивая скакалку, левая рука над плечом; 2 —

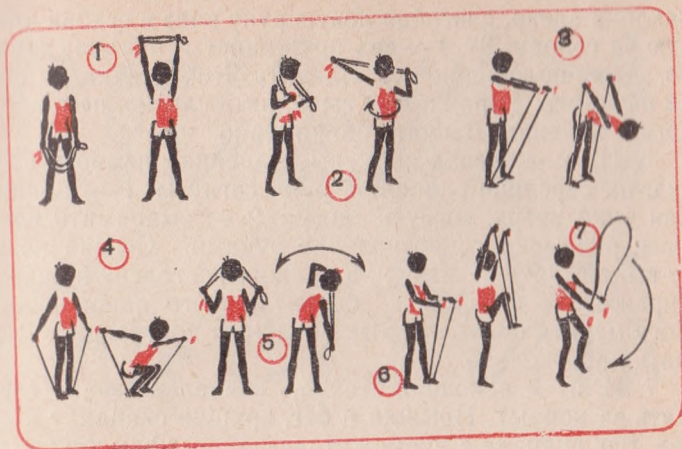


Рис. 8

и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Натягивая скакалку, руки отводить назад, чтобы скакалка не касалась шеи. Поворот выполнять энергично, поворачивая голову в сторону вытянутой руки, ноги с места не сдвигать. Упражнение делать в замедленном темпе. Дышать равномерно.

3. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки подняты вперед, скакалка натянута. 1—2 — отводя руки через стороны назад, энергичный наклон вперед — выдох; 3—4 — и. п. — вдох. Следить, чтобы скакалка была все время натянута. Руки и ноги не сгибать.

4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, ступни параллельны, концы скакалки закручены на руки (руки разведены). 1 — глубокий присед, руки в стороны — выдох; 2 — и. п. — вдох. Следить за тем, чтобы скакалка была все время натянута. Стоять на середине скакалки, приседать на полной ступне.

5. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — два пружинистых

наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову; 3—4 — два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук. Следить, чтобы скакалка была натянута. Упражнение выполнять слитно, не сгибая ноги в коленях. Дышать равномерно.

6. И. п. — левая нога, выставленная немного вперед, на середине скакалки, руки согнуты. 1 — поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямить ногу вниз, оказывая сопротивление руками. Сгибая ногу, не выпрямлять ее вперед, а прижимать голень к бедру. Упражнение выполнять без излишнего напряжения. Ногу менять после каждого двух-трех повторений. Дышать произвольно.

7. И. п. — основная стойка, скакалка сзади (держат за концы). Прыжки и бег, вращая скакалку вперед. Бег вначале с промежуточным прыжком («качалка»), а затем с прыжком на каждое вращение скакалки, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой через скакалку. Дышать равномерно. Упражнение рекомендуется выполнять сериями с короткими паузами для замечаний и передышки. После прыжков ходьба на месте. Скакалку сложить вчетверо и завязать узлом. Направляющий проходит вдоль строя и собирает скакалки, нанизывая на специальное кольцо или на гимнастическую палку.

Для детей 11—13 лет

Комплекс 1 (рис. 9).

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Легкий бег на месте, затем снова ходьба с энергичными движениями рук.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки за голову; 2 — руки вверх, поднять правую ногу назад и потянуться — вдох; 3 — приставить ногу, руки за голову; 4 — и. п. — выдох. Правую и левую ногу поднимать поочередно.

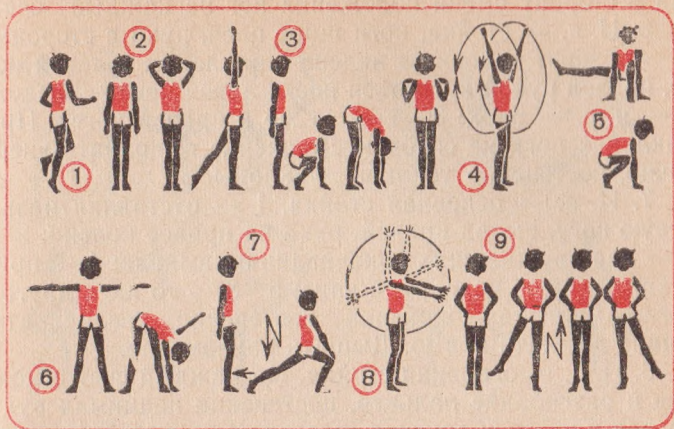


Рис. 9

Ногу не сгибать, носок оттянуть. В положении руки за головой локти пошире.

3. И. п. — основная стойка. 1 — упор присев; 2 — выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись — выдох; 3 — выпрямиться, руки к плечам — вдох; 4 — и. п. При выполнении упражнения четко обозначать каждое положение, не поднимая туловища до тех пор, пока не будут полностью выпрямлены ноги.

4. И. п. — основная стойка, руки вверх-наружу. Круговые движения рук вперед и назад, меняя направление после каждого четырех кругов. Круги выполняются в промежуточном положении (под углом 45° к основным направлениям). Дышать равномерно.

5. И. п. — упор присев. 1 — правую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Носок выпрямленной ноги должен находиться на уровне рук. Голову держать прямо. Дышать равномерно. Вариант: из исходного положения упор присев на одной ноге, дру-

гая в сторону смена положения ног на каждый счет.

6. И. п. — стойка, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища налево с наклоном к левой ноге, правой рукой коснуться носка левой ноги — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же к правой ноге. При наклонах ноги не сгибать. Движение выполнять энергично, постепенно усиливая наклоны.

7. И. п. — основная стойка. 1 — отставляя назад левую ногу, выпад правой, руки на правое колено; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — приставить левую ногу, руки вниз; 5—8 — то же с другой ноги. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Спину держать прямо. Дышать равномерно.

8. И. п. — основная стойка. На каждый счет сгибание и разгибание пальцев, постепенно поднимая руки вперед и вверх и опуская в стороны и вниз. Темп движений постепенно следует убыстрять. Упражнение делать с одной-двумя паузами, включив потряхивание расслабленными кистями. То же делать и в конце. Дышать равномерно.

9. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком правую ногу в сторону; 2 — прыжком в и. п.; 3 — прыжком левую ногу в сторону; 4 — прыжком в и. п. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2 (рис. 10).

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Бег с высоким подниманием коленей, затем снова ходьба.

2. И. п. — основная стойка, руки сцеплены «в замок» внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться — вдох; 3—4 — разведя пальцы, дугами наружу руки вниз, вернуться в и. п. — выдох.

Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.

3. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой ногой в



Рис. 10

сторону, дугами влево руки вверх и наклон вправо, сгибая левую ногу; 2 — приставить левую ногу, выпрямиться, дугами влево руки вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Движение руками и ногой начинать одновременно. Руки внизу не задерживать. Дышать произвольно.

4. И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть, руки вверх; 3—4 — и. п. Руки поднимать и опускать через стороны. Присесть, сохраняя вертикальное положение туловища и разводя колени. Дышать равномерно.

5. И. п. — упор присев. 1—2 — поочередно отставляя ноги назад, упор лежа; 3—4 — поочередно сгибая ноги — и. п. Упражнение начинать с одной и той же ноги (с левой или правой), темп движений постепенно ускорить. Держать руки прямыми и не «проваливаться» в плечах. Дышать равномерно.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. 1 — резкий поворот туловища направо, захлестывая руки. 2. То же налево. Важно почувствовать, что руки вы-

полняют движение пассивно, лишь за счет резких поворотов. Каждый очередной поворот начинать в момент касания тела руками (окончание «захлеста»). Дышать равномерно.

7. И. п. — основная стойка, руки вверх-наружу. 1 — мах правой ногой вперед, руки вперед, соединяя кисти; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же другой ногой. Мах выполнять выше прямой ногой; носок оттянуть, не делать наклона вперед. Дыхание не задерживать.

8. И. п. — основная стойка. 1—2 — поднимая левую ногу назад до отказа с небольшим наклоном туловища вперед, руки в стороны — равновесие на правой («ласточка»); 3 — держать, сделав рывок левой ногой назад; 4 — вернуться в и. п. То же на другой ноге. Прогнуться, голову не опускать. Дышать равномерно. Темп медленный.

9. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотами. Повороты выполнять поочередно, делая по несколько поворотов в каждую сторону. Величину поворота обуславливать заранее, например 4 поворота на 90° в одну, а затем в другую сторону или 2 поворота на 180° и т. д. Можно включать промежуточные прыжки на месте. Прыгать мягко, на носках. Эти же прыжки можно делать в стойке ноги врозь. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (для поточного выполнения) (рис. 11).

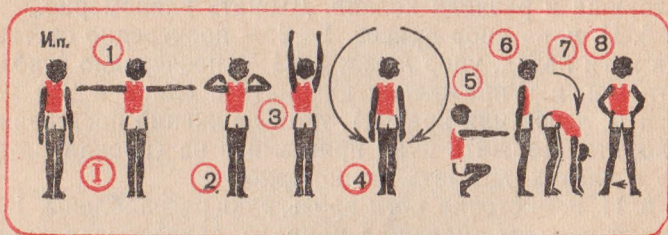


Рис. 11



Рис. 12

И. п. — основная стойка. I восьмерка. 1 — руки в стороны; 2 — с силой согнуть руки к плечам; 3 — резко выпрямить руки вверх; 4 — руками наружу руки вниз; 5 — присесть, руки вперед; 6 — встать, руки в стороны; 7 — наклон вперед, касаясь ладонями пола; 8 — выпрямляясь и отставляя правую ногу в сторону, стойка ноги врозь, руки на пояс.

II восьмерка (рис. 12). 1 — левую руку в сторону с энергичным поворотом туловища налево; 2 — вернуться в положение счета 8 I восьмерки; 3 — правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 4 — приставляя правую, руки вниз — основная стойка; 5 — упор присев; 6 — толчком ног упор лежа; 7 — упор присев; 8 — встать в и. п.

Для подростков 14—15 лет

Комплекс I (рис. 13).

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Легкий бег на месте, затем снова ходьба с энергичными движениями рук. Долю бега постепенно увеличивать.

2. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой в сторону, с силой согнуть руки к плечам; 2 — руки вверх, потя-

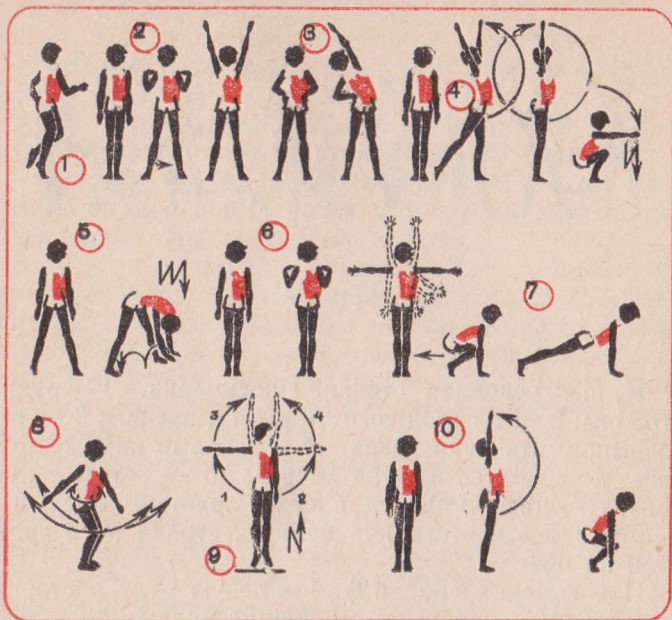


Рис. 13

нуться — вдох; 3 — согнуть руки к плечам; 4 — и. п. — выдох. Варианты: 1) то же, поднимаясь на носки; 2) то же, выполняя потягивание с поворотом туловища. Упражнение выполнять поочередно в левую и правую сторону.

3. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 2 — выпрямиться, правую руку на пояс; 3—4 — то же в другую сторону. После нескольких повторений перейти на два пружинящих наклона в каждую сторону без остановки в и. п. Варианты: 1) то же, передавая тяжесть тела на одну ногу, другая в сторону на носок; 2) то же, подни-

мая одну руку за голову, а другую за спину. Дышать равномерно.

4. И. п. — основная стойка. 1 — дугами вперед руки вверх-наружу, правую ногу назад — вдох; 2 — опуская правую ногу, круг руками вперед; 3—4 — два глубоких пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед — выдох; 5—8 — то же, поднимая назад левую ногу. Вариант: в и. п. стойка ноги шире плеч приседания поочередно на правой и левой ноге (движения руками те же, но не поднимая ногу назад).

5. И. п. — стойка ноги шире плеч. 1—3 — три пружинистых наклона поочередно к левой ноге, вперед и к правой ноге — выдох; 4 — и. п. — вдох. Варианты: 1) наклоны только вперед, постепенно усиливая их; 2) то же, но на счет 4 руки в стороны с поворотом туловища налево и направо поочередно.

6. И. п. — основная стойка. 1 — с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 2 — энергично разогнуть руки в стороны, широко разведя пальцы; 3—4 — то же, руки вверх; 5—6 — то же, руки вперед; 7—8 — то же, руки вниз. Дышать равномерно.

7. И. п. — упор присев. 1 — толчком ног упор лежа; 2 — толчком ног упор присев. Дышать равномерно. Варианты: 1) то же из основной стойки на четыре счета: 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — встать; 2) то же, выполняя в упоре лежа движение ноги врозь — вместе: 1 — упор лежа; 2 — ноги врозь; 3 — ноги вместе; 4 — упор присев.

8. И. п. — стойка с сомкнутыми носками. На каждый счет встречные свободные махи руками с пружинистыми полуприседаниями и поворотами туловища. Дышать равномерно. Варианты: 1) то же, дополняя махи встречными кругами (движения выполняются в боковой плоскости); 2) 1 — дугами вперед руки вверх — вдох; 2—4 — дугами вперед руки вниз и несколько махов расслабленными руками с пружинистыми полуприседаниями — выдох.



Рис. 14

9. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах с поочередными движениями рук: правую в сторону — левую в сторону — правую вверх — левую вверх и т. д. Дышать равномерно. Варианты: 1) то же, выполняя прыжки ноги врозь, затем вместе; 2) из и. п. ноги врозь: прыжки, ноги вместе — врозь, сочетая их с движениями рук в стороны-вниз (упражнение можно дополнить и движением рук вверх). После прыжков перейти на ходьбу.

10. И. п. — основная стойка. 1 — дугами наружу руки вверх, напрягая все мышцы — вдох; 2—4 — расслабляя мышцы, последовательно опустить вниз кисти, руки, голову, плечи и туловище — присесть — выдох. Умение произвольно расслаблять определенные группы мышц требует специального обучения, поэтому данное упражнение целесообразно разучивать постепенно.

Комплекс 2 для поточного выполнения (рис. 14).

И. п. — основная стойка.

I часть. 1 — дугами вперед руки вверх; 2 — и. п.;

3 — дугами вперед руки вверх, левую ногу назад; 4 — и. п.; 5 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 6 — выпрямиться и присесть, руки на пояс; 7 — встать и наклон вперед, ладонями коснуться пола; 8 — выпрямиться, руки на пояс;

II часть. 1 — левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх и наклон влево; 2 — вернуться в положение счета 8; 3 — правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх и наклон вправо; 4 — вернуться в и. п.; 5 — упор присев; 6 — прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу; 7 — приземление в полуприсед, руки вперед-наружу; 8 — основная стойка.

Комплекс 3 для поточного выполнения (рис. 15).

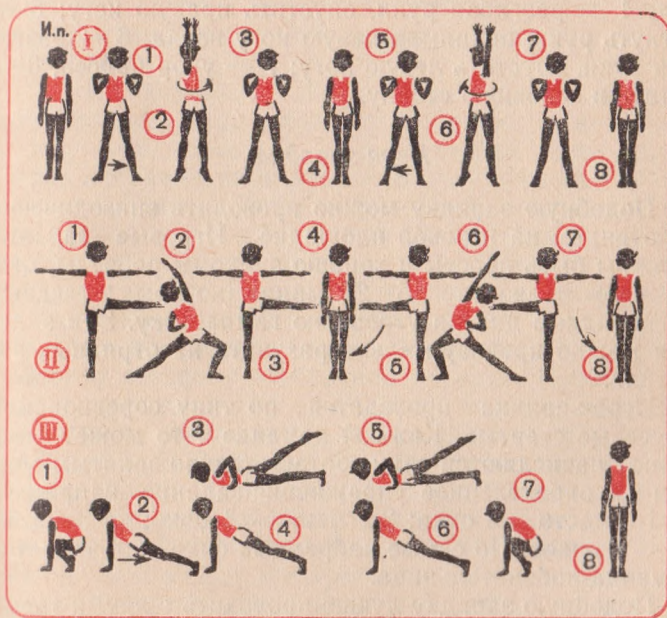


Рис. 15

И. п. — основная стойка.

I часть. 1 — шаг правой в сторону, с силой согнуть руки к плечам, кисти в кулаки; 2 — с поворотом туловища налево руки вверх, пальцы развести, подняться на носки; 3 — вернуться в положение счета 1; 4 — приставить правую ногу, руки вниз; 5—8 — то же в другую сторону;

II часть. 1 — левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — выпад вправо и наклон влево, правую руку вверх, левую на пояс; 3 — отталкиваясь правой, принять положение счета 1; 4 — приставить правую, руки вниз; 5—8 — то же в другую сторону;

III часть. 1 — упор присев; 2 — толчком ног упор лежа; 3 — согнуть руки, поднять правую ногу назад; 4 — разгибая руки, опустить правую ногу; 5 — согнуть руки, поднимая левую ногу назад; 6 — разгибая руки, опустить левую ногу; 7 — упор присев; 8 — встать в основную стойку.

Игра-зарядка

Подобную зарядку можно проводить эпизодически по отрядам на игровой площадке. Игровые задания должны быть просты и хорошо знакомы ребятам, чтобы уложиться в те 15—20 минут, которые отведены распорядком дня на утреннюю гимнастику. Эти задания можно предварительно разучить на отрядных занятиях.

Игра-зарядка проводится по типу соревнований «Веселые старты». Каждой команде (это может быть звено) начисляются очки соответственно занятым местам за определенное упражнение-задание, например: за 1-е место — 2 очка; 2-е место — 1 очко; за 3-е место — 0 очков. По сумме набранных очков объявляется команда-победительница.

Подобную зарядку лучше проводить с двумя-тремя помощниками, которыми могут быть не только воспи-

татели, но и временно освобожденные от зарядки пионеры. Руководитель должен своевременно подготовить инвентарь и проверить, чтобы количество участников каждой команды было одинаковым.

Комплекс 1.

1. «Быстро стройся». Отряд по заданию руководителя, двигаясь в обход по площадке или «змейкой», выполняет разновидности ходьбы (обычная, на носках, на пятках, на внутренних и наружных краях ступни) и бега (с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, поднимая прямые ноги вперед или назад). По свистку команды (звенья) должны быстро построиться на обозначенном месте в колонну по одному с обусловленной дистанцией. Выигрывает команда, участники которой быстрее заняли свои места, выровнялись и стали по стойке «смирно». Задание повторяется 2—3 раза.

2. «По цепочке». Первое задание. Каждая команда выстроена в колонну по одному — дистанция между играющими 1 м. И. п. — стойка ноги врозь. Перед направляющим лежит по 3—4 мяча или других легких предмета. По сигналу первый наклоняется, берет один мяч и в стойке, прогибаясь (без поворота), передает его прямыми руками вверх второму, тот следующему и т. д. Последний, приняв мяч и приседая, кладет его аккуратно сзади на землю. Когда будут переданы все мячи, команда поворачивается кругом, повторяя эстафету в обратном порядке. Капитан, положив последний мяч на землю, поднимает правую руку вверх, сигнализируя об окончании игры.

Второе задание. И. п. — то же. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый поднимает мяч вверх и передает его прямыми руками над головой второму. Второй, приняв мяч, наклоняется вперед и передает мяч между ног третьему, тот, выпрямившись, снова передает мяч вверх и т. д. (мяч движется волнообразно). Последний, получив мяч, вместе со своей

командой поворачивается кругом и продолжает передачу мяча обратно снизу, если мяч получен сверху, и сверху, если мяч получен снизу. Задание выполняется обусловленное число раз.

Третье задание. И. п. — то же. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый поворачивает туловище налево и передает прямыми руками мяч сбоку; второй — третьему и т. д. Последний, приняв мяч, быстро поворачивается на 360° и передает мяч обратно, но уже с правой стороны. Мяч обходит колонну по кругу обусловленное число раз.

Четвертое задание. И. п. — то же, но повернувшись направо или налево — команды стоят в шеренгах. Сбоку от направляющего лежат по 3—4 мяча. По сигналу первый поднимает мяч вверх и передает второму наклоном вправо (влево), тот следующему и т. д. Когда крайний, приняв последний мяч, коснется им земли, эстафета продолжается в обратном направлении, пока все мячи не будут аккуратно положены на исходном месте.

3. «Передал — присядь!» Команды смыкаются вперед до дистанции 0,5 м между играющими. Ведущий игрок каждой команды с мячом в руках становится перед своей колонной (лицом к ней) на расстоянии 4—5 м. По сигналу он бросает мяч первому, тот, поймав его, перебрасывает обратно, а сам приседает. То же делает второй и т. д. Как только капитан поймал мяч, брошенный последним участником (который тоже должен присесть), и поднял его вверх, команда встает. Задание повторяется 3—4 раза.

4. «Летка-енка». И. п. — руки каждого участника команды на поясе или на плечах впереди стоящего; руки направляющего — на поясе. Под музыку этого танца выполняются прыжки: 1—2 — два подскока на левой ноге, два маха вперед-наружу правой; 3—4 — то же на правой, делая махи левой; 5 — прыжок на двух ногах вперед; 6 — прыжок назад; 7 — и — 8 —

три прыжка на месте (или с продвижением вперед). Оценивается согласованность и четкость движений.

Комплекс 2.

1. «Запрещенное движение». По командам и показу руководителя участники выполняют ходьбу на месте, легкий бег и упражнения на потягивание с движениями рук. Заранее обуславливается «запрещенное» движение, которое на протяжении игры может меняться: «руки за голову», «руки к плечам», «руки на пояс» и др. Победителем становится команда, участники которой за время игры допустили меньшее количество ошибок.

2. «Подними — опусти». Команды стоят по колоннам в сомкнутом строю. Перед направляющими на земле лежат обручи. По сигналу первый делает шаг, приседает в центре обруча, берет его двумя руками и, вставая, поднимает горизонтально вверх, затем снова опускает в и. п. и, делая шаг в сторону, убегает в конец колонны. То же повторяет второй и т. д. Когда последний участник, положив обруч, вернется в строй и команда застынет по стойке «смирно», задание считается выполненным. Можно обусловить число повторений. Например, выполнять задание 3—4 раза подряд.

3. «Пролезь в обруч». Команды стоят в шеренгах, интервал между участниками 2 шага. По сигналу первый номер пробегает вдоль строя, держа одной рукой вертикально у земли обруч, в который поочередно пролезает боком (приседая и наклоняясь) каждый участник. Затем первый, встав на левый фланг, толкает обруч, чтобы он прокатился вдоль строя ко второму номеру (остальные подталкивают его). Второй повторяет то же. Задание может быть повторено всеми участниками или ограниченное число раз (4—5).

4. «Кто быстрее?» Команды стоят в колоннах в сомкнутом строю у стартовых линий. В руках у направляющего мяч (может быть и набивной весом 1—2 кг). На расстоянии 5—6 м перед каждой колонной лежит на земле обруч. По сигналу первый добегают до

обруча и, встав в центр в стойку ноги врозь, бросает мяч двумя руками назад через голову следующему игроку, а сам выходит вперед и возвращается в конец колонны. Второй повторяет то же и т. д. Задание выполняется всей командой 3—4 раза подряд.

5. «Будь ловким!» Команды стоят в шеренгах, интервал между участниками 2 шага. Сбоку от правофланговых на земле лежат по 3—4 обруча. По сигналу первый берет обруч и, вращая его вперед, делает один прыжок через него, затем сразу передает второму, который повторяет то же, передавая обруч по шеренге. Направляющий тем временем без задержки поднимает второй обруч и прыгает через него и т. д. Левофланговый складывает обручи около себя и, когда делает прыжок через последний обруч, возвращает их поочередно обратно. Каждый участник снова делает по прыжку с каждым обручем. Игра закончена, когда направляющий положит последний обруч на место.

Игра-зарядка после подведения итогов может быть закончена маршировкой в общем строю с песней.

ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО — программная и нормативная основа советской системы физического воспитания, цели которой — способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Значительное место в комплексе ГТО отведено гимнастике. Согласно требованиям I ступени, мальчикам и девочкам 10—13 лет следует «понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс типа зарядки». Подросткам 14—15 лет, выполняющим требования и сдающим нормы II ступени,

надо «уметь объяснить значение и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики».

В комплекс включены следующие гимнастические упражнения и нормы (табл. 1).

Таблица 1

Виды упражнений	I ступень				II ступень	
	10—11 лет		12—13 лет		14—15 лет	
	На серебрян. значок	На золотой значок	На серебрян. значок	На золотой значок	На серебрян. значок	На золотой значок
Мальчики						
Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	6	8
или подъем из виса в упор переворотом или силой (количество раз)	—	—	—	—	2	3
Девочки						
1. Лазанье по канату с помощью ног (м)	2,50	2,80	2,80	3,50	—	—
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	—	—	—	—	8	10

Кроме того, в I ступени имеются упражнения по выбору для сдающих на золотой значок. В их числе — гимнастическое многоборье, включающее три вида упражнений для мальчиков 10—11 лет (акробатика, бревно, прыжок) и два вида для девочек 10—11 лет (акробатика, бревно), а для возраста 12—13 лет — для мальчиков четыре вида (акробатика, перекладина, брус, прыжок), а для девочек — три (акробатика, бревно, брус разной высоты).

Среди упражнений по выбору имеется и «полоса препятствий 80 м», в которую включены прикладные упражнения-задания: бег по буму и соскок, перелезание через забор, проползание под воротами по-пластунски, метание в цель теннисного мяча, прыжок через ров.

Естественно, что в пионерском лагере работа по комплексу ГТО дополняет целенаправленную работу, проводимую в течение учебного года в школах. Вместе с тем, следует учесть, что в лагере открываются большие возможности для физической закалки детей, развития двигательных качеств на занятиях по многим видам упражнений, входящих в комплекс: это обучение детей плаванию, более систематические тренировки по бегу, прыжкам и метаниям, занятия и соревнования по спортивным играм. В такой же степени целесообразно помочь школе в освоении детьми гимнастических норм комплекса, включая специальные упражнения в содержание отрядных занятий физической подготовкой, организуя соревнования на силу и ловкость, предлагая ряд упражнений для самостоятельных занятий в свободные часы.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ ПО УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Данное требование засчитывается тем, кто выполнил зачетный комплекс упражнений в соответствии с возрастными требованиями. Зачет по выполнению комплекса зарядки проводится в форме соревнований и отмечается оценкой «сдано».

Теоретические знания проверяются в беседах. Чтобы придать сдаче зачета более интересную и увлекательную форму, целесообразно проводить его по отрядам как тематическую игру-викторину, в которой соревнуются между собой команды-звенья и отмечаются победители личного первенства. С этой целью вожа-

тые пионерских отрядов и воспитатели в помощь педагога по физическому воспитанию разрабатывают вопросы, краткие ответы на них и систему оценок. Такая викторина может быть проведена и на спортивном вечере среди команд отрядов по всей программе теоретических требований комплекса ГТО.

Вот основные сведения, которые должны знать ребята, по утренней гигиенической гимнастике.

Гигиеническая гимнастика — это вид гимнастики с оздоровительной направленностью, самый массовый и доступный для лиц любого возраста и физического развития. Утренние занятия являются наиболее эффективными. Ежедневная 15—20-минутная зарядка позволяет сохранить бодрость и высокую работоспособность в течение дня. Особо важен собирательный эффект этих ежедневных занятий, сохраняющих немало лет жизни. Суть в том, что выполняя после сна специально подобранный комплекс упражнений, человек ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию. Тысячи импульсов от постепенно включаемых в работу мышц бомбардируют мозг, центральную нервную систему, активизируя все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние. Повышается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, внутренних органов, улучшаются обменные процессы, и в первую очередь кровоснабжение мозга, доставка тканям кислорода и питательных веществ.

Комплекс утренней гимнастики состоит из 7—8 (и более) упражнений. Примерная схема комплекса такова:

1. Ходьба в среднем темпе 1—2 минуты, которая «настраивает» на выполнение упражнений. Ее можно дополнить легким бегом до 1—1,5 минуты.

2. Упражнения в потягивании с движениями рук вверх или в стороны (иногда с движениями ног: подниманием на носки, отставлением ноги назад, шагом в

сторону), способствующие улучшению кровообращения, углублению дыхания, выпрямлению позвоночника. Дозировка — 6—8 раз.

3. Несколько упражнений для мышц туловища (наклоны, повороты, вращения и круговые движения), для мышц ног (приседания, выпады, сгибание и разгибание ног, махи ногами), для мышц плечевого пояса и рук (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных направлениях, круги, рывки назад и др.). Эти упражнения даются в разных сочетаниях, из различных исходных положений и обязательно чередуются. Дозировка определяется в зависимости от тренированности, самочувствия и времени, отводимого на комплекс утренней гимнастики; в среднем от 6—8 до 12—16 повторений. Имеет значение и общее количество выполняемых упражнений (3—5).

4. Упражнения в прыжках и беге, повышающие общий тонус организма. Примерная дозировка в обычном комплексе — до 48—64 прыжков или до 1—1,5 минуты бега. Для усиления тренировочного эффекта ее можно постепенно увеличивать.

5. Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на расслабление или дыхательные.

После зарядки полезны водные процедуры: обтирание, обливание до пояса, душ или купание, которые способствуют закаливанию и повышают тонус нервной системы.

Методические рекомендации по выполнению утренней гимнастики. Зарядку следует делать ежедневно, не пропуская ни одного дня (кроме дней болезни). Даже при дефиците времени надо 5—7 минут отвести на гимнастику, сократив количество и дозировку упражнений или применив поточный способ их выполнения.

Комплекс целесообразно периодически менять, включая новые упражнения для более разностороннего воздействия на мышцы и суставы. Можно менять сра-

зу все упражнения или часть из них, возвращаясь через некоторое время к «старым» любимым упражнениям.

Все упражнения надо обязательно проделывать в обе стороны. Важно постоянно следить за правильной осанкой, для чего рекомендуется чаще проверять себя перед зеркалом.

Движения следует делать по полной амплитуде, стараясь прочувствовать степень напряжения мышц, чтобы научиться управлять их тонусом: уметь сильно напрягать или полностью расслаблять нужные группы мышц.

Следует обращать внимание на равномерное дыхание. Вдох надо делать через нос.

Нагрузку следует регулировать в зависимости от физической подготовленности и самочувствия. Доводить себя во время утренней зарядки до сильного утомления не рекомендуется. Нагрузка регулируется посредством изменения количества упражнений в комплексе, сложности и числа их повторений; изменения исходных положений; применения отягощений (гантелей, резины и др.); ускорения или замедления темпа движений; различных пауз между упражнениями.

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ГИМНАСТИКЕ

Упражнения и нормы по гимнастике — показатели силы мышц плечевого пояса и рук.

Что такое сила? Это способность мышц выполнять определенную работу. Важно отметить, что наибольшие сдвиги в ее развитии наблюдаются в определенные периоды и упускать это время не следует. Например, у девочек самый интенсивный ее прирост в 9—14 лет, у мальчиков в 9—12 и 14—17 лет. Эти возрастные периоды — наиболее подходящие для воспитания силы.

Основные задачи при развитии силы — выработка способности к значительным мышечным напряжениям и рациональному использованию силы в разнообразных условиях.

Нам нужна не сила сама по себе, а разумная сила, точно рассчитанная, экономная, полезная для дела. Поэтому, развивая силу, мы должны воспитывать способность управлять степенью напряжения и расслабления мышц, воспитывать «силовую ловкость».

Упражнений для развития силы много. Это, как правило, упражнения с повышенным сопротивлением за счет применения набивных мячей, гантелей, обычных камней, резиновых бинтов, эспандеров, специальных тренажеров. Очень полезны упражнения с партнером на сопротивление (перетягивание, переталкивание, вырывание, например палок, мячей, элементы борьбы), а также умение использовать вес собственного тела.

При подборе упражнений важно обращать внимание на исходные положения, от которых зависит избирательное их воздействие на мышцы и величина нагрузки.

Целесообразно на занятиях с отрядами включать разнообразные упражнения для всех частей тела в различных режимах работы (динамическом и статическом), преодолевающего и уступающего характера. Без этого невозможно добиться успеха ни в развитии общей силы, ни в специальной силовой подготовке, которая нужна для достижения высоких результатов во многих видах спорта и в ряде профессий.

Упражнения для подготовки к сдаче норм по гимнастике

Для мальчиков.

1. Сжимание пальцами маленького резинового мяча или кистевого эспандера.

2. Броски и ловля набивных мячей разного веса различными способами.

3. Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице, лазанье по канату с помощью ног и на одних руках.

4. Передвижение в вися на руках в различных направлениях.

5. Размахивание в вися и упоре.

6. Подтягивание в вися лежа (упражнение облегчено за счет дополнительной опоры ногами) (рис. 16).

7. Подтягивание в вися, стоя на резиновом бинте, закрепленном петлей за перекладину (сук дерева).

8. С прыжка вис на согнутых руках — медленное опускание в вис.

9. Подтягивание в вися с помощью партнера.

10. Подтягивание в вися самостоятельно (хватом снизу и сверху); то же с дополнительным весом.

11. В вися поднимание ног (согнутых и прямых) как можно выше; то же в вися на согнутых руках.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре, меняя высоту опоры рук, а затем и ног.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

14. Подъем перекладиной с поворотом в упор на низкой перекладине толчком двух ног (несколько раз подряд); то же на высокой перекладине из вися.

15. Подъем силой из вися присев на концах брусков (рис. 17).

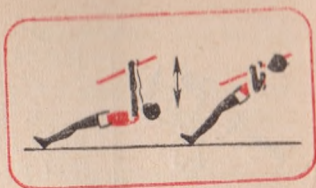


Рис. 16

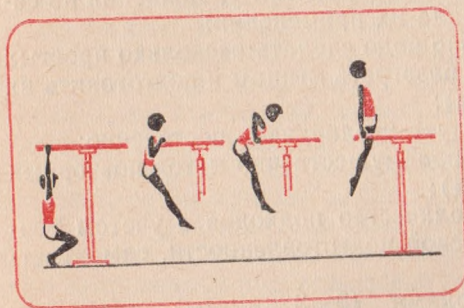


Рис. 17



Рис. 18

16. Подъем силой из вися на перекладине.

Для девочек.

1. Броски набивных мячей (каменной) разного веса двумя и одной рукой различными способами (снизу, сверху, сбоку, выталкивание от груди, от плеча).

2. Вис на гимнастической стенке (верхней жерди брусьев, перекладине) и движения ногами в вися: сгибание вперед, поднятие прямых ног, махи в стороны.

3. Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) в разных направлениях.

4. Подтягивание в вися с помощью партнера.

5. Лазанье по канату с помощью ног.

6. Передвижение в упоре лежа; то же, но ноги держит партнер.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лежа на бедрах; то же в упоре: у стены, опираясь руками на возвышение, например стул, стол, гимнастическую скамейку (рис. 18), т. е. постепенно понижая опору; то же, акцентируя нагрузку на одной руке.

Прежде чем предлагать ребятам упражнения на силу, запомните правила их применения:

1) предварительно надо сделать несколько простых упражнений, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к работе (разминка);

2) нагрузку следует увеличивать постепенно;

3) использовать преимущественно метод повторных усилий («до отказа»);

4) дозировать количество подходов с учетом возраста детей, физической подготовленности, самочувствия;

5) между подходами (2—3 минуты) проводить ходьбу и упражнения на расслабление;

6) упражнения выполнять в различном темпе (от медленного до быстрого);

7) тренироваться систематически, не допуская длительных промежутков, так как уровень силы может быстро понизиться;

8) после занятий специальными упражнениями выполнить два-три дыхательных упражнения и упражнения на расслабление.

Рекомендуется периодически проверять физическую подготовленность детей, записывая количество повторений норматива (основного или облегченного) в специальный журнал. При сдаче норм требуется соблюдение правил, которые надо учесть и в процессе подготовки.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородком линии перекладины. По сигналу «есть» (или очередному счету «раз», «два» и т. д.) сходящий опускается в исходное положение виса на прямых руках и снова повторяет упражнение.

То же правило соблюдается при выполнении переворота в упор или подъема силой на высокой перекладине, которые можно выполнять вместо подтягивания. Опускаться в вис можно любым способом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в упоре руками на гимнастической скамейке (ноги на полу). Норма засчитывается по количеству отжиманий, выполняемых с сохранением правильного положения тела (спина слегка прогнута, ноги прямые). Руки, расположенные на ширине плеч, необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, а разгибать до полного их выпрямления. Дыхание произвольное, но без задержек. Каждое движение выполняется под медленный счет.

Лазанье по канату с помощью ног (рис. 19). Рекомендуется выполнять более легким спо-

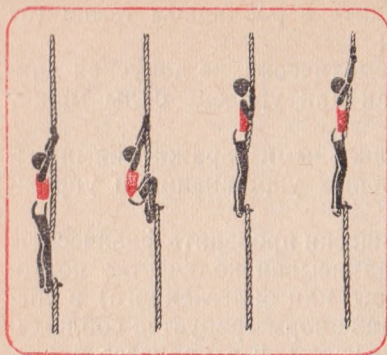


Рис. 19

собом — в три приема: первый прием — из виса на прямых руках поднять согнутые ноги вперед (повыше) и крепко захватить ими канат (любым способом); второй прием — прочно удерживая ступнями канат, подняться на прямые ноги, одновременно сгибая руки (подтягиваясь); третий прием — поочередно перехватить канат руками

как можно выше и т. д. Слезание выполняется в обратном порядке: перехватить канат, сгибая руки к груди; опуститься в вис присев; удерживаясь в вися на прямых руках, быстро выпрямить ноги вниз и вновь обхватить ими канат и т. д. в той же очередности. Ни в коем случае нельзя разрешать соскальзывать по канату, так как можно сильно обжечь руки.

Гимнастическое многоборье. (Упражнение по выбору для сдающих комплекс ГТО I степени на золотой значок).

Троеборье для мальчиков 10—11 лет

1. Акробатическое упражнение. И. п. — основная стойка (о. с.) — упор присев, кувырок вперед — перекат назад в стойку на лопатках — держать — перекат вперед в сед с наклоном вперед — кувырок назад в упор присев — выпрямиться.

2. Бревно (высота 105—110 см). Вход с дополнительной опорой на конец бревна — шаг левой, руки в стороны — шаг правой, руки вниз — шаг левой и поворот направо кругом — махом левой вперед выпад, руки в стороны — махом правой поворот налево на 90° в стойку ноги врозь, руки в стороны — приставить ле-

вую к правой — упор присев — соскок вперед прогнувшись.

3. Прыжок. Конь (козел) в ширину, высота 100 см. Наскок в упор присев, выпрямляясь с махом рук, соскок вперед прогнувшись.

Двоеборье для девочек 10—11 лет

1. Акробатическое упражнение. То же, что для мальчиков 10—11 лет.

2. Бревно (высота 100 см). То же, что для мальчиков 10—11 лет.

Четырехборье для мальчиков 12—13 лет

1. Акробатическое упражнение. И. п. — о. с. — упор присев и кувырок вперед, правая нога перед левой (ноги скрестно) — поворот налево кругом и 2 кувырка назад в упор присев — прыжок вверх прогнувшись — о. с.

2. Перекладина (низкая). Из виса стоя махом одной ноги и толчком другой переворот в упор — перемах правой (левой) — спад назад и подъем завесом — перемах правой (левой) назад — соскок с поворотом направо (налево).

3. Брусья. Из упора стоя поперек внутри брусьев наскок в упор и мах вперед — сед ноги врозь и перехват рук вперед — кувырок вперед — махом вперед соединить ноги и махом назад соскок прогнувшись.

4. Прыжок. Конь (козел) в ширину, высота 110 см. Прыжок согнув ноги.

Троеборье для девочек 12—13 лет

1. Акробатическое упражнение. И. п. — о. с. — упор присев и кувырок вперед — перекатом назад стойка на лопатках — держать — перекатом вперед лечь — мост — поворот налево (направо) в упор присев — кувырок назад в упор присев и выпрямиться.

2. Бревно (высота 110 см). Вход с дополнительной опорой на конец бревна — 2—3 быстрых шага на носках, руки на поясе — поворот налево (направо) кру-

гом — мах левой, хлопок под ногой — мах правой, хлопок под ногой — махом левой поворот направо на 90° — упор присев на правой — встать, руки в стороны — упор присев на левой — поворот налево — выпад — выпрямиться — несколько быстрых шагов на носках и соскок прогнувшись.

3. Брусья разной высоты. Размахивание в висе на верхней жерди — вис присев на нижнюю жердь — толчком ног вис лежа — поочередным перехватом за нижнюю жердь упор сзади — перехват правой (левой) в хват снизу — махом вперед соскок с поворотом направо (налево).

Ниже дана серия специальных упражнений, которые помогут в освоении этих комбинаций и прыжков. Особое внимание следует уделить выразительности и четкости выполнения упражнений, соблюдению правил гимнастического стиля.

Прежде чем приступить к разучиванию комбинаций, надо хорошо изучить отдельные элементы: группировку, кувырки, стойку на лопатках, мост, прыжок прогнувшись и такой же соскок, кувырок вперед на брусьях и др.

Упражнения в равновесии (бревно) можно с успехом отработать предварительно на полу (на земле), нарисовав полосу шириной 8—10 см, а затем на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Наиболее сложный элемент у мальчиков на перекладине — подъем завесом. Здесь надо научиться делать широкое «загребающее» движение маховой ногой по полной амплитуде. С трудом осваивается и кувырок на брусьях. Его можно предварительно изучить на мате (или на траве); из стойки ноги шире плеч надо наклониться вперед и, опираясь руками между ногами, опуститься в упор на лопатках — сделать кувырок до упора лежа согнувшись, затем, не опуская таза, положить руки вдоль тела и только тогда сделать перекат вперед в сед ноги врозь. На брусьях шире дер-

жать локти и ноги и не выпрямляться в момент кувырка. Важно также вовремя сделать перехват руками.

Специальные упражнения

Эти упражнения имеют двойное значение: они служат подготовительными в плане развития необходимых двигательных качеств в специфическом режиме их проявления и подводящими, обеспечивающими предварительное освоение отдельных компонентов (или частей) основных двигательных действий (по их структуре). По ходу обучения осуществляется таким образом метод «сопряженного воздействия» — наиболее эффективный и целесообразный в условиях коротких по времени отрядных занятий.

Подготовительные упражнения к акробатике

1. И. п. — упор сидя. 1 — быстрая группировка сидя (колени немного расставлены, хват руками за середину голеней, голова наклонена вперед); 2 — держать; 3—4 — и. п.

2. И. п. — основная стойка. 1 — быстрая группировка присев; 2 — держать; 3—4 — и. п.

3. И. п. — лежа на спине, руки вверх. 1 — быстрая группировка (на спине); 2 — держать; 3—4 — и. п. То же, принимая группировку сидя.

4. И. п. — упор сидя. 1—2 — перекат назад в упор лежа согнувшись; 3—4 — выпрямляя тело, стойка на лопатках с опорой на руки; 5—6 — упор лежа согнувшись; 7—8 — перекат вперед в сед.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — сгибая ноги вперед и поднимая таз, стойка на лопатках с опорой руками; 3—4 — выпрямить тело и прогнуться (стойка на лопатках); 5—6 — согнуть ноги вперед (стойка на лопатках в группировке); 7—8 — лечь в исходное положение.

6. И. п. — сед ноги врозь пошире, взявшись руками

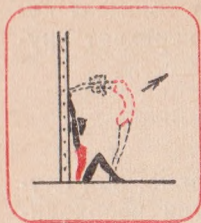


Рис. 20

за голени снаружи, ближе к ступням. Круговой перекаат (или перекаат с поворотом): лечь на левый бок, перекаатиться в сторону через спину на другой бок и сесть в и. п. (лицом в противоположную сторону). Упражнение выполняется по кругу, сначала несколько перекаатов в одну, затем в другую сторону.

7. Упражнения на гибкость — подготовительные к мосту: а) в стойке, руки на поясе, пружинящие наклоны назад; б) сидя на высокой скамейке, ноги закреплены, руки на поясе или за головой, пружинящие наклоны назад; в) лежа на животе, захватив руками за носки согнутых назад ног, прогибание с выпрямлением ног («качалка»); г) и. п. — сидя на полу спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты и слегка расставлены, хват руками над головой. 1—2 — оттолкнувшись спиной, встать и прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника (полумост); 3—4 — и. п. (рис. 20); д) мост из положения лежа на спине с помощью партнера и самостоятельно.

Подготовительные упражнения к опорным прыжкам

1. И. п. — основная стойка. 1 — полуприсед с небольшим наклоном вперед, руки назад; 2 — взмахом рук и энергичным толчком ног прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу; 3 — приземление в полуприсед; 4 — выпрямиться в о. с. То же, выполняя прыжок прогнувшись ноги врозь.

2. И. п. — упор присев. 1 — прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу; 2 — приземление в полуприсед; 3 — основная стойка; 4 — упор присев. То же, выполняя прыжок прогнувшись ноги врозь.

3. И. п. — упор присев. 1 — прыжок прогнувшись, руки вниз; 2 — и. п.

4. И. п. — стойка с сомкнутыми носками. 1—2 — приседая, опуститься в стойку на коленях (без опоры руками), руки отвести назад и немного согнуться; 3 — взмахом рук вперед и коротким энергичным разгибанием ног (прыжком) подняться в положение приседа; 4 — и. п.

5. И. п. — упор лежа. Толчки прямыми руками от земли (от скамейки). То же, но делая хлопок в ладоши.

6. И. п. — упор лежа. 1 — толчком ног упор присев; 2 — упор лежа. Выполнять в темпе, поднимая спину и таз.

7. И. п. — упор лежа. 1 — толчком ног, а затем рук вскок в присед, руки вперед; 2 — держать; 3 — упор присев; 4 — упор лежа. Усложненный вариант: 1 — толчком ног и рук присед; 2 — прыжок вверх прогнувшись; 3 — упор присев; 4 — упор лежа.

8. И. п. — упор лежа. 1 — толчком ног упор стоя согнувшись, ноги врозь пошире; 2 — выпрямиться, руки вперед-наружу; 3 — наклоняясь вперед, упор стоя согнувшись; 4 — толчком ног упор лежа.

9. Упражнение вдвоем — «чехарда». И. п. — второй в стойке ноги врозь, правая впереди, спина круглая, наклоняется вперед и опирается прямыми руками на колено впереди стоящей ноги. Первый с расстояния 3—4 шага разбегается и выполняет через партнера прыжок ноги врозь толчком двумя руками.

Подготовительные упражнения к лазанью и висам

1. В висе на гимнастической стенке или подобном снаряде (перекладине, лестнице, буме): а) поочередное и одновременное поднимание согнутых ног вперед; б) то же, касаясь коленями груди; в) поднимание прямых ног: до положения угла, вперед-вверх, до касания стенки над головой.

2. Лазание по гимнастической стенке: а) произвольным способом; б) одноименным способом; в) разноименным способом; г) одновременным перехватом руками.

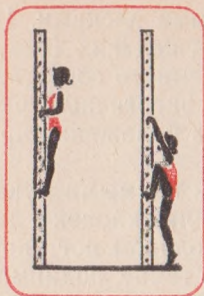


Рис. 21



Рис. 22

3. И. п. — вис лицом к гимнастической стенке. 1 — поворачивая таз вправо (влево), согнуть ноги вперед и опереться ступнями на рейку; 2 — встать подтягиваясь; 3 — поочередно перехватить руки выше.

4. И. п. — вис на верхней рейке лицом к гимнастической стенке. Опускание вниз с поочередным перехватом руками.

5. И. п. — вис спиной к гимнастической стенке. Махи вправо и влево.

6. И. п. — то же. Соскок махом ног вперед.

7. И. п. — стоя на 7—8-й рейке, хват на уровне пояса. Приседание (глубокое) на одной ноге, доставая другой пола (рис. 21).

8. И. п. — вис на выступающей рейке лицом к гимнастической стенке. Подтягивание с помощью и самостоятельно.

Подготовительные упражнения к упорам (на снарядах)

1. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание тела. Амплитуду движений менять: можно выполнять незначительное прогибание и сгибание, а можно увеличить ее — от упора лежа на бедрах до упора лежа согнувшись («шалашик»). То же в упоре лежа, ноги на

скамейке или на 4—5-й рейке гимнастической стенки.

2. Сгибание и разгибание рук: а) в упоре стоя на коленях; б) в упоре лежа, руки на скамейке; на земле, ноги на скамейке или в руках партнера.

3. И. п. — упор сидя сзади. 1 — поднимая таз, упор лежа сзади; 2 — и. п. То же в положении ноги врозь, выполняя прогибание с поворотом налево (направо) с опорой на одну руку.

4. И. п. — упор сидя сзади, ноги на скамейке или в руках партнера. 1—2 — поднимая таз, прогнуться; 3—4 — и. п. (рис. 22).

5. И. п. — упор сидя (на земле) спиной к скамейке, опираясь на нее руками. 1—2 — прогибаясь и выпрямляя руки, упор лежа сзади; 3—4 — и. п.

6. И. п. — упор сидя. Угол — держать. То же в упоре продольно на скамейке.

7. Передвижение в упоре: а) упражнение в парах — «тачка» — ходьба на руках в упоре лежа, ноги держит партнер (передвижение — поочередно переставляя руки, одновременными толчками руками); б) ходьба в упоре лежа сзади, ноги держит партнер.

Упражнения на равновесие и для тренировки вестибулярного аппарата (к упражнениям на бревне и акробатике)

1. В стойке на одной ноге движения другой ногой вперед, назад, в сторону. То же, стоя на носке. То же, делая упражнение с закрытыми глазами.

2. Равновесие («ласточка»). То же с закрытыми глазами. То же после нескольких прыжков на месте. То же после 2—5 поворотов на 360°.

3. Боковое и переднее равновесия с теми же вариантами (рис. 23).



Рис. 23

4. Прыжки с поворотами на 180 и 360° налево и направо. По несколько поворотов подряд, стараясь сохранить после них равновесие.

5. Повороты головы направо и налево (сериями).

6. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево (сериями).

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ПО БЕГУ, ПРЫЖКАМ, МЕТАНИЯМ И ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Нормы комплекса подобраны так, чтобы обеспечить всестороннее, гармоничное развитие организма человека и всех его функций. Ведь для успешного их выполнения требуется хорошее развитие многих двигательных качеств. В то же время в каждом отдельном упражнении — нормативе можно выделить двигательные способности, от уровня которых зависит и результат. Например, в беге на короткие дистанции успех решают быстрота и сила, в кроссе — выносливость, в прыжках — прыгучесть («взрывная сила»), в метании мяча или гранаты — скоростно-силовые качества и координация движений.

Для технически правильного выполнения этих упражнений на результат надо быть достаточно ловким — уметь управлять своими движениями, вовремя напрягать и расслаблять нужные группы мышц, иметь хорошую гибкость (быть растянутым). Все эти качества помогает развивать спортивно-прикладная гимнастика посредством «направляющих» упражнений.

Подготовительные упражнения к бегу и прыжкам

1. Бег на месте, опираясь руками о стенку (забор, барьер, бум), изменяя темп движения от среднего до максимально быстрого.

2. Бег на месте трусцой; «подкидывая» пятки под бедра.



Рис. 24



Рис. 25

3. Прыжки с ноги на ногу (сериями по 10—12 прыжков).

4. «Велосипед». В стойке на лопатках круговые движения ногами, ускоряя и замедляя темп.

5. И. п. — стойка ноги врозь. Наклоны назад (прогибаясь), руками достать пятки.

6. И. п. — лежа на спине, ноги на скамейке или в руках партнера. Прогнуться, опираясь на плечи и голени (или пятки),

7. Из основной стойки глубокие выпады вперед и пружинящие покачивания в положении выпада.

8. Наклоны (одиночные и пружинящие), касаясь ладонями земли.

9. Наклоны к ноге, поставленной на возвышение, стараясь коснуться грудью бедра. То же, помогая руками (рис. 24). То же, удерживая согнутое положение.

10. Сидя на полу, ноги вместе, пружинящие наклоны вперед. То же, но ноги разведены пошире. То же с помощью партнера, нажимающего руками на спину.

11. Сидя на траве в положении «барьерный бег», пружинящие наклоны туловища вперед и назад (рис. 25).

12. Маховые движения ногами: вперед, назад, в сторону, доставая ногой какой-нибудь ориентир (планку, отметку на стене и др.).

13. Отведение ноги высоко вперед (в сторону) и удержание ее в таком положении несколько секунд. То же с помощью партнера или держа ногу рукой.

14. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя серию обычных подскоков с максимально высокими прыжками (руками делать взмах).

15. Прыжки (в темпе) на скамейку и со скамейки: а) прямо, б) боком.

16. Разновидности прыжков с короткой скакалкой, вращая ее вперед и назад и меняя скорость вращения.

17. Серии прыжков через скамейку: а) прямо, б) боком; в) с поворотами.

Для успешной подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по бегу, прыжкам в длину и в высоту с разбега рекомендуется большее внимание уделять упражнениям со скакалкой (многократные прыжки хорошо тренируют мышцы ног и тела и развивают специальную выносливость), всем разновидностям прыжков на одной и двух ногах, упражнениям в беге, приседаниям на одной и двух ногах. Кроме этого, полезно выполнять: выпрыгивание из глубокого приседа; соскоки со скамейки или стула с последующим прыжком; прыжки и бег по песку; прыжки с небольшим грузом в руках (набивной мяч, гантели) или на плечах (мешочки с песком и др.); прыжки и бег вверх по лестнице. Исключительную ценность имеют занятия на свежем воздухе в лесу или в парке — бег по пересеченной местности вверх и вниз по склонам, бег по песку, прыжки через канавы и поваленные деревья, «слалом» между деревьями — все это превращает занятия в увлекательную игру.

Подготовительные упражнения к метаниям.

1. Рывковые движения прямыми руками назад в положениях: руки вверх; одна рука вверх, другая внизу; руки в стороны; руки внизу.

2. Круги руками вперед и назад: одновременные и последовательные круговые движения рук в противоположные стороны: правой рукой назад, левой вперед, и наоборот.

3. В наклоне вперед, положив прямые руки на бум, пружинящие наклоны вперед прогнувшись (рис. 26).

То же вдвоем, положив руки на плечи друг другу.

4. Держа за концы гимнастическую палку, поднять ее вверх и, сделав выкрут в плечевых суставах, опустить за спину; то же назад. Руки держать прямыми, ширину захвата постепенно уменьшать.

5. Из упора сидя сзади, приподняв таз, пружинящие приседания, не сдвигая с места ступней и рук. То же из стойки спиной к стенке, отведя руки назад и опираясь ими о рейку.

6. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками над головой. С шагом вперед прогнуться и сделать несколько пружинистых движений вперед в положении «натянутого лука». То же в парах.

7. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы (перебрасывание в парах) по высокой траектории. То же в седе ноги врозь.

8. Броски набивного мяча одной рукой (перебрасывание в парах); снизу; сбоку; из-за головы. Выполнять правой и левой рукой в стойке ноги врозь. То же в стойке на одном колене; в стойке на коленях; в седе ноги врозь.

9. И. п. — стойка ноги врозь. Энергичные круговые движения туловища влево и вправо.

10. И. п. — то же. Энергичные повороты туловища (вращение) налево и направо.

11. Перебрасывание набивного мяча в парах толчком двумя руками от груди, постепенно увеличивая расстояние: а) из стойки; б) из приседа, вставая; в) из седа ноги врозь.

12. Перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками через голову назад, стоя спиной к партнеру.

13. И. п. — стойка ноги врозь, набивной мяч на ладони правой руки у шеи. Сделать подсед, а затем энергичным движением вытолкнуть мяч вверх — поймать мяч двумя руками. То же левой рукой.



Рис. 26

14. Перебрасывание набивного мяча в парах толчком одной рукой от плеча. Чтобы мяч не падал с ладони, его можно придерживать спереди другой рукой.

Упражнения на расслабление

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. Резкие повороты туловища поочередно направо и налево, захлестывая руками плечи.

2. И. п. — основная стойка. Свободные махи руками вперед и назад, максимально расслабляя мышцы. То же с небольшими пружинящими полуприседаниями.

3. И. п. — руки вверх, мышцы напряжены, пальцы широко расставлены. 1 — расслабляя мышцы, дугами вперед свободный мах руками назад с пружинящим полуприседом; 2 — дугами вперед руки вверх и потянуться.

4. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, на каждый счет встречные свободные махи расслабленными руками с пружинистыми полуприседаниями и поворотами туловища. То же, дополняя махи встречными кругами (чередую).

5. Легкий бег на месте, максимально расслабив руки и плечевой пояс.

6. В наклоне вперед встряхивание и касание расслабленными руками. То же после напряженного прогибания (расслабить и мышцы спины).

7. И. п. — основная стойка. 1 — руки вверх, потянуться, напрягая все мышцы тела; 2—4 — поочередное расслабление мышц кистей, предплечий, плечевого пояса и всего тела — опуститься в положение глубокого приседа.

8. И. п. — стойка на одной ноге на скамейке или на другом возвышении. Расслабленное встряхивание свободной ногой. То же, выполняя ею маховые движения. То же, предварительно подняв ногу вперед с напряжением всех мышц.

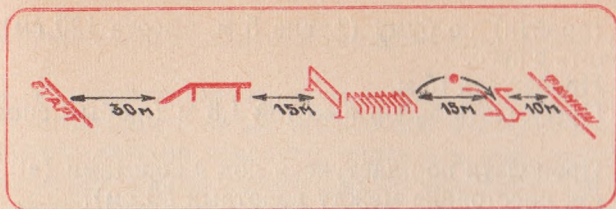


Рис. 27

9. И. п. — вис спиной к гимнастической стенке. Последовательное и одновременное расслабление мышц ног, туловища и плечевого пояса. То же, выполняя свободные махи влево и вправо (по небольшой амплитуде).

10. И. п. — сед на скамейке. Произвольное расслабление мышц ног и туловища (руками проверить степень расслабления мышц голени и бедра).

11. И. п. — стойка на коленях. 1 — напряженно прогнуться, руки в стороны, ладонями кверху; 2—4 — руки вниз, сесть на пятки и, опустив голову, максимально расслабить все мышцы.

12. И. п. — лежа на спине. Произвольное расслабление мышц тела. То же, чередуя с напряжением мышц. То же, расслабляя определенные части тела (по заданию руководителя).

Полоса препятствий

Преодоление полосы препятствий (80 м) включено в комплекс I ступени ГТО как норма по выбору: мальчики 10—11 лет должны преодолеть 4 препятствия, 12—13 лет — 5, девочки 10—11 лет — 3, а 12—13 лет — 4 препятствия.

Полоса препятствий преодолевается в следующей последовательности (рис. 27):

1. Со старта лежа пробежать 30 м.
2. Взбежать по наклонному бревну на бум, пробе-

жать (пройти) по буму (длина 5 м, высота 120 см) и соскочить с него.

3. Пробежать 15 м.

4. Преодолеть забор высотой 1,5 м (любым способом).

5. Проползти по-пластунски под 9 воротами (высота 50 см, расстояние между воротами 50 см).

6. Метнуть теннисный мяч из положения лежа в ров на расстояние 15 м.

7. Вскочить и пробежать 15 м.

8. С разбега перепрыгнуть через ров шириной 1,5 м.

9. Пробежать еще 10 м до финиша.

Не каждая школа может оборудовать полосу препятствий. Поэтому именно в условиях пионерского лагеря необходимо иметь ее и акцентировать внимание на сдаче этого весьма полезного норматива.

Умение ловко и быстро преодолевать различные препятствия имеет большое прикладное значение в жизни, в целом ряде профессий, в военном деле. Упражнения в преодолении препятствий помогают воспитывать многие ценные качества, умения и навыки.

Ясно, что надо предварительно на отрядных занятиях ознакомить детей с техникой выполнения основных двигательных действий, разучить по отдельности соответствующие упражнения, чтобы постепенно обеспечить не только техническую, но и физическую, психологическую (и даже тактическую) подготовку детей к выполнению данного норматива. Ведь при проведении соревнований учитываются и качественные показатели (насколько правильны, точны и экономичны действия сдающих), и количественные — время преодоления «полосы препятствий». Хотя требование показать определенное время правилами сдачи комплекса ГТО не обусловлено, опыт убеждает, что фиксация времени по секундомеру намного повышает заинтересованность и активность ребят. При обучении следует руко-

водствоваться следующими методическими положениями:

1. Разъяснить пионерам значение упражнений для их практического применения, особо подчеркивая, что от умения быстро перелезть через ров или пройти по узкой опоре иногда зависит жизнь человека, что умение мягко спрыгнуть с большой высоты предупреждает возможные ушибы, переломы и опасные сотрясения.

2. На первый план ставить рациональность, экономичность и быстроту действий, учитывая их прикладную направленность, а не стилизованное выполнение упражнений, типичное для гимнастики.

3. Успех в формировании соответствующих умений и навыков зависит от количества их повторений, поэтому не следует ограничиваться в обучении только часами занятий физической подготовкой, а рекомендовать эти упражнения для самостоятельного повторения в свободные часы (ходьба и бег по буму, соскоки в глубину, перелазание через забор, метание мяча в цель и пр.), оформляя их в виде игровых заданий и спортивных аттракционов. Тренировка может быть продолжена во время прогулок и туристских походов, когда руководитель устраивает импровизированные состязания по преодолению естественных препятствий, различные «туристские» эстафеты.

4. При подготовке к сдаче «полосы препятствий» не ограничиваться лишь основными узконаправленными упражнениями, а применять самые разнообразные специальные упражнения в равновесии на бревне, буме, горизонтальной трубе и др. (кроме указанных выше), например:

1. Ходьба (на разной высоте) с различными положениями рук: в стороны, вниз, на пояс, за голову, вверх; с переноской небольшого груза.

2. Ходьба различными способами: на носках, боком приставными шагами, в полуприседе и приседе, быст-

рым шагом, делая поочередные приседания на одной ноге, другую, прямую, опуская вниз.

3. Передвижение на четвереньках.

4. Ходьба с поворотами.

5. Ходьба с перешагиванием предметов, положенных на снаряд, и подлезанием под рейку, пролезанием через обруч.

6. В стойке броски и ловля мяча и других предметов.

7. Опускание в седы (верхом, продольно спереди или сзади) и возвращение снова в стойку.

8. Расхождение вдвоем: а) перешагиванием; б) в стойке.

9. Пробегание по узкой опоре.

Прыжки в глубину (соскоки). На эту группу упражнений надо обратить первоочередное внимание, так как умение детей ловко и мягко соскочить с высокого препятствия, прыгнуть в обозначенное место, не растеряться и выполнить нужные действия при потере равновесия необходимо для предупреждения травм.

1. Из приседа соскок с опорой о снаряд одной рукой. То же без опоры, постепенно повышая высоту.

2. Соскок из стойки: прямо, боком, назад (спиной вперед), с поворотом налево (направо).

3. Соскок на точность приземления в обозначенное место, расположенное на разном расстоянии от снаряда, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой.

4. Соскоки с гимнастической стенки, из вися на канате (шесте), из упора спереди и сзади взмахом ног назад или вперед и отталкиваясь руками. Из упора верхом перемахом одной ноги.

5. Соскоки различными способами, приземляясь на одну ногу (для пионеров среднего и старшего возраста после предварительной подготовки).

6. Соскок с высокого препятствия: с шага, с разбега, продолжая затем движение.

Перелезание через препятствие. 1. Прыжки боком

(наступая) через невысокое (до 80—100 см) препятствие (рис. 28).

2. Лазанье по вертикальным и наклонным лестницам.

3. Перелезание через забор (изгородь), состоящий из трех горизонтальных жердей высотой 150 см, различными способами:

а) влезть на забор; стоя ногами на средней жерди, сделать перемах правой с поворотом налево кругом (в седе верхом); после перемаха левой ногой назад соскочить на землю; б) из упора стоя на средней жерди сделать перемах правой в сед верхом; опираясь правой рукой на верхнюю жердь, перемахом левой соскок вперед с поворотом направо; в) поднять правую ногу в сторону и, опираясь ею сбоку на верхнюю жердь, сделать перемах согнутой левой (в разномысленном упоре) и соскочить вниз (с поворотом, придерживаясь левой рукой за жердь, или прямо); г) лечь животом на верхнюю жердь, взяться за нее одной рукой сверху (хватом снизу), а второй опереться с другой стороны забора за среднюю жердь и махом ногами сделать соскок прогнувшись, приземляясь боком к снаряду.



Рис. 28

ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, НА СБОРАХ И В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Занятия по физической подготовке с отрядом или звеном проводятся по типовой схеме: организованное начало и разминка; разучивание и закрепление основных упражнений (как правило, из программы комплекса ГТО), эстафеты, подвижные и спортивные игры (в

том числе и на воде), краткое подведение итогов, общие и индивидуальные задания и организованное завершение занятия.

Если проводится сбор отряда с физкультурной тематикой, включающий проведение какой-либо игры, спортивных аттракционов и эстафет, различных физкультурных конкурсов, требуется обеспечить соответствующую подготовку организма к физическим напряжениям, к активным мышечным усилиям.

Эта задача решается с помощью общеразвивающих упражнений, проводимых в форме комплексов с целью общей разминки — разогревания организма. Перед основными видами (бегом, прыжками, метанием и т. п.) полезно выполнить 2—3 «настрочных» упражнения, близких по характеру мышечных усилий к основным двигательным действиям.

Для составления комплексов общей разминки широко применяются упражнения из комплексов утренней гимнастики.

Если обнаруживается, что ребята отстают в физическом развитии, то необходимо предлагать различные упражнения на развитие определенных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, ловкости и др. Важно добиться, чтобы и в свободные часы октябрята и пионеры с увлечением продолжали занятия гимнастикой и акробатикой, выполняли те упражнения, с которыми их ознакомили вожатые, воспитатели, инструктор физической культуры и старшие товарищи. В основном это упражнения с мячами, обручем, скакалкой, парные упражнения, элементы акробатики, упражнения в сопротивлении, а также игровые задания — соревнования (они даны ниже).

Несколько советов по методике занятий.

1. В лагере дети отдыхают, поэтому занятия должны проводиться в виде интересной, живой и увлекательной игры, где больше надо пользоваться не командами, а распоряжениями и указаниями, шире привле-

кая к руководству самих ребят, чаще применяя игровой и соревновательный методы проведения упражнений.

2. Составляя план очередного занятия с учетом содержания, продумать и более рациональную его организацию, чтобы дети как можно меньше находились в бездействии в ожидании своей очереди. Одни упражнения лучше выполнять одновременно всем отрядом, другие — посменно (в две-три смены, например прыжки со скакалкой), третьи — поочередно, т. е. небольшими группами по 3—4 человека (например, лазание по канату, эстафета и пр.). Здесь важно заранее подобрать и рационально использовать нужный спортивный инвентарь.

3. Постоянно обращать внимание на осанку. Не секрет, что в течение учебного года у некоторых детей вырабатывается привычка к «неряшливой» позе, которая усугубляется слабостью мышечного корсета. В занятиях следует акцентировать внимание на укреплении мышц спины, плечевого пояса, живота с помощью специальных упражнений (в парах, на гимнастическом станке и других снарядах).

4. Обеспечить надежную помощь и страховку при проведении «опасных» упражнений, приняв все меры для профилактики травматизма, начиная с подготовки мест занятий и кончая собственно страховкой во время выполнения упражнений. Причинами несчастных случаев могут быть: а) плохая организация занятий (недисциплинированность занимающихся, выполнение сложных упражнений без контроля старших, неправильное размещение детей на площадке); б) несоблюдение должной методической последовательности при обучении (болезнь детей, их слабая подготовка, физическая перегрузка); в) неисправность снарядов и инвентаря; г) несоответствие костюма установленным требованиям (карманы, пряжки, крючки и пр.); д) отсутствие врачебного контроля; е) незнание правил помощи и страховки.

Примерные комплексы общей разминки (типа зарядки)

Комплекс 1. Для всех возрастных групп. И. п. — основная стойка. I. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — пружинистое приседание, опираясь ладонями на колени; 4 — прыжком ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаки; 5 — наклон вперед, соединяя руки между ног в замок; 6 — выпрямиться с поворотом туловища налево, руки в стороны и рывок ими назад; 7 — повторить то же, что на счет 5; 8 — выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны и рывок ими назад. II. 1 — прыжком упор присев; 2 — упор лежа; 3 — прогибаясь, упор лежа на бедрах, голову назад; 4 — сесть на пятки, голову опустить; 5 — толчком ног упор присев; 6 — выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись; 7 — в наклоне прогнуться, руки в стороны, смотреть вперед; 8 — выпрямиться, руки вниз.

Комплекс 2. Для всех возрастных групп. И. п. — основная стойка. I. 1 — дугами внутрь руки вверх; 2 — дугами наружу руки вниз и упор присев; 3 — встать, правую ногу в сторону, руки в стороны; 4 — упор присев; 5 — встать, левую ногу в сторону, руки в стороны; 6 — упор присев; 7 — прыжком упор стоя согнувшись, ноги врозь пошире; 8 — выпрямиться, руки на пояс. II. 1 — наклон к левой ноге с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться пола слева; 2 — выпрямиться, правую руку на пояс; 3 — наклон к правой ноге с поворотом туловища направо, левой рукой коснуться пола справа; 4 — выпрямиться, левую руку на пояс; 5—6 — два пружинистых наклона назад; 7 — наклон вперед, руки вниз, ладонями коснуться пола; 8 — выпрямляясь, прыжком ноги вместе, руки вниз — основная стойка.

Упражнения и игровые задания с предметами

Упражнения с предметами занимают в гимнастике особое место. Различные снаряды позволяют уточнять исходные положения, направление и амплитуду движений. Для детей октябрятского и младшего пионерского возраста упражнения и игры с мячом, обручем, скакалкой, палкой приобретают более целенаправленный и конкретный характер.

Упражнения с большим мячом

1. «Школа мяча»

1. Бросить мяч вниз и после отскока от земли поймать.
2. Бросить мяч вверх и поймать.
3. Бросить мяч вверх и после отскока от земли поймать.
4. Стоя в 2—3 м от стены, бросить мяч вперед-вверх в стенку и после отскока от земли поймать.
5. Бросить мяч в том же направлении и поймать после отскока от стены.
6. Бросить мяч вперед-вниз о землю по направлению к стене. После того как мяч, ударившись о стену, упадет на землю и отскочит от нее, поймать его.
7. Бросить мяч вперед-вниз о землю по направлению к стене и после отскока от стены поймать.

Вначале освоить броски и ловлю мяча двумя руками, затем выполнять «школу» в таких вариантах: бросить мяч одной правой рукой — поймать двумя; бросить мяч левой рукой — поймать двумя; бросить и поймать мяч одной правой рукой; бросить мяч правой рукой — поймать левой, и наоборот; бросить и поймать мяч левой рукой. По мере освоения «школы» выполнять ее с соблюдением определенных правил, которые дают право переходить из «класса» в «класс». Например, повторять каждое упражнение без ошибки по 3—4 раза; не сходить с места; после каждого броска ус-

петь сделать один-два хлопка спереди или сзади; после броска поворот на 360° .

II. Упражнения в перебрасывании мяча с правой руки на левую и обратно

1. Ударить мячом о пол одной рукой и поймать другой.

2. Подбросить мяч одной рукой и поймать другой.

Поймать и удержать большой мяч на ладони новичкам не всегда удается. Поэтому рекомендуется вначале освоить более простые упражнения: броски и ловлю только одной правой, а затем только левой рукой, бросая мяч строго вертикально. При бросках вверх рука должна сопровождать мяч как можно дальше. Встречать мяч надо сверху, смягчая прием мяча быстрым опусканием руки вниз. После этого можно перейти к выполнению основных упражнений, бросая мяч косо под углом и постепенно увеличивая расстояние между руками.

Первое упражнение можно усложнить, ударя мяч о землю под ногой (нога, согнутая или прямая, поднимается вперед); то же, меняя ногу на каждый бросок.

III. Перебрасывание мяча вдвоем

1. Бросить мяч вперед-вверх, поймать с лёта.

2. Бросить мяч вперед-вниз о землю, поймать после отскока.

3. Встречное перебрасывание одновременно двух мячей: один бросает мяч вперед-вверх, а другой вперед-вниз о землю (рис. 29).

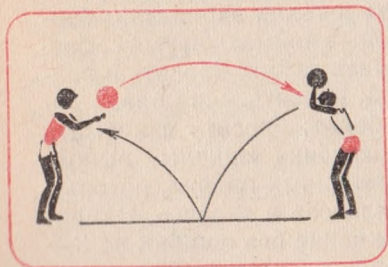


Рис. 29

Первоначально следует хорошо освоить ловлю и броски двумя руками снизу, из-за головы и от груди, изменяя расстояние между партнерами. В дальнейшем отрабаты-

вать броски одной рукой разными способами: снизу, сбоку, из-за головы, толчком от плеча. Прodelать эти упражнения в таких вариантах: броски мячей правой рукой — ловля двумя; броски левой рукой — ловля двумя; броски и ловля мячей одной рукой.

IV. Ведение мяча

Упражнение выполняется толчкообразными движениями рук и пальцев, при этом кисть согнутой руки со свободно разведенными пальцами накладывается сверху на мяч, посылая его вниз (при ведении мяча на месте) или вниз-вперед (при движении с мячом). Движения должны быть мягкими и производиться в основном предплечьем и кистью. Высота отскока зависит от силы толчка (нажима).

Ведение может выполняться: двумя руками; одной правой или левой рукой; правой и левой рукой, чередуя их через определенное количество ударов; на месте; с продвижением вперед; с поворотами; с обводкой различных препятствий.

Упражнения с малым мячом

Повторяются все задания предыдущего раздела: «школа мяча», упражнения в перебрасывании мяча индивидуально и вдвоем, тщательно отработывая технику бросков и ловли мяча одной рукой. Методические рекомендации те же.

Вторая группа упражнений может быть дополнена следующими заданиями: 1) передать мяч из руки в руку, ударяя его о землю сзади за спиной; 2) перебросить мяч, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

Жонглирование мячами

1. Подбрасывание двух мячей обеими руками. Бросать мячи не одновременно, соблюдая определенную траекторию движения мячей и рук.

2. Подбрасывание двух мячей одной рукой. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: бросая мячи по дуге наружу или внутрь; бросая мячи строго верти-

кально с перемещением руки для ловли и броска каждого мяча. Больше внимание уделить тренировке левой руки. Усложненный вариант упражнения — после нескольких бросков без остановки менять руку.

3. Подбрасывание трех мячей обеими руками. Освоив перекрестное перебрасывание мячей из руки в руку, можно перейти к освоению каскада, когда мячи бросаются вверх по дуге только правой рукой, а ловятся левой и быстро передаются в правую руку.

Игровые задания — соревнования с малыми, средними и большими мячами

1. «Кто точнее?»

1. Метание в цель. Лучше всего нарисовать мишень в форме пяти кругов с диаметрами 20, 40, 60 80 и 100 см, обозначив центральный круг цифрой 5, а остальные соответственно — 4, 3, 2 и 1. Это даст возможность сравнивать результаты, подсчитывая сумму очков, набранную за обусловленное число бросков.

2. Метание в цель отскоком от стены. Целью может служить линия или круг, нарисованные на полу в 2—3 м от стены. Еще интереснее попадать в какой-либо предмет: булаву, кеглю, мяч.

3. Метание в цель отскоком от земли (рис. 30). Попадать можно в мишень на стене, в предмет, поставленный на возвышение.

4. Метание в подвижную цель малых мячей (каменей, шишек); в катящийся обруч, подброшенный вверх большой мяч, качающуюся подвешенную у стены или на дереве мишень и пр.

5. Броски большого мяча в цель:

а) попадание в мишень, нарисованную на полу; в специальную корзину (или перевернутую кверху ножками табуретку);

б) попадание в мишень, висящую на высоте 1,5—3,0 м;

в) броски в баскетбольную корзину.

6. Попадание в цель большим мячом, ударяя его ногой (правой и левой), изменяя расстояние до цели и ее высоту.

II. «Кто дальше?»

1. Метание мяча на дальность различными способами двумя и одной рукой (правой и левой).

2. Метание на дальность отскока от стены.

III. «Кто выше?»

1. Броски мяча вверх двумя и одной рукой.

2. Бросок мяча о землю, соревнуясь в высоте отскока.

IV. «Поймай мяч!»

И. п. — вдвоем, стоя лицом друг к другу на расстоянии трех-четырёх шагов, держа в руках по большому мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнера. Расстояние между партнерами можно постепенно увеличивать. То же, ударяя мяч вертикально о землю.

Безусловно, наряду с перечисленными упражнениями очень полезно включать в занятия элементы волейбола (подачи и передачи мяча), баскетбола (передачи мяча в движении и броски в кольцо), ручного мяча (броски по воротам и защита ворот) и других спортивных игр и разнообразнейшие подвижные игры и эстафеты с мячом.

Упражнения с короткой скакалкой

1. Вращение скакалки сбоку поочередно правой и левой рукой (скакалка сложена вдвое): а) стоя на месте; б) в соединении с прыжками в темпе вращения ска-

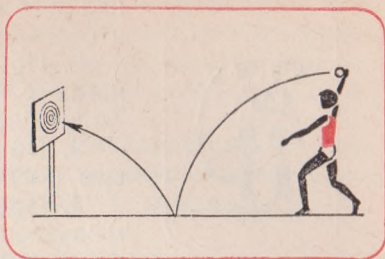


Рис. 30



Рис. 31

калки с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка.

2. Прыжки на месте на обеих ногах с промежуточным прыжком. То же без промежуточного прыжка.

3. Прыжки с одной ноги на другую («качалочка»).

4. Прыжки на одной ноге с промежуточным прыжком (поочередно на левой и правой, меняя ногу). То же без промежуточного прыжка.

5. Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед (вращая скакалку только под правую или левую ногу).

6. Прыжки на обеих ногах с промежуточным прыжком с продвижением вперед. То же без промежуточного прыжка.

7. Бег со скакалкой на месте (на каждый шаг — одно вращение вперед). То же без промежуточного прыжка. Бег со скакалкой с продвижением вперед.

8. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с промежуточным прыжком, вращая скакалку назад. То же без промежуточного прыжка.

9. Бег на месте, вращая скакалку назад.

10. Прыжки на обеих ногах с двойным вращением скакалки.

11. Прыжки вдвоем, стоя боком, обхватив друг друга за талию и держа скакалку «наружными» руками; все способы освоенных прыжков, вращая скакалку вперед и назад.

12. Прыжки вдвоем, стоя лицом друг к другу (рис. 31).

При обучении упражнениям с короткой скакалкой необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Соответствие длины скакалки росту ученика. Есть два способа проверки: 1) ученик становится на

середины скакалки (ноги вместе) и натягивает ее вдоль тела. Концы скакалки должны доходить до подмышечных впадин; 2) в стойке ноги врозь на середине скакалки, держа ее за концы, согнуть руки в локтях в стороны под прямым углом.

2. Правильная работа рук. Скакалку следует вращать свободными движениями, преимущественно в лучезапястных и локтевых суставах (с подхлестами скакалки внизу).

3. Правильное положение туловища и ног. Прыжки должны быть мягкими, пружинистыми, выполняться на носках. Важно сохранять хорошую осанку и особенно следить за тем, чтобы в фазе полета ноги были прямыми с оттянутыми носками — тянуться «в струнку». Полезно поработать над техникой прыжков без скакалки.

Необходимо не только периодически повторять разновидности прыжков, но и совершенствовать технику владения скакалкой. С этой целью можно практиковать: ускорение темпа прыжков; сочетания различных скоростей вращения скакалки; комбинации из освоенных прыжков в различных соединениях, выполняя прыжки на месте и с продвижением вперед, вращая скакалку вперед и назад; включение новых движений и заданий (прыжков ноги скрестно, присев, танцевальных шагов, вращения скакалки петлей, поворотов и пр.)

Упражнения с длинной скакалкой

1. Вращение длинной скакалки вдвоем в одну и в другую сторону.

2. Прыжки через неподвижную скакалку с промежуточным прыжком, стоя боком.

3. Прыжки на месте на обеих ногах через качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.

4. Пробегание под вращающейся скакалкой по одному. То же по двое и по трое, взявшись за руки. То же, пробегая через обусловленное число вращений — на треть, второе или на каждое вращение скакалки.



Рис. 32

5. Вбегание навстречу вращению скакалки с прыжком через нее и выбегание обратно.

6. Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжки через нее и выбегание (по одному, по двое, по трое).

7. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку. (рис. 32). То же по двое, взявшись за руки.

8. Прыжки через скакалку на обеих ногах без промежуточного прыжка (с вбеганием и выбеганием). То же с поворотами налево и направо. Прыжки с одной ноги на другую.

Упражнения с гимнастической палкой

1. Балансирование палкой, установленной на ладони или на пальцах правой или левой руки.

Баланс должен осуществляться быстрыми, но не резкими движениями рукой в сторону падения палки. Если этого движения будет недостаточно, то можно сходить с места, свободно передвигаясь в различных направлениях. При потере баланса необходимо подхватывать палку работающей или свободной рукой, не давая ей упасть на землю.

По мере усвоения данного упражнения его следует постепенно усложнять, предлагая такие задания:

1) балансирование палкой, стоя на одном месте и не переступая ногами;

2) балансирование, двигаясь шагом в заданном направлении;

3) балансирование, делая повороты на 180, 360°;

4) балансирование, приседая, опускаясь в стойку на колени и в сед и снова вставая (рис. 33);

5) перебрасывание палки с руки на руку, не теряя баланса.

Игровые задания

1. «Успей поймать!» И. п. — вдвоем, стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый держит горизонтально впереди гимнастическую палку хватом сверху. Неожиданно для партнера он разжимает руку, выпуская палку, второй должен успеть поймать ее.



Рис. 33

2. И. п. — вдвоем, стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, левую руку в сторону-вперед (или в сторону), держа палку вертикально вверх хватом за нижний конец. По сигналу оба раскрывают левую кисть, выпуская палки, и, сделав выпад вперед, ловят правой рукой падающую палку партнера. То же, выпуская палку из правой руки и подхватывая левой.

3. «Подхвати палку!» И. п. — вдвоем, стоя лицом друг к другу на расстоянии трех-четырех шагов, поставив вертикально перед собой на землю гимнастическую палку и придерживая ее одной рукой. По сигналу оба отпускают свои палки и быстро перебегают вперед, чтобы успеть подхватить палку партнера прежде, чем она упадет на землю.

4. То же, стоя группой в кругу, интервал между играющими до трех-четырех шагов. По сигналу все отпускают свои палки и быстро перебегают влево (вправо), чтобы успеть подхватить палку соседа. Движение идет по кругу с выбыванием.

5. «Достань мячик!» И. п. — стоя боком друг к другу в выпаде в противоположные стороны, держась за конец гимнастической палки. На расстоянии одного метра снаружи от каждого партнера на земле лежат теннисные мячи (шишки). По сигналу перетягивание



Рис. 34

друг друга за палку, стараясь первым поднять с пола свой мячик.

6. «Отними палку!» И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, держась двумя руками за гимнастическую палку. Вырывание палки друг у друга, применяя различные способы.

Упражнения с обручем

I. Броски и ловля обруча одной рукой

1. Бросить и поймать правой рукой.
2. Бросить и поймать левой рукой.
3. Бросить правой и поймать левой рукой, и наоборот.

Для этих упражнений лучше использовать пластмассовый обруч. Обруч держать вертикально перед собой. Броски выполнять, вращая его на себя. Вначале надо научиться перехватывать обруч по окружности, не отпуская его далеко и лишь немного подбрасывая снизу вверх. По мере освоения броска и захвата при ловле нужно постепенно увеличивать скорость вращения обруча и высоту полета. Прodelать то же в движении шагом или бегом.

II. Вращение обруча на руках и на теле

1. Вращение обруча в лицевой или боковой плоскости на правой и левой руке.
2. То же, вращая обруч на правой и левой кисти.
3. Вращение обруча горизонтально вокруг тела вправо и влево (рис. 34).

Чрезмерно увлекаться вращением обруча на теле не рекомендуется. Эти движения надо обязательно чередовать с другими общеразвивающими упражнениями и игровыми заданиями.

III. Упражнения с вращающимся обручем

1. Передача вращающегося на кисти обруча с правой руки на левую и без прекращения движения.

2. Вращение обруча на кисти, подбрасывая его вверх и вновь подхватывая (вращения не прекращать).

3. Вращение обруча с бросками вверх и подхватыванием другой рукой — с правой на левую и обратно (вращения не прекращать).

Обруч нужно держать между большим и указательным пальцами слегка согнутой в локтевом суставе напряженной руки. Вначале следует научиться передавать с руки на руку качающийся обруч. При передаче вращающегося обруча обратить внимание на своевременную смену рук. Во время первых попыток можно сделать два-три вращения двумя руками (руки держать ладонь к ладони), убрав затем одну из них.

При бросках обруча основное внимание обратить на момент ловли, рукой подхватывать обруч изнутри сбоку.

4. Бросок обруча вперед, вращая его на себя, — поймать катящийся по земле обруч.

5. Бросок обруча вперед, вращая его на себя, — прыжок ноги врозь через катящийся обруч.

Бросать обруч нужно не очень высоко, придавая ему энергичным движением руки быстрое вращение, добиваясь того, чтобы, приземлившись, он катился точно по прямой линии на бросавшего. Расстояние броска можно постепенно увеличивать.

IV. Прыжки через обруч

1. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед («качалочка»). Обруч держать за нижний край вертикально перед грудью, затем при вращении обруча ускорять его движение коротким энергичным рывком. Освоив прыжки с вращением обруча вперед, выполнять их, вращая обруч назад.

2. Прыжки на двух ногах, вращая обруч вперед и назад.

3. Бег на месте и с продвижением вперед, вращая обруч вперед (рис. 35).

4. Прыжки на двух ногах через обруч, вращая его



Рис. 35



Рис. 36

сбоку. Вначале освоить прыжки боком через качающийся обруч, а затем переходить к вращению обруча по полному кругу.

Упражнения и игровые задания в парах (для пионеров среднего и старшего возраста)

Упражнение на согласованность движений

1. И. п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или наоборот) в лицевом хвате (или хватом «в замок»). Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление (рис. 36).

2. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную лицом друг к другу, руки в стороны, соединив пальцы «в замок». Варианты выполнения: 1) первый опускает руки вниз и поднимает их в стороны, второй оказывает сопротивление; 2) то же, поднимая руки вверх и опуская в стороны; 3) второй опускает руки партнера вниз и поднимает их в стороны, первый оказывает сопротивление; 4) то же, поднимая руки вверх и опуская в стороны.

Те же варианты упражнений можно проделать, стоя в затылок или спиной друг к другу, а также выполняя движения руками по полной амплитуде: вверх, вниз. В этих упражнениях важно научиться соразмерять величину усилий.

3. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Первый делает наклон вперед, приподнимая партнера, который свободно прогибается, вверх на спине, затем, выпрямляясь, опускает его в исходное положение. То же наоборот. Наклон

нужно делать не ниже горизонтального положения, а лежащему на спине партнеру не следует поднимать ноги, чтобы не перевернуться через голову.

4. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Поочередно наклоны влево и вправо (одиночные и пружинящие), взаимно помогая друг другу.

5. И. п. — стойка ноги вместе или врозь, вплотную носками, лицом друг к другу, взявшись за руки и отклонившись всем телом назад. Приседание на всей ступне и вставание одновременно вдвоем, поддерживая друг друга и сохраняя равновесие. Вначале можно проделать это упражнение, стоя на расстоянии шага друг от друга, а потом постепенно сближая ступни. Для согласованности действий надо договориться и делать упражнение под счет.

6. И. п. — стойка ноги вместе, вплотную спиной друг к другу, руки на поясе. Приседание на носках, колени врозь, и вставание, опираясь спинами и сохраняя равновесие. То же, взявшись под локти. Для сохранения равновесия нужно присесть и встать, держа туловище строго вертикально с прямой спиной и не наклоняя голову вперед.

7. И. п. — узкая стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, ступнями на расстоянии шага друг от друга, взявшись под локти. Глубокое приседание на всей ступне, опираясь спинами, и вставание, сохраняя равновесие (рис. 37). Усложненный вариант: приседая на всей ступне, сесть на пол и выпрямить ноги вперед, затем согнуть и, опираясь ступнями о пол, а спинами друг о друга, встать.

8. И. п. — сед лицом друг к другу, опираясь руками сзади о пол, согнув ноги вперед и соединив ступни. Попеременное разгибание и сгибание правой и левой ноги, оказывая взаимное сопротивление. То же, но один выпрямляет сразу обе ноги, второй, сгибая свои ноги, оказывает сопротивление, и наоборот.



Рис. 37



Рис. 38

9. И. п. — стойка вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Ходьба широким шагом вперед и назад, согласовывая движения ногами. Начинать надо с небольших шагов, делая их вначале осторожно, чтобы идущий спиной вперед не падал.

«Кто устоит?»

1. И. п. — широкая стойка боком друг к другу на одной линии (лицом в противоположные стороны), упираясь наружным краем ступни о ступню партнера, соединив одноименные руки хватом за большие пальцы или за ладони. Движениями руки в разные стороны вывести партнера из равновесия, заставив оторвать от пола пятку, носок или переступить ногой (рис. 38). То же, стоя на доске или на низком бревне.

2. И. п. — стойка ноги врозь правыми (левыми) вперед, лицом друг к другу, на расстоянии полушага (или соприкасаясь носками), ступни на одной линии. Ударами правой (левой) руки о ладонь вывести партнера из равновесия. То же, стоя на низком бревне или рейке.

3. И. п. — глубокий присед на всей ступне, лицом друг к другу, на расстоянии шага, руки согнуты вперед, ладонями вперед. Одновременными ударами о ладони партнера вывести его из равновесия. Вариант: то же в приседе на носках.

4. «Бой петухов». И. п. — стоя правым (левым) боком друг к другу на правой (левой) ноге, согнув другую ногу назад и держа ее рукой за носок, другая рука за спиной. Прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, заставить партнера выйти из круга и встать на обе ноги. Задание можно проводить в круге, стараясь вытолкнуть соперника за черту.

«Кто сильнее?»

1. И. п. — выпад вперед с небольшим наклоном вперед, лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера. Переталкивание друг друга, упираясь ногами и оказывая взаимное сопротивление. Задание можно проводить в начерченном на земле круге диаметром 2,0—2,5 м, выталкивая партнера из круга.

2. И. п. — выпад назад одноименными ногами, лицом друг к другу, руки вперед, соединив их глубоким хватом. Перетягивание друг друга, оказывая взаимное сопротивление. То же в стойке ноги врозь согнувшись. То же, держась за концы гимнастической палки. Между партнерами можно провести черту.

Акробатические упражнения (дополнительный материал)

1. Перекаты на спине в группировке («качалка»).

2. Перекаты боком: а) в группировке из седа на пятках, опираясь о землю предплечьями; б) лежа, руки вверху (ребята любят скатываться в таком положении с небольших склонов).

3. Перекаты прогнувшись из стойки на коленях (для среднего и старшего возраста) (рис. 39).

4. Перекат с поворотом (круговой перекал) из седа ноги врозь пошире, взявшись руками за голени снаружи.

5. Прыжок вверх с поворотом на максимальное число градусов. Прыгать с черты влево и вправо.

6. Стойка на руках: с поддержкой за ноги; у стены; самостоятельно. Руки должны быть полностью выпрямлены, тянуться «в струнку, убирая грудь и живот».



Рис. 39



Рис. 40

Одновременно обучить детей приемам самостраховки.

7. Переворот в сторону («колесо») с места, с разбега.

Парные акробатические упражнения

1. Стойка ступнями на коленях партнера (в затылок) с захватом нижним верхнего; за руки, за бедра.

2. Стойка ступнями на коленях, лицом друг к другу, с поддержкой за обе руки, за одну руку (рис. 40).

3. Нижний — лежа на спине, ноги врозь согнуты, руки вперед; верхний — опираясь руками на колени, «угол»: а) с поддержкой; б) без поддержки.

4. «Ласточка» на ступнях лежащего на спине партнера (нижний поднимает ноги вперед): а) с поддержкой руками; б) отпуская руки в стороны и сохраняя равновесие.

5. Стойка на руках на коленях партнера, нижний поддерживает верхнего руками за поясницу (рис. 41).

6. Стойка плечами в кистях лежащего на спине партнера с опорой руками о его колени. Нижний должен держать руки вперед прямыми.

7. Кувырок вперед вдвоем, взявшись под руки. Следить за одновременным толчком ногами.

8. Последовательные кувырки вперед вдвоем, взявшись за голени партнера («танк») (рис. 42).



Рис. 41



Рис. 42

9. Из стойки ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, взявшись за руки вверху, кувырок назад через спину нижнего. Поднимая с наклоном вперед верхнего на спину, который, группируясь, делает кувырок, руки не отпускать и сразу выпрямиться, продолжая поддерживать верхнего за руки.

10. С трех-четырех шагов разбега переворот вперед, опираясь руками на колени, а плечами на ладони нижнего, который лежит на спине с согнутыми ногами, подняв руки вперед. Нижний помогает закончить переворот небольшим толчком руками (рис. 43).

Игровые задания-соревнования для группового выполнения

1. «Тяни в круг». I вариант. Группа делится на



Рис. 43

две команды. Игроки одной команды располагаются внутри круга, начерченного на земле. Игроки другой становятся по кругу снаружи. По сигналу попарно игроки перетягивают друг друга через черту. По истечении установленного времени (до 15—20 сек.) игра останавливается, и команды меняются местами. Выигрывает команда, перетянувшая в круг большее число игроков.

II вариант. Группа из 4—6 человек берется за руки вокруг нарисованного на земле круга диаметром до 1,5 м. По сигналу игроки начинают тянуть друг друга в круг. Наступивший за черту выбывает из игры.

2. «Перетягивание каната». Команды располагаются по обе стороны черты и берутся за канат не ближе 1,5—2,0 м одна от другой. По сигналу каждая команда старается перетянуть канат на свою сторону. Условия можно менять: а) чертится между командами коридор, через который надо перетянуть всю команду соперника; б) позади каждой команды на расстоянии 2,0—2,5 м кладутся на землю мячи (булавы и пр.). Выигрывает команда, игрок которой сумеет дотянуться или поднять с земли предмет, не отпуская каната; в) на канате на расстоянии 1—1,5 м от середины привязываются ленточки — метки. Выигрывает команда, метка которой перешла за среднюю линию.

3. «Сцепка вагонов». Отряд делится на команды с таким расчетом, чтобы в каждой было по 5—6 игроков (не более). Участвуют в игре по две команды, построенные в колонну по одному (между командами интервал не менее 3—4 м). По сигналу направляющий быстро поворачивается на 360°, затем за его пояс берется второй игрок, и они поворачиваются вместе, то же самое повторяется с третьим участником и т. д. Выигрывает команда, закончившая первой серию поворотов и ставшая в затылок по стойке «смирно». Игра может проходить как по круговой, так и по олимпийской сис-

теме. Вариант игры: «сцепка вагонов» проходит не на месте, а с обеганием двух стоек, расположенных на расстоянии 3—5 м одна от другой.

Кроме этого, в занятиях могут быть использованы различные эстафеты, проводимые на месте и в движении, с применением всевозможных заданий и использованием разнообразного инвентаря.

ГИМНАСТИКА НА ПРАЗДНИКАХ

Планом работы пионерского лагеря предусмотрена серия праздников различного масштаба и содержания: праздники открытия и закрытия лагерной смены, День физкультурника, открытие лагерной спартакиады, «Веселые старты», вечер встречи с мастерами спорта и другие.

Гимнастические выступления занимают основное место в программе этих праздников: марш-парад с тематическим оформлением отрядных колонн (по видам спорта, комплексу ГТО, трудовым и военным специальностям, литературным сюжетам и пр.); массовые гимнастические выступления с показом вольных упражнений (упражнения типа зарядки, упражнения с полотенцами, обручами, скакалками, гимнастическими палками, флажками, гирляндами, шестами и пр.), которые выполняются отдельными отрядами или сводными колоннами по возрастным группам (3—5 отрядов); более сложные гимнастические упражнения в парах, тройках и типа пирамид, которые могут подготовить отряды среднего и старшего пионерского возраста; фрагменты групповых упражнений («ваза», «цветок», «волна», «винт» и пр.); элементы фигурной маршировки (различные перестроения: «змейки», проходы, зигзаги, круги, разведения и сведения, дробления и слияния); тематические построения на поле стадиона или на спортивной площадке, которые целесообраз-

но включать в тех случаях, когда зрители имеют возможность смотреть выступление с более высоких трибун, со склона холма; их место, как правило, в финале, когда дети, одетые в разного цвета костюмы, образуют на поле определенные фигуры: «звезду», эмблему «Серп и молот», значок «ГТО», короткие лозунги или цифры; групповые (небольшими группами) и сольные выступления юных акробатов, гимнастов, «художниц» с более сложными вольными упражнениями, акробатическими прыжками, упражнениями на снарядах, акробатическими этюдами, парными упражнениями и пр.

С учетом сроков подготовки в программу праздника включаются выборочно отдельные номера из вышеперечисленных.

Основные методические рекомендации:

1. Учитывая малый период пребывания детей в лагере и тем более короткие сроки на подготовку праздников, в программу следует включать простые упражнения. Например, комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки на 16 счетов, повторенный 2—3 раза.

2. Подготовка к празднику — одна из основных форм занятий физическими упражнениями, поэтому разучивание отдельных фрагментов по отрядам может входить в содержание организованных занятий.

3. Всемерно следует поощрять самостоятельность и инициативу детей. Могут быть объявлены конкурсы на лучшую композицию вольных упражнений, акробатический этюд или гимнастическую пирамиду, которые после просмотра отбираются для показа на празднике.

4. Упражнения нужно подбирать с учетом возраста и подготовленности детей, а также и других факторов: места проведения праздника, расположения зрителей, тематику праздника, времени на подготовку и пр.

5. Важно учитывать, что в массовых гимнастиче-

ских упражнениях успех решает не сложность упражнений, а синхронность, согласованность их исполнения. Немаловажное значение имеет опрятная, аккуратная (единообразная или подобранная по цветам с учетом композиций выступления) спортивная форма, а также художественное оформление колонны и отдельных номеров программы.

6. При подборе музыкального сопровождения, создающего нужный эмоциональный настрой у зрителей и участников, надо ориентироваться на хорошо знакомые ребятам произведения: мелодии пионерских маршей и песен, туристские песни, произведения классиков. Музыка должна соответствовать характеру упражнений, изменению их динамики, а также тематике выступления.

7. При составлении программы и сценария праздника надо учитывать, что зрелищная часть праздника (спортивно-гимнастические выступления) должна быть разработана с соблюдением определенных принципов: ограниченность во времени (ибо перенасыщенность номерами и растянутость по времени утомляет зрителей); нарастающая динамика; логическая связь номеров (идеальный вариант — единая композиция, обусловленная темой праздника); хороший темп выступлений и сведение до минимума возможных пауз (это достигается продуманной, четкой организацией участников, включая выход, уход, своевременную подготовку и уборку инвентаря и пр.).

8. Необходимо помнить, что в подготовке и проведении гимнастических выступлений нет «мелочей» и любая оплошность участника или руководителя может свести на нет труд коллектива. Поэтому важно все предусмотреть заранее, распределить ответственных буквально за каждый фрагмент, провести подробный инструктаж, а с участниками — большую разъяснительную работу.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Для проведения полноценных занятий гимнастикой, подготовки и сдачи норм комплекса ГТО, самостоятельных игр и развлечений и обеспечения массовых физкультурных выступлений в пионерском лагере должна быть создана отличная материальная база, затраты на которую всегда окупаются сторицей. В табл. 2 дан перечень инвентаря и оборудования для занятий основной гимнастикой.

Таблица 2

Примерный перечень гимнастического инвентаря для одного отряда по группам (количество)

Наименование инвентаря	Октябрьская группа	Пионерские отряды		
		младший возраст	средний возраст	старший возраст
Скакалки короткие	20	20	15	10
Скакалки длинные	2	2	1	1
Обручи гимнастические	10	10	5	5
Мячи большие резиновые	10	5	5	5
Мячи малые резиновые (теннисные)	20	20	10	10
Летающие тарелки	10	10	5	5

Гимнастических палок надо иметь 40—60 штук. Их лучше хранить вблизи спортивного городка и использовать по мере надобности для отрядных занятий или для выступлений.

Оборудование гимнастического (спортивного) городка

1. Гимнастический городок с подвесной системой: 2—4 каната, 2 шеста, 1—2 наклонные гимнастические лестницы.

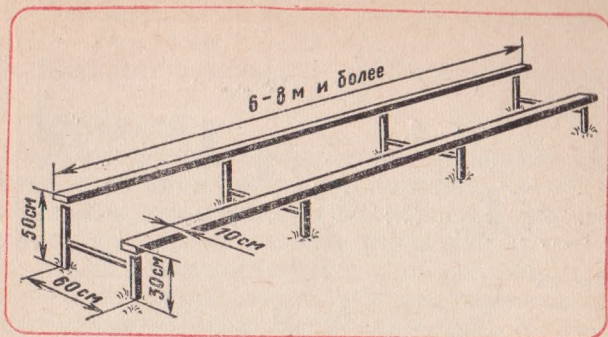


Рис. 44

2. Перекладины — 3: высокая (h — 240 см), средняя (h — 210 см); низкая (h — 160 см).

3. Гимнастическая стенка — 4—6 пролетов.

4. Бревно гимнастическое — 1.

5. Брусья средние — 1.

6. Брусья разной высоты — 1.

7. Гимнастический козел с мостиком — 1.

8. Гимнастические скамейки — 4—6.

9. Гимнастический станок (рис. 44). Этот снаряд относится к нестандартному оборудованию. Он с успехом используется для проведения многих полезных общеразвивающих упражнений (отжимание в упоре лежа, напряженные прогибания и наклоны назад с закрепленными ногами и пр.), упражнений в равновесии, а также в качестве обычных скамеек для зрителей.

10. Стоялки — короткие и низкие брусья (h — 20—30 см).

11. Полоса препятствий ГТО.

Оборудование игровых площадок

1. Комбинированный бум (рис. 45), комплект бревен разной высоты (40, 60, 80 см).

2. Карусели различных конструкций.

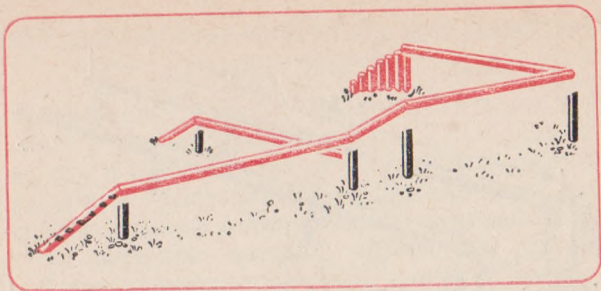


Рис. 45

3. Качели различных конструкций.
4. Качалки различных конструкций.
5. Вращающиеся площадки различных конструкций.
6. Комбинированные лестницы и трапы для лазания (рис. 46).
7. Горизонтальная лестница («рукоход»).

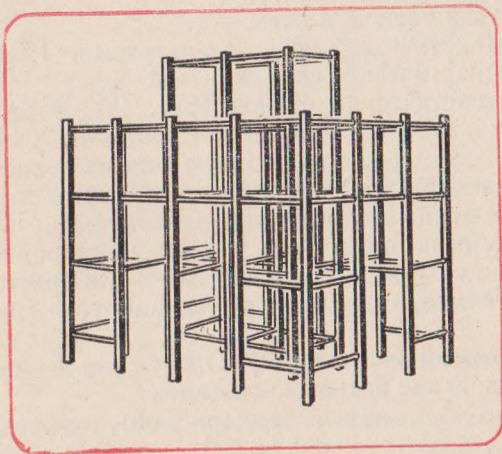


Рис. 46

СОДЕРЖАНИЕ

Место гимнастики в режиме пионерского лагеря	5
Утренняя гигиеническая гимнастика	8
Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики	12
Гимнастика в комплексе ГТО	40
Подготовка к выполнению требований по утренней гигиенической гимнастике	42
Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по гимнастике	45
Подготовка к сдаче норм по бегу, прыжкам, метаниям и полосе препятствий	58
Гимнастика на занятиях по физической подготовке, на сборах и в свободное время	67
Примерные комплексы общей разминки	70
Упражнения и игровые задания с предметами	71
Гимнастика на праздниках	89
Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой	91

Гелий Антонович Васильков

ГИМНАСТИКА В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *Н. С. Новожилова*.
Художник *Л. И. Зимина*. Художественный редактор *Ю. А. Архангельский*.
Технический редактор *С. С. Басилова*. Корректоры *Л. В. Чернова, В. К. Яч-ковская*.

А14332. Сдано в производство 6/IV 1977 г. Подписано к печати 7/X 1977 г.
Формат 70×100/32. Бумага тип. № 2. Печ. л. 3,0. Усл. печ. л. 3,90. Уч.-изд.
л. 4,17. Тираж 50 000 экз. Цена 15 коп. Изд. № 5647. Зак. 306.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.