

4511.10-13

Н 12

# НА СТАРТИ ГПО- З ПЕРШОГО КЛАСУ



Г. А. Васильков, В. Г. Васильков  
О. М. Карташева, О. І. Косюг

НА  
СТАРТИ  
ГПО—  
З ПЕРШОГО  
КЛАСУ

КИЇВ  
«ЗДОРОВ'Я»  
1984

74.913.84

1112

УДК 796

На старты ГТО — с первого класса. На старты ГТО — а первого класу / Васильков Г. А., Васильков В. Г., Карташева Е. М., Косюг А. И. — К.: Здоров'я, 1984 — 112 с. — На укр. яз.

В книге изложены практические рекомендации по рациональному подбору учебного материала для уроков физкультуры, домашних заданий для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в начальной ступени — «К стартам готов» и I ступени — «Смелые и ловкие».

Для родителей, воспитателей групп продленного дня, учителей начальных классов.

Ил. 48. Табл. 3.

Рецензент С. Ф. Цвек

86714  
171788

4202000000-096

В 133.84

М209(04)-84

© Видавництво «Здоров'я», 1984

БИБЛИОТЕКА  
Львівського обл.

## ВІД АВТОРІВ

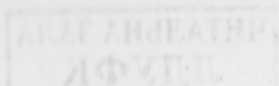
Постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про дальше піднесення масовості фізичної культури і спорту» (1981 р.) стала ще одним яскравим свідченням батьківської турботи Комуністичної партії і радянського уряду про здоров'я і всебічний гармонійний розвиток підростаючого покоління. В ній підкреслюється, що радянська молодь має бути не тільки всебічно освіченою, але й духовно красивою, здоровою, загартованою, фізично сильною. Кожний піонер і комсомолец повинен стати значківцем ГПО. Для цього потрібно у всіх загальноосвітніх школах проводити ранкову гімнастику, рухливі ігри під час подовжених перерв, місячники здоров'я і спорту, щоденні заняття з фізкультури і спорту в групах подовженого дня.

У цьому напрямку початкова школа потребує найпильнішої уваги. Адже саме в перші роки навчання найінтенсивніше розвивається інтелект школяра, його самосвідомість, формуються основні риси характеру, розвиваються рухові здібності. Успіхи юних спортсменів, танцюристів, музикантів і техніків говорять самі за себе.

Правильна організація фізичного виховання учнів молодшого віку, застосування раціонального рухового режиму можливі тільки за умови спільних зусиль школи і сім'ї.

У цій книжці систематизовано науково-методичні рекомендації і матеріали з практики у формі різних фізичних вправ та ігрових завдань, що сприяють фізичному вдосконаленню дітей і, в першу чергу, успішній підготовці їх до складання норм всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО.

Книжка буде корисною учителям початкових класів, вихователям груп подовженого дня, комсомольським і піонерським активістам, які працюють вожаками в групах жовтенят і піонерських загонах молодших вікових груп. Вона стане порадиником батькам, які зобов'язані допомагати школі загартувувати дітей, оволодівати навчальною програмою з фізичної культури, готувати їх до виконання вимог та норм комплексу ГПО.



## КОМПЛЕКС ГПО — ПРОГРАМНА І НОРМАТИВНА ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

З перших днів існування Радянської держави турбота про здоров'я дітей, їх гармонійний розвиток стала справою першочергової важливості. Пізніше це знайшло своє відображення в статтях Основного Закону нашої країни — Конституції СРСР.

У розв'язанні завдань комуністичного виховання дітей, підлітків і юнаків особливе місце належить загальноосвітній школі, яка разом із широкою мережею позашкільних закладів і за допомогою сім'ї здійснює підготовку молодого громадянина до життя, праці і захисту Вітчизни. Саме школа формує його активну життєву позицію, виховує працелюбність, моральні і вольові риси патріотизму, інтернаціоналізму, сміливість і рішучість, наполегливість і цілеспрямованість. Фізичне виховання органічно увійшло тепер у систему виховання і освіти підростаючого покоління.

Програмною і нормативною основою радянської системи фізичного виховання є всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці та оборони СРСР», який діє з 1931 року. Більш як за піввікову свою історію він зазнав ряд суттєвих змін. Зокрема, відповідно до Постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 17 січня 1972 року, цей комплекс став діяти з 1 березня того ж року як новий удосконалений комплекс ГПО, який включає п'ять ступенів, розрахованих на вікові групи населення від 10 до 60 років.

У 1979 році, який за рішенням Організації Об'єднаних Націй було оголошено Міжнародним роком дитини, введено в дію ще один так званий початковий ступінь комплексу ГПО — «До стартів готовий». Він розрахований на наймолодших школярів — дітей семи — дев'ятилітнього віку.

Досить суттєвим є той факт, що із шести нині діючих ступенів комплексу чотири призначені для школярів. Основою для значного «омолодження» комплексу взято такі фактори:

вікову динаміку розвитку моторики, рухових здібностей дітей, що, за даними багатьох наукових досліджень, найбільше проявляються у віці 8—12 років;

зростаючий рівень технічної оснащеності сучасного виробництва і відповідно зростаючі вимоги до надійності всіх систем організму людини;

зростаючий потік інформації і підвищення розумових навантажень, які потребують ще більшої відповідності з навантаженнями фізичними;

негативний вплив браку рухової активності — гіподинамії, що посилюється явищами акселерації;

тенденцію до різкого «омолодження» спорту.

Зміст і значення комплексу ГПО було визначено на основі багаторічних досліджень як теоретичних, так і експериментальних. При виборі вправ (видів випробувань) враховувати такі вимоги: інтерес дітей і дорослих до певних рухових дій і видів спорту; їх прикладність в умовах повсякденного життя; доступність людям різного віку і статі, простота в практичному застосуванні; мінімальні потреби спеціального устаткування та інвентаря для їх виконання і апаратури для реєстрації результатів; об'єктивність оцінки.

До програми занять і випробувань фізичного удосконалення населення країни включено: біг (на коротку дистанцію і крос), стрибки, метання, ходіння на лижах, плавання, стрільба, туристський похід і одна гімнастична вправа — для дітей лазіння по канату, для більш старших учнів — підтягування на перекладині (для хлопчиків), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для дівчаток); те ж саме для дорослих.

Такий набір основних рухових дій за умови систематичних занять, які включають серії загальнорозвиваючих і спеціально-підготовчих вправ, а також додаткові засоби для основної гімнастики, рухливих і спортивних ігор, забезпечує всебічний гармонійний розвиток людини, зміцнює її здоров'я. З віком зміст комплексу не змінюється, зростає лише складність його, що забезпечує наступність усіх його ступенів.

Диференційовані норми на срібний і золотий значки є не тільки критеріями оцінки досягнутого рівня фізичної підготовленості, але й дозволяють здійснювати контроль за фізичним станом населення.

Усі ступені комплексу включають також розділ обов'язкових вимог, які здають як залік. У цей розділ входять: знання по темі «Фізична культура і спорт в СРСР»; оволодіння практичними навиками особистої і громадської гігієни та прийомами загартування; знання правил і прийомів захисту від зброї масового ураження; щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Відповідно до вимог і норм комплексу складено державні програми з фізичної культури в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, ПТУ, технікумах і вузах.

У шкільних програмах чітко зафіксовано, що викладання предмета «Фізична культура» має на меті підготувати учнів до виконання вимог і норм комплексу ГПО, переконати школярів у тому, що турбота про своє здоров'я і фізичний розвиток є не тільки їх особистою справою, але й громадським обов'язком. Одержати високий бал з фізкультури може лише той учень, який виконує навчальні нормативи на рівні норм комплексу.

Таким чином, у СРСР вперше в історії розроблена і введена в дію в масштабі всієї державної і громадської практики фізичного виховання цілісна система конкретних установок і оцінюючих нормативів, які послідовно охоплюють усі групи школярів і дорослого населення. Комплекс ГПО практично втілює марксистсько-ленінські ідеї про фізичне виховання як складову частину комуністичного виховання.

Це було підкреслено і в постанові ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про дальше піднесення масовості фізичної культури і спорту» (1981 р.), визначено завдання щодо посилення фізкультурної і спортивної роботи серед дітей і молоді, більш широкого її впровадження у побут радянських людей.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧАТКОВОГО ТА І СТУПЕНІВ КОМПЛЕКСУ ГПО

Суть початкового ступеня комплексу ГПО органічно пов'язана з нормативами наступних ступенів. Згідно з положенням про ступінь «До стартів готовий», підготовку до виконання нормативних вимог проводять в 1-му і 2-му класах, а складають нормативи — в 2-му класі. В 3-му класі учні готуються до складання норм І ступеня «Сміливі і спритні», щоб у 4-му класі вже їх виконати. Це зберігає принцип виконання нормативів комплексу ГПО в парних класах, а підготовку до їх складання — в непарних.

Що є характерним для видів вправ, включених до комплексів?

Результати у човниковому бігу визначають рівень рухової спритності у поєднанні зі швидкісними якостями. Ця вправа вимагає в найкоротший строк тричі взяти швидкий старт, розвинути на короткому відрізку максимальну швидкість і тричі своєчасно загальмувати біг, при цьому точно розрахованими рухами двічі швидко підняти з підлоги і покласти (а не кинути) дрібні предмети — кубики, шайби і т. п.

Біг на коротку дистанцію — 30 м — є одним із ефективних засобів розвитку координації, швидкості руху, реакції на різні подразники, здатності м'язів виконувати вибухові зусилля. Не вмюючи бігати і не володіючи цими якостями, не можна досягти хороших результатів у стрибках, кросі, подоланні смуги перешкод.

Кросовий біг і ходіння на лижах сприяють розвитку такої важливої якості, як витривалість. Керівник відділу ЛФК (лікувальної фізичної культури) і лікарського контролю Науково-дослідного інституту педіатрії АМН СРСР професор В. С. Хрущов на основі проведених спостережень доказав необхідність розвитку витривалості саме в молодшому шкільному віці. «Ми, педіатри, вважаємо так: нашим юним підопічним у майбутньому, та й тепер, більше всього треба здорове серце і судини, тому тренувати на витривалість необхідно насамперед їх. І для цього нема кращого засобу, як біг, біг і ще раз біг. Але важливо, щоб біг проводився з дітьми у формі гри». Спеціалісти вважають, що для молодших школярів за норму можна брати дистанцію 2—3 км, а при направленому тренуванні і в супроводі дорослих 9—10-річним школярам доступні дистанції і 10—12 км. Мимоволі напрошується запитання: чи не надто ощадливий режим мають наші учні початкових класів? Над цим варто поміркувати.

Багатоскоки, стрибки в довжину та у висоту сприяють розвитку стрибучості, здатності до сильних вибухових зусиль м'язів ніг і таза, удосконалюють вміння орієнтуватися в просторі, виконувати висококоординаційні дії. А безпосередньо заняття стрибками позитивно впливає на діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

Метання в ціль — одна з улюблених вправ дівчорі. Вона дає можливість удосконалити координацію, точність і економічність рухів. Щоб метати снаряд на дальність, треба оволодіти швидкісною технікою. Багаторазове тренування дозволяє розвинути необхідні швидкісно-силові якості м'язів рук і тулуба.

У процесі метання беруть участь буквально всі ланки тіла, які, за висновком професора М. О. Бернштейна, треба перетворити в «керовану систему». До того ж кидання м'яча — це предметна дія з конкретним смисловим завданням і об'єктивним результатом, що дає можливість одержати термінову інформацію і оперативно контролювати свої дії. При метанні м'яча чи будь-якого іншого предмета необхідно узгоджувати статичні і динамічні зусилля багатьох м'язів, витримувати певний напрям, амплітуду, силу і швидкість (прискорення) рухів з моментом випуску снаряда, збе-



рігуючи при цьому рівновагу. Вправи з м'ячами удосконалюють дуже важливу для трудової і побутової діяльності людини «ручну» спритність. А вміння точно і сильно кидати м'яч необхідне в багатьох рухливих і спортивних іграх.

Вправи в лазінні по канату розвивають силу і силову витривалість м'язів рук, тулуба і ніг, допомагають виховувати координацію рухів і певні вольові риси характеру — силу волі, наполегливість, сміливість. Учні початкових класів виконують ці вправи з великим задоволенням.

Уміння ходити на лижах, їздити на велосипеді і плавати мають надзвичайно велике прикладне і оздоровче значення. Немає потреби доводити цінність цих видів спорту. Займаються ними на відкритому повітрі, на лоні чудової природи. До того ж ці вправи проводяться найчастіше як спортивно-ігрові, а саме: катання на лижах з гір, різні естафети, фігурна їзда на велосипеді, купання зі стрибками у воду, пірнанням, грою на воді тощо.

Смуга перешкод — це засіб тренування і перевірки вміння швидко переключатися з одних координованих дій на інші та управляти своїми рухами. По суті, це комплексний тест для оцінки технічної і фізичної підготовленості дітей, який має ще й прикладний характер.

Всебічної підготовки потребують вправи за вибором для 10—11-літніх школярів, які складають норми першого ступеня комплексу на золотий значок. Цю підготовку необхідно проводити ще в початковій школі. Відповідно до програми діти повинні освоїти опорні стрибки, акробатичні вправи

### Вимоги і норми всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР»

*Початковий ступінь «До стартів готовий»  
(для хлопчиків і дівчаток 7—9 років)*

Види вправ	Срібний значок	Золотий значок
1. Човниковий біг 3×10, с чи 30 м з високого старту, с	10,0 6,0	9,5 5,5
2. Метання м'яча в ціль, кількість попадань	1	2
3. Крос без урахування часу, м	300	500
4. Багатоскоки з ноги на ногу, м	10,5	12,0
5. Лазіння по канату за допомогою ніг, м	1,5	2,5
6. Ходіння на лижах, км, у безсніжних районах — їзда на велосипеді, км	1 2	2 3
7. Плавання, м	12	25
8. Смуга перешкод, кількість очок	7	9

І згуртувати — «Сміливо і спритно»  
(для хлопчиків і дівчаток 10—13 років)

Вимоги (складання заліку)

1. Мати знання з теми «Фізична культура та спорт в СРСР».
2. Знати і застосовувати основні гімнастичні засоби і правила загартовування.
3. Знати основні правила цивільної оборони і перебувати в протигазі 30 хв.
4. Розуміти значення ранкової гігієнічної гімнастики і вміти виконувати комплекс вправ типу зарядки.

Вправи і норми \*

Види вправ	Хлопчики 10—11 років		Дівчатка 10—11 років	
	На срібний значок	На золотий значок	На срібний значок	На золотий значок
1. Біг на 30 м, с	5,8	5,2	6,0	5,4
2. Стрибок у довжину, см	310	340	260	300
3. Стрибок у висоту, см	95	105	85	95
4. Метання тенісного м'яча, м	30	35	20	23
5. Плавання без урахування часу, м	25	—	25	—
60 м, хв, с	—	1,20	—	1,30
6. Біг на лижах 1 км, хв, с	8,00	7,30	8,30	8,00
У безсніжних районах: їзда на велосипеді на відстань 5 км, хв	16	15	19	18
або крос без урахування часу, м	500	1000	300	500
7. Підтягування на перекладні, кількість разів	3	5	—	—
Лазіння по канату за допомогою ніг, м	—	—	2,5	2,8

\* У додатку подано норми тільки для першої вікової групи — 10—11 років. Ці норми учні мають здати вже в 4-му класі. Отже, попередню підготовку здійснює в початковій школі.

Примітка. На золотий значок потрібно виконати не менше п'яти норм відповідно до вимог, встановлених для золотого значка, а дві норми — на рівні вимог, передбачених для срібного.

Вправи щодо вибору для тих, хто здає на золотий значок (у віці 10—11 років потрібно здати будь-які 2 види)

Види вправ	Хлопчики	Дівчатка
1. Смуга перешкод 80 м	4 перешкоди	3 перешкоди
2. Гімнастичне багатоборство	Триборство	Двоборство
3. Туристський похід з перевіркою туристських навиків	5—6 км	5—6 км
4. Біг на простих ковзанах на 100 м, с	20	22
5. Участь у змаганнях зі спортивних ігор, кількість ігор	5	5

і вправи у рівновазі на колоді, з яких складаються комбінації гімнастичного багатоборства.

Прогулянки і туристські походи з дітьми допомагають засвоїти і перевірити знання та уміння орієнтуватися на місцевості, правильно вибрати місце для привалу, розпалити вогнище, приготувати їжу, навчитися грамотно і спритно долати штучні та природні перешкоди тощо.

Особливої уваги заслуговує окремих розділ, який включає, зокрема, спеціальні знання з фізичної культури та застосування її в режимі дня, гігієни та ін. Засвоєння цих знань дає можливість свідомо і грамотно підходити до всіх форм занять фізичними вправами.

### ВІД ЗНАЧКА ГПО — ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ МЕДАЛІ

Учені дійшли висновку, що спостерігається чітка залежність розвитку рухових функцій дітей і підлітків, їх готовність до здачі норм комплексу ГПО, успіхи в заняттях спортом від виду попередньої фізичної підготовки і обсягу рухової активності, особливо в дошкільному і молодшому шкільному віці.

Досліди проведення занять в старших групах дитячого садка і уроків фізкультури в 1—3-х класах, практика дитячого спорту, а також спеціальні експерименти показують, що діти у 7—9 років мають великі резервні можливості щодо свого фізичного удосконалення.

У спортивну практику давно ввійшов термін «рання спеціалізація». Але тепер правильніше говорити не про ранній чи навіть надранній, а про своєчасний початок спеціалізованих занять в обраному виді спорту і вміле науково обгрунтоване перспективне планування багаторічного поетапного тренувального процесу, який дозволяє завершити спортивно-технічну, функціональну і психологічну підготовку до періоду біологічної зрілості юного спортсмена. Узагальнюючи висновки вчених, які займаються проблемами спортивної обдарованості (В. М. Заціорський, В. С. Фарфель, В. П. Філін, С. С. Грошенков та ін.), можна назвати передумови, необхідні для виховання класного спортсмена:

певні природні задатки;

перебування з раннього віку в обстановці, яка забезпечує спрямовану рухову активність і стимулює гармонійний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовку;

набуття з дитинства відповідних вольових і емоціональних рис (наполегливість і впевненість, впевненість у своїх

силах, потяг до перемоги, почуття колективізму і товарищескості);

систематичне тренування з урахуванням специфіки обраного виду спорту і віку;

вивчення сучасної техніки спортивних вправ.

Організуючи фізкультурно-спортивну роботу з дітьми, слід створити в школі і в сім'ї такі умови, за яких діти мали б можливість перевірити себе в багатьох спортивних вправах — у стрибках, бігу, метанні, плаванні, ходінні на лижах і ковзанах, у різноманітних спортивних іграх та ін. Цю можливість надає багатоборство комплексу ГПО. Руховий досвід, загальнофізична і функціональна підготовка, які дає комплекс, стануть чудовим фундаментом для майбутньої будови спортивної майстерності. І чим міцніша ця основа, тим вищою може бути надбудова. Не випадково девізом основних шкільних змагань «Старти надій» з літнього і зимового багатоборства ГПО стали слова: «Олімпійці — серед нас».

Надійність і сильний характер майбутнього спортсмена виховуються і загартовуються в обстановці боротьби під час спортивних змагань. Ось чому так необхідно уже з перших класів моделювати ці умови. А така система змагань існує. До неї належать масова здача норм комплексу ГПО, «Веселі старты», «Жовтенята, на старт!», «Старти надій», «Шкіряний м'яч», «Золота шайба» і ще десятки інших змагань школярів. Ця система дає можливість на перших наймасовіших етапах внутрішньошкільних змагань і змагань за місцем проживання охопити десятки мільйонів дітей, підлітків і юнаків. Завдяки їй майже кожен школяр може вибрати той вид змагання, який відповідає його інтересам і можливостям, взяти безпосередню участь у спортивній боротьбі, перевірити себе.

## **ФУНДАМЕНТ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАКЛАДАЄТЬСЯ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ**

Щоб успішно розв'язати завдання фізичного виховання школярів на рівні сучасних вимог, потрібно систематично і організовано працювати з учнями на протязі усіх десяти років навчання, починаючи з першого класу. Адже саме в перші роки навчання розкриваються ті великі резерви, котрі дозволяють при вмілому використанні їх поліпшити фізичне виховання учнів.

Прийшовши в школу, діти попадають у нові умови. Для них з початком навчання значно зростає обсяг розумової праці, а рухова активність і час перебування на свіжому

повітрі, навпаки, різко скорочуються. Якщо, організовуючи процес фізичного виховання в молодших класах, знехтувати всіма цими факторами, то вони можуть негативно вплинути на загальний розвиток дітей, призвести до послаблення їх організму, зниження фізичної та розумової працездатності.

Одним із основних завдань на уроках в молодших класах є прищеплення учням інтересу до фізичної культури, підготовка їх до самостійних занять фізичними вправами у повсякденному побуті. Тому дуже важливо постійно формувати у дітей переконання і звички, які сприяють розвитку і зміцненню здоров'я, виховують потребу займатися фізичною культурою, додержуватись гігієнічних вимог.

Успіхи в роботі по фізичному вихованню школярів молодшого віку значною мірою залежать від учителів початкових класів, навіть якщо уроки фізкультури ведуть спеціалісти. Їх завдання — роз'яснювати дітям і батькам значення організації правильного режиму дня, дозування розумових і фізичних навантажень та ін.

Рухова активність дитини, що поступила в школу, знижується вдвічі; уроки фізичної культури компенсують в середньому тільки 11 % необхідного добового обсягу рухів. У той же час, за даними анкетування в десяти школах Москви, обсяг організованих форм занять 65 % школярів молодших класів зводиться саме до цих двох уроків на тиждень.

Тому дітям необхідні щоденна ранкова гімнастика, фізкультпаузи, які треба повторювати через кожні 30—40 хв під час виконання домашніх завдань, гімнастика перед заняттями, рухливі ігри на перервах, прогулянки тощо. Усе це дає можливість збільшити дозу рухової активності (РА) до 60 % потрібного добового обсягу. Позбутися дефіциту активності дітей допомагають саме позакласні і позашкільні форми занять фізичними вправами: організовані заняття в групах подовженого дня, «динамічна перерва» між уроками, гурткова і секційна робота із загальної фізичної підготовки і доступних видів спорту, а також система різних видів змагань.

Досвід роботи дошкільних закладів і сімейного виховання переконує, що діти дуже рано можуть освоїти такі найважливіші природно-прикладні вправи, як плавання, ходіння на лижах, їзда на велосипеді та ін. На жаль, вони не набули ще масовості. Не вирішує цього і початкова школа. За нашими даними, серед учнів третіх класів у школах Львова добре плавають 31,5 % хлопчиків і 16,4 % дівчаток, уміють триматися на воді 23,4 % хлопчиків і 30,8 % дівчаток, не вміють плавати 45,1 % хлопчиків і 52,8 % дівчаток.

Таким чином, майже 70 % хлопчиків і понад 80 % дівчаток не готові до складання відповідних нормативів ГПО з плавання.

Для систематичних занять фізичними вправами необхідно мати спортивний інвентар. Споряди потрібні також і для сімейних занять вдома, і для ігор у години дозвілля. Адже в процесі освоєння цілої серії гімнастичних вправ з предметами, різних метань, лижної підготовки тощо програма початкових класів передбачає домашні завдання. Однак в особистому користуванні дітей такого інвентаря ще недостатньо (табл. 1).

Отже, значна кількість учнів не мають можливості закріпити рухові навички та уміння відповідно до шкільної програми. Через це діти не можуть сповна використати багато корисних вправ для розвитку своїх рухових здібностей.

Перевірка рівня технічної підготовленості учнів третіх—четвертих класів щодо вміння виконувати основні способи стрибків з короткою скакалкою і вправ з кидання та ловіння м'яча переконала в тому, що ці вправи більшість дітей до закінчення початкової школи не засвоїла. Якщо 60 % хлопчиків не вміють володіти скакалкою, то більшість дівчаток погано кидають м'яч. Тут дає себе ознаки відсутності рухового досвіду і направленою вивчення.

Після запровадження початкового ступеня комплексу ГПО «До стартів готовий», ми на протязі трьох років (1980—1982) масово перевіряли виконання 7—9-літніми учнями більшості вправ комплексу. Аналізуючи одержані дані, можна зробити такий висновок:

1. Спостерігаються значні індивідуальні коливання в результатах індивідуального виконання окремих вправ-нормативів. Це дає підставу вважати, що під час роботи з дітьми для визначення змісту занять і дозування навантаження доцільно орієнтуватися насамперед не на паспортний вік, а на біологічний. При цьому треба обов'язково враховувати індивідуальні особливості дітей і рівень їх фізичної та технічної підготовленості.

2. Рівень підготовленості в різних класах і школах має суттєві відмінності, що пояснюється різним станом навчаль-

Таблиця 1. Наявність спортивного інвентаря в особистому користуванні учнів (%)

Перелік інвентаря	У хлопчиків	У дівчаток
Лижі	71	53
Великий м'яч	59	55
Малий м'яч	32	33
Скакалка	35	76
Гімнастична палка	10	10
Гімнастичний обруч	7	45

ної та позакласної роботи з фізкультури і рухового режиму дітей у сім'ї.

3. Діти, які досягають високих результатів з окремих нормативів, мають, як правило, хороші результати і з інших вправ. Але буває й навпаки.

4. Нормативи початкового ступеня комплексу нерівноцінні за труднощами. Відносно важким для учнів є човниковий біг, а найлегшим — смуга перешкод.

5. Дівчатка мають з усіх вправ значно нижчі результати, ніж хлопчики.

Вихідними для поліпшення роботи по комплексу ГПО саме в молодшому шкільному віці є такі положення:

1. Низький процент значківців початкового і першого ступенів комплексу ГПО в першій віковій групі (10—11 років) є наслідком недоробок початкової школи, яка не забезпечує належного рівня розвитку основних рухових особливостей у дітей, формування у них необхідних умінь та навиків.

2. Досвід викладання фізкультури в початкових класах спеціалістами, велика практика дитячого спорту (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, плавання, фігурне катання, гірськолижний спорт та ін.), досвід проведення змагань типу «Веселі старты», «Жовтенята, на старт!», «Старты надій» тощо, а також спеціальні дослідження показують, що школярі молодшого віку мають великі резервні можливості щодо їх фізичного удосконалення.

3. На вік 8—10 років припадають так звані «критичні періоди» (тобто найінтенсивніші) розвитку рухових здібностей, основою для яких є відповідні морфо-функціональні передумови.

4. Інтенсивний розвиток функцій рухової системи в дошкільному і молодшому шкільному віці забезпечує успішне освоєння дітьми багатьох складнокоординуючих дій (плавання, їзда на велосипеді, ходіння на лижах і ковзанах, стрибки зі скакалкою, лазіння та ін.).

5. Настанови Спорткомітету СРСР і Міністерств освіти СРСР та УРСР по підготовці значківців ГПО можна виконати тільки за умови підвищення якості викладання фізичної культури як навчального предмета, засвоєння учнями шкільних програм у повному обсязі, активізації рухового режиму дітей у позанавчальний час, використовуючи всі форми занять.

Важливою умовою правильної організації фізичного виховання учнів молодшого віку є дійовий взаємозв'язок школи і сім'ї. Школа повинна посилити роз'яснювальну роботу серед батьків з таких основних питань: руховий режим уч-

нів і норми їх рухової активності; значення ранкової гігієнічної гімнастики і методики її проведення; засоби і правила загартування; значення і виховання правильної постави; як навчати дітей фізичним вправам шкільної програми і комплексу ГПО; місце фізичних вправ та гри на дозвіллі під час відпочинку (зміст, форми і методика занять); який спортивний інвентар потрібно мати вдома, як ним користуватися і зберігати; методи контролю за самопочуттям дітей, рівнем їх фізичної і технічної підготовленості та ін.

Для цього потрібно ширше практикувати на батьківських зборах виступи вчителів фізичної культури, шкільних лікарів, тренерів, провідних спортсменів з бесідами, лекціями і консультаціями, рекомендувати батькам читати спеціальну науково-популярну і методичну літературу.

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Видатний російський педагог К. Д. Ушинський справедливо відмітив: «...щоб всебічно виховувати дитину, треба всебічно її знати».

За період навчання дітей у школі відбуваються суттєві морфо-функціональні зміни їх організму — ріст і розвиток органів та систем, для яких характерні кількісні та якісні зміни. Оцінюючи анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості учнів під час занять фізичними вправами, треба враховувати стан кістково-зв'язкового апарата (ріст дитини, формування хребтового стовпа, рівень процесу окостеніння); рівень розвитку нервово-м'язової системи; стан серцево-судинної системи; стан органів дихання; психологічні особливості.

Нормальний фізичний розвиток — це зміна будови і функцій організму дитини з роками, що протікає в природній відповідності з її зростанням.

Морфологічні і функціональні зміни складні. Для молодшого шкільного віку характерні уповільнення росту тіла в довжину і посилення його росту в ширину, формування вигонів хребтового стовпа. Кістки відрізняються недостатньою твердістю через те, що в їх складі переважно міститься більше органічних речовин, ніж мінеральних. Тут можливе виникнення деформацій при неправильному положенні тіла. Процес окостеніння кисті завершується до 10—13 років.

Треба зважити, що нервово-м'язова система зміцнюється, але збільшення об'єму м'язів і зростання сили проті-



кають нерівномірно: великі м'язи тулуба розвиваються швидше, ніж дрібні. Спостерігається слабкість суглобно-зв'язкового апарата. Діти ще не здатні до тривалої м'язової діяльності, пов'язаної з більш-менш значним напруженням сил. Недосконалість рухів обумовлена недостатнім розвитком координаційних механізмів у корі великого мозку. Ще характерна нестійкість нервових процесів, спостерігається перевага процесів збудження над процесами гальмування. Цим пояснюється недостатня стійкість уваги.

Цікавість до фізичних вправ велика, але вона ситуативна. У дітей явно виражена схильність до предметного (об'єктного) мислення. Особливістю їх поведінки є наслідування комусь.

Школярам молодшого віку ще важко ізолювати окремі рухи, гранично точно їх виконувати. Вони швидко втомлюються, настільки ж швидко відновлюють готовність до рухів. Особливо їх втомлюють одноманітні рухи, а також фіксація окремих частин тіла у різних положеннях, які потребують тривалих статичних зусиль (фіксація пози).

Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів: ігрового, імітаційних вправ, сюжетних ігор та інших. З перших занять треба звернути увагу на встановлення економного, рівномірного і глибокого дихання, на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів, просторових і часових уявлень.

У молодшому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на пластичні процеси, тому рухова діяльність не повинна бути надмірною. Нестача ж рухів призводить до припинення чи зниження росту і дієздатності організму і навіть до атрофії м'язів та інших серйозних порушень. М'язи — це біологічний стимулятор діяльності багатьох систем. Ось чому спеціалісти встановили норми рухової активності для дітей різних вікових груп. Диференціюючи рухову діяльність, потрібно врахувати рівень фізичної підготовленості дітей.

У дітей 7—13 років відбуваються найбільші зрушення щодо розвитку спритності, які пояснюються дозріванням рухового аналізатора. Лабільність (рухливість) нервово-м'язової системи досягає норми дорослої людини.

У початкових класах можна і потрібно давати якнайбільше вправ на розвиток координації, удосконалення м'язового відчуття — розпізнання темпу, ритму і амплітуди рухів, ступеня напруженості і розслаблення м'язів, відчуття часу і простору. З багатьох застосовуваних засобів найбільш корисні комплекси загальнорозвиваючих вправ, впра-

ви з м'ячем, танцювальні вправи, різні стрибки (у тому числі і зі скакалкою), рухливі ігри.

Статична і динамічна рівновага у віці від 7 до 12 років досягає рівня показників дорослих. Сприяє цьому використання вправ ігрового характеру, урізноманітнення умов їх виконання, завдання з додатковими рухами (наприклад, пересування по колоді чи рейці лави, кидуючи і ловлячи м'яч, балансуєчи палицею, підлізаючи під віршовку та ін.).

Силова підготовка — основа для розвитку швидкості і витривалості. У дітей 8—12 років вона зростає в середньому на 47,6 %. Вибираючи засоби для розвитку сили, потрібно приділяти особливу увагу вправам динамічного характеру. В м'язах дітей процент сухожилля відносно невеликий, що забезпечує їх значне скорочення. Треба зберігати такі цінні властивості. Тому навантаження не повинні бути графічними.

Рекомендуються тимчасові швидкісно-силові напруження в рухливих іграх, ігрових завданнях і спеціальних вправах (без натуги): «Хто далі кине?», «Хто далі стрибне?» та ін.

У дітей від 6—7 до 9—11 років найшвидше збільшується відносна сила м'язів. Вона наближається до показників, яких досягають 20—30-літні люди. Діти легко виконують вправи з лазіння, висів і в упорі.

Необхідно турбуватися і про розвиток силової витривалості: робити змішані висів і упори, стояння на носках, вправи «ластівка» (рівновага) та інші, а також вправи динамічного характеру: багаторазове згинання і розгинання рук у змішаних висах і упорах, присідання і т. п.

Щоб розвинути загальну швидкість у дітей, треба починати збільшення швидкості поодиноких простих рухів і рухових дій (бігу, стрибків, метань), частоти рухів у локомоторних рухових діях, виховання швидкості простої і складної рухової реакції. Для цього застосовують рухливі ігри, різні естафети, які включають біг, стрибки, вправи з м'ячем тощо, ігри з раптовими сигналами — звуковими, зоровими і тактильними.

Особливої уваги заслуговує питання формування і вдосконалення швидкісної техніки в бігу, стрибках зі скакалкою, у вправах з м'ячем та інших рухових діях.

До 11—12 років пропорції тіла дівчаток і хлопчиків майже однакові. Проте у дівчаток навантаження у вправах циклічного характеру має бути дещо меншим через меншу окружність грудної клітки (на 1—2 см) і ЖЕЛ (на 100—200 см<sup>2</sup>), ніж у хлопчиків. Сила кисті у дівчаток також менша: у 7—8 років — на 50 Н, в 11—12 — на 100 Н.

У школярів молодшого віку часто спостерігаються порушення осанки, ожиріння (ендогенного характеру — порушення діяльності ендокринних залоз; екзогенного — через надмірність харчування при нестачі рухів). Щоб усунути ці негативні явища, доцільно не тільки активізувати руховий режим дітей, підвищуючи моторну щільність уроків і застосовуючи систему домашніх завдань з використанням різних форм занять у режимі дня, але й приділяти особливу увагу вихованню правильної осанки.

Для цього необхідно застосовувати: 1) спеціальні вправи для виховання осанки (вказані в шкільних програмах); 2) вправи для рівномірного розвитку усіх м'язів шії і спини, живота, стегон; 3) вправи для розвантаження хребтового стовпа; 4) вправи для збільшення рухливості хребтового стовпа — різні нахили і повертання тулуба з прогинанням; 5) різноманітні вправи у рівновазі, які виховують звичку тримати голову і тіло прямо; 6) вправи у балансуванні вантажу, покладеного на голову, вправи з гімнастичною палицею і скакалкою, 7) навчання самоконтролю за осанкою.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ З МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ

*Навчання руховим діям.* Найперше потрібно вчити дітей правильній техніці (за формою, напрямком, амплітудою, характером зусиль, ритмічним рисунком та іншими параметрами). До речі, учні молодшого віку краще запам'ятовують часові параметри рухів, потім просторові і гірше — силові. На етапі початкового вивчення вправ розділів гімнастики і лижної підготовки застосування споріднених ігор допомагає запобігти неправильним рухам. На етапі вдосконалення рухових дій неодноразове їх повторення в ігрових умовах дає можливість розвивати у дітей здатність найекономічніше і найдоцільніше виконувати цілісні рухи. Важливо навчити дітей правильно застосовувати набуті навички у нестандартних умовах (естафети з подоланням перешкод).

Небезпечна помилка у методиці виховання спритності — зайве буквальне наслідування педагогічному правилу «від простого до складного». Для школярів молодшого віку нехарактерне оволодіння частими руховими операціями з наступним їх об'єднанням у цілісні комплексні дії. Основний шлях розвитку полягає в обмеженні хаотичних «розлітких» рухів. В молодшому шкільному віці дитині легше оволодіти складними комплексними діями (особливо коли

яскраво виражене їх рухове завдання, наприклад їзда на велосипеді, плавання, ходіння на лижах, катання на ковзанах та ін.), ніж будь-якими аналітичними, штучними рухами, наприклад гімнастичними вправами, додержуючись гімнастичного стилю. Лише поступово, в другому-третьому класі, розвивається і ця здатність.

Навчаючи руховим діям, необхідно визначити конкретність завдань. Вони повинні бути зрозумілими і доступними. Варто частіше застосовувати предметні покажчики і обмежувачі. Корисні в заняттях з учнями різні загальнорозвиваючі вправи з предметами (палицями, обручами, м'ячами, скалками та іншими), розмітки при навчанні бігу, покажчики місць відштовхування і приземлення в стрибках, різні мішені при навчанні метання в ціль.

Навчаючи вправам, треба використовувати образні порівняння. Наприклад, у першому класі для правильного засвоєння параметрів рухів доцільно включати імітаційні вправи, а в усіх початкових класах — сюжетні ігри і тематичне оформлення рухових дій, які вивчаються: «У піонерському таборі», «Туристи в поході», «Прогулянки в ліс», «Альпіністи», «Космонавти готуються до польоту» і г. д. Діти з великим бажанням, активно виконують різноманітні завдання, навіть значні за обсягом на фоні позитивних емоцій (звичайно, коли розумно чергувати вправи).

У процесі навчання молодших школярів перш за все треба збагачувати руховим досвідом дітей, формувати у них «школу рухів». Ось чому програми передбачають різноманітний учбовий матеріал і вимагають міцного закріплення основ правильної техніки виконання основних рухових дій у стрибках, бігу, метаннях, лазінні, ходьбі на лижах, акробатичних і танцювальних вправах, плаванні, загальнорозвиваючих вправах без предметів і з ними, стройових вправах і численних рухливих іграх.

Освітню спрямованість занять досягають розповіддю про завдання на початку і по ходу занять перед окремими видами вправ.

Дітей треба учити всьому: як складати одяг, переходити до місця занять, переносити гімнастичні мати, лави, снаряди, розбирати і збирати посібники, надавати допомогу товаришам, умінню командувати товаришами, бути організаторами ігор, судити ігри.

У заняттях з дітьми немає дрібниць. Усе має значення, усе взаємопов'язане і обумовлене педагогічними вимогами, усе обумовлює дисципліну, емоційний стан учнів, визначає успіх навчання і виховання, впливає на організм учнів. Наприклад, у стойці «вільно» краще запропонувати малюкам

стати в положення «ноги нарізно», а не переносити вагу тіла на одну ногу. Це важливо для осанки (постави). Потрібно чітко розподіляти обов'язки при роздаванні інвентаря чи встановленні снарядів, наперед обумовлювати сигнали про початок і закінчення виконання вправи чи гри та ін.

Шкільний урок у першому — третьому класах доцільно планувати так, щоб в основну частину заняття входило до чотирьох видів вправ, які б забезпечували розумне чергування навантаження на різні групи м'язів і різнобічний вплив його на організм учнів, враховуючи явища позитивного перенесення рухових явищ і виключаючи негативне.

Подаємо орієнтовні варіанти поєднань видів:

1) загальні вправи з малими м'ячами, метання, стрибки в глибину, гра «Квач»;

2) загальні вправи з короткою скакалкою, стрибки з короткою скакалкою, вправи у рівновазі, лазіння, гра «Стрибунці-горобці»;

3) ходіння і біг, загальні вправи у русі, лазіння по канату, акробатика, гра «Естафета зі стрибками в довжину»;

4) ходіння з гімнастичною палицею, загальні вправи з гімнастичною палицею, кидання м'яча у вертикальну ціль, біг (засвоєння техніки), гра «Виклик номерів».

Щодо методів навчання, спочатку застосовують метод демонстрації, а потім поступово переходять до словесного методу. У другому-третьому класах поряд з ігровим методом треба застосовувати і змагальний метод, а саме у формі ігор: «Хто зробить краще?», «Хто швидше добіжить?», «Хто далі стрибне?» та ін.

Виконання завдань у формі гри значно розширює арсенал методичних прийомів у системі підготовки дітей молодшого віку до складання нормативних вимог комплексу ГПО, дає можливість враховувати вікові особливості розвитку дитячого організму. Ведучим стає спортивно-ігровий метод фізичного виховання — «Гра у спорті», який є дуже привабливим для школярів молодшого віку.

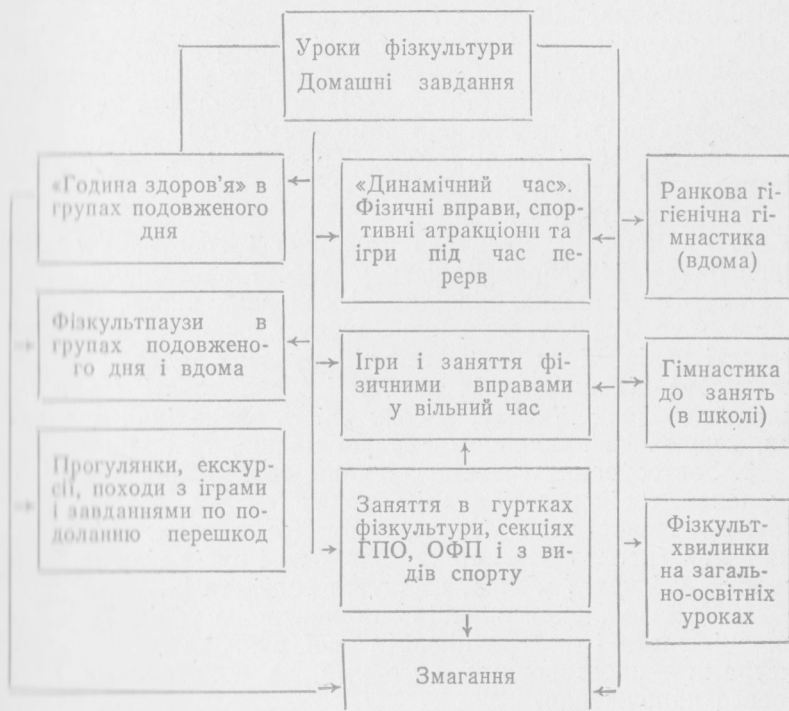
Метод організації занять має бути переважно фронтальним. Потрібно створити умови для раціонального використання обладнання та інвентаря, виконуючи одне і те ж саме завдання всім класом одночасно, позмінно чи по чергово. Вже з перших занять треба дати настанову на всебічний гармонійний розвиток усіх рухових якостей, ретельно спланувавши і погодивши зміст уроків із системою домашніх завдань і занять у позанавчальний час.

## ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З КОМПЛЕКСУ ГПО

Забезпечити успіх у підготовці учнів до складання норм комплексу ГПО можна завдяки добре продуманій системі планування і організації навчальної, позакласної і само-етійної роботи під контролем учителів, вихователів груп подовженого дня, вожатих і батьків. Основою змісту всіх форм занять є навчальні програми перших-третьох класів з фізичної культури і вправи відповідних ступенів комплексу. Взаємоз'язок змісту і спрямованого використання в режимі дня школяра всіх форм занять дає можливість активізувати руховий режим дітей протягом дня і навчального тижня, забезпечити належну дозу повторення серій підготовчих, підвідних і основних вправ, що необхідно для формування міцних рухових навиків і оптимального розвитку фізичних якостей (схема).

Розробляючи плани різних занять, слід керуватися насамперед робочим планом-графіком, складеним учителем

Схема



фізкультури або за його допомогою класним керівником на навчальну чверть чи систему уроків. Саме основний учбовий матеріал має бути орієнтиром у продуманій черговості домашніх завдань, змістом занять у «Години здоров'я» в групах подовженого дня та інших форм занять і фізкультурно-оздоровчих заходів.

За основу для планування учбової роботи можна взяти посібники А. А. Гугіна «Уроки физической культуры в начальной школе» (М.: Просвещение, 1970), В. М. Качашкина «Физическое воспитание в начальной школе» (М.: Просвещение, 1978).

Раціональне використання серій (комплексів) загальноосвітніх вправ для збагачення рухового досвіду дітей, освоєнню поз (вихідних положень), темпу і ритму рухів, розвитку всіх видів швидкісних якостей, сили, витривалості, спритності дає можливість створити необхідну базу для спрямованого навчання бігу, стрибками, метанням, подоланню перешкод, плаванню і ходінню на лижах, тобто тим основним руховим діям, які становлять зміст усіх ступенів комплексу ГПО.

У свою чергу, продуманий розподіл завдань на освоєння підготовчих, підвідних і основних вправ багатоборства ГПО протягом навчального року і на періоди канікул (особливо на літні) забезпечить належну функціональну, фізичну і технічну підготовку учнів до складання навчальних нормативів і нормативів комплексу ГПО.

Успіх у роботі з комплексу ГПО залежить від додержання таких методичних положень:

1. Систематичність занять.
2. Раціональна методика навчання і тренування, яка передбачає: цілеспрямованість у доборі навчального матеріалу (підготовчих, підвідних і основних вправ, ігрових завдань та ігр) з урахуванням етапу навчання і підготовленості учнів; чітку конкретизацію рухових задач-завдань; поступове підвищення їх важкості і складності (за прикладом «школи м'яча»); високу якість оволодіння вправами, керуючись принципом «краще менше, та краще».
3. Застосування системи завдань, спрямованих на удосконалення діяльності аналізаторних систем. Акцент робиться на виховання різних «відчуттів», а саме: «відчуття системи» (просторова оцінка положень і рухів тіла та його ланок), «відчуття м'яча», «відчуття води» та ін.
4. Удосконалення навиків самоконтролю учнів, їх умінь оцінювати і диференціювати свої рухи за всіма параметрами — просторовими, часовими, за показниками м'язового напруження.

5. Висока емоціональність занять («Емоція — фон для діяльності»). Позитивні емоції створюють мажорний тон занять.

6. Постійна інформація про результати виконання завдань, одночасно розглядаючи причинно-наслідковість занять (підказуванням, що робити для найкращого виконання вправи, об'єктивна оцінка діяльності кожного учня чи групи в цілому та ін.

7. Широке застосування ігрового і змагального методів під час занять, включаючи імітаційні вправи, сюжетні ігри і завдання.

8. Самостійність дітей. Навчання принесе тоді найбільшу користь, коли учень буде не просто виконувати наказівки учителя чи тренера, а творчо підходити до виконання завдань. На це ще націлював видатний педагог С. Д. Ушинський. У даному випадку завдання керівників занять полягає в тому, щоб не лише вміло пояснювати і показувати, але й, передусім, вміло і знаюче організувати діяльність учнів, керувати нею.

Орієнтирами для планування всіх форм занять є:

1) план-графік проходження окремих розділів навчальної програми — легка атлетика, гімнастика, ігри, лижна підготовка, плавання;

2) календар контрольних уроків і змагань зі складанням окремих норм комплексу ГПО у позанавчальний час.

Ці документи повинні вивішуватись у «Куточку фізкультури» початкової школи для того, щоб їх знали вчителі, вихователі, батьки і самі учні.

Досить ефективну допомогу по підготовці до складання норм комплексу ГПО можуть надати гуртки фізкультури та секції ГПО (ЗФП), які створюють шкільні колективи різничої культури із учнів молодших класів. У такі групи особливо набирати дітей зі слабкою фізичною та технічною підготовкою. Це допоможе вирішити проблему підготовки дітей, які через різні причини не можуть успішно виконувати навчальні нормативи і норми комплексу ГПО.

## ВІД ЗАНЯТЬ — ДО ДІЛ

Основною ознакою справжнього засвоєння знань є вміння використати їх у житті, в практичній діяльності. Тому виховуючи учнів, готуючи підрастаюче покоління до праці і захисту Батьківщини, дуже важливо з перших днів перебування дітей у школі вчити їх самостійно і осмислено займатися фізичними вправами, удосконалювати здобу-



ті навики. Ясна річ, тут необхідний тісний контакт школи і сім'ї, але головна роль належить, звичайно, учителю і педагогу-вихователю. Саме вони, керуючись рекомендаціями державних програм і порадами спеціалістів, щоденно в різній формі передають дітям «наукову інформацію», вчать «учитися фізкультурі», пізнавати своє тіло, свої рухові можливості, виховують допитливість.

Починати потрібно з виховання в учнів пізнавальних інтересів. Основні передумови цього: активність самої дитини; залучення її до процесу «інтелектуального пошуку» шляхом створення так званих «пошукових ситуацій»; різноманітність навчальних завдань; розуміння мети і важливості запропонованих вправ; зв'язок матеріалу, що вивчається, з тим, який засвоєно раніше, і з тим, котрий заплановано на майбутнє; у міру розумна, але посиljena трудність вправ, яка примушує учня працювати; систематична перевірка і оцінка діяльності учнів; емоціональність навчально-тренувального процесу.

Ще П. Ф. Лесгафт указував на необхідність розвивати в дитини не тільки силу, але й уміння управляти нею, застосовувати у процесі діяльності.

Мислення учнів активізують спеціальні знання, які їм повідомляють по ходу занять у формі бесіди, роз'яснення, запитання-відповіді, обговорення, зауваження; рухові завдання (типу «Спробуй — повтори!», «Як зробити краще?», «Чому не виходить?», «Які помилки допускає?», «Подумай — зроби!» та ін.); демонстрування фотографій, плакатів, схем, малюнків; читання уривків з газет, журналів, збірників, підручників і посібників та ін.

У навчальних програмах з фізкультури для учнів передбачено такі теоретичні відомості:

*1-й клас.* Руховий режим. Значення ранкової гігієнічної гімнастики. Одяг для занять фізичними вправами. Гігієнічні правила догляду за тілом, одягом, додержування режиму харчування, сну, навчання і відпочинку. Значення фізкультхвилинок під час виконання домашніх завдань. Підрахунок частоти пульсу і дихання.

Окремо виділено відомості з правил поведінки на воді під час купання і плавання, вимоги до учнів під час занять з лижної підготовки, оздоровче значення цих видів вправ, вимоги щодо одягу і взуття, вибору лиж, лижних палиць і кріплень, правила поведінки під час занять рухливими іграми.

*2-й клас.* До відомостей, які перелічені вище, додають: заняття фізичною культурою в школі, вдома, в гуртку фізкультури; вироблення правильної постави; правильне

дихання під час занять фізичними вправами. Правила поведінки у строю і виконання стройових команд. Значення рухливих ігор для всебічного розвитку. Місце рухливих ігор у режимі дня.

*3-й клас.* Фізична культура юних піонерів. Активний відпочинок у позанавчальний час і його значення для здоров'я і працездатності. Правила загартування. Відновлення дихання після бігу та інших фізичних навантажень. Профілактика травматизму. Правила організації рухливих ігор та їх вплив на організм.

Усе, чому навчаємо учнів, повинно стати їх здобутком: назви вихідних положень і рухів (термінологія); техніка їх виконання, назви і правила рухливих ігор та естафет; тактичні прийоми і дії, що забезпечують успіх виконання індивідуальних завдань і колективних дій тощо. Наприклад, під час кидання тенісного м'яча на дальність фінальне зусилля кисті і пальців при оптимальній траєкторії (кута вильоту) польоту м'яча поліпшує результат одразу на кілька метрів. Виконуючи човниковий біг, діти часто не вкладаються в нормативний час. Підказка, як зробити своєчасно прискорення і гальмування, дає можливість скоротити час на 0,5—1,0 с.

Домашні завдання у формі комплексів ранкової зарядки, серій підготовчих і підвідних вправ, спеціальних і основних вправ шкільної програми і комплексу ГПО, ігрових завдань потрібно завжди чітко регламентувати і роз'яснювати: для чого і коли їх краще виконувати на протязі дня; як часто повторювати і з яким дозуванням; на що саме звертати увагу в першу чергу; як здійснювати самоперевірку, коли це домашнє завдання буде перевірено. Корисні також поради щодо методики засвоєння завдань. Наприклад, перед тим як виконувати вправи на гнучкість чи на силу, треба попередньо розігріти м'язи. При виконанні вправ на осанку і на координацію рухів доцільно зробити самоперевірку перед дзеркалом, повторювати вправи в обидві сторони та ін.

Користь від самостійних занять буде тільки тоді, коли є впевненість, що діти навчилися правильно виконувати ту чи іншу вправу, зрозуміли і запам'ятали основні вимоги щодо техніки і правил їх виконання.

Нарешті, дуже важливо, щоб діти проводили самоконтроль за ефективністю занять. Для цього необхідно регулярно здійснювати фронтальну або вибіркoву перевірку знань на заняттях і заданих додому вправ, оцінюючи їх за п'ятибальною системою. Періодично треба перевіряти також і кількісний результат самостійних занять, врахо-

вуючи кількість повторень (наприклад, виконаних без помилок стрибків зі скакалкою, точних попадань м'ячем у ціль та ін.), час виконання вправ, відстань (зокрема, довжину чи висоту стрибка, дальність кидка тощо). Це дає можливість і керівникові, і самому учневі стежити за динамікою свого розвитку, бачити так званий «коефіцієнт прогресу», визначати готовність до складання норм комплексу ГПО.

Всі дані попереднього, поточного і підсумкового обліку фіксуються в журналі учителя (вихователя, вожатого). Та поряд з цим слід рекомендувати учням завести щоденники контролю по фізкультурі, у яких вони могли б в доступній формі записувати завдання додому, результати самоперевірок, підсумки тестування за контрольними нормативами, свої показники виконання учбових нормативів і норм комплексу ГПО.

## ГІМНАСТИКА — ЗАСІБ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гімнастика займає одне із провідних місць серед засобів і методів фізичного виховання школярів (поряд з іграми, спортом і туризмом). Цінність її полягає в тому, що вона має величезний арсенал засобів — спеціально розроблених фізичних вправ (від найелементарніших рухів до найскладніших за координацією поєднань рухових дій), які роблять її доступною для дітей будь-якого віку, статі і фізичної підготовленості. Займаючись гімнастикою, можна різнобічно впливати на всі частини тіла і системи організму, причому впливати вибірково, точно регулюючи навантаження.

Завдяки різноманітності вправ гімнастика не тільки забезпечує всебічну фізичну підготовку тих, хто займається нею, але й сприяє розвитку координаційних здібностей дітей.

За час навчання школярі в тій чи іншій мірі знайомляться з багатьма видами гімнастики. Провідним видом шкільної державної програми з фізичної культури є основна гімнастика. Юні спортсмени, які займаються в секціях з багатьох інших видів спорту, в обов'язковому порядку проходять спеціальну гімнастичну і акробатичну підготовку. В режим дня школяра включено ранкову зарядку, гімнастику до початку занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках у класі, в групах подовженого дня і вдома, а також різноманітні гімнастичні вправи під час перерв і у вільний час (особливо ігрового характеру).

У розвитку рухових здібностей особливо важлива роль відводиться спеціально підібраним гімнастичним вправам, за допомогою яких можна прискорювати і удосконалювати цей процес. Але його потрібно і вміло направляти.

Гімнастика — це своєрідна «азбука рухів» школяра, якій його треба постійно і копітливо навчати, навчати усій різноманітності прийомів і дій так, як ми вчимо його говорити, читати і писати. Постійна новизна у розв'язанні все нових завдань різної складності краще за все тренує адаптивність центральної нервової системи керувати рухами. Удосконалюватися в рухах можна безмежно. Але завжди слід пам'ятати, що мистецтво рухів може розвиватися тільки на міцному фундаменті — тобто на тій «азбуці рухів», якій ми вчимо наших дітей. І чим ширше буде у них коло рухових умінь і навиків, чим багатший руховий досвід, тим легше вони будуть засвоювати нові рухові комбінації.

Ось чому гімнастика є основою для удосконалення рухової спритності дітей, загальнофізичної і спеціальної підготовки в початковій школі і в процесі підготовки до складання норм комплексу ГПО. В комплексах ранкової гімнастики і фізкультпауз, у спеціально підібраних комплексах загальнорозвиваючих вправ на снарядах, з предметами і без предметів діти поступово освоюють сотні і тисячі варіантів погоджених рухів, виконуючи їх у різному динамічному режимі, в різному темпі, із ритмічними характеристиками, які змінюються.

Важливо тільки додержуватись однієї умови — грамотно спланувати всю різноманітність гімнастичних вправ за зростаючою складністю і уникати одноманітності та шаблону в доборі вправ, що, на жаль, ще зустрічається в школі. Ці рекомендації ми врахували в комплексах ранкової гімнастики, які пропонуємо нижче.

#### ПОЧИНАЙТЕ З РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

У всі ступені комплексу ГПО включено вимогу розуміти і вміти виконувати комплекси вправ типу ранкової гімнастики.

Ранкова гімнастика — один із видів гімнастики, яка має оздоровчу спрямованість і є доступною людям будь-якого віку незалежно від рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я. Виконаний після сну комплекс вправ прискорює перехід від загальмованого стану до стану бадьорості. Тисячі імпульсів від м'язів, які поступово включа-

ються в роботу, збуджують центральну нервову систему, активіають усі процеси в організмі, допомагаючи йому швидше ввійти в робочий стан, зберегти бадьорість і високу працездатність протягом дня.

Комплексе ранкової гімнастики складається за певною типовою схемою. Розроблена спеціалістами послідовність вправ з урахуванням їх впливу на організм дає можливість поступово «пропрацювати» всі основні групи м'язів, посилити їх тонус, збільшити рухливість усіх суглобів. У ранковій гімнастиці застосовують принцип «розсіяного» навантаження, коли по чергово навантаження переносять на різні частини тіла, поступово збільшуючи. Наводимо орієнтовні вправи, їх черговість.

1. Ходьба, спочатку спокійна, а потім із зростаючим темпом. Ходьбу можна завершити легким бігом з невеликим дозуванням.

2. Вправи в потягуванні з рухами рук для підвищення тонуусу усіх м'язів тіла, випрямлення хребтового стовпа, поглиблення дихання і поліпшення кровообігу в м'язах верхньої кінцівки. Виконуються у повільному темпі, при потягуванні — глибокий вдих, при поверненні у вихідне положення (В. п.) — повний видих.

3. Вправи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок, збільшення рухливості у кульшових і колінних суглобах (піднімання, випади, присідання) поліпшують кровообіг. Їх виконують у повільному темпі з поступовим прискоренням до середнього. Корисно поєднувати рухи ніг з рухами рук чи тулуба. Дихання рівномірне.

4. Вправа для зміцнення м'язів живота і спини, збільшення рухливості хребтового стовпа (нахили, повороти, колові рухи). Темп виконання повільний і середній, дихання в моменті напруження м'язів не затримувати.

5. Вправи для розвитку верхніх кінцівок. Виконуються в середньому темпі, іноді з прискоренням від швидкого. Після напружених рухів корисно розслабити м'язи, потрясти руками, виконати кілька вільних махів.

6. Вправи для м'язів тулуба (нахили в сторони, обертання). Виконують в повільному і середньому темпі, дихання рівномірне.

7. Вправи для верхніх і нижніх кінцівок, які виконуються з широкою амплітудою (махи та ін.), щоб збільшити рухливість в суглобах і посилити діяльність органів кровообігу і дихання. Темп виконання середній або прискорений.

8. Стрибки або біг з метою підвищення загального обміну речовин і зміцнення м'язів та суглобів. Виконуються

і середньому або швидкому темпі. Дихання рівномірне, з повним видихом.

9. Заключні вправи: ходьба з поступовим уповільненням темпу, вправи на розслаблення м'язів або дихальні. Їх мета — регулювання і заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу.

Щоб подолати, «розвіяти» сон, дітям можна рекомендувати такі вправи: ще лежачи в ліжку зробити два-три потягування і кілька рухів руками, згинаючи і розгинаючи пальці. Черговість вправ можна і міняти. Так, наприклад, після потягування можна виконувати колові рухи тулубом (4), потім вправи для верхніх кінцівок (5), далі випади, присідання (3) і наступні вправи. Головне — чергувати навантаження на різні групи м'язів і додержуватись загального принципу поступового його збільшення.

Кількість вправ у комплексі змінюють залежно від віку, стажу занять, рівня фізичної підготовленості і ліміту часу. Для першокласників і початківців достатньо 6—7 вправ. Оптимальна їх кількість — 8—9.

Регулювати навантаження потрібно насамперед кількістю повторень кожної вправи. Для цього рекомендують таке дозування: протягом 1—2 хвилини ходіння чи легкий біг перед виконанням комплексу; вправи в потягуванні — 6—8 разів; вправи для м'язів нижніх кінцівок, тулуба, верхніх кінцівок — від 6—8 до 13—16 разів кожна; до 30—40 стрибків чи до 1—1,5 хвилини бігу. Це середні норми. Починати потрібно з мінімального дозування, поступово збільшуючи кількість повторень. Школярі, які втягнулися в заняття, а тим більше юні спортсмени можуть поступово підвищувати дозування вправ. Проте це треба робити обережно і поступово, на протязі кількох місяців. Під час гімнастики не слід доводити організм до втоми.

У вихідні дні і під час канікул можна виконувати вправи тренувального характеру. Наприклад, влітку комплекс ранкової гімнастики бажано доповнити спеціальними вправами на стрибучість, спритність і рівновагу, на гнучкість і витривалість. Частина їх включають у ранкову гімнастику, а деякі (зокрема, стрибки в довжину чи висоту, метання на дальність і в ціль, біг, ігри з м'ячем та ін.), виконують після неї.

Після ранкової гімнастики обов'язково виконують водні процедури (обтирання, обмивання до пояса, душ або купання).

У шкільні роки, в період інтенсивного розвитку рухових якостей і здібностей, не тільки корисно, але й просто необхідно якнайбільше урізноманітнювати рухову діяль-

ність, заучуючи все нові поєднання рухів і засвоюючи їх просторово-часові характеристики (напрямок, амплітуду, ритм, темп, швидкість та ін.) та ступінь м'язових зусиль. Саме ранкова гімнастика непомітно для школяра дає можливість за місяці і роки занять нагромаджувати руховий досвід, який необхідний для життя, трудової діяльності і занять спортом.

Чим молодший вік дітей, тим частіше треба змінювати комплекси, зокрема, для школярів 7—10 років — приблизно через кожні два-три тижні. Не обов'язково одразу змінювати весь комплекс. Включати нові вправи можна поступово, щоб різнобічно впливати на м'язи і суглоби, замінюючи окремі вправи або пропонуючи нові їх варіанти чи змінюючи комплекс по частинах. Займаючись з малюками, краще одразу повністю змінювати вправи, чергуючи комплекс ранкової гімнастики з різними предметами: з великим і маленьким м'ячами, з обручем, гімнастичною палицею, зі скакалкою тощо. Періодично слід повертатися до «старих» комплексів.

Ефективність вправ залежить від їх правильного виконання. Важливо добитися свідомого і активного ставлення дітей до занять, привчити їх слідкувати за точністю і виразністю рухів у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях. Користь від занять тільки тоді зростає, коли вправи виконують з «почуттям». Рекомендується не стільки фіксувати помилки, скільки давати вказівки, що саме робити, щоб їх виправити. Діти під час виконання вправ повинні частіше перевіряти себе перед дзеркалом. Це хороший метод самоконтролю. В роботі із школярами молодшого віку найкраще застосовувати метод наочності, а також метод імітації — образних порівнянь.

Усі вправи обов'язково потрібно виконувати в обидва боки, слідкуючи за ритмічним диханням, визначаючи найдоцільніші моменти вдиху і видиху. Саме навантаження регулюють не лише кількістю вправ і їх повторень, але й добором вправ: їх складністю, зміною вихідних положень, застосуванням обтяжувачів (легких гантелей, дитячих еспандерів і т. д.), прискоренням чи уповільненням темпу рухів, тривалістю пауз між вправами.

Бадьорі, енергійні команди батьків, які проводять заняття з малюками, популярні мелодії для музикального супроводу, з гумором зроблені зауваження, застосування імітаційного, ігрового і змагаючого методів під час виконання вправ створюють добрий емоціональний фон.

## Перший клас

## Комплекс I. Імітаційні вправи (рис. 1).

1. На «параді». Енергійна ходьба на місці з широкими, вільними рухами рук. Слідкувати за перехресними рухами рук і ніг: крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед. Дихання рівномірне.

2. «Виростемо великими». В. п. — основна стойка (о. с.). 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, піднятися на носки і потягнутися; 3 — опускаючись на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз. Витягуючись «в струну», голову тримати прямо. Піднімаючи руки вгору — вдих, опускаючи їх — видих.

3. «Маятник». В. п. — стойка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахил уліво; 2 — нахил управо. Спину тримати прямо, лікті розвести. Стежити, щоб рухи виконувались тільки в поперековій частині тулуба, без поворотів і супровідних рухів головою. Дихання довільне, але рівномірне, без затримок.

4. «Велосипедист». В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті вперед, руки на підлозі вздовж тулуба. Колові рухи ногами, поперемінно згинаючи і розгинаючи їх. Вправи виконувати без натужування, голову не піднімати. У перші дні треба робити одну-дві короткі «зупинки» для відпочинку. Потім можна регулювати темп рухів. Дихання рівномірне.

5. «Петрушка». В. п. — стойка ноги нарізно, руки в сторони долонями вперед, пальці розведені. 1 — нахил уперед, торкнутися долонями гомілок; 2 — випрямитися у в. п. Під час нахилу ноги тримати прямо. Амплітуду рухів регулювати місцем торкання руками ніг — від колін до ступнів. Збільшувати її потрібно поступово. В момент нахилу робити видих, випрямляючись — вдих.

6. «Кішка вигинає спинку». В. п. — стоячи в упорі на

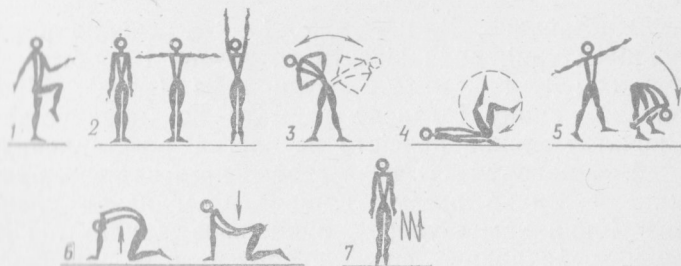


Рис. 1



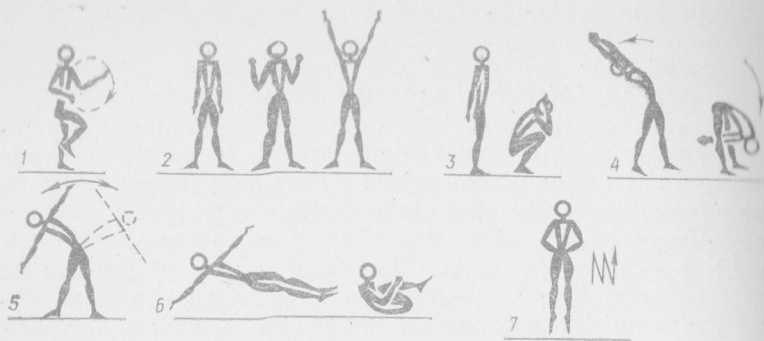


Рис. 2

колінах. 1—2 — нахилиючи голову вперед, вигнути спину (видих); 3—4 — піднімаючи голову, прогнути спину (вдих). Стежити, щоб під час вигинання діти не відривали колін від підлоги, а прогинаючись не згинали рук.

7. «М'ячик». В. п. — о. с. Стрибки на місці. Стрибки виконувати м'яко на носках, тулуб прямий, ноги в польоті не згинати. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 2. Імітаційні вправи (рис. 2).*

1. «Паровоз». В. п. — стоячи, руки зігнуті в ліктях. Ходьба на місці з рухами кисті по колу. Рухи руками можуть бути або послідовними, або симетричними. Вправу можна виконувати рухаючись уперед («передній хід») і назад («задній хід»), а також з прискоренням. Дихання рівномірне.

2. «Штангіст». В. п. — стойка ноги нарізно. 1 — руки до плечей долонями вперед, кисті стиснуті в кулаки; 2 — енергійно випрямити руки вгору — назовні і, піднявши голову, потягнутися; 3 — зігнути руки до плечей; 4 — руки вільно вниз. Під час згинання рук лікті опущені, плечі відведені назад. Піднімаючи руки — вдих, опускаючи — видих.

3. «Зайчик». В. п. — о. с. 1—2 — глибоко присісти на повній ступні, руки зігнути до голови і зробити «вушка» (видих); 3—4 — встати, руки вниз (вдих). Виконуючи вправи, спину і голову тримати по можливості прямо. Спочатку можна присісти на злегка розставлених ногах.

4. «Дроворуб». В. п. — стойка ноги нарізно, руки «в замок». 1 — руки вгору з напівнахилом назад «вдих»; 2 — енергійний нахил уперед, руки вниз (видих). Піднімати руки треба плавно, спокійно, опускати — швидко і різко. Нахил можна супроводжувати шумовим видихом.

6. «Птака похитує крильми». В. п. — стойка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил уліво; 2 — нахил управо. Треба стежити, щоб руки і шия були нерухомі. Дихання вільне, без затримок.

9. «Горнуся в клубочок». В. п. — лежачи на спині, руки в сторони долонями вперед. 1—2 — зігнути ноги вперед і, взявшись руками за середину гомілок, притиснути коліна до грудей, голову нахилити вперед до колін (видих); 3—4 — вернутися у в. п. (вдих). Під час групування треба лівою рукою захватити гомілку лівої ноги, а правою — гомілку правої ноги, лікті притиснути до тулуба.

7. «Горобці». В. п. — стойка ноги нарізно, ступні паралельно, руки на поясі. Стрибки на двох ногах. Під час стрибків спину і голову тримати прямо, ноги нарізно. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням уперед і поворотами. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 3. Імітаційні вправи (рис. 3).*

1. «Конячка». В. п. — стоячи, руки на поясі. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна. При згинанні ніг носок має бути опущений. Спину і голову тримати прямо, лікті розвести. Дихання рівномірне.

2. «Силачі». В. п. — стойка ноги нарізно. 1—2 — стискаючи кисті в кулаки, із силою зігнути руки в сторони над плечима (вдих); 3—4 — вільно опустити руки (видих). Щоб діти засвоїли характер руху, потрібно запропонувати їм «показати м'язи». Під час виконання вправи груди розгорнути, голову тримати прямо.

3. «Пружинка». В. п. — ноги трохи розставлені, ступні паралельно. 1 — глибоке присідання, спираючись долонями на коліна (видих); 2 — встати, руки вниз (вдих). Присідати на всю ступню, лікті в сторони, рух пружинистий. Варіант: два-три пружинистих похитування в присіданні.

4. «Насос». В. п. — широка стойка. 1 — нахил ліворуч, ліва рука сповзає по нозі вниз, права, згинаючись, сковзає

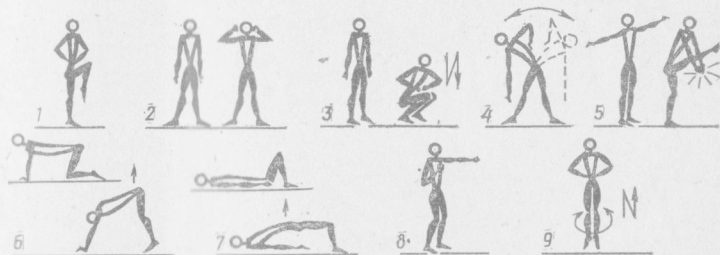


Рис. 3

по тілу вгору (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Рухи виконувати без зупинок, в одній площині. Голову тримати прямо, ноги прямі.

5. «Хлопавки». В. п. — стойка ноги разом, руки в сторони. 1 — мах лівою ногою вперед і оплески під ногою (видих); 2 — приставляючи ногу, руки в сторони (вдих); 3—4 — те ж саме правою ногою. Треба стежити, щоб діти робили енергійний мах прямою ногою, а розводячи руки — рух руками назад.

6. «Курінець». В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — випростати ноги, зайняти положення упору зігнувшись (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Нахиляючи голову і відводячи плечі, діти не повинні згинати руки. Носки ніг не зрушувати з місця. \*

7. «Місток». В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба. 1—2 — підняти таз, прогнутися; 3—4 — в. п. Виконуючи вправи, ступні і плечі не зрушувати з місця. Дихання довільне, без затримок.

8. «Бокс». В. п. — стойка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки. 1 — повертаючи тулуб праворуч, швидко розігнути ліву руку вперед — (імітувати удар); 2 — в. п.; 3—4 — те ж саме другою рукою. Для правильного виконання вправи рекомендують вибирати одну (уявну) точку, в яку наносити «удари». Рухи рук мають бути енергійними. Дихання рівномірне. «Удари» можна виконувати по чергово на кожний рахунок.

9. «Гвинтик». В. п. — стоячи, руки на поясі. Стрибки на місці з поворотами спочатку в один бік, а потім — в другий. Повороти роблять невеликі, в середньому на 60—90°, але виконувати їх треба без затримки. Стрибати м'яко на носках, витягуючись в «струнку». Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 4. Вправи з гімнастичною палицею (рис. 4).*

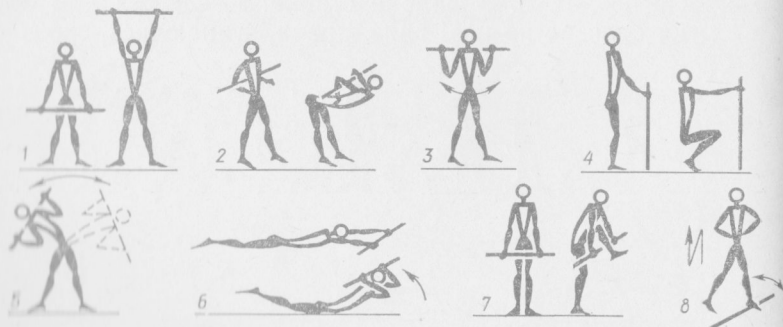


Рис. 4

1. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — палицю вгору, потягнутися (вдих); 3—4 — палицю вниз (видих). Рухи виконувати прямими руками, дивитися на палицю. Ширину захвату можна змінювати.

2. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця за спиною. 1 — нахил уперед прогнувшись (видих); 2 — випрямитись (вдих). Під час нахилу голова піднята, дивитися прямо, ноги прямі.

3. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця за головою (на плечах). 1 — поворот тулуба ліворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те ж саме праворуч. Під час поворотів палиця не повинна ковзати по плечах, ноги з місця не зршувати, п'яти від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

4. В. п. — стойка ноги разом, палиця вертикально попереду на підлозі. 1 — присісти; 2 — встати. Присідаючи, коліна врізнобіч, тулуб вертикально. Дихання рівномірне. Палиця виконує роль опори.

5. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця за головою (на плечах). 1 — нахил ліворуч; 2 — випрямитися; 3—4 — те ж саме праворуч. Важливо стежити, щоб плечі, пояс і шия були нерухомі, нахили виконувати без поворотів в одній площині. Дихання довільне.

6. В. п. — лежачи на грудях, палиця вгорі (руки вільно лежать на підлозі). 1—2 — згинаючи руки, палицю за спину (на лопатки), прогнутися; 3—4 — в. п. Піднімаючи вище голову і плечі, намагатися не відривати ноги від підлоги. В момент прогинання робити видих, вертаючи у в. п. — вдих.

7. В. п. — стойка ноги разом, палиця внизу хватом на ширині плечей. 1—2 — відводячи палицю трохи вперед і згинаючи ногу, переступити через палицю; 3—4 — просунути ногу назад.

Вправи виконувати почергово лівою і правою ногою. Переступаючи через палицю, високо піднімати коліно і якомога менше нахилятися вперед. Ставлячи ноги на підлогу — вдих, згинаючи — видих.

8. В. п. — стойка ноги в одну лінію, ліва (права) нога попереду, палиця на підлозі між ногами, руки на поясі. Стрибками змінювати положення ніг. Стрибати м'яко, на носках, на палицю не наступати. Вагу тіла розподіляти на обидві ноги. Дихання рівномірне.

*Комплекс 5. Вправи з великим м'ячем (рис. 5).*

1. В. п. — стойка ноги разом, м'яч у руках внизу. 1 — м'яч на груді; 2 — підняти м'яч угору і потягнутися (вдих); 3 — м'яч на груді; 4 — опустити м'яч униз (видих). Розгинаючи руки вгору, дивитися на м'яч. У подальшому

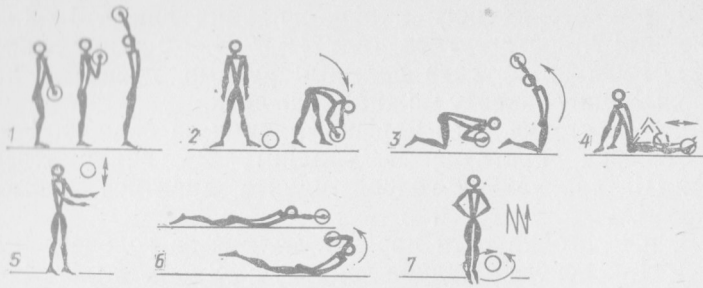


Рис. 5

вправу можна виконувати, повертаючи тулуб по чергово ліворуч і праворуч.

2. «Переклади м'яч». В. п. — стойка ноги нарізно, м'яч на підлозі збоку (зліва чи справа). 1 — нахилитися вперед у сторону і взяти м'яч; 2 — випрямитися, м'яч у руках; 3 — нахилитися в іншу сторону і покласти м'яч збоку; 4 — випрямитися, зайняти в. п. Нахил виконувати з попереднім повертанням тулуба, ноги прямі, п'яти від підлоги не відривати. Під час нахилу — видих, випрямляючись — вдих.

3. В. п. — упор на колінах, торкаючись грудьми м'яча, що лежить на підлозі. 1—2 — випрямляючись у стойку на колінах і піднімаючи м'яч угору, прогнутися, голову назад (вдих); 3—4 — повернутися у в. п. (видих). Треба стежити, щоб діти, прогинаючись, просували стегна і таз уперед.

4. В. п. — упор сидячи, м'яч між ступнями. 1 — злегка піднімаючи ноги, зігнути їх і перекласти м'яч ближче до сидниці; 2 — випростовуючи ноги, покласти м'яч на попереднє місце. Вправу виконують за рахунок руху ніг, тулуб залишається прямим, руки в упорі не згинати. Дихання довільне, без затримки.

5. В. п. — стойка довільна, м'яч у руках внизу. Підкинути м'яч угору і зловити його. Кидок виконувати строго вертикально. Для цього необхідно, підкидаючи м'яч, випускати його з рук у верхній точці (ніби тягнутися за ним). Ловити м'яч треба також угорі, пом'якшуючи приймання швидким рухом рук униз. Дихання рівномірне.

6. В. п. — лежачи на грудях, м'яч в руках угорі (м'яч на підлозі). 1—2 — згинаючи руки, відвести м'яч за голову і, піднімаючи плечі, прогнутися (видих); 3—4 зайняти в. п. (вдих). Піднімаючи голову і плечі, намагатися ноги від підлоги не відривати.

7. В. п. — стойка ноги разом, руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки обома ногами навколо м'яча. Стрибати можна по колу лівим боком до м'яча, а потім правим,

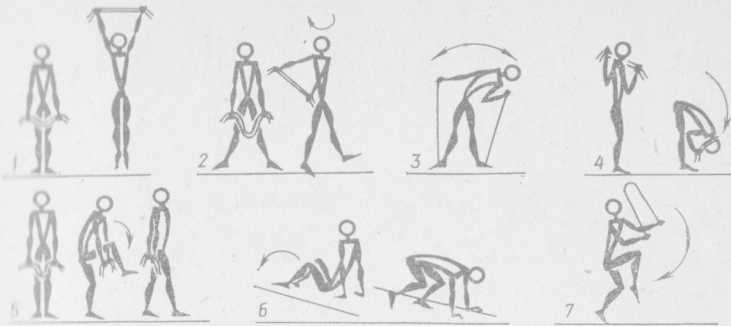


Рис. 6

почергово в той чи інший бік, обличчям в одному і тому ж самому напрямку. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 6. Вправи з короткою скакалкою (рис. 6).*

1. В. п. — о. с., скакалка складена вчетверо вниз. 1 — натягуючи скакалку, руки вгору; 2 — піднятися на носки, прогнутися і потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Піднімаючи руки вгору, дивитися на скакалку. Руки прямі.

2. В. п. — широка стойка, тримаючи складену вдвоє скакалку обома руками вниз. 1 — піднімаючи руки вперед у сторони і натягуючи скакалку, повертати тулуб праворуч; 2 — в. п.; 3—4 — те ж саме з поворотом ліворуч. Під час поворотів плечі нерухомі, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, але рівномірне, без затримки.

3. В. п. — стойка ноги нарізно на скакалці, скакалку тримати вільно за кінці. 1 — нахил ліворуч, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку (видих); 2 — випрямитись, опускаючи ліву руку вниз (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Під час нахилу ноги не згинати, голову тримати прямо, тулуб не повертати, вагу тіла розподіляти рівномірно на обидві ноги.

4. В. п. — стойка ноги разом, складена вчетверо скакалка за головою (руки до плечей). 1 — нахил уперед, зводячи руки вперед і натискаючи скакалкою на шию (видих); 2 — випрямитись, відводячи плечі назад (вдих). Нахилиючись, ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.

5. В. п. — о. с., складена вчетверо скакалка вниз. 1 — 2 — зігнути ногу вперед і переступити через скакалку; 3—4 — повернутися у в. п. Вправи виконувати почергово лівою і правою ногою, намагаючись піднімати коліна вище. Плечі не опускати надто низько. Стежити, щоб діти, повер-

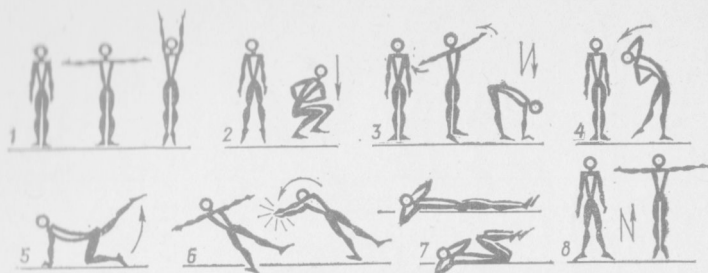


Рис. 7

нувшись у в. п., повністю випрямлялись. Під час згинання ніг — видих, а випростовуючись — вдих.

6. В. п. — упор сидячи із зігнутими ногами, скакалка на підлозі збоку. 1—2 — повертаючись кругом, обличчям до скакалки, стати напочіпки і пересісти в іншу сторону; 3—4 — таким же способом пересісти знову назад. Під час поворотів спиратися на прями руки і на носки, коліньми підлоги не торкатися. Дихання довільне.

7. В. п. — стойка ноги разом, скакалка ззаду, руки злегка зігнуті. Біг на місці, повертаючи скакалку вперед. Біг виконують з проміжним стрибком (перекинувши скакалку через голову, потрібно перестрибнути через неї правою ногою, зробивши поштовх лівою, і, поки скакалка робить новий оберт, м'яко стрибнути з правої ноги на ліву). Декілька стрибків через скакалку виконують правою ногою, а потім лівою. Не сутулитися, голову тримати прямо, без напруження. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 7. Вправи без предметів (рис. 7).*

1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — руки вгору, піднятися на носки і потягнутися (вдих); 3 — опуститися на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз (видих). Слідкувати за осанкою.

2. В. п. — стойка ноги нарізно. 1 — глибокий присід, руки на поясі (видих); 2 — встати, руки вниз (вдих). Присідати на всій ступні, не відриваючи п'яти від підлоги. Спиною і голову намагатися тримати прямо.

3. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони долонями вгору, м'який ривок руками назад (вдих); 2—3 — два пружинистих нахили вперед, торкаючись руками підлоги (видих); 4 — В. п. Під час нахилу ноги прями. Амплітуда рухів повинна наростати поступово до торкання пальцями (чи навіть долонями) підлоги.

4. В. п. — о. с. 1 — відставити праву ногу у сторону на носок, нахил вправо, праву руку на пояс, ліву — за голову; 2 — в. п. 3—4 — те ж саме ліворуч. Нахиляючись, вагу тіла перенести на опорну ногу, лівою лише торкатися підлоги носком. Рух виконувати в одній площині. Дихання довший, без затримки.

5. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — випростати праву ногу і відвести її щонайвище назад; 3—4 — в. п. Те ж саме лівою ногою. Піднімаючи ногу, руки не згинати, голову не опускати. Нога має бути випрямлена повністю, носок відтягнути. Опускаючи ногу, спину треба дещо підняти. Дихання рівномірне.

6. В. п. — лежачи на спині ноги нарізно, руки в сторони долонями вперед. 1 — ліву руку вперед, поворот тулуба праворуч і оплеск об долоню правої руки (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Поворот виконувати в поперековій частині тулуба, ноги від підлоги не відривати.

7. В. п. — лежачи на спині, руки за головою. 1 — зігнути ноги вперед; 2 — випрямити ноги вниз. Згинаючи ноги, зберігати вертикальне положення голови, носки відтягнути, голова весь час на долонях. Дихання рівномірне.

8. В. п. — стойка ноги нарізно. 1 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 2 — стрибком ноги нарізно, руки вниз. Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженою роботою рук і ніг. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

#### Другий клас

*Комплекс I. Вправи без предметів (рис. 8).*

1. В. п. — о. с. 1—2 — руки вгору — назовні, праву (ліву) ногу назад на носок, потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Вправи виконувати по чергово лівою і правою ногами, вага тіла на опорній нозі.

2. В. п. — стойка ноги нарізно, напівнахил уперед, руки на поясі. Коловий рух тулубом, праворуч, а потім ліворуч.

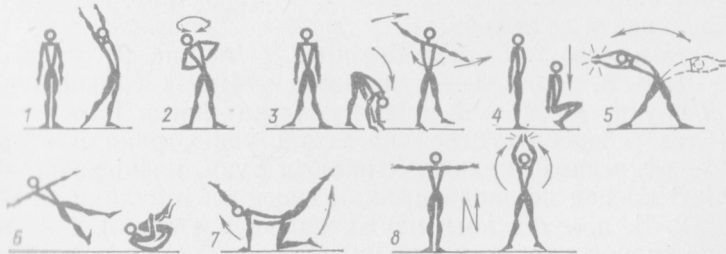


Рис. 8



Вправи можна виконувати на рахунок «4» і «2», чергуючи рух вправо і вліво. Плечі і шия нерухомі. Дихання рівномірне.

3. В. п. — стойка ноги нарізно. 1 — пружинистий нахил уперед, руками торкнутися підлоги (видих); 2 — випрямитися з повертанням тулуба праворуч, руки в сторони і ривок назад; стиснути кисті в кулаки (вдих); 3—4 — те ж саме, але після нахилу поворот ліворуч. Ноги прямі, з місця не зрушувати. Під час ривка назад руки підняти до рівня плечей (не нижче) і тримати їх напруженими.

4. В. п. — о. с. 1—2 — присісти, коліна нарізно; 3—4 — встати. Присідаючи на носках, потрібно зберегти вертикальне положення тулуба і голови. Цю вправу рекомендується виконувати стоячи, притулившись до стіни (чи іншої вертикальної площини), контролюючи положення спини і голови. Дихання рівномірне.

5. В. п. — широка стойка, руки в сторони, долонями вгору. 1 — нахил праворуч, оплеск над головою (видих); 3 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме в інший бік. Рух виконувати в одній площині, ноги не згинати. Оплеск робити рукою, яка перебуває зверху.

6. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно якнайширше, руки в сторони. 1—2 — згинаючи ноги і нахилиючи голову, зайняти положення щільного групування; ноги притиснути до грудей (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Під час групування, коліна трохи розведені, лікті притиснуті.

7. В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — ліву руку вгору, праву ногу назад (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те ж саме другою ногою і рукою. Піднімаючи ногу високо назад, стежити, щоб носок був відтягнутий. Опорну руку не згинати, дивитися прямо.

8. В. п. — стойка ноги разом, руки в сторони. 1 — стрибком ноги нарізно, руки вгору, оплеск над головою; 2 — стрибком ноги разом, руки в сторони. Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженою роботою рук і ніг відповідно до завдання. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти до ходьби.

*Комплекс 2. Вправи без предметів (рис. 9).*

1. В. п. — о. с. 1 — руки в сторони; 2 — сильно згинаючи руки до плечей, піднятися на носки і потягнутися (вдих); 3 — опуститися на всю ступню, руки в сторони; 4 — руки вниз (видих). Згинаючи руки, плечі розпрямити, лікті вперед не зводити, кисті стиснути в кулаки.

2. В. п. — сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 — поворот тулуба праворуч (видих); 2 — в.п. (вдих); 3—4 — те саме в інший бік. Під час поворотів плечі тримати так, щоб



Рис. 9

вони з руками становили одну лінію. Повороти виконувати енергійно, ноги з місця не зрушувати.

3. В. п. — стойка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права — попереду, кисть стиснута в кулак. 1 — коло правою рукою донизу (вдих); 2—3 — два пружинистих нахили до лівої ноги; згинаючи праву ногу, пальцями правої руки торкнутися носка лівої ноги (видих); 4 — випрямитися, змінити положення рук. Те ж саме в інший бік. Рух руки супроводжувати поворотанням голови (дивитися на кисть) і тулуба. Нога, до якої нахилиються, повинна залишатися прямою.

4. В. п. — стойка із зімкнутими носками, руки підняті. 1—2 — глибокий присід, руки за голову, зводячи лікті вперед і нахилиючи голову (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Щоб правильно виконувати рухи, треба порадити дітям «притиснути себе до підлоги». Під час присідання п'яти від підлоги не відривати, коліна трохи розвести. Випрямляючись, витягнутися «в струнку».

5. В. п. — стойка на колінах. 1 — праву ногу в сторону на носок, праву руку на пояс, ліву — вгору (вдих); 2—3 — два пружинистих нахили вправо (видих); 4 — в. п. Те ж саме в інший бік, змінюючи положення рук. Стежити, щоб діти не повертали тулуб у сторону нахилу і тримали голову прямо. Підняту вгору руку не згинати.

6. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти ногу вперед; 2 — опустити її в сторону на підлогу; 3 — знову підняти вперед; 4 — в. п. Вправу виконувати по черговою правою і лівою ногою. Ному піднімати до вертикального положення і обов'язково прямою з відтягнутим носком. Голову від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

7. В. п. — глибокий присід на п'ятах з нахилом уперед, руки вперед, долоні на підлозі. 1—3 — «ковзаючи» грудьми над підлогою, спочатку згинаючи, а потім випрямляючи руки, перейти у положення упору лежачи на стегнах

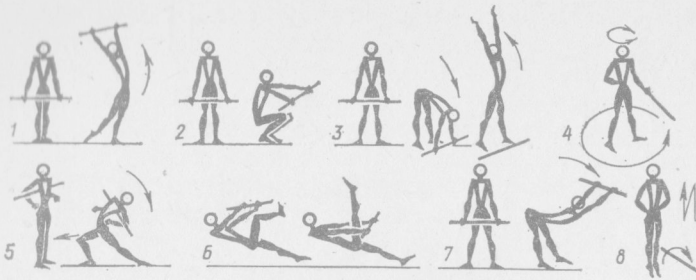


Рис. 10

(вдих); 4 — згинаючи ноги, швидко вернутися у в. п. (видих). Виконуючи цю вправу, важливо, щоб під час «ковзання» долоні і коліна залишалися на своїх місцях. На рахунок «3» руки треба випрямити повністю.

8. В. п. — стойка із зімкнутими носками. На кожний рахунок робити махові рухи руками з пружинистим напівприсідом. Махи руками виконувати у боковій площині (ліву — вперед, праву — назад і навпаки), вільно, без напруження. Пружинисті напівприсіди мають сприяти посиленню махів. Дихання рівномірне.

9. В. п. — стойка ноги нарізно. 1 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 2 — стрибком ноги нарізно, руки вгору; 3 — стрибком ноги разом, руки в сторони; 4 — стрибком ноги нарізно, руки вниз. Стрибати м'яко, на носках. Стежити за узгодженою роботою рук і ніг відповідно до завдання. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 3. Вправи з гімнастичною палицею (рис. 10).*

1. В. п. — стойка ноги разом, палиця вниз. 1—2 — палицю вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Руки піднімати прямі. Відставляючи ногу назад на носок (носок торкається підлоги), зберігати вагу тіла на опорній нозі. Голову тримати прямо.

2. В. п. — ноги злегка розставлені, ступні паралельні, палиця вниз. 1—2 — глибокий присід, палицю вперед (видих); 3—4 — встати, палицю вниз (вдих). П'яти від підлоги не відривати. Після кількох повторень темп можна збільшити, виконуючи вправу на рахунок 1—2.

3. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця вниз. 1 — нахил уперед, палицю на підлогу (видих); 2 — випрямитися, руки вгору (вдих); 3 — нахил уперед, взяти палицю; 4 — випрямитися у в. п. Нахили виконувати енергійно, ноги не

вгинати. Стежити, щоб діти клали палицю на підлогу без стуків. Ширину хвату можна поступово збільшувати.

4. «Накресли коло». В. п. — широка стойка, палиця в правій (лівій) руці, тримаючи за один кінець. Почергово повороти тулуба ліворуч і праворуч, окреслюючи кінцем палиці кола. Максимально «закручуючи» тулуб, ступні з місця не зрушувати. Перекладати палицю з однієї руки в другу після кожних трьох-чотирьох повторень. Дихання рівномірне.

5. В. п. — стойка ноги разом, палиця горизонтально за шиєю під ліктями. 1 — випад лівою ногою у сторону з нахилом вправо (видих); 2 — відштовхуючись лівою ногою, вернутися у в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Рухи виконувати в одній площині, голову і спину тримати прямо.

6. Лежачи на спині, палиця внизу, хватом на ширині плечей. 1—2 — згинаючи ногу вперед, просунути її над палицею і випрямити вгору; 3—4 — в. п. Вправи виконувати почергово лівою і правою ногою. Дихання довільне, без затримки.

7. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця внизу. 1—2 — нахил вперед прогнувшись, палицю вгору (видих); 3—4 — випрямитися, палицю вниз (вдих). Під час нахилу обов'язково дивитися на палицю, доповнюючи рух ривком руками вгору — назад.

8. В. п. — стойка ноги разом, руки на поясі, палиця на підлозі збоку. Стрибки боком через палицю. Стрибати м'яко, не наступаючи на палицю. Дихання рівномірне. Після стрибків — ходьба на місці.

*Комплекс 4. Вправи з великим м'ячем (рис. 11).*

1. В. п. — стойка ноги нарізно, м'яч у руках внизу. 1—2 — піднімаючи м'яч угору, піднятися на носках і потяг-

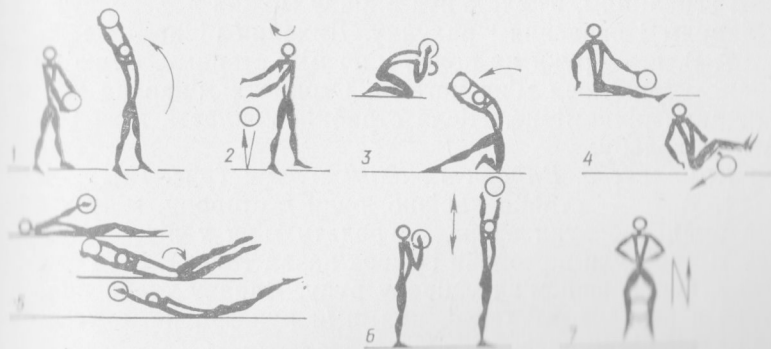


Рис. 11

нутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Рухи виконувати прямими руками, дивитися на м'яч.

2. В. п. — стойка ноги нарізно, м'яч у руках унизу. Піднімаючи м'яч уперед і повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'ятою і, зловивши його, вернутися у в. п. Те ж саме в інший бік. Вправи виконувати по чергово вправо і вліво. Під час поворотів ноги прямі, з місця не зрушувати. Навчивши дітей правильно кидати і ловити м'яч, цю вправу можна виконувати на рахунок. Під час повертання — видих, у в. п. — вдих.

3. В. п. — сидячи на п'ятах з невеликим нахилом уперед, м'яч за головою. 1 — випрямляючись, праву ногу в сторону на носок, руки вгору, нахил вліво (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те ж саме ліворуч. Під час нахилу вага тіла переноситься на коліно опорної ноги. Рухи виконувати в одній площині.

4. В. п. — сидячи з прямими ногами, м'яч на підлозі біля колін зліва. Піднімаючи злегка зігнуті ноги, штовхнути м'яч рукою, прокотити його під ногами і, зупинивши його другою рукою, опустити ноги на підлогу. Те ж саме в інший бік. Піднімаючи ноги, намагатися якнайменше відхилятися назад. Після засвоєння вправу можна виконувати під рахунок. Дихання рівномірне.

5. В. п. — лежачи на спині, руки з м'ячем попереду, 1—2 — зробити переكات уліво (вправо) на живіт, піднімаючи руки вгору і прогинаючись; 3—4 — в. п. Те ж саме в інший бік. Виконуючи переكات, руками і м'ячем не торкатися підлоги. Дихання довільне.

6. В. п. — стойка ноги разом, м'яч на грудях. Кинути м'яч вгору і зловити його. Кидок виконувати точно вертикально, повністю розгинаючи руки. Ловити м'яч треба витягнутими руками, пом'якшуючи приймання м'яча їх швидким згинанням. Ускладнити вправу можна попереднім присіданням і введенням рахунку. Дихання рівномірне.

7. В. п. — руки на поясі, м'яч між стопами. Стрибки на місці, утримуючи м'яч ногами. Стрибати м'яко на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків покласти м'яч і перейти на ходьбу.

#### *Комплекс 5. Вправи з малим м'ячем (рис. 12).*

1. В. п. — стойка нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — руки вперед, передати м'яч у ліву руку (видих); 2 — руки в сторони і ривок назад (вдих); 3—4 — те ж саме, передаючи м'яч у праву руку. Вправу треба виконувати в середньому темпі, прямими руками, не опускаючи їх нижче рівня плечей.

2. В. п. — стойка ноги нарізно, м'яч вгорі. 1 — нахил

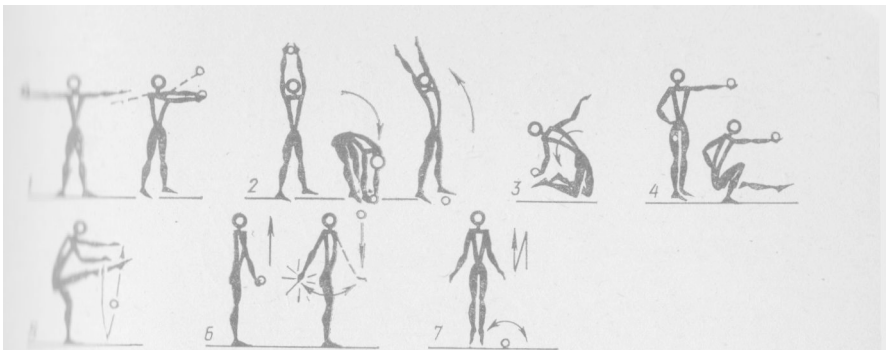


Рис. 12

унеред, м'яч на підлозі між ногами (видих); 2 — випрямитися, руки вгору (вдих); 3 — нахилитися вперед і взяти м'яч (видих); 4 — випрямитися, м'яч угору (вдих). Ноги в колінах не згинати, м'яч на підлозі не кидати. Стойку можна змінювати поступово, зменшуючи відстань між ступнями.

3. В. п. — стойка на колінах, ноги злегка розставлені, руки в сторони. М'яч у правій руці. 1 — нахилитися трохи назад і під час повороту тулуба праворуч покласти м'яч між ступнями на підлозі; 2 — в. п.; 3 — повернутися ліворуч, підняти м'яч лівою рукою; 4 — в. п. Рухи виконувати прогнувшись, не сідаючи, коліна від підлоги не відривати. Дихання рівномірне.

4. В. п. — стойка ноги разом, права рука на поясі, ліва — вперед, м'яч на долоні. Присісти, перейти в положення сіду на одній нозі, другу вперед, потім встати, не упускаючи м'яча і зберігаючи прийняте положення рук. Виконуючи вправу, треба по чергово змінювати положення рук, долоні тримати «човником». Сідати і вставати можна довільним чи раніше обумовленим способом. Дихання рівномірне.

5. В. п. — ноги трохи розставлені, м'яч у правій руці. Виконуючи мах правою ногою вперед — вгору, вдарити м'ячем об підлогу під ногою і, опускаючи ногу, зловити його обома руками з іншої сторони. Потім перекласти м'яч у ліву руку і зробити те ж саме, виконуючи мах лівою ногою. М'яч кидати під невеликим кутом усередину, щоб він відскакував від підлоги (землі), не торкаючись ноги. Під час маху вперед не нахилитися. Засвоївши вправу, її виконують на рахунок. Дихання рівномірне.

6. В. п. — стойка ноги разом, м'яч у руках внизу. Підняти м'яч угору, зробити оплеск за спиною і зловити

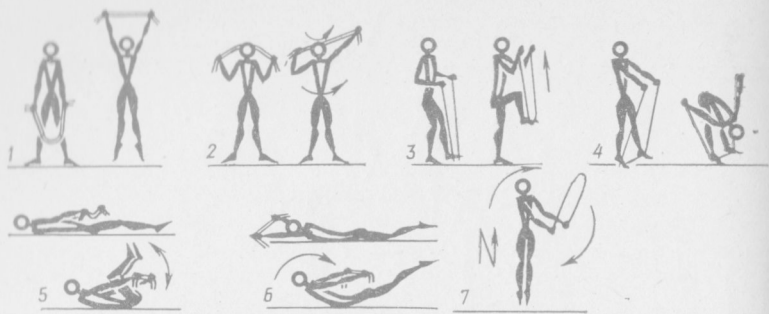


Рис. 13

м'яч обома руками. Кидати м'яч строго вертикально, з місця не сходити. Кількість оплесків можна збільшувати, роблячи їх спереду і ззаду. Дихання рівномірне.

7. В. п. — о. с., м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком через м'яч. Спочатку можна стрибати вліво і вправо з проміжними стрибками на місці, а потім у темпі виконувати по два, три і більше стрибків через м'яч. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 6. Вправи із скакалкою (рис. 13).*

1. В. п.— стойка ноги нарізно, складена вдвое скакалка внизу. 1—2 — руки вгору — в сторони; розтягуючи скакалку, піднятися на носки, прогнутися і потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Руки прямі. Дивитися на скакалку.

2. В. п. — стойка ноги нарізно, руки зігнуті, складена вдвое скакалка на шиї, кінці її в руках. 1 — поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону, натягуючи скакалку, права рука над плечем; 2 — в. п.; 3—4 — те ж саме в інший бік. Натягуючи скакалку, руки відводити назад, щоб скакалка не торкалася шиї. Поворот виконувати енергійно, повертаючи голову у сторони витягнутої руки, ноги з місця не зрушувати. Вправу виконувати в уповільненому темпі. Дихання рівномірне.

3. В. п. — ліва нога виставлена трохи вперед, на середині скакалки, кінці скакалки закручені на руки. 1 — згинаючи руки до плечей, підняти скакалкою ліву ногу, згинаючи її вперед (вдих); 2 — випрямляючи ногу вниз і чинячи опір руками, вернутися у в. п. (видих). Те ж саме правою ногою. Вправу виконувати без надмірного напруження. Змінювати ногу після кожних двох-чотирьох повторень. Спину тримати прямо.

4. В. п. — стойка ноги нарізно на скакалці, руки під-

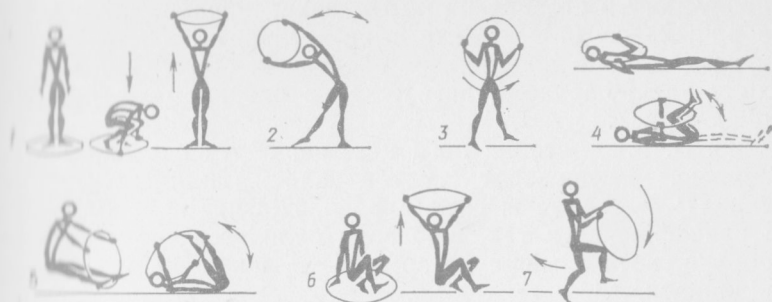


Рис. 14

ніті вперед, скакалка натягнута. 1—2 — відводять руки через сторони назад, енергійний нахил вперед (видих); 3—4 — випрямитися, руки вперед (вдих). Стежити, щоб скакалка була весь час натягнута. Руки і ноги повинні залишатися прямими.

5. В. п. — лежачи на спині, складена вчетверо скакалка на стегнах. 1—2 — зігнути ноги вперед, просунути їх між руками і скакалкою і опустити вниз (скакалка залишається під ногами); 3—4 — вернутися у в. п. Згинаючи ноги, треба щільно згрупуватися, скакалку тримати натягнутою. Згинаючи ноги — видих, розгинаючи — вдих.

6. В. п. — лежачи грудьми, складена вдвоє скакалка вгорі (руки на підлозі, скакалка натягнута). 1—2 — підняти скакалку, зробити викрут вперед, прогнутися (вдих); 3—4 — викрут назад, опускаючи скакалку на підлогу (видих). Вправу виконувати прямими руками, починаючи з найширшого хвату і поступово звужуючи його. Ноги весь час притиснуті до підлоги.

7. В. п. — стойка ноги разом, скакалка ззаду. Стрибки двома ногами, обертаючи скакалку вперед. Те ж саме, обертаючи скакалку назад. Стрибати м'яко, на носках, витігуючись «в струнку» у фазі польоту. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 7. Вправи з обручем (рис. 14).*

1. В. п. — о. с. в центрі лежачого на підлозі обруча. 1 — присісти, розвести руки, взяти обруч; 2 — встати, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутися; 3 — присісти, покласти обруч на підлогу; 4 — в. п. Обруч взяти хватом зверху, піднімаючи його, стежити, щоб зберігалось горизонтальне положення. Присідаючи — видих, встаючи — вдих.

2. В. п. — стойка ноги разом, обруч вертикально над головою хватом трохи ширше плечей. 1 — відставляючи



праву ногу в сторону на носок, нахил вправо, дивитися на обруч; 2 — в. п. 3—4 — те ж саме ліворуч. Усі рухи виконувати в одній площині, не обертаючи обруч. Під час нахилу плечі нерухомі, вага тіла на опорній нозі. Дихання рівномірне.

3. В. п. — стойка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною. 1 — поворот тулуба вліво (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме вправо. Під час поворотів плечі і руки фіксувати так, щоб вони були весь час у площині обруча, ноги з місця не зрушувати, п'яти від підлоги не відривати.

4. В. п. — лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1—2 — згинаючи ноги вперед, просунути їх під злегка піднятий обруч, випрямити і опустити на підлогу; 3—4 — вернутися у в. п.

Лежати прямо, голову не піднімати. Дихання довільне без затримки.

5. В. п. — сід ноги нарізно, зачепивши обруч носками ніг і тримаючи його прямими руками в похилому положенні. Перекат назад на спину до торкання лопатками і потилицею підлоги, переказ уперед у в. п. При виконанні вправи руки і ноги прямі. Рухаючись назад, обруч тягнути руками на себе, вперед — натискувати на обруч ногами. Дихання рівномірне. Засвоївши завдання, виконувати його на рахунок.

6. В. п. — сід ноги схрещені в центрі обруча, що лежить на підлозі. 1—2 — підняти обруч горизонтально вгору, піднімаючи голову, прогнутися (вдих); 3—4 — в. п. опускаючи голову і плечі (видих). Піднімаючи обруч старатися відводити руки трохи назад, випинаючи груди вперед.

7. В. п. — стойка ноги разом, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми. Стрибки з ноги на ногу через обруч, обертаючи його вперед. Стрибки чергувати (спочатку з правої ноги, потім з лівої). Коротким енергійним рухом прискорювати вниз обертання обруча (щоб він завершив коло). Засвоївши стрибки з обертанням обруча вперед, можна виконувати вправо, обертаючи обруч назад. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

### Третій клас

*Комплекс I. Вправи без предметів (рис. 15).*

1. В. п. — о. с. 1 — крок лівою ногою в сторону, із силою зігнути руки до плечей; 2 — розігнути руки вгору — назовні, піднятися на носки і потягнутися (вдих); 3 — опуститися на повну ступню, зігнути руки до плечей; 4 — приставити

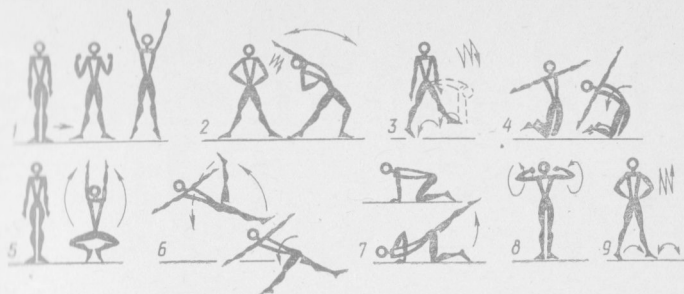


Рис. 15

ліву ногу, руки вниз-(видих). Те ж саме з правої ноги. Вага тіла на обох ногах.

2. В. п. — широка стойка, руки на поясі. 1—3 — ліву руку вгору, згинаючи ліву ногу, три пружинистих нахили направо (видих); 4 — в. п. (вдих). Те ж саме вліво. Стежити, щоб рука вгорі була прямою. Згинати тільки ногу, протилежну нахилу (нахил управо — зігнути ліву ногу і навпаки). Рух виконувати в одній площині.

3. В. п. — широка стойка. 1—3 — три пружинистих нахили (почергово до лівої ноги, прямо і до правої ноги), торкаючись пальцями підлоги (видих); 4 — випрямитися (вдих). Те ж саме, починаючи з нахилу до правої ноги. Усі три нахили виконувати з поступовим нарощуванням амплітуди, не згинаючи ніг. Після нахилів випрямитись, розправити плечі.

4. В. п. — стойка на колінах, руки в сторони. 1 — прогинуючись і повертаючи тулуб праворуч, торкнутися пальцями правої руки п'ят (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Стежити, щоб під час повороту діти не сідали назад і не зрушували з місця колін. Голову нахилити у сторону повороту.

5. В. п. — о. с. 1—2 — присісти, руки вгору; 3—4 — встати, руки вниз. Руки піднімати і опускати через сторони. Присідати, зберігаючи вертикальне положення тулуба і розводячи коліна, спина пряма. Дихання рівномірне.

6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, долоні на підлозі. 1 — підняти ліву ногу вперед; 2 — опустити її праворуч і торкнутися носком підлоги; 3 — підняти ногу вперед; 4 — опустити ногу. Те ж саме правою ногою. Рух виконувати прямою ногою. Під час повороту таза руки і плечі не відривати від підлоги. Дихання довільне, але без затримки. Вправу виконувати почергово лівою і правою ногою.

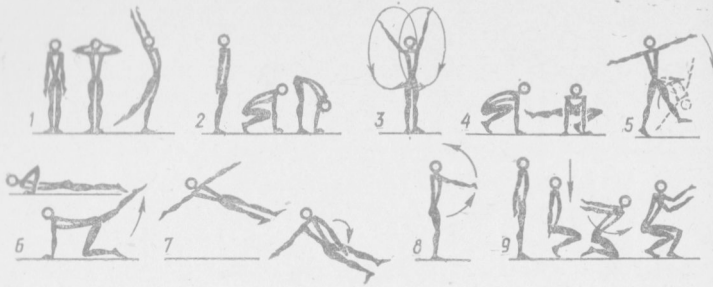


Рис. 16

7. В. п. — упор стоячи на колінах. 1—2 — розгинаючи праву ногу і піднімаючи її назад, зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги (вдих); 3—4 — «віджимаючись», вернутися у в. п. (видих). Те ж саме, піднімаючи ліву ногу, коліно опорної ноги з місця не зрушувати, друга нога пряма, носок відтягнутий. Руки в упорі на ширині плечей.

8. В. п. — стойка ноги разом, руки зігнуті в сторони. На кожний рахунок виконувати колові рухи плечима. Робити по декілька кіл у тому чи іншому напрямку по чергово. Дихання рівномірне.

9. В. п. — стойка ноги разом, руки на поясі. 1 — стрибком праву ногу вперед, ліву назад (у лінію); 2 — стрибком змінити положення ніг; 3 — стрибком ноги нарізно; 4 — стрибком ноги разом. Стрибати м'яко, на носках. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 2. Вправи без предметів (рис. 16)*

1. В. п. — о. с. 1 — руки за голову; 2 — руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутися (вдих); 3 — приставити ногу, руки за голову; 4 — руки вниз (видих). Ноги піднімати назад по чергово. Нога пряма, носок відтягнутий. У положенні «руки за голову» лікті розставити якнайширше.

2. В. п. — о. с. 1 — упор присівши; 2 — випрямляючи ноги, упор стоячи зігнувшись (видих); 3 — випрямитися, руки до плечей (вдих); 4 — руки вниз. Під час виконання вправи чітко витримувати кожне положення, не піднімаючи тулуба доти, поки не будуть повністю випрямлені ноги.

3. В. п. — стойка ноги разом, руки вгору — назовні. Колові рухи руками вперед і назад, змінюючи напрям після кожних чотирьох кіл. Кола виконують у проміжному положенні (під кутом  $45^\circ$  до основних напрямків). Дихання рівномірне.

4. В. п. — упор присівши. 1 — праву ногу в сторону; 2 — упор присівши; 3—4 — те ж саме лівою ногою. Носок

випрямленої ноги повинен бути на рівні рук. Голову тримати прямо. Дихання рівномірне. Варіант: із в. п. упор присівши на одній нозі, друга в сторону і зміна положення ніг на кожний рахунок.

5. В. п. — широка стойка, руки в сторони. 1 — поворот тулуба ліворуч з нахилом до лівої ноги, правою рукою торкнутися носка лівої ноги (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме до правої ноги. Під час нахилів ноги не згинати. Рух виконувати активно, поступово збільшуючи нахил.

6. В. п. — упор лежачи на зігнутих руках. 1—2 — віджатися в упор на лівому коліні, праву ногу найвище назад (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Те ж саме, піднімаючи ліву ногу. Рух ногою починати одночасно з роботою руками (ніби відсовуючись трохи назад). Коліно опорної ноги з місця не зрушувати.

7. «Дістань коліно». В. п. — лежачи на спині, ноги розведені, руки в сторони. 1—2 — спираючись на передпліччя правої руки, злегка підняти тулуб і долонею лівої руки торкнутися правого коліна; 3—4 — лягти. Те ж саме в інший бік. Починати вправу треба активно, а лягати обережно, щоб не вдаритись головою. Дихання довільне. У першій половині вправи можлива короткочасна затримка дихання.

8. В. п. — о. с. На кожний рахунок згинають і розгинають пальці, поступово піднімаючи руки вперед, вгору і опускаючи через сторони вниз. Темп рухів слід поступово прискорювати. Вправи виконувати з однією — двома паузами, струшуючи розслабленими кистями. Те ж саме зроби і в кінці. Дихання рівномірне.

9. В. п. — стойка із зімкнутими носками. 1—2 — присідаючи, опуститися в стойку на колінах (без опори руками), руки відвести назад і трохи зігнути; 3 — змахом рук вперед і коротким енергійним розгинанням ніг (стрибком) піднятися у положення присіду; 4 — в. п. Цю вправу спочатку треба вивчити без рахунку, звернувши увагу на узгоджену роботу всіх частин тіла. Дихання довільне. Після закінчення вправи — ходьба на місці.

*Комплекс 3. Вправи з гімнастичною палицею (рис. 17)*

1. В. п. — стойка ноги разом, палиця внизу, хватом ширше плечей. 1 — палицю вгору, потягнутися (вдих); 2 — згинаючи руки, палицю назад (за лопатки) (видих); 3 — палицю вгору (вдих); 4 — палицю вниз (видих). Опускаючи палицю назад, зводить лопатки. Рух на рахунок 1 і 4 виконувати прямими руками.

2. В. п. — стойка ноги разом, палиця внизу, хватом на ширині плечей. 1 — присісти, палицю на підлогу (видих);

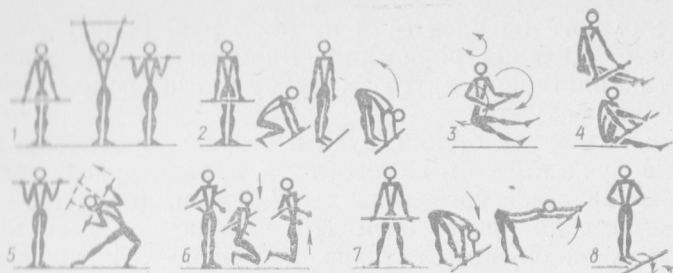


Рис. 17

2 — о. с. (вдих); 3 — нахилитися вперед і взяти палицю (видих); 4 — в. п. (вдих). Нахил виконувати енергійно, згинаючи ніг. Ширину хвату можна поступово збільшувати. Стежити, щоб діти, встаючи, повністю випрямлялись і розправляли плечі.

3. «На байдарках». В. п. — сидячи ноги нарізно, палиця в зігнутих руках попереду (як весло). Почергові повороти тулуба, нахилаючи палицю у сторону повороту і імітуючи рухи весла. Ноги тримати прямо, з місця не зрушувати. Дихання рівномірне. Варіант: ті ж самі рухи, але палиця на лопатках.

4. В. п. — сидячи, палиця спереду, хватом на ширині плечей. 1—2 — згинаючи одну ногу, просунути її над палицею і випрямити вперед — вгору; 3—4 — в. п. (ногу опустити на підлогу). Те ж саме другою ногою. Виконуючи вправу, менше відхилятися назад. Дихання рівномірне.

5. В. п. — стойка ноги разом, палиця за головою на плечах. 1 — випад ліворуч з нахилом управо, палицю вгору (видих); 2 — відштовхнутися лівою ногою, повернутися у в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Усі рухи виконувати в одній площині без поворотів. Варіант: випад з двома пружинистими нахилами.

6. В. п. — стойка із зімкнутими носками, палиця горизонтально за спиною під ліктями. 1—2 — присісти, опуститися в стойку на колінах, прогнутися (видих); 3—4 — відхиляючись назад, піднятися на носки, встати (вдих). Вправу виконувати без допомоги рук. На підлогу опускатися м'яко (для цього треба утримувати вагу тіла на носках до моменту торкання колінами підлоги).

7. В. п. — стойка ноги нарізно, палиця внизу. 1 — нахил уперед (видих); 2 — прогнути спину, палицю вгору; 3 — палицю вниз; 4 — в. п. (вдих).

8. В. п. — руки на поясі, палиця на підлозі перед ногами. 1 — стрибок через палицю; 2—3 — двома стрибками

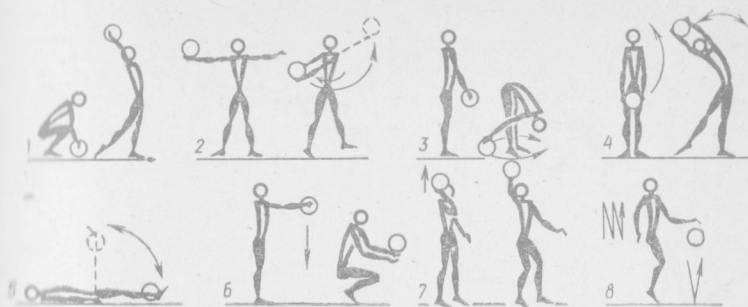


Рис. 18

на місці поворот кругом. Стрибки виконувати без паузи, чергуючи стрибок через палицю і стрибки з поворотами в той чи інший бік. Стрибати м'яко, на носках, здійснюючи вищий стрибок через палицю. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу.

*Комплекс 4. Вправи з великим м'ячем (рис. 18)*

1. В. п. — глибокий присід, м'яч у руках на підлозі. 1—2 — встати, м'яч угору, праву ногу назад на носок, потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те ж саме, але ліву ногу назад. Голову підняти й дивитися на м'яч.

2. В. п. — широка стойка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед, м'яч у ліву (видих); 2 — поворот тулуба прямо, ліву руку з м'ячем у сторону (вдих); 3—4 — те ж саме, роблячи поворот ліворуч і повертаючись у в. п. Під час повороту рука, на якій лежить м'яч, нерухома. Рухи рук плавні, в одній площині. Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.

3. В. п. — стойка ноги разом, м'яч у руках внизу, 1—3 — нахилитися вперед і прокотити м'яч по підлозі навколо ніг (видих); 4 — узявши м'яч, вернутися у в. п. (вдих). Завдання виконувати, не згинаючи ніг. М'яч перекичувати по замкнутому колу один раз ліворуч, другий — праворуч. М'яч увесь час притримувати, щоб він не покотився в сторону.

4. В. п. — стойка ноги разом, м'яч у руках внизу. 1 — другою ліворуч м'яч угору, нахил тулуба праворуч, праву ногу в сторону на носок (видих); 2 — випрямитися, приставити праву ногу, другою ліворуч м'яч униз (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Вправу виконувати без пауз, м'яч унизу не затримувати. Руки увесь час прямі. Відставляючи ногу в сторону на носок, вагу тіла на неї не передавати. Всі рухи робити в одній площині (лицьовій).

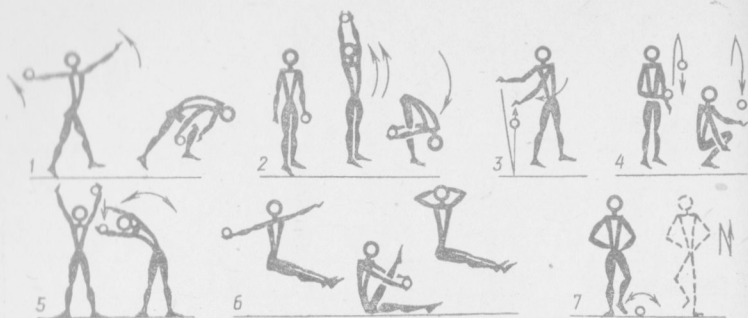


Рис. 19

5. В. п.— лежачи на спині, м'яч між стопами. 1—2 — підняти прямі ноги з м'ячем уперед (вдих); 3—4 — в. п. (видих). У подальшому вправу можна виконувати швидше, на рахунок 1—2. Стежити, щоб діти піднімали ноги до прямого кута, не згинаючи їх і не відриваючи голови і плечей від підлоги.

6. «Випусти — злови». В. п.— стойка ноги разом або трохи розставлені, м'яч у випростаних вперед руках. Розвести руки, випустити м'яч, швидко присісти і, не даючи м'ячеві впасти на підлогу, зловити його обома руками внизу. Ширину розведення рук доцільно поступово збільшувати. Головне, щоб присідання не почати раніше, ніж випущено м'яч. Присідати треба різко і швидко на повній ступні. Засвоївши вправу, виконувати її на рахунок. Дихання рівномірне.

7. В. п. — ноги трохи розставлені, м'яч біля плеча на долоні зігнутої руки. Кидати м'яч вгору і ловити його обома руками. Кидок м'яча робити енергійно, повністю розгинаючи руку вгору. Вправу виконувати по черговою лівою і правою рукою (по два-три кидки), намагаючись не сходити з місця. Дихання довільне.

8. Стрибки на двох ногах, спрямовуючи м'яч униз пальцями і верхньою частиною долоні. Стежити, щоб діти спрямовували м'яч униз не ударом, а натиском, попередньо м'яко зустрічаючи його на зльоті. Чергувати рухи правою і лівою руками. Дихання рівномірне. Після стрибків покласти м'яч і перейти на ходьбу.

*Комплекс 5. Вправи з малим м'ячем (рис. 19)*

1. В. п.— широка стойка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1—2 — прогнутися, руки назад (вдих); 3—4 — напівприсідаючи на лівій нозі з нахилом уперед, опустити руки і передати м'яч під коліном у ліву руку (видих); 5—8 — те ж

саме, нахилиючись до правої ноги. Вправу робити плавно, не поспішаючи, потягуючись під час розведення рук у сторони і повертаючи долоні вгору.

2. В. п.— о. с., м'яч у лівій руці. 1 — дугами вперед руки вгору (вдих); 2 — нахил уперед і, опускаючи руки, передати м'яч ззаду гомілок у праву руку (видих); 3— випрямитись, руки вгору; 4 — нахил уперед, м'яч у ліву руку. М'яч передавати як можна нижче. Нахили посилювати поступово, не згинаючи при цьому ноги. Вправу доповнити м'яким ривком руками назад (коли руки вгорі).

3. В. п.— стойка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. Повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем об підлогу за правою п'ятою і зловити його правою рукою. Те ж саме у протилежний бік, кидаючи м'яч правою рукою і ловлячи його після відскоку лівою. Щоб не сходити з місця, м'яч треба кидати точно вертикально. Під час поворотів п'яти від підлоги не відривати. Засвоївши вправу, можна виконувати її на рахунок. Кидаючи м'яч — видих, ловлячи його — вдих.

4. В. п.— ноги трохи розставлені, м'яч у руках внизу. Підкинути м'яч угору, швидко присісти і вдарити ним однією рукою об підлогу, встаючи, зловити м'яч обома руками. Під час виконання вправи з місця не сходити. Присідати на повну ступню, тулуб тримати по можливості прямо, слідкуючи поглядом за польотом м'яча. Ударяти об підлогу по черговою правою і лівою рукою. Ускладнений варіант: кидати і ловити м'яч однією рукою. Дихання рівномірне.

5. В. п.— стойка ноги нарізно, руки вгорі, м'яч у лівій руці. 1 — нахил тулуба вправо, випустити м'яч і зловити його правою рукою; 2 — випрямитись; 3—4— те ж саме в інший бік. Нахил робити сильніше, щоб руки були майже в горизонтальному положенні і м'яч падав точно на долоню нижньої руки. Руки намагатися не зближувати. Голова весь час злегка піднята, погляд спрямований на м'яч. Дихання довільне, без затримки.

6. В. п.— сід, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1— високий мах правою (лівою) ногою вгору, руки вперед, передати під ногою м'яч у ліву руку (видих); 2 — опустити ногу, руки в сторони; 3— зігнути руки за голову і передати м'яч у праву руку (вдих); 4— руки в сторони. Махи здійснювати по черговою тією чи іншою ногою. Нога пряма, носок відтягнутий. Розводячи руки, треба випрямляти спину. Вправу виконувати енергійно, у швидкому темпі. Після декількох повторень потрібно змінювати напрям руху м'яча.

7. В. п.— руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком через м'яч з правої ноги на ліву і навпаки з подвійним притупцюванням. Ці стрибки нагадують рухи, які зу-



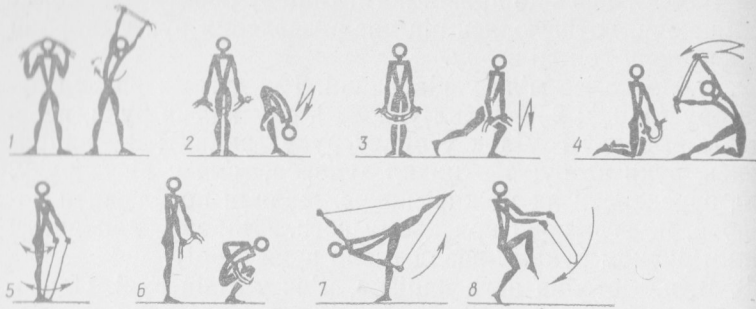


Рис. 20

стрічаються в російських і українських танцях; на рахунок 1 виконується стрибок з ноги на ногу, а на рахунок 2—подвійне притупування. Стрибок виконувати м'яко, акцентуючи лише переступання. Дихати рівномірно.

8. Ходьба на місці або з просуванням уперед, ударяючи м'ячем об підлогу лівою рукою і ловлячи його правою і навпаки. М'яч треба кидати перед собою під невеликим кутом, щоб він відскакував точно в іншу руку. Коли вправу буде засвоєно, її можна виконувати на рахунок, здійснюючи кидки під певну ногу і в заданому темпі. Дихати рівномірно.

*Комплекс 6. Вправи з короткою скакалкою (рис. 20)*

1. В. п.—стойка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка на шії, руки зігнуті. 1—2 — розгинаючи руки вгору і натягуючи скакалку, поворот тулуба праворуч, потягнути-ся (вдих); 3—4— в. п. (видих). Те ж саме з поворотом ліворуч. У в. п. руки тримати вільно, без напруження. Під час повороту тягнутися «в струнку», не відриваючи ступні від підлоги.

2. В. п.— о. с., складена вчетверо скакалка позаду. 1—нахил уперед, опускаючи скакалку до середини гомілок; 2—3 — два пружинистих нахили, згинаючи руки і притягуючи себе за скакалку (видих); 4 — в. п. (вдих). Під час нахилів ноги прямі. Руки згинати активно, намагаючись лобом дістати коліна. Інтенсивність зусиль повинна наростати поступово.

3. В. п.— о. с., скакалка складена вчетверо. 1 — відставляючи ліву ногу назад і згинаючи праву, стати у положення випаду прямою ногою, скакалку на коліно і спертися на неї; 2—3 — два пружинистих похитування у випаді (видих); 4 — встати, приставити ліву ногу (вдих). Те ж саме у випаді лівою ногою. Ноги змінювати по чергові. Пряму ногу відставляти подалі назад і розвертати носком назовні. Під час упору на скакалку не сутулитися. Вправу можна видозмі-

шовати, роблячи випади вперед або, залишаючись у випаді, змішувати ногу поворотами кругом.

4. В. п.— стойка на колінах, складена вдвоє скакалка вільно внизу. 1 — натягуючи скакалку, руки вгору — назовні, праву ногу в сторону (вдих); 2—3— два пружинистих нахили вправо (видих); 4 — в. п. Те ж саме в інший бік. Скакалку можна тримати не за кінці, попередньо перевіривши ширину хвату. Дивитися в сторону нахилу, але не повертаючи тулуба. Стежити, щоб плечі і руки були нерухомі, а носок витягнутої в сторону ноги знаходився точно збоку.

5. «Просунути скакалку під ступнями». В. п.— стойка із зімкнутими носками, скакалку тримати за кінці. Піднімаючи по чергово носки і п'яти (а потім навики), просунути скакалку під ступнями назад і уперед. Рухи виконувати рівномірно, здійснюючи м'який переكات і зберігаючи рівновагу. Дихання рівномірне.

6. В. п.— о. с., складену вчетверо скакалку тримати за кінці. 1 — присісти і обхватити скакалкою гомілки; 2 — активним зусиллям рук нахилити тулуб уперед до колін, голову опустити (видих); 3—4— в. п. (вдих). Притягуючи тулуб до ніг у присіді, таз не піднімати, лікті відвести назад. Присідати можна на повній ступні і на носках.

7. В. п.— стойка ноги разом, руки в сторони, в руках натянута скакалка, яка знаходиться ззаду під п'ятою лівої (правої) ноги. 1—2 — піднімаючи ногу зі скакалкою назад і нахилиючись вперед, рівновага («ластівва»); 3—4— випрямтися, опустити ногу. Стежити, щоб ноги і руки залишалися весь час прямими, а скакалка була натянута. Вправо виконувати з прогнутою спиною, починаючи рух ногою. Змішувати ногу після трьох-чотирьох повторень. Дихання рівномірне.

8. В. п.— стойка ноги разом, руки трохи зігнуті, скакалка ззаду, тримати її за кінці. Гарцюючий біг на місці і з просуванням, обертаючи скакалку вперед. Біг виконувати без проміжного стрибка. Спину тримати прямо, коліна піднімати високо, носок відтягнути. Вправа важка, тому її треба чергувати з простими стрибками через скакалку. В подальшому біг виконувати, обертаючи скакалку назад. Дихання рівномірне. Після бігу положити скакалку і перейти на ходьбу.

#### *Комплекс 7. Вправи з обручем (рис. 21)*

1. В. п.— стойка ноги разом в середині обруча. 1—2— піднімаючи обруч угору, поворот тулуба праворуч, потягнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Те ж саме з поворотом ліворуч. Обруч тримати хватом зверху, не нахилиючи його

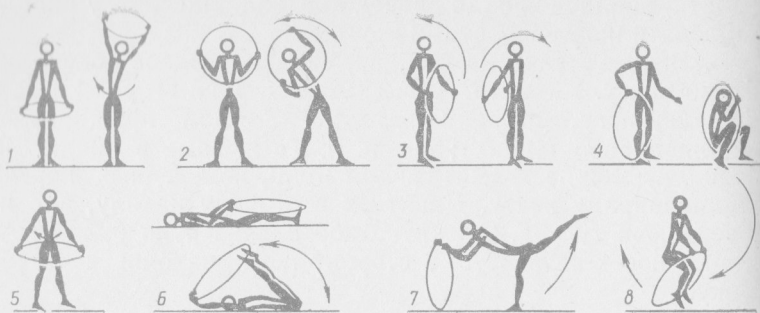


Рис. 21

під час руху. Під час поворотів ступні з місця не зрушувати.

2. В. п.— стойка ноги нарізно (ширше плечей), обруч вертикально перед собою (голова в центрі обруча). 1 — нахил праворуч, обертаючи обруч за годинниковою стрілкою, праву руку вниз, ліву вгору, голову праворуч (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в іншу сторону. Ноги не згинати, обруч під час обертання не відводити вбік.

3. В. п.— стойка ноги разом, обруч вертикально внизу, хватом усередині. 1—2 — піднімаючи обруч уперед і вгору, зробити викрут у плечах і опустити обруч назад — униз; 3—4 — в. п. (викрут назад). Викрут виконувати прямими руками. Піднімаючи руки вгору — вдих, опускаючи — видих.

4. В. п.— стоячи, притримувати зверху обруч, який стоїть вертикально збоку (на підлозі). Присідаючи, пролізти в обруч боком і стати з іншої сторони. Те ж саме у інший бік. Під час виконання вправи тулуб тримати по можливості прямо, обруч з місця не зрушувати, по чергово притримувати його руками. Дихання довільне, без затримки. Вправу можна виконувати на рахунок.

5. В. п.— стойка ноги нарізно найширше в середині обруча. 1— поворот тулуба праворуч (видих); 2—в. п. (вдих); 3—4 — те ж саме в інший бік. Під час поворотів плечі нерухомі, ноги з місця не зрушувати.

6. В. п.— лежачи на спині, зачепивши обруч за ступні, хват зігнутими руками на ширині плечей. 1—2 — випрямляючи руки і опускаючи їх назад на підлогу, підняти прямі ноги (вдих); 3—4 — опускаючи ноги, в. п. (видих). Першу частину вправи виконувати активним зусиллям рук, а другу — ніг. Завдання виконувати без зайвого напруження, відчуваючи підлогу всією спиною і крижками.

7. В. п.— стойка ноги разом, тримаючись зверху за вертикально поставлений попереду обруч. 1—2 — піднімаючи ліву ногу назад з нахилом уперед, рівновага («ластівка») на правій, спираючись на обруч; 3—4 — в. п. Те ж саме на лівій нозі. Нogu відводити назад до можливого, у положенні прогнувшись голова піднята. Дихати рівномірно.

8. В. п.— стойка ноги разом, обруч тримати за низ вертикально перед грудьми. Стрибки на обох ногах через обруч, обертаючи його вперед. Вправу можна виконувати з проміжним стрибком і без нього. Обертати обруч треба короткими енергійними рухами рук. Стрибати м'яко, на носках. Дихати рівномірно.

#### ПІДГОТОВКА І СКЛАДАННЯ НОРМ КОМПЛЕКСУ ГПО З ГІМНАСТИКИ

##### *Лазіння по канату за допомогою ніг.*

Це норматив початкового ступеня комплексу і вправ для дівчаток у першому ступені «Сміливі і спритні». Хлопчики 10—11 років уже зобов'язані виконати підтягування.

Вправи з лазіння і перелізання дуже корисні для дітей не тільки тому, що мають прикладне значення; ці вправи активізують роботу всього нервово-м'язового апарата. Їх легко дозувати за навантаженням, оскільки вони включають широке коло завдань різного рівня складності. Фактично діти знайомляться з цим видом вправ як тільки стають на ноги.

Інтерес до таких вправ зберігається протягом багатьох років, тому що у них часто переважає ігровий, сюжетний характер. Діти в них бачать конкретну, об'єктивну оцінку своїх зусиль. Крім того, необхідність долати страх висоти, виконувати дії в умовах незвичної (обмеженої чи рухливої) опори створює позитивний емоційний фон.

Лазіння по канату є найважчою вправою цього розділу і вимагає хорошої технічної і фізичної підготовки, певних знань і умінь.

Починати підготовку до лазіння потрібно з 1-го класу, включаючи багато разів у заняття з дітьми такі вправи:

1. Лазіння по гімнастичній стінці, похилих і вертикальних драбинах вгору і вниз однойменними і різнойменними способами.

2. Лазіння в упорі на колінах по похилій гімнастичній лаві, встановленій під кутом 20—30°.

3. Підтягування на руках у положенні лежачи животом на гімнастичній лаві (ковзання).

4. У висі на гімнастичній стінці згинання і розгинання ніг; по чергово ліву і праву; одночасно обидві ноги, намагаючись торкнутися коліньми грудей.

5. У висі лежачи на бумі (колоді, горизонтальній драбині, канаті) просування вперед, назад, у сторони.

6. Із упору присівши перехід в упор лежачи і навпаки, поступово переставляючи руки: штовханням обох ніг.

7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві (по 2—4 рази).

8. Вис на гімнастичній стінці: махи ногами ліворуч і праворуч (4—6—8 разів).

9. У висі лежачи на бумі, горизонтальній драбині (або хватом за гімнастичну палицю, яку тримають два партнери) підтягування, намагаючись доторкнутися грудьми снаряда.

10. Підтягування із вису присівши до вису стоячи на перекладині, гімнастичній стінці.

11. Розгойдування на канаті у висі на зігнутих руках; у висі.

Більшість вправ спрямовані на розвиток сили певних м'язових груп — удосконалення тієї внутрішньом'язової і міжм'язової координації, яка визначає успіх у виконанні основної рухової дії — лазіння по канату. Нам потрібна не сама по собі сила, а розумна сила, економна, корисна для справи. Тому розвиваючи цю рису, ми повинні виховувати здатність керувати ступенем напруження і розслаблення м'язів, «силову витривалість», а коли необхідно — то й здатність проявляти максимальне (допустиме для віку учня) напруження.

У цьому певну користь дають серії вправ з набивними м'ячами (маса 1—2 кг), вправи з партнерами і групові в опорі, перетягуванні, перештовхуванні, вириванні палиць, м'ячів і т. п. Із ігрових завдань надзвичайно корисні і захоплюючі всі способи перетягування каната.

Щоб успішно виконати норматив ГПО, треба вивчити найдоступніший і ефективний спосіб лазіння — у три прийоми. Досвід показав, що в 1—2-му класах доцільніше використати полегшений його варіант — лазіння на зігнутих руках.

Техніка лазіння у висі на зігнутих руках (рис. 22): в. п. — стоячи біля каната, затиснути його зігнутими руками (кисті на рівні лоба); 1 — зберігаючи вис на зігнутих руках, загнути ноги вперед і затиснути ними канат; 2 — упираючись ногами в канат, піднятися на прямі ноги, підтягуючись на руках; 3 — по чергово перехоплювати канат руками трохи вище, залишаючи їх зігнутими. Більш фізично під-

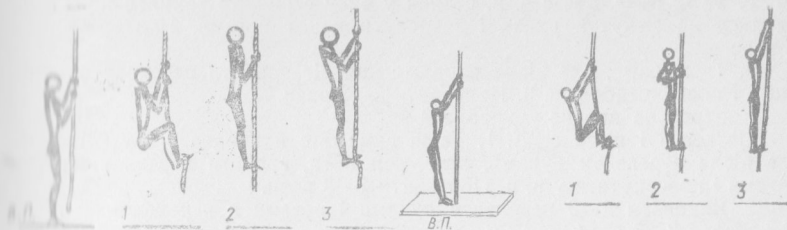


Рис. 22

Рис. 23

готовлені діти можуть застосувати інший спосіб лазіння — у два прийоми: 1 — зігнути ноги і затиснути ними канат; 2 — встаючи і підтягуючись, одразу ж однією рукою (нижньою) перехопити канат вище і т. п. Перехват роблять рукою, яка перебуває знизу.

У 3-му класі слід уже перейти до засвоєння перехвату руками на повну амплітуду — до вису стоячи на прямих руках (рис. 23). З цього в. п. починають кожний новий цикл рухів: 1 — згинання ніг уперед і затиск каната ногами; 2 — вставання з одночасним підтягуванням до вису стоячи на зігнутих руках; 3 — почерговий перехват руками вгору (вис стоячи на прямих руках).

Для засвоєння лазіння рекомендуємо користуватися навчальною програмою, розробленою А. М. Шльоміним і В. В. Черняєвим, яка включає шість серій навчальних завдань.

Перша серія. 1. В. п. — ноги схрещені; 1—2 — присісти на п'яти; 3 — встати без допомоги руки. Повторити 8—10 разів у середньому темпі.

2. Із вису на зігнутих руках на гімнастичній стінці, повільно розгинаючи руки, перейти у вис за 6—8 сек. Повторити 2—3 рази.

3. В. п. — вис на гімнастичній стінці. Підняти зігнуті ноги якнайвище, опустити їх. Повторити 8—10 разів.

4. Із вису сидячи ноги нарізно, тримаючись за канат руками, перейти у вис лежачи, а потім — у вис стоячи почерговим перехватом рук. Повторити 2—3 рази.

Контрольна вправа — вправа 4.

Друга серія. 1 — стрибком перейти у положення вису на зігнутих руках на канат, утримуючи його протягом 4—5 сек. Повторити 2—3 рази.

2. Сидячи на гімнастичній лаві, затиснути ногами гімнастичну ланцю, імітуючи затиск каната.

3. Сидячи на гімнастичній лаві, затиснути ногами канат. Повторити 2—3 рази.

4. Із вису на зігнутих руках затиснути канат ногами і втримувати це положення 5—6 сек.

Контрольна вправа — вправа 4.

Третя серія. 1. Із вису стоячи на зігнутих руках затиснути канат ногами і, розгинаючи ноги, зробити перехват руками. Вернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.

2. Те ж саме, але з в. п. стоячи у вису стрибком зайняти положення вису на зігнутих руках і затиснути канат ногами. Повторити 2—3 рази.

3. Те ж саме, але після випрямлення ніг зробити перехват руками вище і повернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.

Контрольна вправа — вправа 3.

Четверта і п'ята серії. 1. Те ж саме, що й вправа з третьої серії, але після перехвату руками, згинаючи ноги, зробити перехват каната ногами і повернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.

2. Виконати 2—3 перехвати руками і ногами з переходом у в. п. Повторити 2—3 рази.

3. Виконати 4—5 перехватів руками і ногами, переходячи у в. п. Повторити 2—3 рази.

4. Виконати швидко 5—6 перехватів руками і ногами за заданим часом.

Контрольна вправа — вправа 3.

Шоста серія. Лазіння по канату на задану відстань: хлопчики — до 2,5 м, дівчатка — до 2 м.

Особливу увагу треба приділити закріпленню вміння правильно затискувати канат ногами і міцно його утримувати. Способи затиску: 1) ноги схрещені, канат притискують правою п'ятою (зовні) до зовнішньої сторони стопи і внутрішньої сторони гомілки лівої ноги та колін і внутрішньою стороною коліна правої ноги або навпаки; 2) канат огинає петлею підйом однієї ноги і підшовну сторону другої; 3) канат затискують між гомілками. На товстому і жорсткому канаті діти іноді спираються на петлю тільки ступнями або затискують канат внутрішніми сторонами стоп.

Типові помилки під час лазіння, яким одразу ж треба запобігати: 1) під час згинання ніг діти не піднімають коліна вперед, зберігаючи вертикальне положення гомілок (або навіть виводячи їх трохи вперед), а підгинають ноги під себе. У результаті цього канат залишається між стегнами і просковзує, твердої опори на ступні немає; 2) згинаючи ноги, діти одночасно у висі намагаються зігнути руки, що призводить до швидкого втомлювання.

Щоб засвоїти правильну техніку лазіння, рекомендується використовувати горизонтально або під кутом натягнуті канати, які полегшують дії учнів, а також імітаційні вправи з гімнастичною палицею, жердиною або скакалкою. Під час роботи на канаті треба заборонити дітям зісковзувати униз, бо це може призвести до опіків і травм рук та ніг. Тому паралельно з освоєнням способів лазіння треба ознайомити учнів ще й з технікою пересування по канату вниз.

Для оперативної інформації про результати виконання нормативу доцільно зробити на канатах позначки через кожні півметра. Найкраще всього впести в канат різнобарвні стрічки (тасьму), позначивши нормативи на золотий і срібний значки.

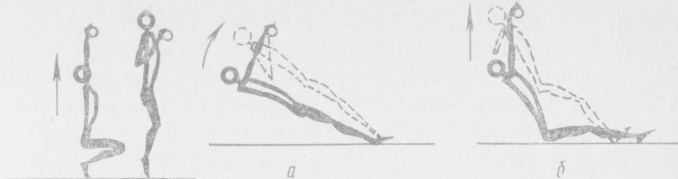


Рис. 24

Рис. 25

*Підтягування для хлопчиків.* В 4-му класі у висі на перекладині учні повинні підтягнутися не менше трьох разів — на срібний значок, не менше п'яти — на золотий.

Усі вправи з лазіння є прекрасним засобом тренування необхідних якостей. Разом з тим уже з 3-го класу доцільно акцентувати увагу на спеціальну підготовку у відповідальному режимі м'язів верхніх кінців. Для цього корисні такі вправи:

1. Із вису присівши на низькій перекладині підтягування, регулюючи навантаження ногами — встаючи і присідаючи (рис. 24).

2. Підтягування у висі лежачи (а); те ж саме у висі лежачи зігнувшись (б) (на низькій перекладині, на верхній жердині брусів різної висоти, рис. 25).

3. Вис на зігнутих руках і вис на прямих руках, зберігаючи цю позу 3—5—7 с.

4. На низькій перекладині розмахування (розгойдування) у висі із зігнутими ногами.

5. Із стрибка вис на зігнутих руках — повільне опускання у вис; повторювати серіями по 3—5 разів підряд.

6. Підтягування у висі з допомогою вчителя.

7. Підтягування у висі, стоячи на гумовому бинті, закріпленому петлею за перекладину.

8. Згинання і розгинання рук в опорі, змінюючи висоту опори.

9. Підтягування у висі хватом зверху самостійно, намагаючись підняти підборіддя вище перекладини, — опускати-ся у в. п. до повного випрямлення рук.

## СМУГА ПЕРЕШКОД — ЗАСІБ ВСЕБІЧНОЇ ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ

### ЗМІСТ І МЕТОДИКА ОСВОЄННЯ ЗАВДАНЬ

Уміти швидко і спритно долати різні перешкоди повинен кожний, адже життя ставить кожну людину перед такою необхідністю. Є професії, де це доводиться робити щодня,



наприклад, будівельники — монтажники, пожежники, геологи, геодезисти, воїни-розвідники, десантники та ін. Ось чому одним із основних завдань фізичного виховання школярів є освоєння ними природних видів рухових дій, виконуваних у змінюючих умовах життя і середовища.

Для розв'язання цього завдання існує дуже потрібна, корисна і цікава форма проведення вправ — смуга перешкод, яка виховує уміння застосовувати вироблені рухові навички в умовах, що змінюються, і яка включена в програми з фізичної культури і в комплекс ГПО. Характерною особливістю смуги перешкод є те, що вчитель, використовуючи її, має можливість суворо регламентувати рухову діяльність учнів, добираючи завдання відповідно до їх віку і підготовки. При виконанні учнями подібних завдань можна об'єктивно контролювати розвиток рухової спритності їх як в індивідуальних, так і в колективних (узгоджених) діях. У дітей виховується уміння швидко переключатися від одних дій до других, виконувати їх швидко і економно, пристосовуючись до рухових завдань, діяти активно, сміливо. Діти привчаються контролювати свої рухи. Під час подолання смуги перешкод часто потрібно змінювати темп рухів, робити енергійні ривки чи різкі зупинки (іноді на дуже обмеженій ділянці). Практика переконливо довела, що використання ігрових завдань (змагань) збагачує зміст уроків і секційних занять, урізноманітнює їх, робить цікавими і емоційними.

Долаючи смугу перешкод, дитина виконує цілий комплекс різноманітних рухових дій, куди включено біг, стрибки, лазіння, рівновага, вправи у змішаних висах і упорах та ін., використовуючи ігровий чи змагальний методи у спеціально обумовленій обстановці — у гімнастичному залі, на спортивному майданчику, на місцевості. Ясна річ, що попередньо потрібно розучити з дітьми ту чи іншу дію, тобто виробити уміння виконувати відповідну вправу з необхідною чіткістю, а потім уже включати цей прийом у «смугу». Учням завжди буде корисно дізнатися про значення вправ, які вивчаються, їх практичне застосування. Не варто боятися затратити «зайвий» час на пояснення, що умінням м'яко стрибнути з великої висоти можна запобігти ударам, переломам, небезпечним потрясінням, що від уміння швидко перелізти через огорожу, спритно перестрибнути через рів чи обережно пройти по вузькій опорі іноді залежить життя людини. Такі приклади дають можливість активізувати не тільки роботу учнів щодо оволодіння технікою рухів, але й тренування необхідних рухових якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості.

Таблиця 2.

Вид перешкод і його умовна назва	Спосіб дії	Клас, у якому освоюється			
		1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Горизонтальні перешкоди</i>					
«Коридор»	Біг по прямій	×	×	×	
«Змійка»	Біг із зміною напрямку	×	×	×	
«Ворота»	Біг пригинаючись	×	×	×	
«Широка драбина» (серія смуг)	Біг широким кроком		×	×	
«Канава» («окоп», «траншея», «рів»), ширина в см	Стрибки в довжину з розгону		100	130	130
	Стрибки в довжину з місця	70—80	80—90	90—100	100—110
«Купини» (відстань в см)	Серія стрибків	50—60	50—70	60—85	80—100
Широка «канава» («рів»)	«Підвісний» стрибок на канаті				×
Переправи на «мосту» (колода, бум, гімнастична лава, горизонтальні гімнастичні драбини та ін.)	Пересування по вузькій опорі із збереженням рівноваги: кроком; бігом; рачки; лежачи на животі підтягуванням на руках; у змішаному опорі (верхи); у змішаному висі (зависаючи однією, обома)	×	×	×	×
«Лаз», «Низькі ворота», «Нора» (козел, бар'єр та ін.)	Проповзання рачки або по-пластунські	×	×	×	×
«Тонкий лід»	Пересування за допомогою двох дощок		×	×	×
<i>Похилі перешкоди</i>					
«Скіс», «схил», (похилі гімнастичні лави, драбини)	Пересування вгору чи вниз: рачки; кроком; бігом; переступанням боком; за допомогою вірьовки (каната)	20° +	25° +	30° +	30° +
<i>Вертикальні перешкоди</i>					
«Огорожа», «вікно», «стіна», «балкон», «дах», «де-	Стрибки з висоти (в глибину, см): із сиду вперед із пово-	60—80	70—90	80—100	90—190

Вид перешкод і його умовна назва	Спосіб дії	Клас, у якому освоюється			
		1-й	2-й	3-й	4-й
рево», «скіс», (підвісні містки, кінь, козел, плинт, гімнастичний стіл, бум, колода, гімнастична стінка та інші снаряди)	ротом; із сиду стегном;	×	×	×	×
	із упору ззаду махом уперед;	×	×	×	×
	те ж саме з поворотами;				×
	із упору на животі махом назад;	×	×	×	×
	те ж саме з поворотами;				×
	із стойки (попередньо присідаючи) вперед, боком, назад; те ж саме з поворотами;	×	×	×	×
	із вису стоячи;			×	×
	із вису				×
	Прості стрибки: зігнувши ноги;	40	50	55	60
	переступанням (з навкісного розбігу); стрибок «у кроці»	×	×	×	×
стрибки наступаючи				×	
Опорні стрибки: вскік в упор на коліна чи присівши — зіскок;	×	×	×	×	
боком з упором різнойменної ноги	80—90	90—100	100—110	110—120	
Перелізання: з опорою ноги (зачепом);	×	×	×	×	
упор стрибком і, лежачи на животі, виконати поворот зіскок;	×	×	×	×	
упор стрибком і опорою різнойменної ноги — зіскок боком					
Лазіння різними способами	×	×	×	×	
Канат, жердина, гімнастична стінка				×	
(відповідно до вказівок програми)					

Додаткові вправи-завдання

Один-два перекиди вперед				×	×
Переكات боком	×	×	×	×	×
Один-два перекиди назад					×

Вид перешкод і його умовна назва	Спосіб дії	Клас, у якому освоюється			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Розминутися вдвох на вузькій опорі				×	×
Кидок малого м'яча в ціль		×	×	×	×
Кидок набивного м'яча на задану відстань та ін.			×	×	×

Ми пропонуємо таблицю, де вказано види перешкод, які можна включати в «смуги», а також орієнтовні (по класах) строки їх освоєння (табл. 2).

Розміри, зазначені в табл. 2 (в см), слід вважати приблизними. Висота чи ширина перешкод, які долають стрибками, дещо менші за середні результати, які показують дітям того чи іншого віку. Це потрібно для впевненого і безпечного виконання вправ в ускладнених умовах змагань (великі емоції, гірші умови для розбігу, поштовху і приземлення, необхідність швидко переключитися на інші дії і т. п.). Іноді доводиться виконувати стрибки не на майданчику, а в природних умовах або на підвищенні (стрибки через канаву, зі снаряда на снаряд та ін.). Безумовно, кожний учитель має право вносити свої корективи в урахуванням фізичної і технічної підготовки учнів.

Ускладнювати смуги перешкод можна так:

- 1) збільшувати відстань усєї смуги;
- 2) збільшувати кількість перешкод;
- 3) обмежувати довжину розбігу перед перешкодами, які треба подолати стрибком;
- 4) обмежувати зони поштовху і приземлення. Наприклад: стрибок тільки з бруса; приземлення у коло; зіскок з висоти не на підлогу, а на снаряд (кінь, колода);
- 5) ставити перешкоди під різним кутом до напрямку руху;
- 6) включати в «смугу» комбіновані перешкоди. Наприклад: зіскок у глибину з високої перешкоди через «канаву», під час руху по вузькій опорі переступання через предмети чи підлізання під планкою;
- 7) включати завдання по перенесенню вантажу — набивних м'ячів та інших легких предметів;
- 8) включати додаткові вправи: перекиди, метання в ціль, завдання самому ухилитися від м'яча («Переправа

під обстрілом»), виконання окремих елементів на снарядах та ін.

Враховуючи специфіку вимог при подоланні смуг перешкод, ми гадаємо, що на перший план треба ставити спритність, чіткість і економічність дій, раціональність рухів (швидкість, м'язові зусилля). При виконанні деяких вправ вимоги стилізованого виконання вправ не обов'язкові, наприклад, в гімнастиці.

Смуги перешкод слід давати у всіх класах, починаючи із найпростіших завдань і поступово ускладнюючи їх. Кількість перешкод доцільно обмежувати: 1—2-й класи — до трьох-чотирьох; 3—4-й — до п'яти-шести перешкод. Кількість перешкод можна збільшити, наприклад, в ігровому завданні «Всі за мною!» чи «Не залишай!»; під час проведення сюжетної гри в залі «Туристи в поході», «Альпіністи»; під час занять на місцевості та ін. Це допомагає поступово підготовляти дітей до подолання смуги перешкод, яка входить до початкового ступеня ГПО, що включає десять етапів (завдання), і більш складної «смуги» першого ступеня комплексу (довжина 80 м), включеної як норми по вибору.

Розставляючи перешкоди і визначаючи шляхи руху учасників, треба дотримуватися таких правил:

1. Якщо перешкоду долають стрибком у довжину з розбігу, то за «канавою» залишають вільний простір не менш як 3—4 м.

2. У місцях зіскоків з високих перешкод укладають мати (в залах) або обладнують ями з піском чи тирсою (на майданчиках).

3. Біг на вузькій опорі (колоді, лаві), в естафетах проводить на висоті 20—40 см.

4. Включаючи в гімнастичну смугу перешкод акробатичні переكاتи і перекиди, треба вибрати для їх таке місце, щоб учні виконували вправи з місця або з 2—3 кроків, але не з великого розбігу.

5. Якщо біг з перешкодами проводиться у залі, то останню перешкоду краще ставити поблизу фінішу. За фінішною лінією треба лишити вільний простір для гальмування.

6. Поблизу шляху руху учасників не повинно бути предметів, які б заважали бігти. Якщо одночасно беруть участь дві і більше команд, то потрібно передбачити і запобігти можливості зіткнення учасників.

#### **Орієнтовні смуги перешкод**

«Біг по широкій драбині» (рис. 26). Дистанція 8—10 м розграфлена поперечними лініями. Смугу долають розміреним біговим кроком з одним доторканням до кожної «сходишки».

«Переправа через струмок ланцюжком». Через «струмок» перекинута 2—4 (за кількістю команд) гімнастичні лави. Команди стають навпроти своїх лав у колони по одному. Взявшись за руки, учні переходять через «струмок». Виграє та команда, котра перейде його, не втрапивши рівноваги і не розірвавши ланцюжок. Діти можуть рухатися прямо чи боком приставними кроками, по дошці лави чи по рейці, а також по лавах, поставлених похило.



Рис. 26

«Хто найспритніший». На підлозі (на землі) креслять вузький «коридор», «канаву», «купини» (кола діаметром 30—40 см). Гравці повинні подолати всі ці перешкоди, не наступивши на лінію (хто наступить — штрафне очко). Кращими визнають учасників (команду), які виконали завдання швидше за всіх з найменшою кількістю помилок (штрафних очок). Варіант: на дистанції естафети встановлені «міст з перешкодами» (гімнастична лавка або низька колода), на якому лежать 4—5 набивних м'ячів чи стоять булави і «огорожа» (кінь у ширину, колода). Учасник має пройти по лаві, переступаючи через предмети, перелізти через «огорожу» і бігом вернутися назад.

«Встанови на горі вимпел». Учні ланцюжком піднімаються на гору — вилазять навскіс по гімнастичній стінці (4—6 прольотів). Попереду направляючий (командир) з прапорцем у руці, який він закріплює на верхній рейці останнього прольоту і спускається вниз. Кожний учень по чергово торкається рукою вимпела і прямує за командиром. Учень, котрий замикає колону, знімає прапорець. Завдання можна ускладнити, додавши до занять лазіння по лавах, що встановлені похило.

«Перенесення вантажу». Кожна команда повинна перенести вантаж — гімнастичну лаву і два мати — у визначене місце. За сигналом усі приступають до виконання завдання. Коли визначають переможця, то враховують швидкість дій і організованість.

Варіант цієї гри — «Організуй переправу». Двома паралельними лініями позначають «річку» (ширина 6—7 м). Команди відповідно до сигналу переносять «снаряди» і «будують міст», тобто встановлюють упоперек «ручки» гімнастичну лаву, а поруч з нею вкладають мати, потім, швидко зібравшись на ближчому «березі», переправляються на другий «берег» (рачки на гімнастичній лаві).

«Туристи в поході». Клас побудований у колону по два (хлопчик з дівчинкою). Діти разом з учителем здійснюють

«похід», долаючи на шляху різні перешкоди і допомагаючи один одному: рачки влізають на «гірку», стрибають в глибину, переходять по «вузькому містку», стрибають з розгону через «рів», перелізають через «огорожу» і т. п. Гру можна проводити в залі або на місцевості.

«Терміновий вантаж». За фінішною лінією проти кожної команди лежить «вантаж» (8—10 набивних м'ячів, гімнастичні палиці та інші предмети). За сигналом гравці швидко розбігаються ланцюжком від старту до фінішу і обумовленим способом перекладають увесь «вантаж» за лінію старту, після чого команда шикується на фініші.

«Усі за мною!» Учні, рухаючись у колоні по одному слідом за вчителем (або задалегідь проінструктованим направляючим), виконують усі запропоновані дії: ходьбу, біг, стрибки, біг між снарядами (наприклад, брусами), перелізання через коня, стрибки на підвищенні, зіскоки з нього, пролізання під козлом, лазіння по гімнастичній стінці і т. п.

«Хто швидше». На шляху руху команди встановлені низька «огорожа», в'яз 4—5 стійок (булав), «ворота» (козел та ін.). Учасник виконує стрибок наступаючи, пробігає «змієюю» і, пройшовши «ворота», тим же самим шляхом вертається назад.

Крос по пересіченій місцевості (з природними перешкодами). Перебігання по вузькій стежинці чи містку, стрибки через канави, звалені дерева, вибігання на схили різної крутості і збігання з них, зіскоки із схилів у пісок, біг петлюючи між деревами і чагарниками.

Коротко охарактеризуємо методику подолання смуг перешкод залежно від педагогічних завдань.

Якщо завданням є розлучення і закріплення певних рухових дій, то перешкоди в «полосі» долають строго обумовленими способами, будь-яке відхилення від них розцінюють як помилку і штрафують очками.

В іншому випадку, коли перевіряють рухову спритність учнів, їх уміння застосувати одержані знання на практиці, дають можливість довільно вибирати спосіб «взяти» перешкоду. Це доцільно робити і під час змагань на швидкість проходження смуги, оскільки вибір різних варіантів подолання перешкод залежить від індивідуальних особливостей учнів і рівня освоєння ними вправ.

Щоб перевірити технічну ініціативу дітей, їх винахідливість, можна іноді включати в смугу перешкод незвичайні і складні завдання. Форми проведення цього виду вправ такі:

1. Навчальні та ігрові завдання з подолання однієї, двох

і більше перешкод і сюжетна гра. Приймають індивідуальний залік з оцінкою якості і виконання вправ: за правильну техніку, за найменшу кількість помилок (порушень), за точність і швидкість, за узгодженість дії і т. д. Цю форму доцільно застосовувати у початкових класах під час освоєння вправ. Метод використовують змагальний. Секундоміром фіксують час подолання перешкод кожним учасником, оцінюють вправу в балах (за п'ятибальною системою). В окремих випадках можна вдаватися до командного заліку, підсумовуючи очки або кількість зроблених помилок кожним учасником.

2. Естафети з подоланням перешкод. Класи (групи) ділять на команди. У змаганнях беруть участь одночасно 2—4 команди (залежно від умов залу і завдань). Проводять тільки командний залік. Критеріями оцінки є: час, якість виконання вправ, організованість і узгодженість дій учасників.

3. Смуга перешкод, яку учасники долають почергово групами (командами) чи поодиноці. Оцінюють насамперед швидкість проходження дистанції, вимірюючи її секундоміром. Час руху команди можна визначити: а) по результату учасника, який фінішує останнім; б) за середнім показником часу, вирахувавши найкращий і найгірший, що досягли учасники.

Практичні дані переконують, що потрібно якнайкраще знайомити школярів з почасовою характеристикою дій. У 1—2-му класах вони вже добре розуміють значення секунд.

Під час повторення завдань окремі учасники і команди не тільки змагаються один з одним, але й завжди намагаються поліпшити свої результати. Це дуже важливо.

За порушення правил і допущені помилки нараховуються штрафні очки і відповідно до цього — штрафний час у секундах.

Організованість і чіткість при подоланні смуг перешкод є обов'язковою умовою педагогічного ефекту. Тому учитель повинен вимагати суворого дотримання правил виконання вправ-завдань і обов'язків по встановленню і прибиранню інвентаря.

Після закінчення змагань повідомити результати і коротко проаналізувати їх, розкрити причини успіху і невдач команд і окремих учасників.

Смуги перешкод доцільно планувати на протязі всього навчального року, періодично включати їх в уроки на удосконалення і тренування вивченого матеріалу, а також у контрольні.



Залежно від завдань уроку (заняття), відповідно до яких добирають вправи і уточнюють способи організації учнів, смуги перешкод планують:

1) на початку уроку (загальне розігрівання організму, підвищення емоціонального стану);

2) на початку основної частини уроку (повторення і закріплення пройденого матеріалу, підготовка до вивчення нового);

3) в основній частині уроку (під час занять на місцевості, розучуванні окремих вправ, виконанні їх у нових умовах з метою удосконалення);

4) у кінці основної частини уроку (перевірка уміння застосовувати вивчене в ускладнених умовах, розвиток вольових і фізичних якостей).

Період літніх канікул, коли фізкультурно-масову роботу проводять на оздоровчих майданчиках, у піонерських таборах, а також організують туристські походи, є найкращою порою для перевірки і дальшого закріплення умінь і навиків долати різні перешкоди.

#### СМУГА ПЕРЕШКОД ПОЧАТКОВОГО СТУПЕНЯ КОМПЛЕКСУ ГПО

Смугу обладнують у шкільних гімнастичних залах, на спортивних майданчиках, використовуючи стандартний інвентар. Напрямок розміщення перешкод може бути довільним, але послідовність потрібно суворо витримувати.

Смуга перешкод включає такі етапи (рис. 27):

1. Перекид боком на гімнастичному маті. Виконують у групуванні.

2. Перелізання (довільним способом) через гімнастичного коня на два лежачих рядом гімнастичні мати.

3. Метання трьох набивних м'ячів масою 1 кг через коня у зворотний бік на перший мат. Треба попасти на мат хоча б одним м'ячем.

4. Ходьба по перевернутій гімнастичній лаві.

5. Перестрибування (довільним способом) через 4 набивних м'ячі масою 5 кг (загальна відстань 3 м).

6. Пролізання під гімнастичним козлом.

7. Перенесення вантажу (мішечка з піском масою 150 г) на голові на 5 м.

8. Із положення лежачи на животі на гімнастичній лаві, підтягуючись на руках, проповзти 3,5 м.

9. Біг 10 м з тенісним м'ячем на витягнутій руці.

10. Метання тенісного м'яча у ціль діаметром 1 м з відстані 5 м.

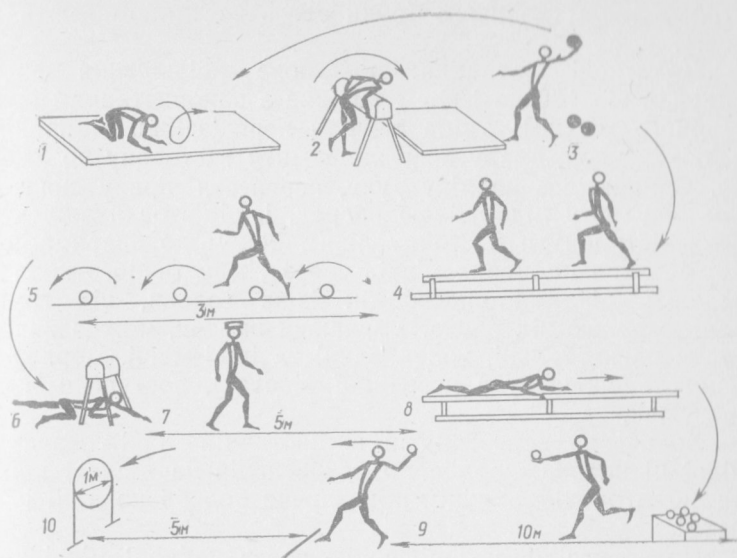


Рис. 27

Система оцінки: за правильне проходження всієї смуги перешкод нараховують 10 очок. За помилку (або декілька) в виду випробувань з того, хто складає, знімають одне очко. На золотий значок треба набрати 9—10 очок, на срібний — 7—8, якщо ж учень набрав 6 і менше очок, то норматив вважають не виконаним.

Вправи потрібно заздалегідь вивчати на уроках і вдома. Навчаючи дітей техніці долаття перешкод, доцільно запропонувати їм серію допоміжних учбових завдань, які б полегшували освоєння окремих вправ.

Перед долаттям першого етапу — перекаату боком — необхідно навчити школярів різних видів групувань: сидячи, лежачи на спині, в присіді. Освоївши їх, можна приступити до вивчення перекаатів уперед, назад, у сторону із положення лежачи на спині. Перекаат у сторону доцільно вивчати із положення упору стоячи на колінах, потім — на одному коліні і нарешті — із упору стоячи присівши.

Основні помилки під час виконання перекаату боком такі: некомплектне групування, руки не обхвачують гомілок, відсутність поштовху ногами, опора головою об мат.

Перелізання через гімнастичного коня найкраще виконувати так: підійти до середини коня, ліву руку покласти на його бік, спираючись на ліву руку, обхопити правою рукою протилежний бік коня і перейти в упор лежачи на животі. Пересуваючись по коню вправо, зістрибнути в

стойку лицем до нього (руки увесь час допомагають рухові).

Додаткові завдання: поступове збільшення висоти снаряда від 100 до 120 см (можна з використанням гімнастичного містка); зміна техніки перелізання. Наприклад, наскік в упор, праву ногу випрямити в сторону по снаряду. Спираючись на ліву руку, перенести праву ногу, потім ліву ногу під правою вперед, і, відштовхнувшись рукою, зістрибнути в стойку лівим боком до снаряда.

Метання набивних м'ячів через гімнастичного коня виконують різними способами: із-за голови, від грудей, однією рукою від плеча. Вивчаючи вправу, можна використати баскетбольні, волейбольні та інші м'ячі. Вправу виконують спочатку з невеликої відстані, поступово її збільшуючи.

Ходьбі по перевернутій гімнастичній лаві передують підвідні вправи: ходьба по накресленій на підлозі прямій чи зигзагоподібній лінії, прискорена ходьба по лінії і скалці, ходьба на носках.

Навчатися перестрибуванню через набивні м'ячі починають зі стрибків через намальовані на підлозі кола чи розкладені різнокольорові круглі фанерки, слідкуючи при цьому за узгодженою роботою рук і ніг, а також за ритмом виконання стрибків. Можна вдаватися до різних стрибків: перестрибування з однієї ноги на другу, обома ногами разом, стоячи лівим чи правим боком до предмета. Завдання треба поступово ускладнювати, збільшуючи відстань між предметами і змінюючи їх розташування.

Пролізання під гімнастичним козлом виконують різними способами: по-пластунські, рачки, в низькому присіді і т. д. Під час навчання можна використовувати легкоатлетичні бар'єри, низьку гімнастичну колоду. Добирають вправи, які сприяють розвитку спритності і координації рухів: пролізання із різних в. п., у різному темпі, додання кількох перешкод підряд.

Перенесення вантажу на 5 м (мішечка з піском вагою 150 г). Ця вправа подібна до вправ, виконуваних на обмеженій площі опори, і до вправ на формування правильної осанки. Для навчання можна запропонувати такі вправи з предметами на голові (дерев'яні кружечки, кубики, мішечки з жолудями, дрібною галькою, піском):

1. Утримувати предмет на голові, стоячи почергово на обох ногах і на одній.

2. Піднімання на носки, присідання, повороти, рухи руками, в стойці на одній нозі різні рухи другою ногою.

3. Ходьба звичайна, з різним положенням рук, по на

кресленій лінії, накресленому коридору завширшки 15 см, гімнастичній лаві.

4. Лазіння по гімнастичній стінці, пересування праворуч і ліворуч по рейці гімнастичної стінки.

Під час оволодіння пересування по гімнастичній лаві в положенні упору лежачи можна дозволити деяким учням допомагати собі носками ніг чи виконувати цю вправу, просуваючись униз по трохі похилій лаві.

Біг 10 м з тенісним м'ячем на витягнутій руці виконують як звичайний. Оскільки після бігу потрібно різко зупинитися і метати м'яч, то при доборі підвідних вправ потрібно орієнтуватися на такі, коли біг проводиться з несподіваною зміною напрямків і зупинкою за сигналом. Можна використати зустрічні і лінійні естафети, рухливі ігри типу «Квач», «День і ніч», «Мисливці і качки» та ін.

Метання тенісного м'яча у ціль діаметром 1 м з відстані 5 м виконують одразу ж після пробігання 10-метрового відрізка. Тому треба стежити за тим, щоб учні не виконували метань доти, поки вони не зупинились після бігу.

Готуючи школярів до подолання смуги перешкод, можна використати такі ігри, як «Квач», «Ноги від землі», «Альпіністи», а також естафети з лазінням і перелізанням, в доданням перешкод, зустрічні і лінійні естафети.

## ШВИДКІСТЬ І ВИТРИВАЛІСТЬ — СКЛАДОВІ БІГУ

За час навчання в початковій школі діти повинні навчитися швидко бігати, знати свій результат з бігу на 30 м і човникового бігу  $3 \times 10$  м, уміти вільно і рівномірно бігти півтори хвилини. Це мінімальні вимоги.

Під час бігу на витривалість — кросу — школярам молодшого віку треба пробігти без урахування часу дистанцію 500 м — на золотий значок, і 300 м — на срібний.

Починаючи з 3-го класу, діти готуються до складання цього ж нормативу по I ступеню комплексу (у безсніжних районах крос проводять замість бігу на лижах). Тут уже дистанція для хлопчиків довша: 1000 м на золотий значок і 500 — на срібний. Для дівчаток норма залишається такою, як 7—9-річних школярів.

Основне завдання при навчанні бігу на 30 м, човниковому бігу і кросу — формування навиків правильних і раціональних рухів, уміння зберігати заданий темп або змінювати його відповідно до умов.

Результат з бігу залежить від рівня розвитку таких якостей, як швидкість і витривалість. Саме на удосконалення функціональної підготовки і має бути спрямована увага в першу чергу. Заняття з бігу рекомендується проводити на відкритому повітрі, на стадіоні, а найкраще в парку чи лісі. Ідеальний варіант — включати біг у заняття щоденно: пробіжка після ранкової зарядки чи вечором за 1,5—2 години до сну; ігри з бігом на уроках фізкультури і в «години здоров'я». Діти можуть бігати багато, тоді коли цю вправу подають в ігровій формі (рухливі ігри, естафети, мініфутбол і мінібаскетбол) або у формі змагань. Із ігор рекомендують такі: «Жовтенята», «До своїх прапорців», «Кіннотники-спортсмени», «Через купинки і пеньочки», «Квач з виручалкою», «Квач простий», «Два морози», «Команда швидконогих», «Пусте місце», «Білі ведмеді», «Виклик номерів», «День і ніч», «Третій лишній», «Лінійна естафета».

Навчаючи човниковому бігу, доцільно у заняття включати різноманітні естафети з елементами бігу і перенесенням предметів.

Із спеціальних вправ рекомендують включати:

1. Біг на місці, спираючись руками об стінку (огорожу, колоду), змінюючи темп рухів від середнього до швидкого. Рахувати, скільки кроків встигає зробити учень за 5—8 сек.

2. Біг на місці підтюпцем, підкидаючи п'яти під стегна.

3. «Гарцюючий» біг — високо піднімаючи коліна.

4. Стрибки з ноги на ногу серіями по 4—6—8—10 стрибків.

5. Те ж саме через м'ячі чи інші невеликі перешкоди.

6. Стрибки з ноги на ногу по драбині вгору через одну-дві-три сходинки, притримуючись рукою за поручень (рис. 28).

7. Лежачи на спині із зігнутими ногами, колові рухи ногами, прискорюючи і уповільнюючи темп.

8. Із о. с. глибокі випаді вперед і пружинисті похитування в положенні випаду.

9. Махові рухи ногами вперед і назад.

10. У стойці ноги нарізно, енергійні рухи зігнутими в ліктях руками вперед — назад.

11. Біг на місці і з просуванням вперед з короткою скакалкою, змінюючи швидкість обертання скакалки.

12. Глибокі присіди на обох ногах.

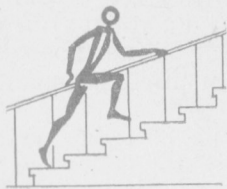


Рис. 28

13. Перештовхування в парах, спираючись на плечі партнера.

14. Перетягування в парах, одягнувши на пояс петлю з вірвовки.

15. Біг на піску.

16. Біг по пересіченій місцевості вгору і вниз по схилах.



Рис. 29

Корисно застосовувати учбові завдання для виховання уміння диференціювати часові і просторові уявлення:

1) біг короткими (55—60 см), середніми (90—100 см) і довгими (110—120 см) кроками, користуючись на першому етапі навчання спеціальною розміткою на дистанції — поперечними лініями на вказані вище відстані. Вправу називають «біг по драбині»;

2) біг в уповільненому (100—120 кроків за хвилину), середньому (140—150 кроків) і швидкому (понад 160 кроків) темпі під звукові сигнали і без них.

Під час навчання школярів бігу слід використовувати вправи в стартовому прискоренні з різних в. п. (лежачи, сидячи на підлозі, стоячи спиною, боком із упору присівши, із упору лежачи і т. д.), а також вправи, які сприяють навчанню змінювати напрямки бігу в русі (біг «змією», біг по «лабіринту», «біг з різкою зміною напрямку за сигналом учителя і т. д.).

Навчаючи високому старту, групу шикують уздовж стартової лінії розмікнутою шеренгою, по команді діти стають у положення високого старту (рис. 29). Сильнішу ногу виставляють носком до лінії, не переступаючи її, а другу відводять на півкроку назад на носок, розвернутий трохи назовні. Нахилиючись вперед, учні переносять вагу тіла на зігнуту в коліні ногу, яка стоїть попереду, руки згинають в ліктях. Руку, протилежну нозі, яка стоїть попереду, виводять вперед. По команді «Марш!» учні починають біг, пружно відштовхуючись носками ніг. Поступово подовжуючи і випрямляючи тулуб, переходять на вільний маховий крок. Довжина дистанції 15—20 м. Вправу виконують 3—4 рази. В наступних заняттях її можна виконувати у формі змагань.

Надалі можна проводити біг з прискореннями по дистанції, виконуючи завдання групами по 4—5 учнів.

Під час занять не треба допускати, щоб закріплювались типові помилки, які спостерігаються у дітей під час бігу на швидкість, а саме:

1. Зайве напруження м'язів тулуба і рук, голова відкинута назад, спина прогнута назад.

2. Ного ставлять на всю ступню тоді, як вона повинна торкатися землі (короткими, енергійними рухами) так, ніби земля розжарена і бігун боїться обпектися.

3. Верхня частина тулуба нахилена вперед, нема повного розгинання ніг; бігти треба широкими і швидкими кроками з енергійним відштовхуванням аж до кінчиків пальців.

4. Учень залишає надто широкий слід, розвертає носки назовні, верхня частина тулуба розхитується, тоді як ступні треба ставити по одній лінії, роблячи рухи руками не упоперек, а у напрямку бігу.

Кросова підготовка є одним із основних засобів розвитку витривалості організму і формування уміння найраціональніше розподіляти свої сили на дистанції. Особливості кросового бігу полягають у вільному, без напруження пересуванні по всій дистанції. Якщо на дистанції зустрічаються підйоми, то їх долають невеликими кроками (довжина кроку тим менша, чим крутіший підйом), нога ставиться на землю з носка, а тулуб нахиляється вперед. На дистанції з нахилом необхідно бігти широкими і вільними маховими кроками.

Навчання кросовому бігу доцільно починати одночасно з підготовкою в бігу на короткі дистанції. На перших заняттях пропонують учням подолати повільно у рівномірному темпі дистанції 100 м, 150 м і т. д. Поступово довжину дистанції збільшують. Коли вона стане як на змаганні, то темп бігу можна збільшити до середнього. Слід з перших же занять звертати увагу дітей на рівномірний біг по дистанції, а також на рівне і глибоке дихання.

## СТРИБАТИ ДАЛЬШЕ І ВИЩЕ

Різноманітні стрибки виробляють в учнів стрибучість, а результат, досягнутий у цих вправах, відображає рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. І тому не випадково в початковий ступінь комплексу ГПО включають багатоскоки, а потім у наступні ступені — стрибки у висоту і довжину.

Для всіх видів стрибків характерним є уміння на оптимальній швидкості, за мінімально короткий час зробити сильне відштовхування ногою, тобто виконати «вибухове» м'язове зусилля. Але не завжди людина добивається високих результатів тільки завдяки вибуховій силі. Потрібно ще вміти управляти своїм тілом у часі і просторі, втримувати певний ритм рухів.

В основі стрибків лежить уміння за рахунок активних м'язових зусиль перевести початкову швидкість до поштовху в безопорну фазу польоту на подолання перешкоди — горизонтальної (багатоскоки, стрибки в довжину) або вертикальної.

Багатоскоки — це 8 стрибків-кроків з ноги на ногу. Результат їх вимірюють у метрах. Багатоскоки включено у початковий ступінь комплексу ГПО як підготовчий етап до оволодіння технікою стрибків у довжину.

Якщо стрибки виконують на майданчику, розмітку слід завершити у стрибковій ямі з піском, а коли їх проводять у залі — на гімнастичних матах. Розмітку роблять поруч з матами. Той, хто складає норму, стає штовхаючою ногою біля стартової позначки, махова нога перебуває на півкроку назад. Починаючи рух згинанням махової ноги з одночасним відштовхуванням, учасник виконує стрибки з ноги на ногу і завершує їх (після восьмого стрибка) приземленням на обидві ноги. Щоб учні не збилися з рахунку, суддя голосно називає кількість здійснених стрибків.

Навчаючи багатоскокам, треба після чергового приземлення звернути увагу на уміння одразу ж виконати відштовхування. Щоб цього досягти, слід зігнути махову ногу в польоті, перед приземленням голілку винести вперед (ногу не випрямляти повністю) і всю ногу опускати ніби під себе. Виконуючи подібну дію, нога не стопорить наступний стрибок, а сприяє просуванню вперед. Нogu ставлять на всю стопу. Суттєву роль відіграють рухи рук. У момент відштовхування руку, протилежну відштовхувальній нозі, виносять уперед — вгору, посилюючи поштовх, другу руку вільно відводять назад. Під час наступного відштовхування відбувається різка зміна положення рук. Таке поєднання рухів руками з виконанням кожного стрибка подовжує фазу польоту і збільшує загальний результат.

На початку навчання у дітей, природно, виникають помилки, які потрібно швидко усунути. Найхарактерніші з них такі: 1. Діти передчасно виносять уперед махову ногу.

2. Роблять передчасний поштовх за рахунок розгинання поштовхової ноги.

3. Стрибки виходять високими і короткими.

Щоб успішно оволодіти технікою багатоскоків, рекомендуються такі підготовчі і підвідні вправи:

1. Присідання на обох ногах.

2. Біля опори з активною допомогою руками присідання на одній нозі по чергово (серіями).





Рис. 30

3. Стрибки на двох і одній нозі на місці, намагаючись кожний 4-й (3-й чи 2-й) стрибок виконати якнайвище.

4. Вистрибування вгору із присіду, допомагаючи змахом рук.

5. Стрибок у довжину з місця з приземленням на одну ногу.

6. Те ж саме із просуванням уперед.

7. Стрибки по розмітках (під час освоєння однієї відстані між позначками довжину їх можна збільшувати).

8. Стрибки кроком (4 кроки) — 4 кроки ходьба, високо піднімаючи стегно (декілька повторень)..

Для розвитку стрибучості і специфічної витривалості потрібно в заняття частіше включати рухливі ігри: «Стрибунці-горобці», «Стрибки по полосках», «Стрибки по купинах», «Вовк у рові», «Зайці в городі», «Вірьовочка під ногами» («Вудочка»), «Естафета із стрибками».

Особливо корисні вправи зі стрибків з короткою і довгою скакалками: «качалочка», стрибки на двох і на одній нозі (серіями), біг на місці і з просуванням уперед та інші способи стрибків і ігрових завдань, обертаючи скакалку вперед, назад та змінюючи швидкість її обертання.

Стрибки у довжину (рис. 30) виконують способами «зігнувши ноги» (рис. 30, а) і «прогнувшись» (рис. 30, б). Перший спосіб найпростіший і природний. Його і треба освоїти з дітьми на першому етапі. Починаючи з 3-го класу, можна приступити до навчання стрибків «прогнувшись».

Незалежно від способу, стрибки мають такі фази: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.

Стрибки у довжину з розбігу потребують поєднання великої швидкості розгону і сильного швидкого відштовхування. Довжина розбігу переважно коливається у межах 12—16 бігових кроків, розгін виконують з максимальним прискоренням у кінці.

Під час виконання вправи на змаганнях учасник після розбігу відштовхується однією ногою від бруса шириною 20 см і після польоту приземляється на дві ноги в яму, заповнену піском.

Останній крок виконується швидше, ніж попередні. Ному на місце поштовху ставлять активним, ніби загібаючим рухом. Нога, ледве торкнувшись п'ятою, одразу ж

переходить на носок. У цей час дуже зігнута в коліні махова нога проходить біля опорної, і стрибун, наче відштовхнувши нею землю, вилітає в «кросі». Після цього до махової підтягують поштовхову і обидві ноги наближають до грудей, потім їх випрямляють вперед, руки опускають вниз — назад, а тоді уже приземляються. В момент зіткнення ніг із піском руки і тіло треба швидко винести вперед. Навчаючи цьому стрибку, необхідно одразу ж звернути увагу на усунення помилок при його виконанні, а саме:

1) учень на останніх кроках підбирає ногу або подовжує кроки чи вкорочує їх, втрачаючи швидкість розбігу, тому перші стрибки треба подавати з укороченого розбігу, поступово добавляючи по два кроки:

2) під час розбігу тулуб дуже прогнутий;

3) запізнення у випрямленні штовхальної ноги. Щоб цього не було, треба більш енергійно опускати ногу на брус і останній крок робити дещо коротший за інші;

4) у польоті розвертає тіло — звернути увагу на відштовхування по прямій лінії;

5) приземлення виконують на прямі ноги. Необхідно декілька разів повторити стрибок угору зігнувши ноги і, не повністю розгинаючи їх, приземлитися в напівприсіді;

6) падіння назад після приземлення. Потрібно після поштовху не залишати плечі ззаду, а зберігати положення невеликого нахилу вперед.

Щоб успішно оволодіти стрибком у довжину, необхідно скористатися кількома підготовчими і підвідними вправами:

1. Біг з прискоренням (20 м).

2. Стрибок з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і перехід на біг; те ж саме із 2—3 кроків розбігу.

3. Стрибок угору поштовхом однією ногою, торкаючись коліном махової ноги предметів, підвішених на різній висоті.

4. Стрибок угору поштовхом однієї ноги, згинаючи махову, і приземлення на обидві ноги.

5. Багатоскоки на протязі 12—15 м.

6. Стрибок поштовхом однієї, махом другої (після проходження перешкоди ноги з'єднати разом) через вірвовку (скакалку, планку), протягнуту під кутом впоперек майданчика, тобто через висоту, яку поступово підвищують.

7. Стрибки підскоками, виносячи вперед зігнуту в коліні ногу, із зміною положення рук.

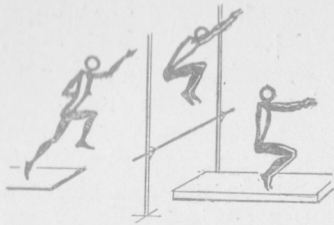


Рис. 31



Рис. 32

8. Стрибки в яму з 5—6 кроків розбігу через перешкоду заввишки 30—50 см (встановлюється в ямі залежно від довжини стрибка).

Під час тренування стрибків у довжину і висоту рекомендується використовувати рухливі ігри, вказані вище.

Стрибки у висоту виконують способами «зігнувши ноги» (рис. 31) і «переступання» (рис. 32) — найдоступнішими і безпечними для школярів молодшого віку. Спортсмени-легкоатлети вибирають найбільш раціональні, але складні за координацією способи «перекидний» і «фосбе-рі-флоп». Але незалежно від способу долання планки, відштовхування виконують однією ногою. Стрибок, зігнувши ноги, здійснюють з прямого розбігу, але він нераціональний. Краще швидше перейти до освоєння стрибка переступанням, спочатку імітуючи його без планки, а потім через планку. Розбіг здійснюють під кутом 30—45°, а відштовхування (дальшою від планки ногою) — на відстані 70—80 см від краю ями. Відштовхнувшись, стрибун злітає вгору, утримуючи тулуб у вертикальному положенні і піднімаючи махову ногу, зігнуту в коліні, найвище; поштовхова нога вільно опущена.

Досягнувши рівня планки, випрямляють махову ногу, а потім енергійно опускають її за планку. В цей момент відбувається переступання, коли тулуб нахилиється вперед, а трохи зігнута поштовхова нога дугоподібним рухом переноситься через планку. У мить відштовхування руки, які трохи зігнуті в ліктях, різким коротким рухом виносяться вперед, що сприяє посиленню вибухового зусилля стрибуну.

На заняттях ретельно відшліфовують усі фази стрибка: розбіг, поштовх, перехід через планку і приземлення. Довжина розбігу 5—6 бігових кроків. Щоб підібрати розбіг, потрібно знати, що один біговий крок дорівнює двом при ходьбі. Отже, від місця поштовху треба відлічити подвійну кількість звичайних кроків. Під час розбігу на двох передостанніх кроках поступово підвищують швидкість,

тулуб трохи нахилиють. Два останні кроки виконують енергійно, з різким прискоренням рухів.

Готуючись до стрибків, застосовують такі вправи:

1. Стоячи боком до опори, тримаючись за неї, енергійні рухи маховою ногою, не згинаючи її.

2. Та ж сама вправа, але зі стрибком угору.

3. У стрибку дістати стопою махової ноги предмети, які підвішені на різній висоті (виконувати біля опори з підтримуванням рукою).

4. «Переступання» через лаву, горизонтальну жердину чи інші перешкоди стоячи боком до них (висота 50—60 см і більше).

Безпосередньо в секторі для стрибків можна починати стрибати через планку з місця, з одного кроку розбігу (3—4 ступні від точки відштовхування). Звернути увагу на те, що в момент переходу через планку плечі і таз повинні трохи повертатися в сторону її. Після цього можна виконувати стрибки через планку з двох-трьох бігових кроків, слідкуючи за тим, щоб перший крок був звичайним, другий — дещо довшим, третій — коротким. Потім, збільшуючи розбіг кожний раз на один крок, доводимо його до 5—6 бігових кроків, поступово підвищуючи висоту.

Найчастіше зустрічаються такі помилки:

1. Порушення ритму розбігу. Щоб усунути цю помилку, треба повторити три останні кроки по розмітці (перша розмітка — 3—4 ступні, друга — 5—6 ступень, третя — 4—5 ступень).

2. Поштовховий крок виконують повільніше ніж попередній, таз не випереджає плечі. Щоб запобігти цього, потрібно швидко ставити ногу на всю стопу.

3. Після приземлення стрибун падає назад, тому що під час переходу через планку не було нахилу вперед.

4. Під час стрибка планку збивають зігнутою ногою. Щоб цього не було, треба в момент переходу через планку випрямляти ноги.

Приймаючи норми ГПО на змаганнях з багатоскоків дозволяють одну спробу, в стрибках у висоту — по три на кожну висоту (якщо спроба вдалася, то планку піднімають на наступну висоту), а в стрибках у довжину результат визначають по найкращих трьох спробах.

## КИДАТИ М'ЯЧ ВЛУЧНО І ДАЛЕКО

Метання тенісного м'яча із відстані 6 м у мішень діаметром 1 м, яка розміщена на висоті 2—2,5 м від підлоги, є нормативом початкового ступеня комплексу ГПО і підго-

товкою до найскладнішого нормативу I—II ступенів комплексу, тобто метання м'яча на дальність, а III—IV — метання в ціль і на максимальну відстань потребує високої координації рухів і доброї швидкісно-силової підготовки. М'ячі, камінці, сніжки та інші предмети діти кидають з ранніх літ. Але спеціальні спостереження показали, що більшість учнів, навіть закінчивши початкову школу, не володіють технікою метання м'яча і мають низькі показники з нормативів початкового і I ступенів ГПО.

Щоб освоїти зазначені нормативи, потрібно розв'язувати паралельно два завдання, а саме: 1) готувати м'язи, зв'язки і суглоби до специфічної роботи швидкісно-силового характеру; 2) вивчати раціональну техніку метання. Рекомендується використовувати ігри «Влучно в ціль», «Хто далі кине», «М'яч у стінку», «Влучи у м'яч», «Мисливці і качки», «Квац з м'ячем», «Колова гилка», «Перекидання м'ячів» (типу «Піонербола»), «Перестрілка».

Для освоєння координації рухів, пов'язаної із киданням і ловінням м'яча, та виховання почуття м'яча корисно систематично тренувати «школу м'яча» — серію поступово ускладнюючих ігрових завдань-класів, виконуючи по декілька разів кожен вправу спочатку з великим м'ячем (кидати і ловити обома руками), а потім з тенісним, відпрацьовуючи кидки як правою, так і лівою рукою.

«Школа м'яча» (рис. 33). 1. Кинути м'яч вертикально вниз і зловити його після відскоку від підлоги.

2. Кинути м'яч угору і зловити.

3. Кинути м'яч угору і зловити його після відскоку від підлоги.

4. Стоячи на відстані 1,5—3 м від стіни, кинути м'яч уперед — вгору в стінку і після відскоку від підлоги зловити його.

5. Кинути м'яч у тому ж самому напрямку і після відскоку від стіни зловити його.

6. Кинути м'яч уперед — вниз об підлогу в напрямку стіни. Після відскоку від стіни і підлоги зловити його.

7. Кинути м'яч уперед — вниз об підлогу в напрямку стіни. Після відскоку від стіни зловити його.

Цікава і корисна вправа «Перекидання м'яча в парах», якщо виконувати її, змінюючи способи кидків і відстань між партнерами, а також в. п. (кидки із положення стоячи на колінах і сидячи). Це привчає узгоджувати силу кидків і координувати свої рухи. Цю ж вправу виконують через натягнуту впоперек залу чи майданчика в'рвовку.

Підготовчі вправи до метання, які доцільно включати в ранкову гімнастику і в спеціальну розминку, такі:

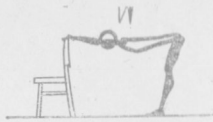
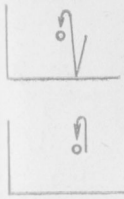


Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

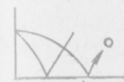
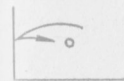
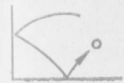
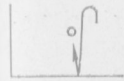


Рис. 33

1. Ривкові рухи прямими руками назад у положеннях: руки вгору, одна рука -вниз, друга — вгорі і змінюючи положення рук; руки в сторону: руки вниз.

2. Кола роботи руками вперед і назад, одночасно і поступово.

3. У нахилі вперед, поклавши руки на колону (спинку стільця), пружинисті нахили вперед (рис. 34). Те ж саме вдвох, поклавши руки на плечі один одному.

4. Тримаючи за кінці гімнастичну палицю, підняти її вгору прямими руками і, зробивши викрут, опустити вниз за спину; поступово зменшувати ширину хвату.

5. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват прямими руками над головою (рис. 35). З кроком уперед прогнутися і зробити декілька пружинистих рухів уперед в положенні «натягнутий лук».

6. Кидки набивного м'яча (вага 1 кг) обома руками із-за голови по високій траєкторії. Те ж саме сидячи ноги нарізно.

7. Кидки набивного м'яча однією рукою: знизу, збоку, із-за голови. Виконувати почергово (серіями) правою і лівою рукою.

8. У стойці ноги нарізно енергійні колові рухи тулуба ліворуч і праворуч.

9. В п. — те ж саме. Енергійні повороти тулуба ліворуч і праворуч.

10. Кидки набивного м'яча обома руками через голову назад.

11. Тримаючи набивний м'яч на долоні правої (лівої) руки, встаючи після попереднього підсідання, енергійне виштовхування м'яча вгору.

12. Штовхання набивного м'яча вперед-вгору стоячи боком до напрямку поштовху.



Рис. 37



Рис. 38

13. Короткочасні виси на перекладині (стінці, гілці дерева) — розмахування, вигинаючись, у висі.

Вивчаючи техніку метання тенісного м'яча, дуже важливо освоїти правильний вільний хват, при якому вказівний і середній пальці розміщені ззаду м'яча, а великий і підмізний підтримують його збоку (рис. 36). Вказівний і середній пальці виконують кінцеве «фінальне» зусилля, посилаючи м'яч у потрібному напрямку після вільного хльостоподібного руху металльної руки із положення «натягнутого лука».

Метаючи м'яч у ціль, учень стоїть лівим боком до мішені, ноги на ширині плечей, м'яч у правій зігнутій руці, кисть на рівні обличчя, ліва рука вперед-угору. Відводячи праву руку вправо — назад і згинаючи праву ногу, він нахиляє тулуб праворуч. При цьому пряма ліва нога стоїть на носку. З цього положення з енергійним випраямленням правої ноги і переносом ваги тіла на ліву виконується кидок, кисть правої руки проноситься над плечем (рис. 37).

Послідовність навчання:

1. Із стойки боком до мішені ноги на ширині плечей, м'яч у правій зігнутій у лікті руці, підняти над правим плечем і метнути м'яч у горизонтальну мішень з відстані 3—4 м.

2. Із стойки лицем до стіни на відстані трьох кроків від неї кидати м'яч у вертикальну мішень (на рівні голови і вище), ловити його після відскоку. Після 3—4 вдалих кидків, зловивши м'яч, зробити крок назад і продовжувати виконувати вправо, відходячи поступово далі від стіни і збільшувати висоту точки відскоку.

3. Метання м'яча в коло діаметром 1 м, яке розташоване на висоті 2,5—3 м від підлоги, з поступовим збільшенням відстані до 6—8 м і більше.

4. Те ж саме, поступово збільшуючи силу кидка і змагаючись в дальності відскоку (відстань до мішені 3—4 м).

Кидання м'яча на дальність відпрацьовують спочатку з місця, включаючи всі вищеперелічені вправи, а потім, з учнями 3-го класу, — з розбігу. М'яч краще кидати з трьох-

п'яти кроків, руку з м'ячем відводять назад на передостанньому кроці розбігу. Тулуб верхньою частиною повертають лівим боком у сторону кидка (попереднє «скручування»). На перших заняттях основну увагу звертати на плавні, без зупинок, рухи, не дуже фіксуючи, чи правильно відведена назад рука з м'ячем. Головнє — встигнути перед кидком вивести ліву ногу вперед (під час кидання правою рукою). Треба частіше практикувати такі кидки в іграх, застосовуючи «цілісний» метод навчання. Потім уже перейти до відпрацювання окремих деталей.

Найважливіша частина розбігу — схрещений крок (рис. 38), який виконують правою ногою на передостанньому кроці розбігу. Він дозволяє прийняти в. п. для метання. Праву ногу швидко виводять вперед і ставлять на ґрунт зовнішнім краєм стопи, розвернувши носок назовні (на  $45^\circ$ ). З останнім кроком (ліва нога попереду) виконавець опиняється в положенні «натягнутого лука», коли права нога випрямляється, праве плече швидко виводиться вперед, а лікоть руки, якою кидають, обертається вгору. З цього положення починається кидок: із-за голови через плече зробити рукою широкий сильний «захльостуючий» рух уперед. Його сила і швидкість вирішують успіх, причому на дальність кидка впливає узгоджена робота м'язів усього тіла. Права нога в кінці кидка торкається ґрунту (хоча б носком) і тільки після випуску снаряда переставляється вперед (носком усередину) для гальмування руху тіла, щоб не переступити лінію кидка.

Освоювати метання рекомендують в такій послідовності:

1. Вивчення техніки метання з місця. Кидки виконують із-за голови вниз, перед собою, а потім з місця у ціль, поступово збільшуючи відстань до цілі.

2. Вивчення техніки розбігу. Виконують такі вправи: а) відведення снаряда у в. п. для кидання під час руху кроком; б) те ж саме під час бігу; в) метання в ціль чи за орієнтиром з концентрацією уваги на ритмі розбігу.

3. Вивчення техніки метання в цілому. Тренування в метанні м'яча на дальність, звертаючи увагу на нероздільність усіх дій під час розбігу і кидка та збереження рівноваги після випуску м'яча. В заняттях можна використовувати також каміння (гальку розміром як кулак), сніжки, дерев'яні болванки і сучки завтовшки до 3—4,5 см і завдовжки 30—50 см. Особливу увагу треба звернути на правильний кут вильоту м'яча (у межах  $40\text{—}45^\circ$ ).



## ВЗИМКУ — НА ЛИЖАХ, ВЛІТКУ — НА ВЕЛОСИПЕДІ

У завдання з лижної підготовки входить ознайомлення дітей з основними способами пересування на лижах, якими користуються найчастіше, а саме: поперемінний двокроковий хід, підйом на невеликі схили ступаючим кроком, спуск в основній стойці, поворот переступанням навколо п'яток лиж. Уже із самого початку слід навчити дітей правильно вставати після падіння.

У перших заняттях на снігу оволодівають прийомами управління лижами на місці і в русі, виробляють відчуття довжини, маси і балансування лиж. Для цього можна запроваджувати ігри: «Клас, струнко!» із завданням піднімати носки і п'ятки лиж, робити повороти на місці і т. д. «Стрибунці», «Зигзаги», «Точний поворот», «По слідах». У наступних заняттях ці ігри переважно застосовують у ввідній частині уроку.

У наступних заняттях учнів вчать володіти сковзаючим кроком. При цьому можна вводити в уроки такі ігри, як «Накат», «Сороконіжки», «Віяло», «Сковзаючий крок», різні естафети. Ігри «Швидкий лижник» і «Хто далі?» спочатку виконують без палиць із вільним положенням рук, потім з руками за спиною, далі узгоджуючи рухи рук з рухами ніг.

Навчаючи дітей правильному поперемінному відштовхуванню палицями, можна включати в заняття такі ігри: «Самокат», «Хто далі?», «Фінські гонки», «Буксири», «Гонка за лідером». Освоїти поперемінний двокроковий хід допомагають ігри «Швидкий лижник», «Зміна табору», «Стеж за сигналом» та ін.

Рухливі ігри під час лижної підготовки слід включати у всі частини уроку (заняття), відпрацьовуючи техніку відштовхування і ковзання.

Перш ніж почати знайомство з технікою пересування на лижах, потрібно вибрати лижі відповідно до зросту. Вважають, що лижі правильно підібрані тоді, коли долоня піднятої руки торкається їх носків. Палиці мають бути такої довжини, щоб вони доходили до пахви.

Поперемінний двокроковий хід. Суть техніки основного способу пересування на лижах полягає в тому, що кожний крок супроводжується поштовхом палицею (рис. 39).

Деякі слова про техніку пересування. В. п.— стоячи на зігнутій у коліні нозі, другу відвести назад, тулуб нахилений уперед. Палиця, протилежна опорній нозі, впирається в сніг на рівні носка черевика. Починаючи поступово тиснути на палицю, робимо невелике присідання на

опорній нозі, розгинаючи її повністю, відштовхуємося і сковзаємо на другій лижі. Вільна нога підтягується до опорної і перебуває до завершення підтягування у в. п. При цьому в момент підсідання і розгинання змінюють положення палиць, а далі руку виносять уперед, приблизно до рівня плечей. Основа даного способу — тривале ковзання на одній лижі. Чим довшим буде сковзання, тим ефективніше і економніше буде пересування на лижах. Переносити центр тяжіння на другу ногу потрібно у момент, коли опорна нога готується до завершення відштовхування.

Помилки під час ходіння на лижах:

1) передчасно переносять вагу тіла з опорної ноги на другу ногу, внаслідок чого у момент відштовхування вона працює вхолосту — лижа пересковзує назад і поштовх не виходить;

2) палку встромляють у сніг далеко поперед себе і одержують опорний поштовх, який гальмує просування вперед; якщо палкою впираються ззаду, то поштовх також виявляється малоефективним (запізнілим).

Для початківців під час занять доцільно застосовувати і такий спосіб, як пересування на лижах по навчальній лижні, котра має незначний нахил. Це значно полегшує сковзання.

Одночасно з освоєнням техніки пересування на лижах треба, щоб учні пройшли по лижні певну дистанцію для підвищення їх функціональної підготовки, розвитку загальної і спеціальної витривалості. Для цього корисна циклічна робота малої інтенсивності. На перших двох-трьох заняттях довжина дистанції становить 400—500 м, а потім (від заняття до заняття) її збільшують на 100—150 м і поступово доводять до змагальної. Рухатися треба у повільному темпі. Перед проходженням дистанції корисно проходити на лижах відрізки по 30—40 м (2—3 рази) в середньому темпі, поступово збільшуючи відрізки до 40—50 м і кількість повторних дробігань до 4—5 разів;

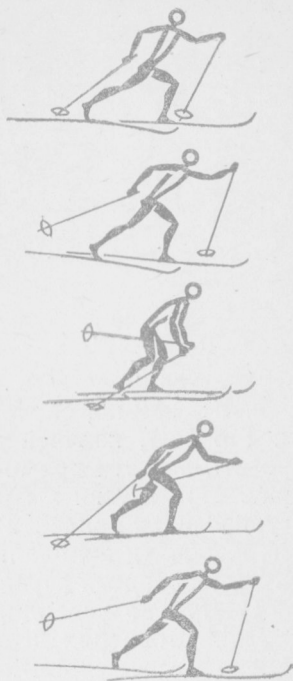


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

виконувати ці пробігання на швидкість, збільшуючи такий відрізок до 100—150 м.

Корисні також (за умови регулярних занять) лижні походи тривалістю до 1,5—2 год з відпочинком по середині шляху.

У кожне заняття одночасно з опрацюванням техніки пересування, іграми і естафетами реко-

мендується включати ковзання з гір, яке дуже люблять діти. Безумовно, спочатку треба освоїти більш похилі схили (до 15°), навчити дітей «брати їх» навскіс ступаючим кроком, а потім прямо «драбинкою» (рис. 40) і «ялинкою» (рис. 41); спуски з гірок в основній і низькій стойці. Поступово слід привчати дітей спускатися і з крутіших схилів, включати подолання «воріт» (з лижних палок), робити на ходу повороти переступанням.

Поступово ускладнюють і дистанцію лижного кросу, а для підготовлених дітей вона може становити 1—2 км по слабо пересіченій місцевості з урахуванням часу.

**Велосипед.** Практика лижного і ковзанярського спорту довела велику цінність їзди на велосипеді. Не випадково цей вид уведено як заміну основної справи у всіх ступенях комплексу ГПО.

Технікою їзди на двоколісному велосипеді діти вільно оволодівають уже в 4—5-літньому віці і катання на ньому стає захоплюючим і корисним заняттям. Воно стимулює розвиток витривалості, спритності, координації рухів, відчуття рівноваги і орієнтування, виховує сміливість і винахідливість.

Ось основні рухові завдання, які необхідно закріпити:

1. Уміння сідати на велосипед і сходити з нього.
2. Педальовання, зберігаючи рівновагу.
3. Гальмування і зупинки, удосконалюючи бистроту реакції на заздалегідь обумовлені сигнали або пригальмовуючи і зупиняючись у визначених місцях.
4. Додержування встановленого напрямку руху: прямолінійного, по колу, зигзагами, з поворотами і т. д.
5. Регулювання темпу педальовання, тобто довільна зміна швидкості їзди на певних ділянках траси.
6. Пересування, об'їжджаючи різні перешкоди, нерівності, по будь-якому ґрунту.

7. Їзда на велосипеді, тримаючись за кермо однією рукою, а другою виконуючи окремі визначені рухи.

8. Їзда вдвох, утрюх і великими групами, додержуючись певного порядку, визначених дистанцій та інтервалів.

Якщо добре засвоєно їзду на велосипеді, то тривалість катання в помірному темпі, з прискореннями і незначними перервами може коливатися від 15—20 до 40—50 хв. Заняття доцільно проводити, використовуючи веселі ігри і змагання, наприклад: проїхати по вузькій стежці — «коридору», переїхати «місток», зробити коло чи вісімку, об'їхати ряд стоек — «слалом», проїхати через вузькі і низькі «ворота», змінювати швидкість руху та ін.

Особливу оздоровчу спрямованість мають прогулянки на велосипеді за містом, де на ґрунтових дорогах і стежках, лісових доріжках з підйомами і спусками, серед зелені діти відчувають заряд енергії, а заняття набуває захоплюючої мандрівки.

На заняттях і прогулянках групою потрібно навчити дітей правильно шикуватися і дотримуватись необхідних дистанцій та інтервалів, правил вуличного руху, знати сигнали світлофора і сигнали керівника групи. Треба вимагати від учнів неухильно виконувати ці правила, щоб уникнути зіткнень, падінь та інших нещасних випадків. Дітей треба вчити, як поводитись з велосипедом і доглядати за ним.

## ПЛАВАННЯ

Уміти плавати — це важливо для всіх. Навчання плавання має стати основним у всіх аспектах фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Перші уроки плавання найкраще проводити в басейнах протягом навчального року. Під час канікул це можна робити і в природних водоймищах. Для цього необхідно вибирати неглибокі місця, з пісчаним дном, бажано з чистою прозорою водою. Ділянки треба обгородити яскраво пофарбованими поплавками (завдовжки до 25 м і завширшки до 10 м).

Навчання плавання включає заняття як на воді, так і на суші. Багаторічною практикою доведено, що доцільно включати серії спеціальних вправ, які треба виконувати у чітко визначеній послідовності. Наприклад, у програмах з фізкультури для учнів 1—3-го класу їх повторюють у кожному класі з тією різницею, що збільшуються цикли дихання і дистанції, які пропливають, зокрема на 10—

12—20 м. Природно, що при цьому удосконалюється координація рухів рук і ніг (під час плавання способом кроль).

Для складання нормативу на срібний значок у початковому ступені комплексу мінімальною є дистанція 12 м. Підготувати дітей до складання цього нормативу можна за один цикл, що включає 10—15 занять.

Щоб виконати норматив на золотий значок, треба пропливти 25 м. Цього достатньо і для складання нормативу I ступеня комплексу ГПО. Для проведення змагання «Старти надій» і складання на золотий значок ступеня «Сміливі і спритні» діти повинні освоїти плавання на швидкість і впевнено пропливати дистанцію 50 м і більше.

Найвідповідальніший початковий етап навчання, на якому діти повинні призвичаїтися до води і позбутися відчуття страху. Щоб досягти успіху в цьому, рекомендують такі вправи та ігрові завдання.

1. Взявшись за руки, ходити по дну (групами, парами).

2. Ходити по дну з різними положеннями рук і ніг. Ходіння по дну на руках (рис. 42, а).

Пересуватися (ходити) на зігнутих ногах, притискаючи груди до води, а руками впираючись у коліна.

4. Вистрибувати з води («Хто вище?»)

5. Стоячи по пояс у воді, затримавши дихання, опустити обличчя у воду.

6. Те ж саме, здійснюючи видих у воду.

7. Те ж саме, розплющуючи очі в воді.

8. Присідання, повністю пірнаючи у воду (рис. 42, б, в).

9. «Поплавок» — глибоко вдихнувши, присісти, взятися за гомілки і в такому положенні сплисти (рис. 42, г).

10. «Медуза» — після глибокого вдиху присісти в групування, а під час випливання розслабити руки і ноги.

11. «Зірочка» — виконують так же само, як «медузу», але розвівши в сторони руки і ноги.

Коли засвоєно випливання, тобто коли у дітей виникло відчуття, що вони можуть керувати собою в безопорному положенні, можна переходити до скозання грудьми. Спочатку рекомендують виконувати скозання, тримаючись за плавальні дошки, а потім без них. Увійшовши у воду по пояс, треба повернутися лицем до берега, присісти, руки покласти на воду, глибоко вдихнути і, опускаючи обличчя у воду, відштовхнутися ногами і просковзнути до берега (рис. 42, д). Відстань потрібно поступово збільшувати. Необхідно під час тривалого скозання учини дітей видихати у воду. Після того як учні освоїли скозання і впевнено почувають себе у воді, можна запропонувати наступні завдання:

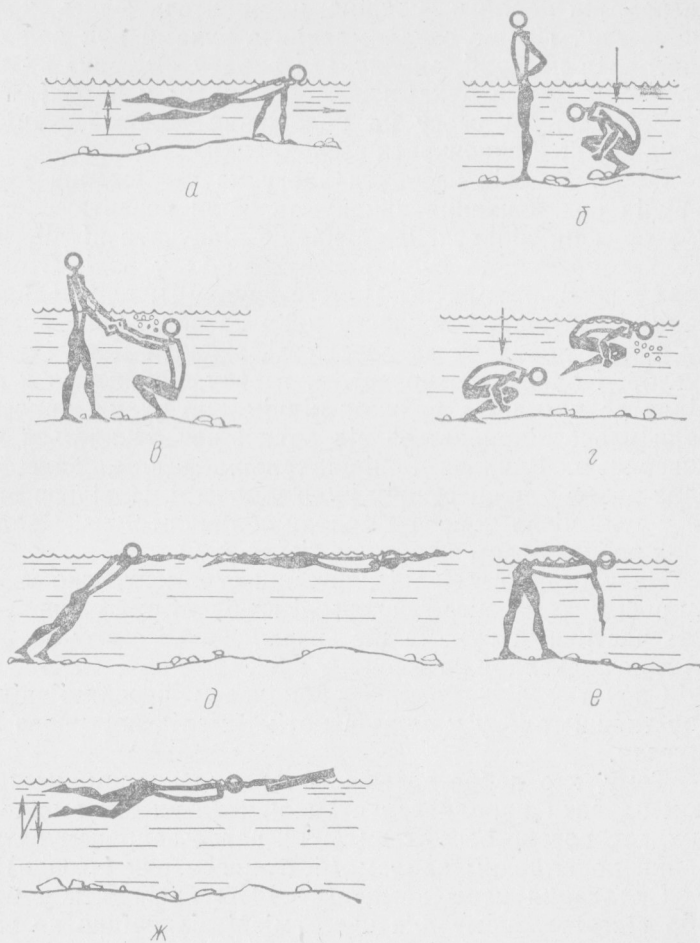


Рис. 42

1. «Хто далі?» — по 4—5 чоловік (залежно від акваторії) сковзання грудьми на місці. Якщо група велика, то кращих із кожного запливу вивести у фінал і визначити сильнішого.

2. Те ж саме, але з роботою ніг. Рухи ніг корисно освоїти спочатку на суші, сидячи на краю лави, потім у воді, спираючись руками об дно, і з дошкою (рис. 42, а, ж).

3. Стоячи у воді обличчям до берега, нахилитися, але так, щоб підборіддя було над водою. Одну руку «покласти» вперед на воду, другу — ззаду і виконувати гребкові рухи (стилем кроль, рис. 42, е). Якщо учня потягне

вперед, він повинен спокійно, не відштовхуючись, крокувати по дну. Перше ознайомлення з рухами рук доцільніше проводити на суші, виконувати вправу «Вітряк» — по чергові колові рухи руками в стояці, потім у нахилі вперед. Треба звернути увагу на положення долоней, якими необхідно у воді виконувати веслові рухи.

Особливо слід звернути увагу на узгодження дихання і рухів рук. Дихання виконують, коли повертають голову праворуч чи ліворуч. Щоб краще відчувати ці дії, можна після освоєння на суші виконувати їх у воді. Стоячи по пояс у воді, нахилитися (лягти грудьми), попередньо глибоко вдихнувши, і покласти руки на воду. Опускаючи руку вниз і доводячи до вертикалі, згинати її в ліктьовому суглобі і одночасно повертати голову, наближаючи підборіддя до плеча. За рахунок піднімання руки і виносу її з води плече відривається від води і рот опиняється над її поверхнею. Вдихати напіввідкритим ротом, завершуючи вдих разом з пронесенням руки у повітрі. Повільно видихати у воду після повороту голови обличчям униз. Наступний вдих робити разом з роботою тієї ж руки.

На наступному етапі навчання освоюють уже узгоджену роботу рук і ніг — по чергові гребкові рухи супроводжують частішими рухами ніг зверху вниз і знизу вгору, акцентуючи зусилля на першому русі.

Спочатку діти повинні пропливати невеликі відстані, опустивши голову у воду, а потім їх слід поступово збільшувати.

Тому, хто добре засвоює плавання кролем, можна рекомендувати пропливати стільки, скільки він зможе. Для тих, хто погано освоює дихання, варто запропонувати плавання полегшеним кролем (без виносу рук із води).

Складання норм комплексу ГПО проводять у басейні або підготовленому для цього місці відповідно до загальноприйнятих вимог. Старт виконують з води.

Під час навчання плаванню діти повинні чітко дотримувати таких правил:

1. Входити у воду тільки в супроводі дорослих чи старшої групи.
2. Категорично заборонено пірнати, стрибати у воду вниз головою, пустувати у воді (хватати за ноги, вискакувати зверху на тулуб і т. п.), запливати за огорожу.
3. Усі вправи виконувати у сторону берега чи по мілководдю вздовж нього.
4. Не можна входити у воду розігрітим одразу після гри чи приймання сонячних ванн.
5. Відчуваючи озноб, потрібно негайно вийти з води,

насухо обтертися рушником і швидко одягнутися, щоб зігрітися. Коли таке трапиться в басейні, то треба прийняти теплий душ.

6. Завжди мати із собою рушник, мило і мочалку.

7. Суворо виконувати команди старших чи учителя. Не знаючи правил поведінки на воді, не допускати дітей у басейн чи водоймища.

## НА СТАРТИ ГПО — З ПЕРШОГО КЛАСУ

Положенням про початковий ступінь комплексу ГПО визначено, що його нормативи, як і всіх наступних ступенів, складають під час змагань чи на спортивних святах. Як виняток допускають складання норм на контрольних уроках. Але спочатку, щоб вийти на старті офіційних змагань, діти повинні пройти відповідну «школу стартів» у своїх класах і групах.

Потяг до змагання проявляється ще в дитинстві. Уже в дошкільному віці широко застосовують елементи змагання на якість і результат виконання окремих рухових завдань — «Хто точніше кине м'яч?», «Хто далі стрибне?» та ін. При цьому оцінюють як індивідуальні, так і колективні (командні) показники.

Дітей спочатку захоплює сам процес діяльності, їх не дуже хвилюють програші. В міру нагромадження досвіду все чіткішим стає усвідомлення того, що необхідно діяти з великим напруженням фізичних і психічних сил. Формуються специфічні вміння і навички виконувати задані дії в умовах суперництва — індивідуальної чи командної боротьби. Моделювати ці умови допомагає використання в усіх формах урочних і неурочних занять ігрового та змагального методів. Варто простежити за учнями, щоб переконатися, як старанно і самовіддано грають дівчатка в популярні учнівські «класики» і «резинку», «ганяють футбол» хлопчики.

Наш багаторічний досвід проведення з молодшими школярами змагань «Веселі старті», «Жовтенята, на старт!», «До стартів готовий» та інших переконує в тому, що потрібно цілеспрямовано проводити навчання і готувати дітей до умов змагання. Наприклад, уже з 1-го класу діти дуже добре усвідомлюють ціну часу. Тому досвідчені вчителі постійно користуються на уроках секундоміром, відмічаючи до десятих часток секунди швидкість шикуння класу, час встановлення чи прибирання снарядів і матів, пробігання заданого відрізка дистанції чи виконання завдань в естафеті. В таких випадках секундомір стає



найкориснішим «інструментом» для виховання у дітей шанобливого ставлення до часу, пізнання цінності секунди. Крім того, багата інформація по телебаченню про спортивні змагання найвищого рангу наочно переконує, що іноді соті частки секунди вирішують долю золотої медалі. Так само успішно діти усвідомлюють ціну метрів та сантиметрів у метанні і стрибках, а також значення інших об'єктивних показників для результатів виконання вправ.

У міру освоєння окремих вправ комплексу слід робити прикидки, тобто визначати, хто із дітей готовий до стартів. Це не тільки збагачує їх досвід і розуміння змагання, але й вчить аналізувати успіхи і невдачі у виконанні вправ, бачити технічні і тактичні помилки, вміти їх усунути. Основною умовою допуску дітей до стартів ГПО є їх готовність до виконання нормативів. Зрозуміло, що все це перебуває під контролем лікарів.

Участь у змаганнях є доброю школою виховання волевих і моральних рис. В однаковій мірі важливо навчити дітей не тільки з повною віддачею сил боротися за перемогу, за очки, сантиметри і секунди, а й гідно програвати, не розслаблюватись при невдачах, виявляти мужність і гартувати свій характер, горіти бажанням підготуватися краще і знову вийти на старт.

#### ЯК ПІДГОТУВАТИ І ПРОВЕСТИ ЗМАГАННЯ

Спорткомітет СРСР і Міністерство освіти СРСР розробили методичні рекомендації по організації змагань з початкового ступеня комплексу ГПО (див. журнал «Физическая культура в школе», 1980, № 3 с. 50).

При плануванні змагань враховують проведення фізкультурно-масових заходів у масштабі класу чи школи. Вони можуть бути присвячені піонерам-героям, Героям Радянського Союзу і Героям Соціалістичної Праці, відомим спортсменам, а також видатним подіям, датам та ін.

До організації і проведення змагань доцільно залучати фізкультурний актив із учнів старших класів. Досвід показує, що організація подібних змагань надає великі можливості для діяльності комітетів комсомолу, рад піонерських дружин, рад колективів фізкультури, вожатих жовтенят. На уроках фізкультури, заняттях в групах подовженого дня, при позакласній роботі вони можуть допомогти учителям в організації додаткових тренувань по освоєнню програми змагань (ігор, естафет, вправ), у комплектуванні команд.

Для підготовки і керівництва змаганням доцільно завчасно створити оргкомітет, до складу якого ввести завуча початкових класів, учителів і учнів-активістів. Завдання цього комітету полягає в тому, щоб під методичним керівництвом учителя фізкультури розробити положення, програму і сценарій змагань, продумати урочисту частину їх початку і завершення (парад та ін.), програму змагання болільників, гарно оформити приміщення чи майданчики, організувати виставки (дитячих малюнків, саморобок на тему «Спорт і діти» тощо) і показові виступи, виготовити призи-саморобки та ін.

Оргкомітет затверджує також склад суддівської колегії і журі.

До складу суддівської колегії входять: головний суддя і його заступники, які відповідають за організацію всього змагання; суддя-інформатор, який вміє оперативно, грамотно і з гумором висвітлювати хід змагання; суддя, закріплений за учасниками змагання, який виступає і як розпорядник на майданчику; комендант змагання, у розпорядженні якого є робоча команда для швидкого встановлення та прибирання інвентаря і розмітки майданчика; головний секретар з помічниками, щоб оперативно записувати результати і підраховувати очки.

Виховне значення змагання значно зростає, коли в журі входять не тільки вчителі, батьки учнів і старшокласники, але й шефи — передовики виробництва, ветерани війни і праці, відомі спортсмени, які вручають юним переможцям їх перші нагороди.

Змагання по комплексу ГПО можна проводити окремо за видами випробувань. Але найкраще їх організувати за типами багатоборства (три- і чотириборство). Поєднання видів може бути таким:

I варіант: 1) метання тенісного м'яча в ціль; 2) човниковий біг або біг на 30 м; 3) багатоскоки; 4) лазіння по канату.

II варіант: 1) човниковий біг або біг на 30 м; 2) метання тенісного м'яча в ціль; 3) смуга перешкод.

III варіант: 1) багатоскоки; 2) лазіння по канату; 3) крос.

Методисти відділу фізичного виховання Ленінградського Палацу піонерів імені А. О. Жданова розробили таблицю оцінки результатів цих змагань в очках. Вона дає можливість об'єктивніше визначати переможців і призерів особистого і командного заліку (табл. 3).

Змагання з плавання, ходьби на лижах і їзди на велосипеді проводять окремо, але при відповідних умовах ці

Таблиця 3

Очки	Човниковий біг, с	Багатоскоки, м	Лазіння по канату, м	Метання в ціль, кількість попадань
25	8,0	15,75	5,00	3
24	8,1	15,50	—	—
23	8,2	15,25	—	—
22	8,3	15,00	4,50	—
21	8,4	14,75	—	—
20	8,5	14,50	—	—
19	8,6	14,25	4,00	—
18	8,7	14,00	—	—
17	8,8	13,75	—	—
16	8,9	13,50	3,50	—
15	9,0	13,25	—	—
14	9,1	13,00	—	—
13	9,2	12,75	3,0	—
12	9,3	12,50	—	—
11	9,4	12,25	—	—
10	9,5	12,00	2,50	2
9	9,6	11,70	—	—
8	9,7	11,40	—	—
7	9,8	11,10	2,00	—
6	9,9	10,80	—	—
5	10,0	10,50	1,50	1
4	10,2	10,10	—	—
3	10,4	9,70	—	—
2	10,6	9,60	—	—
1	11,0	9,0	1,00	—

види можна поєднувати з метанням тенісного м'яча в ціль і човниковим бігом.

Вправи комплексу ГПО можна включати в програми таких популярних змагань, як «Веселі старти», «Жовтеньята, на старт!», «Тато, мама і я — спортивна сім'я». Якщо насичувати ці дитячі змагання цікавими ігровими завданнями і спортивними атракціонами (типу конкурсу капітанів, сімейних завдань та ін.), естафетами, рухливими іграми, елементами спортивних ігор і т. д., то вони стають тоді ще більш захоплюючими, привабливими і корисними за своїм освітнім і виховним впливом. За основу цих програм треба брати навчальний матеріал відповідних класів (вікових груп).

#### ОРІЕНТОВНІ ПРОГРАМИ ЗМАГАННЯ «ЖОВТЕНЬЯТА, НА СТАРТ!»

##### Для перших класів

«Човниковий біг»  $3 \times 10$  м, переносячи два кубики (рис. 43). Кожен клас ділять на дві команди — хлопчиків і дівчаток. На старт викликають по одному учаснику від коман-

ди, яких розподіляють попарно — хлопчик з хлопчиком, дівчинка з дівчинкою. По команді «Марш!» учасник виконує завдання, переносячи по чергово кубики за лінію фінішу. Хлопчик чи дівчинка, які прибігли першими, одержують для своїх команд по очку. Виграють ті команди, які набрали найбільше очок.

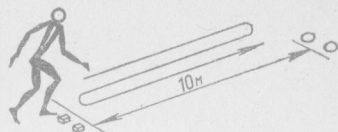


Рис. 43

«Ми будуємо дім». Бере участь вся команда. Умови: команди стоять в одношереновому розімкненому строю між двома поперечними лініями (відстань 12—15 м). Збоку від правофлангових за лінією лежать конкретні предмети: дерев'яні цеглини, набивні м'ячі, кеглі та інші, всього 8—10 штук. За сигналом команди повинні швидко по ланцюжку передати ці предмети на другу сторону майданчика, де їх акуратно в позначеному місці складає лівофланговий. Виграє та команда, яка першою закінчила завдання.

«Влучно в ціль». Беруть участь по п'ять чоловік від кожної команди. Умови: команди шикуються в шеренгу на відстані 6 м від мішені, кожний учасник має по два тенісних м'ячі. За сигналом гравці по чергово виходять на стартову лінію — 4 м від мішені — і роблять по два кидки в ціль. Проти кожної команди є по п'ять мішеней — великі м'ячі, кеглі чи булави, поставлені в ряд на колоду чи іншу високу підставку. Виграє команда, яка влучила в більшу кількість мішеней, або та, яка витратила на це найменше кидків.

«Сміливіший, вперед!» Бере участь вся команда. Умови такі: команди шикуються в колони по одному на відстані 2—3 м від середньої лінії, на якій проти кожної команди стоять по два асистенти, обертаючи довгу скакалку в напрямку знизу від учнів, що біжать. За сигналом гравці пробігають під скакалкою. Виграє команда, яка виконала завдання першою і з найменшою кількістю помилок.

«До своїх прапорців». Бере участь вся команда. Умови: команди шикуються в колони по одному за керівниками (направляючими), які тримають різнобарвні прапорці. За сигналом «Розійдись!» учасники розбігаються по майданчику і закривають очі. В цей же час направляючі змінюють свої місця. За сигналом «До своїх прапорців» діти розплющують очі і швидко шикуються в колони на нових місцях. Виграє та команда, яка першою вишикувалась.

«М'яч у стінку». Беруть участь 8—10 дівчаток від кожної команди. Умови: команди шикуються в колони по одному на віддалі 4 м від стіни. Направляючі тримають по великому м'ячу. За сигналом кидають м'ячі в стінку так, щоб



Рис. 44

відлетівши від стінки і ударившись об підлогу, вони відскочили в руки. Одразу ж після кидка перші номери відбігають назад і стають у кінець колони, а м'яч, який відскочив від підлоги, ловлять

другі номери. Перемагає команда, яка першою завершила почергові кидки.

Хто «сильніший?» — конкурс капітанів. Умови: учасник гри стає обличчям до стіни на відстані 1,5 м від неї і сильно кидає обома руками із-за голови баскетбольний м'яч, який повинен відскочити від стіни якнайдалі. Місце падіння м'яча позначають фішкою (прапорцем). Капітани кидають один і той же м'яч по черзі. Кожному дозволяють по три спроби. Перемагає той учасник, після кидка якого м'яч відскочив якнайдалі.

«Хто найспритніший?» — завдання для сім'ї. Беруть участь батько, мати, син чи дочка. Умови: два члени сім'ї обертають довгу скакалку, а третій повинен вбігти під неї, зробити не менш як три стрибки і вибігти. Потім він підміняє одного з партнерів, не перестаючи обертати скакалку, який, повторивши завдання, змінює іншого. Виграє сім'я, яка зуміла без помилок виконати завдання.

#### Для других класів.

«Багатоскоки». Беруть участь по дві команди від класу — хлопчиків і дівчаток. На старту лінію викликають по одному учаснику від команди, які стають рядом парно — хлопчик з хлопчиком, дівчинка з дівчинкою. За сигналом вони виконують по вісім стрибків з ноги на ногу, приземляючись після восьмого стрибка на обидві ноги. Той, хто якнайдалі стрибнув, одержує переможні очки для своєї команди. Виграють команди, які набрали найбільше очок.

«На будівництві» (рис. 44). Бере участь вся команда. Умови: команди шикуються в колони по одному за старту лінією. За сигналом вони швидко розходяться, утворюючи шеренгу (ланцюжок), і починають передавати набивні м'ячі (чи інші предмети), заздалегідь складені біля направляючого. Лівифланговий, одержуючи м'ячі, акуратно складає їх в накреслене на підлозі коло. Довжина шеренги — 12—15 м. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати і складати м'ячі.

«Влучи в ціль». Беруть участь по вісім чоловік від кожної команди (4 хлопчики і 4 дівчинки). Умови: коман-

ди шикуються по обидві сторони майданчика за лініями на відстані 8 м одна від одної, кожний учасник тримає в руках тенісний м'яч. На середній лінії між командами на підлозі лежить баскетбольний м'яч. За сигналом гравці кидають в нього свої м'ячі, намагаючись перекотити м'яч на поле суперника. Завдання повторюють п'ять разів. Виграє та команда, у якої найбільше перемог.

«Швидко і без помилок». Бере участь вся команда. Умови: команди шикуються в колону по два (хлопчик з дівчинкою, взявшись за руки) на відстані 3 м від середньої лінії, на якій навпроти кожної команди стоїть по два асистенти, обертаючи довгі скакалки в напрямку знизу на учасників, що біжать. За сигналом кожна пара по черзі пробігає вперед, перестрибуючи через скакалку. Переможцем виходить команда, яка виконала завдання першою і з найменшою кількістю помилок.

«М'яч у стінку». Беруть участь 8—10 дівчаток від кожної команди. Умови: команди шикуються у колоні по одному на віддалі 2 м від стіни, направляючи тримають в руках баскетбольні м'ячі. За сигналом кидають м'ячі в стіну так, щоб вони відскочили точно в руки. Одразу ж після кидка перші номери біжать назад і стають в кінець колони, а другі номери ловлять м'яч, що відскочив від стіни, знову кидають м'ячі в стіну, і т. д. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

«По туристській стежці». Беруть участь 8 чоловік від кожної команди (4 хлопчики і 4 дівчинки). Умови: команди шикуються за лінією старту. На шляху просування кожної команди є серія різних перешкод (рис. 45): 1) «болото» — декілька накреслених на підлозі кіл, по яких треба, стрибаючи «з купини на купину», переправитись на «острів» — гімнастичний мат, 2) «прірва», через яку треба перейти по

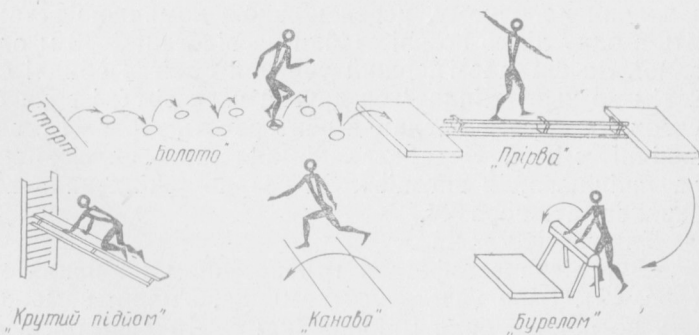


Рис. 45

«вузькому містку» — рейці перевернутої гімнастичної лави; 3) «бурелом» — гімнастичний кінь (чи колода — висота 120 см), який стоїть уперек і через який треба перелізти (за снарядом для підстрахування має лежати мат); 4) «канавка» — стрибок з розгону через смугу шириною 100—120 см; 5) «крутий підйом» — влізання рачки по похилій гімнастичній лаві і перелізання на гімнастичну стінку. За сигналом команди починають рухатись ланцюжком, учасники можуть допомагати один одному. Естафету вважають закінченою, коли останній учасник стане на рейку гімнастичної стінки. В цей момент капітан команди кидає вимпел — піднімає руку з червоною хустинкою. Виграє команда, яка першою пододала всі перешкоди з найменшою кількістю порушень.

Примітка: якщо в залі нема можливості встановити два комплекти снарядів, то команди змагаються по черзі на час за секундоміром.

«Бій півнів» — конкурс капітанів. Умови: два учасники стають в коло діаметром 150 см, згинають назад одну ногу, тримаючи її знизу однойменною рукою, другу руку згинають до грудей. За сигналом, стрибаючи на одній нозі, кожний з учасників намагається плечем виштовхнути суперника з кола. Якщо учасник став на обидві ноги, то йому зараховують поразку. Завдання повторюють три рази. Виграє той, у кого більше перемог.

«Хто найсильніша?» — конкурс дівчаток. Беруть участь по одній дівчинці від кожної команди. Умови: за певний час (15—20 с) учасниця виконує стрибки з короткою скакалкою, демонструючи різні способи (без зупинок). Перемому присуджують тій учасниці, яка виконала найбільше варіантів і без помилок.

«Зчіплювання вагонів» — завдання для сім'ї. Беруть участь батько, мати, син чи дочка. Умови: сім'ї шикуються в колони по одному, перед кожною командою встановлюють в одну лінію по дві стойки на відстані 2—3 м одна від одної. За сигналом перший учасник оббігає обидві стойки, потім до нього чіпляється другий член сім'ї, і вони біжать удвох. Те ж саме завдання повторюють утрьох і стають на вихідні місця. Перемагає команда, яка першою закінчила «зчіплювання вагонів». За розрив «зчіплення» команд зараховують поразку.

#### Для третіх класів

«Зустрічна естафета з перенесенням набивних м'ячів» (рис. 46). Бере участь уся команда. Умови: команди стають по обидва боки майданчика: 8—10 дівчаток з одного боку і стільки ж хлопчиків — з іншого, відстань між учас-

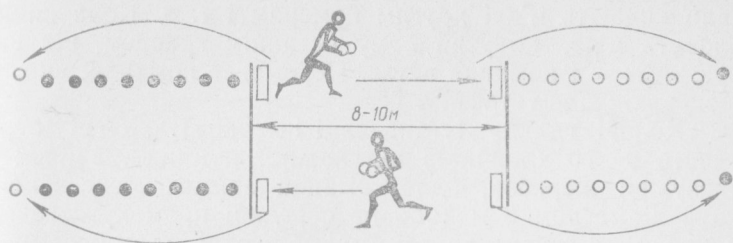


Рис. 46

никами — 8—10 м. Перед кожною колоною хлопчиків лежить по два набивних м'ячі. За сигналом один хлопчик піднімає з підлоги обидва м'ячі, біжить до колони дівчаток, кладе м'ячі на підлогу, а сам стає в їх колону ззаду. Дівчинка піднімає м'ячі, біжить до колони хлопчиків, кладе перед ними м'ячі і також стає в кінець колони і т. д. Перемагає команда, яка першою змінила місце.

«Точно в ціль». Беруть участь по дві команди від класу — хлопчиків і дівчаток. За сигналом до виконання завдання приступають по одному учаснику від кожної команди. Вони стають на відстані 6 м від стіни, на якій намальовані або підвішені мішені діаметром 100 см. Нижній край мішені знаходиться на висоті 2—2,5 м від підлоги. Кожен з учасників тримає в руках три тенісних м'ячі. За сигналом м'ячі кидають у ціль так, щоб м'яч відскочив від стіни якнайдалі. У кожній парі, яка змагається, перемагає той, хто найбільше разів влучив у ціль, а якщо набрано очок порівну, то той, чий м'яч найдалше відскочив. Виграють команди, які набрали найбільше очок.

«Пострибаємо разом». Бере участь уся команда. Умови: команди шикуються в колони по два (хлопчик з дівчинкою взявшись за руки) на відстані 3 м від середньої лінії, де стоять по два асистенти навпроти кожної команди і обертають довгі скакалки в напрямку знизу від гравців, що біжать. За сигналом кожна пара по черзі підбігає під скакалку і, виконавши по три стрибки, вибігає вперед. Виграє команда, яка першою і з найменшою кількістю помилок закінчила виконувати завдання.

«Передав — сідай!» Участь у грі беруть 8—10 дівчаток від кожної групи. Умови: команди шикуються в колони по одному, капітани команд стають обличчям до них на відстані 3—4 м від направляючих, тримаючи в руках по баскетбольному м'ячу. За сигналом капітани кидають м'ячі своїм першим номерам, які, зловивши м'яч, швидко повертають його назад, а самі сідають на підлогу. Капі-



тани кидають м'ячі другим номерам і т. д. Коли капітан зловить м'яч, кинутий йому останнім гравцем, він вигукує: «Є!» — і команда встає. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

«Колові гилки» («Мисливці і качки»). У грі беруть участь 8—10 хлопчиків від кожної команди. Умови: витягнувши жеребок, одна команда займає місце в центрі кола діаметром 8 м (або на середині прямокутного майданчика), а гравці другої стають ззовні, тримаючи в руках гумовий чи волейбольний м'яч. Почувши сигнал, гравці, перекидаючи м'яч, намагаються влучити чи торкнутися ним учасників, які стоять в колі і ухиляються від м'яча. «Заплямований» гравець вибуває з гри. Якщо його товариші зуміли зловити «з льоту» кинутий у них м'яч, то один з гравців може вернутися в коло. Гра триває протягом визначеного часу, після чого партнери міняються місцями. Перемагає команда, яка зуміла «вбити» найбільше гравців суперника.

«Слалом». Беруть участь 8 чоловік від кожної команди (4 хлопчики і 4 дівчинки). Умови: команди шикуються за лінією старту. На шляху пересування кожної команди встановлено одну лінію по 4—5 стоек на відстані 2—3 м між ними. За плечима направляючих — рюкзаки з великим вантажем. Гру проводять у формі естафети. Кожний черговий учасник біжить зигзагами вперед і назад, намагаючись не торкнутися стоек, і передає рюкзак наступному гравцеві. Завдання для учасників: 1) провести баскетбольний м'яч по підлозі, вдаряючи по ньому рукою; 2) провести футбольний м'яч ногами; 3) провести шайбу клюшкою; 4) пробігти, підбиваючи ракеткою шарик для настольного теніса; 5) прокотити ударами палички обруч; 6) пробігти на роликів ковзанах або роликах; 7) проїхати на самокаті; 8) проїхати на триколісному чи малому двоколісному велосипеді. Виграє команда, яка першою закінчує естафету.

«Не розчепися!» (рис. 47). Бере участь вся команда. Умови: команди шикуються в колони по одному перед стартовою лінією. За сигналом «Приготуватися!» направляючий кладе руки на пояс, а інші учасники кладуть ліву руку на плече партнера, який стоїть попереду, підгинають назад праву ногу, яку підтримує знизу за голінковостопний суглоб учасник, який стоїть ззаду. За сигналом «Марш!» команди стрибками просуваються вперед до визначеного місця (відстань 6—8 м), зберігаючи зчеплення. Виграє команда, яка виконала завдання найбільш узгоджено і без помилок.

«Хто устоїть?» — конкурс капітанів. Умови: капітани стоять на низькій колоді чи на рейці перевернутої гімнастичної лави обличчям один до одного. За сигналом ударами



Рис. 47

правої долоні об долоню суперника учасники намагаються вивести його з рівноваги. Завдання повторюють тричі. Виграє учасник, який одержав найбільшу кількість перемог.

«Хто далі?» — завдання для сім'ї. Грають батько, мати, син чи дочка. Умови: всі члени сім'ї по черзі виконують стрибок у довжину з місця (в будь-якому порядку). Перші стрибають із загальної стартової лінії, другі — від місця їх приземлення і т. д. Перемагає сім'я, члени якої стрибули далі всіх.

## ОБЛАДНАННЯ ШКІЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАЛІВ І СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ

Щоб заняття фізичними вправами, підготовка і складання норм комплексу ГПО, самостійні ігри і розваги були повноцінними, школа повинна мати добру матеріальну базу. Витрати на неї окупаються сторицею завдяки зміцненню здоров'я дітей.

Основою створення необхідної бази є «Перелік спортивних споруд і обладнання для початкової школи (в тому числі для малокомплектної) і перелік навчального устаткування», затверджений постановою Колегії Міністерства освіти УРСР у квітні 1970 року.

Слід ще підкреслити, що у великій школі доцільно мати не один, а два повних комплекти дрібного спортивного інвентаря — гімнастичних палиць, скакалок, обручів, малих і великих м'ячів, оскільки можливі варіанти одночасних занять в залі і на майданчику одразу двох класів.

Крім загальношкільного дрібного інвентаря кожний клас — група подовженого дня — повинен мати потрібний мінімум своїх снарядів та інвентаря для гри, гімнастики, спортивних розваг і атракціонів. У їх перелік, крім зазначених вище, входять: 2—3 довгі скакалки, мішечки з піском масою 150—200 г, шнур з вантажем на кінці для гри «Вудочка», літаючі пластмасові тарілки, комплекти настільного теніса і бадмінтона, кеглі та ін. В останні роки все більшого поширення набувають різні оригінальні сна-

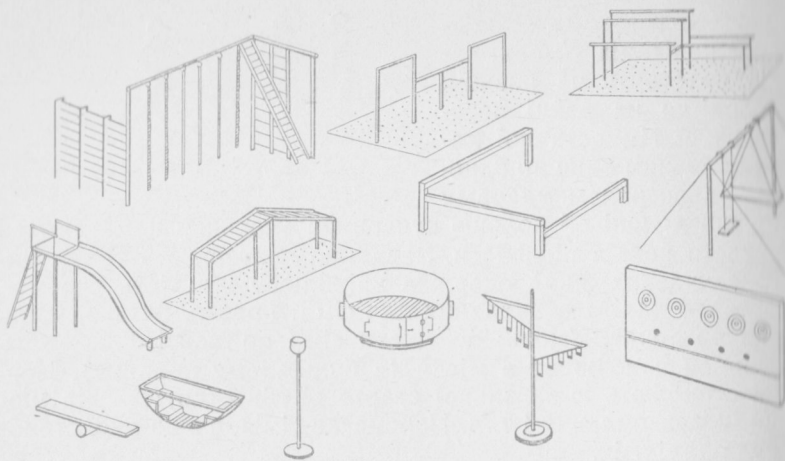


Рис. 48

ряди, сконструйовані і виготовлені безпосередньо в школі або шефами. Вони належать до групи так званого нестандартного устаткування: це вертикально вриті в землю використані автомобільні покришки для стрибків, перестрибувань, зіскоків і пролізань, вертикальна стінка для лазіння з таких же закріплених на рамі автопокришок, «рукоходи» і комбіновані драбини і трапи різної конструкції.

Велику користь приносять і ігрові майданчики, обладнані для фізкультурних занять та ігор у школах, групах подовженого дня, в парках, у дворах за місцем проживання, в мікрорайонах, на стадіонах. На них рекомендується розмістити (рис. 48):

1. Гімнастичне містечко з підвісною системою канатів, жердин, трапецій, похилими вертикальними драбинами.
2. Гірку для скочування.
3. Систему низьких і середніх перекладин.
4. «Рукохід» — горизонтальну драбину.
5. Комбінований трап для лазіння.
6. Комбінований бум — комплект колод різної висоти з переходами.
7. Каруселі різних конструкцій (центрифуги та ін.).
8. Гойдалки різних конструкцій.
9. Качалки різних конструкцій.
10. Комплект різних мішеней для метання м'ячів у ціль.
11. Кегельбан.
12. Вертикальну дерев'яну (чи бетоновану) стінку для «школи м'яча», теніса та інших ігор з м'ячем.

13. Столи для настільного теніса.

14. Майданчики для бадмінтона.

15. Майданчик з воротами зменшеного розміру для міні-футболу і гандболу.

16. Майданчик для мінібаскетболу.

Неабияке значення має раціональне планування спортивних та ігрових майданчиків, щоб забезпечити високу пропускну здатність і нормальні умови для занять різними видами фізкультурних вправ. Розміщення снарядів та устаткування треба добре продумати, щоб шляхи пересування дітей не перетиналися; щоб снаряди, з яких виконують зіскоки, не стояли близько один біля одного; щоб мішені були скраю майданчика і мали ззаду огорожу із сітки; щоб під окремими снарядами були страхувальні ями, заповнені тирсою, піском чи іншими пружними матеріалами і т. д.

Можна врахувати нахили дітей до романтики, героїзму. Наприклад, створити певні «зони», де сконцентрувати однотипні устаткування та інвентар для занять фізичними вправами та іграми відповідних звучних назв, скажімо, «зона підготовки до космічних польотів» (або «Полігон космонавтів»), де є гойдалки, каруселі та інші устаткування для тренування вестибулярного апарата і зіскоків у глибину; «Табір альпіністів» (чи «Зона сміливості і спритності»), де є комплект драбин, стінок і огорож, комбінований бум, колода, на якій можна розгойдуватись, та інші снаряди для лазіння і рівноваги; «Зона снайперської підготовки», де встановлено інвентар для метання в цілі, накидування кілець т. д.

У шкільному фізкультурному залі і на майданчику, де діти тренуються і складають норми комплексу ГПО, бажано мати постійну розмітку з цифровими позначками, а саме: десятиметрового відрізка для човникового бігу, старту і фінішу 30-метрової дистанції; лінії початку і розмітки приземлення (з точністю до 5 см) для стрибків у довжину з місця; розмітку уздовж стрибкової ями для визначення результатів при стрибках у довжину з розгону; стойки з розміткою для стрибків у висоту; лінії кидка з круглою мішенню для метання в ціль, розмітку (з точністю до 1 м) в зоні метання м'яча на дальність.

Досвід переконує, що використання постійних розміток не тільки економить час при проведенні занять з даних видів, але й дає можливість здійснювати самоконтроль учнів за результатами своїх дій. А така термінова об'єктивна інформація значно підвищує ефективність занять за рахунок активізації свідомої діяльності дітей.

Ми вже наголошували, що основою успішного оволодіння нормативами комплексу ГПО, а отже, й оздоровлення і загартування дітей, розвитку їх рухових здібностей, є систематичність занять. Тому так важливо не тільки в школі, але й вдома створити найкращі умови для повторення й закріплення завдань з фізичної культури.

Жодного дня без фізичних вправ — це має стати правилом для всіх учнів. А для виконання заданих вправ треба мати в особистому користуванні гімнастичний і спортивний інвентар. Багато що можна купити в магазинах спорттоварів і дитячих іграшок, а дещо потрібно виготовити самому.

До обов'язкового інвентаря належать:

1. Гімнастична палка. Її розміри: довжина 100—110 см, товщина — 27—30 мм.

2. Скакалка коротка. Довжина 225—255 см (залежно від зросту).

3. Гімнастичний обруч.

4. М'ячі тенісні або малі гумові. Треба мати не менш як три м'ячі, щоб тренуватись не тільки в метанні, але й у жонглюванні для розвитку «ручної спритності».

5. Набивний м'яч масою 1—1,5 кг. Замінити його можна мішечками з піском, зшитими з щільної (краще в два шари) тканини.

6. Середній і великий надувні м'ячі.

7. Лижі, санки, ковзани.

8. Велосипед.

Корисно мати набір дитячих еспандерів, довгий гумовий бинт чи джгут, легкі гантелі (від 0,5 до 1 кг) .

Якщо є можливість, то рекомендуємо зробити перекладину, яку можна знімати і закріплювати у дверному отворі в спеціальних пазах чи підвишувати у формі рами на спеціальних крюках або як трапецію на міцних ремнях чи капронових лямках. Діаметр перекладини — 27—28 мм.

Добрими гімнастичними снарядами є стільці і стіл. З ними можна виконувати десятки різноманітних вправ для всіх м'язів тіла. Треба тільки вміти «обіграти» ці снаряди. Для виконання вправ лежачи чи сидячи на підлозі потрібно мати спеціальний килимок.

## ЗМІСТ

Від авторів (Г. А. Васильков)	3
Комплекс ГПО — програмна і нормативна основа фізичного виховання школярів (Г. А. Васильков)	4
Характеристика початкового та I ступенів комплексу ГПО (Г. А. Васильков)	6
Від значка ГПО — до олімпійської медалі (Г. А. Васильков)	10
Фундамент фізичного удосконалення закладається у початкових класах (Г. А. Васильков)	11
Вікові особливості учнів молодших класів (Г. А. Васильков)	15
Рекомендації з методики занять (Г. А. Васильков)	18
Планування і організація роботи з комплексу ГПО (Г. А. Васильков)	21
Від занять — до дії (Г. А. Васильков, В. Г. Васильков)	23
Гімнастика — засіб загальної і спеціальної підготовки (Г. А. Васильков)	26
Починайте з ранкової гігієнічної гімнастики	27
Орієнтовні комплекси ранкової гімнастики	31
Підготовка і складання норм комплексу ГПО з гімнастики	59
Смуга перешкод — засіб всебічної прикладної підготовки (Г. А. Васильков)	63
Зміст і методика освоєння завдань	63
Смуга перешкод початкового ступеня комплексу ГПО	72
Швидкість і витривалість — складові бігу (Г. А. Васильков)	75
Сtribати даліше і вище (О. І. Косюг)	78
Кидати м'яч влучно і далеко (Г. А. Васильков)	83
Взимку — на лижах, влітку — на велосипеді (О. М. Карташова, О. І. Косюг)	88
Плавання (О. М. Карташова, О. І. Косюг)	91
На старті ГПО — з першого класу (В. Г. Васильков, Г. А. Васильков)	95
Як підготувати і провести змагання	96
Орієнтовні програми змагання «Жовтень, на старт!»	98
Обладнання шкільних фізкультурних залів і спортивних майданчиків (Г. А. Васильков)	105
Стадіон удома	108

Гелій Антонович Васильков, Віталій Гельєвич Васильков  
Елена Михайловна Карташева, Александр Иванович Косюг

НА СТАРТЫ ГТО —  
С ПЕРВОГО КЛАССА

Київ, «Здоров'я»

(На українському мові)

Редактор

Н. М. Радченко

Оформлення художника

Л. В. Демчишина

Художній редактор

Н. А. Костинська

Технічний редактор

О. Г. Вольвах

Коректори

Г. Г. Рудик, Н. К. Сопіженко

Інформ. бланк № 2416

Здано на складання 10.01.84. Підп. до друку 08.05.84. БФ 03913. Формат 84×108/32.  
Папір друк. № 3. Гарн. літ. Друк вис. Ум. друк. арк. 5,88. Ум. фарб.-відб. 6,09.  
Обл. вид. арк. 6,57. Тираж 10000 прим. Зам. 91. Ціна 40 к.

Видавництво «Здоров'я», 252054, м. Київ-54, вул. Чкалова, 65.

Вілоцерківська книжкова фабрика, 256400, м. Біла Церква, вул. Карла Маркса, 4.

1997

Васильков Г. А., Васильков В. Г., Карташева О. М.,  
Косюг О. І.

Н12 На старті ГПО — з першого класу.— К.: Здоров'я,  
1984. — 112 с., іл., 0,42 арк. іл.

У книжці викладено практичні рекомендації щодо навчального матеріалу для уроків фізкультури, домашніх завдань для підготовки до складання нормативів комплексу ГПО початкового ступеня — «До стартів готовий» і І ступеня — «Сміливі і спритні».

4202000000-096

В — 133.84

74.213.54

М209(04)-84



## НОВІ КНИГИ ВИДАВНИЦТВА «ЗДОРОВ'Я»

Готується до друку і вийде у світ 1984 року таке видання:

Комітет по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР. Багатоборство ГПО (правила змагань).— Пер. з рос.— К.: Здоров'я, 1984.— 4 арк.— Мова укр.— 15 к.

У книжці висвітлено найважливіші питання організації та суддівства змагань. Описано умови проведення змагань з окремих видів багатоборства, використані з офіційних правил змагань.

Для організаторів змагань з багатоборства ГПО, тренерів, суддів, фізкультурників і спортсменів.

### ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Випущена видавництвом література реалізується лише книготорговельними організаціями.

З усіх питань придбання літератури слід звертатися до книгарень та спеціалізованих книжкових магазинів за місцем проживання, а також в обласні та республіканський магазини «Книга — поштою».

Повідомляємо адреси магазинів, що висилають спортивну літературу післяплатою:

- 348016, Ворошиловград, 16-а лінія, 40, магазин № 1;
- 320050, Дніпропетровськ, просп. Гагаріна, 105, магазин № 42;
- 340017, Донецьк, бульвар Т. Г. Шевченка, 48, магазин № 3;
- 330035, Запоріжжя, просп. Леніна, 151, магазин;
- 252117, Київ, вул. Попудренка, 26, магазин № 75;
- 314000, Полтава, вул. Фрунзе, 24/42, магазин № 27;
- 310075, Харків, вул. Карельська, 24, магазин № 15;
- 250027, Чернігів, вул. Рокосовського, 8, магазин № 10.

# НА СТАРТИ ГПО— З ПЕРШОГО КЛАСУ

---

Організовуючи фізкультурно-спортивну роботу з дітьми, слід створити в школі і в сім'ї такі умови, за яких діти мали б можливість перевірити себе у багатьох спортивних вправах — стрибках, бігу, метанні, плаванні, ходінні на лижах і ковзанах, у різноманітних спортивних іграх та ін. Цю можливість надає багатоборство ГПО. Руховий досвід, загальнофізична і функціональна підготовка, які дає комплекс, стануть чудовим фундаментом для майбутньої будови спортивної майстерності,

---

