

Г. А. ВАСИЛЬКОВ



ПРЕПОДАВАНИЕ

ГИМНАСТИКИ

В 5-8 КЛАССАХ

с. 7/16

7A1
B-19
УДК 796.4

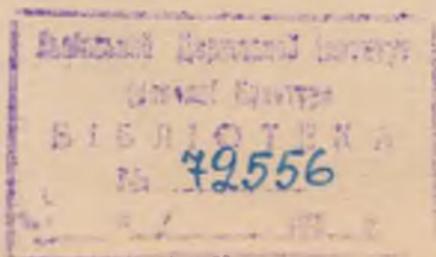
Г. А. ВАСИЛЬКОВ

Преподавание гимнастики

В 5-8 КЛАССАХ

ПОСОБЬЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР · МОСКВА · 1963



ОТ АВТОРА

В Программе КПСС, принятой на XXII съезде партии, наряду с задачами создания материально-технической базы коммунизма, развития коммунистических общественных отношений поставлена задача воспитания всесторонне развитого человека коммунистического общества.

«Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи»¹.

Уроки физической культуры наряду с другими формами физического воспитания открывают большие возможности для укрепления здоровья учащихся, для воспитания у них силы, ловкости, выносливости, двигательной сноровки. Эти качества позволяют в более короткий срок овладеть сложными трудовыми процессами. Занятия физической культурой повышают жизнедеятельность растущего организма, способствуют развитию волевых качеств, умения действовать в духе товарищества и взаимопомощи, кроме того, они дают возможность учащимся познать радость здорового, активного отдыха.

Требование повысить качество преподавания физической культуры как учебной дисциплины продиктовано самой жизнью. Вопрос не только в том, чтобы учащиеся усвоили школьную программу и приобщились к систематическим занятиям физической культурой и спортом (это лишь одна сторона), но и в том, чтобы вооружить учащихся системой специальных знаний, воспитать правильное отношение к труду и общественной собственности, привить навыки поведения в коллективе и руководства коллективом.

Автор сделал попытку на основе обобщения передового опыта раскрыть некоторые вопросы содержания и методики преподавания одного из главных разделов школьной программы — гимнастики. Пособие состоит из двух частей:

I. Общие вопросы организации и методики преподавания гимнастики.

II. Содержание и методика преподавания гимнастики.

Безусловно, пособие не претендует на исчерпывающее освещение всех вопросов, и автор с благодарностью примет замечания и пожелания.

¹ Материалы XXII съезда КПСС, Госполитиздат, М., 1961, стр. 393.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКЕ В V—VIII КЛАССАХ

Гимнастика — один из основных разделов школьной программы по физической культуре. В V—VIII классах гимнастика, как и другие разделы программы, должна обеспечить решение основных задач физического воспитания учащихся, а именно: 1) содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию детей; 2) обучать учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам; 3) развивать необходимые двигательные и волевые качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, высокую координацию, умение ориентироваться в пространстве, решительность, смелость, самостоятельность и др.). Одновременно в процессе обучения должны решаться задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Несомненно, стоящие перед советской школой задачи — теснее связать физическое воспитание с политехническим обучением, подготовить подрастающее поколение к высокопроизводительному труду в условиях современной техники — на первый план выдвигают задачу — научить занимающихся управлять своими движениями в пространстве и во времени с тем, чтобы в любых, даже самых трудных, условиях они сознательно и самостоятельно умели анализировать свои движения и легко овладевали новыми двигательными навыками и умениями. Этим, кстати, решается и другая важная задача — увеличение функциональных возможностей организма занимающихся.

Следует различать общие и частные задачи, стоящие перед гимнастикой. Первые — преимущественно оздоровительные и воспитательные — проходят красной нитью через все годы обучения в школе, уточняясь лишь в зависимости от возраста учащихся; вторые — образовательные, обеспечивающие преемственность в обучении, решаются в более короткие сроки, на протяжении одного, двух или серии уроков.

Объем знаний, умений и навыков по годам обучения изложен в программе. Однако необходимо помнить, что качество, эффективность обучения и воспитания определяются в первую очередь не самими упражнениями, а методикой их применения, непосредственной организацией учебно-воспитательной работы. Следовательно, если учитель подходит к изучению программы творчески, планирует, организует и проводит уроки гимнастики, руководствуясь поставленными задачами и учитывая возрастные особенности учащихся, то обучение будет проходить успешно.

В программе по классам указаны только некоторые частные задачи обучения двигательным умениям и навыкам. При этом имеется в виду, что широкий круг воспитательных и образовательных задач должен решаться параллельно из урока в урок. Так, в V классе наряду с обучением технике опорного прыжка можно работать, например, над развитием «прыгучести», воспитанием смелости, настойчивости (усложняя препятствия и создавая дополнительные трудности), привитием навыков поведения в коллективе, взаимопомощи и т. д. (включая прыжковые упражнения в игры-эстафеты).

Программа содержит следующие средства гимнастики¹: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения, акробатические упражнения, прыжки опорные, лазание, равновесие, висы и упоры. Значение и преимущественная направленность отдельных видов упражнений различны, что дает возможность определить их сравнительную ценность для решения тех или иных задач физического воспитания.

¹ Характеристика средств гимнастики дается в разделе «Содержание и методика преподавания гимнастики».

Если расположить средства гимнастики в порядке важности, то для школьников V—VIII классов на первый план могут быть поставлены общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения и прыжки. Все эти упражнения полезны для развития форм и функций организма, доступны и интересны учащимся, не требуют специального оборудования, позволяют обеспечить высокую плотность занятий и оптимальную нагрузку. Далее следуют прикладные упражнения, упражнения на снарядах в висах и упорах, упражнения в равновесии, танцевальные и строевые упражнения. В каждой группе можно определить упражнения, которые являются действительно всевыми и необходимыми для образования, воспитания и оздоровления учащихся.

Например, в школьной практике чаще всего используются общеразвивающие упражнения без предметов. В результате из поля зрения выпадает очень важный участок работы — развитие силы, ловкости и точности движений рук и особенно кистей и пальцев, выполняющих в трудовых процессах тонкую и ответственную работу. Следовательно, во всех классах независимо от возраста учащихся базисное место должны занять упражнения с предметами — гимнастическими палками, мячами, обручами, скакалками и пр., которые могут использоваться не только для отягощения, когда положение кисти фиксированное, но и как предметы, которые можно бросать, ловить, подхватывать и т. д.

С другой стороны, увлечение упражнениями в висах и упорах на спортивных снарядах вытесняют другие, не менее важные упражнения и делает уроки гимнастики малопродуктивными, с низкой рабочей плотностью в основной их части (иногда всего 4—5%). Опыт показал, что достаточно научить подростков размахиванию в висе и упоре, дать основы техники выполнения довольно ограниченного круга упражнений в соскоках и подвесах, чтобы решить главную задачу: научить учащихся управлять весом и инерцией собственного тела и хорошо ориентироваться в пространстве.

Существует целый ряд полезных и нужных упражнений, которые не указаны в программе, но которые целесообразно включать в уроки гимнастики. К ним относятся поднятие груза, коллективное передвижение и

переноска тяжелых предметов, передача различных предметов в цепи и др. Даже подготовка учениками рабочих мест, установка снарядов должна преследовать цели как трудового, так и физического воспитания.

Учителя, творчески осмысляющие содержание программы, используют средства гимнастики для подготовки учеников к овладению сложными движениями из других ее разделов. Так, например, в комплексы общеразвивающих упражнений они включают специальные подготовительные упражнения к бегу, метаниям, передвижению на лыжах, бросанию и ловле мячей и даже плаванию.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКОВ ГИМНАСТИКИ

В зависимости от основных задач каждого урока различают несколько их типов: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки повторения и закрепления ранее изученного, смешанные уроки, проверочные или контрольные уроки. На практике отдается предпочтение урокам смешанного типа, т. е. таким, в которых сочетается изучение новых упражнений с повторением и закреплением ранее изученных.

Рабочая плотность уроков гимнастики, как правило, невелика. Наибольшую нагрузку ученики получают в начале урока при проведении бега и общеразвивающих упражнений. В момент же прохождения нового материала нагрузка снижается, как правило, до минимума. При изучении гимнастических упражнений на снарядах, лазания и другого материала принятое в целях экономии времени деление класса на три-четыре отделения часто только создает видимость насыщенной работы. Количество попыток выполнения упражнений иногда очень малое, в результате чего сложный процесс обучения ограничивается очень поверхностным ознакомлением учащихся с программным материалом. Значительная часть урока расходуется на ходьбу, на всевозможные, подчас излишние перестроения.

Повысить эффективность уроков гимнастики можно путем более рационального их построения и проведения, более продуманного подбора учебного материала и четкого руководства деятельностью учащихся.

Каждый учитель должен ясно себе представить, в какой степени проводимый им урок способствует решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, поставленных перед гимнастикой, какие новые навыки получают ученики, как закрепят изучаемый материал и, наконец, как лучше использовать средства гимнастики для совершенствования физических и морально-волевых качеств учащихся.

Длительное время в гимнастике применялась четырехчастная схема урока. Для каждой части (вводной, подготовительной, основной и заключительной) были характерны определенные средства физического воспитания и установлена средняя продолжительность. Этот порядок в чередовании групп упражнений настолько укоренился в школьной практике, что переход к более прогрессивной и гибкой трехчастной схеме урока мало что изменил.

Было выяснено, что уроки гимнастики лучше всего строить таким образом, чтобы они включали подготовку к изучению нового материала (путем краткого повторения освоенного и закрепленного); изучение нового материала и дальнейшее закрепление и совершенствование ранее освоенного; психологическую и физиологическую подготовку учащихся к последующей учебной деятельности.

Уроки гимнастики в школе носят преимущественно образовательный характер, и большая часть изучаемых упражнений настолько проста, что не требует специальной подготовки организма, поэтому бег, ходьба, прыжки, общеразвивающие упражнения и многие другие на определенном этапе могут служить в качестве подготовительных и с любых из них можно начинать урок. Например, объяснив задачу урока и соответственно переоборудовав учащихся, можно начать урок с повторения групповым или поточным методом акробатических упражнений, упражнений в равновесии, лазании, метания, прыжках. Затем приступить к изучению нового материала и только в конце основной части урока проделать комплекс общеразвивающих упражнений с целью завития и совершенствования физических качеств. Заключить урок можно строевыми и порядковыми упражнениями. В отдельных случаях уроки могут начинаться с изучения нового материала.

В первой половине урока целесообразнее работать над техникой выполнения упражнений, совершенствовать такие качества, как точность, координация движений и быстрота. Упражнение на силу и выносливость лучше давать во второй половине урока.

Подобное построение урока является вполне рациональным и с точки зрения регулирования физиологической нагрузки.

Наряду с уроками чисто гимнастическими целесообразно проведение так называемых «комплексных» (комбинированных) уроков, в которых сочетается учебный материал по различным разделам программы: гимнастике и легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм и т. д. Включение в отдельные уроки гимнастики элементов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний и др.) или спортивных игр позволяет более систематически и углубленно работать над формированием у школьников двигательных навыков в легкой атлетике и спортивных играх и над развитием специальных двигательных качеств. Точно так же необходимо в уроки легкой атлетики и спортивных игр включать элементы гимнастики (общеразвивающие упражнения, акробатику и пр.) для целенаправленной общефизической подготовки.

Когда и как проводить комплексные уроки — решает сам учитель. Например, во второй и третьей четвертях имеет смысл через каждые два-три урока включать хотя бы кратковременно элементы бросков, ведения и ловли мяча, игровые задания и игры с мячом; во второй половине третьей четверти целесообразно подключать материал легкой атлетики, чтобы постепенно подготовить учеников к выходу на площадку. Некоторые опытные учителя с успехом применяют на уроках гимнастики и элементы лыжной подготовки (в осенне-зимний период) и даже плавания (в четвертой четверти), умело подбирая и целенаправленно используя общеразвивающие, имитационные и подводящие упражнения¹.

¹ Н. М. Петелин, Элементы лыжной подготовки учащихся на уроках гимнастики, «Физическая культура в школе», 1958, № 12; В. В. Пыжов, Обучение плаванию с предварительным разучиванием подводящих упражнений, «Физическая культура в школе», 1959, № 5.

ПЛОТНОСТЬ УРОКА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

Вопрос повышения плотности уроков гимнастики является одним из самых существенных.

Хронометраж позволил установить, что наибольшая плотность урока, а следовательно, и нагрузка наблюдается преимущественно при фронтальной работе, т. е. когда занимается весь класс одновременно, чаще это бывает в начале урока. Плотность же основной части урока снижается, как правило, до минимума. Так, время, потраченное непосредственно на выполнение упражнений в основной части, составляет всего около 8% по отношению ко времени всей части. Моторная плотность урока в целом не превышает 20%. Это очень мало. Безусловно, плотность урока гимнастики и отдельных его частей зависит от содержания планируемого учебного материала, организации учащихся (активизации их деятельности), метода использования гимнастического оборудования и способа проведения упражнений.

Опыт показывает, что при правильной организации учебного процесса моторная плотность урока гимнастики может быть увеличена до 30% и более, а моторная плотность его основной части — до 20—25%, т. е. повышена в 3—4 раза по сравнению с существующей. Каким же путем этого можно достигнуть?

Самое разнообразие упражнений, проводимых в процессе урока, может обеспечить чередование работы различных групп мышц, что дает возможность значительно разнообразить характер упражнений (использование принципа активного отдыха). Вместе с тем присущая младшему возрасту высокая подвижность нервных процессов является причиной быстрой утомляемости и быстрого восстановления организма после физических нагрузок. Поэтому перерывы между подходами (паузы для отдыха между повторениями упражнений) могут быть относительно короткими.

Уплотность формирования двигательных навыков и развития физических качеств зависит не только от многократного выполнения упражнений, но и от определенной частоты их повторений на уроке. Причем необходимое количество повторений обусловлено при прочих равных данных сложностью упражнений.

Практикой и специальными исследованиями доказано, что наибольшее число повторений должно быть на первом этапе разучивания движения. По мере его закрепления количество повторений может постепенно уменьшаться, и в дальнейшем, когда навык хорошо закреплён, следует лишь периодически возвращаться к данному упражнению, чтобы сохранить навык, а в отдельных случаях добиться более высокого уровня в выполнении упражнений.

Путем правильной организации учащихся и рационального использования гимнастического оборудования можно добиться необходимого количества повторений на уроке изучаемых упражнений. Например, для успешного овладения элементами акробатики оптимальная частота их повторений на уроке будет в среднем в пределах 6—9 подходов, причем при выполнении более трудных элементов, таких, как стойка на голове и руках, следует ограничиваться 5—6 подходами.

При разучивании упражнений на перекладине, брусьях, кольцах число повторений в среднем может составлять 5—6.

При разучивании техники лазания по канату количество подходов должно быть еще меньше—4—5 для мальчиков и 3—4 для девочек.

В опорных прыжках допускается 10—12 прыжков для всех разучиваемых видов.

В процессе урока необходимо следить и за тем, чтобы длительность интервалов между повторениями была бы в пределах допустимых норм, основанных на физиологическом принципе последствия.

Оптимальная длительность интервалов, как показали специальные исследования, составляет в среднем 1,5 мин. при повторении опорных прыжков, акробатических упражнений, простых кратковременных висов и упоров и других даже интенсивных, но непродолжительных упражнений и 2,0—2,5 мин. при повторении более длинных комбинаций на снарядах, лазания по канату и других упражнений, характерных интенсивными и относительно продолжительными мышечными усилиями¹.

¹ И. Меркурис, Частота повторений при формировании двигательных навыков в гимнастике. «Физическая культура в школе», 1958, № 3,

Планируя учебный материал на урок, определяя физиологическую нагрузку, учитель должен исходить из степени подготовленности учеников, интенсивности требуемого нервно-мышечного напряжения при выполнении того или иного упражнения и функционального состояния детей (уровня их работоспособности, степени утомления и т. п.).

Способы дозирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики следующие:

1) Изменение содержания упражнения путем: а) изменения исходных положений; б) применения отягощений; в) использования сопротивления или помощи товарища; г) выполнения упражнений в соединении с другими элементами или в комбинации; д) использования других мер, изменяющих трудность упражнений (изменение высоты снаряда и площади опоры, введение дополнительных препятствий и др.).

2) Изменение числа повторений упражнений.

3) Изменение способа проведения упражнений путем: а) изменения темпа выполнения упражнений; б) применения непрерывных (поточных) способов проведения упражнений; в) выполнения упражнений группой (фронтально или посменно).

При определении нагрузки следует руководствоваться принципами постепенного повышения нагрузки и разно-стороннего воздействия на организм.

Учитывая единство и взаимозависимость физиологических и психологических процессов, следует принимать во внимание эмоциональное состояние учащихся. Интерес к урокам гимнастики вызывает у школьников положительные эмоции, способствует повышению работоспособности учеников и обеспечивает успех даже значительной по нагрузке работы.

Признаки, характеризующие чрезмерную нагрузку, превышающую оптимальные нормы,— побледнение лица, дрожание конечностей, расстройство координации движений. Эти явления служат сигналом к снижению нагрузки или прекращению работы данным учеником. Необходимо учесть, что с V класса становятся более выраженными особенности в развитии организма мальчиков и девочек. С этого времени для девочек следует планировать несколько меньшую нагрузку, чем для

мальчиков, особенно в упражнениях, связанных с силовыми напряжениями (лазание, упражнения в упоре и др.).

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Организация учебного процесса, которым руководит и который направляет учитель, — залог успеха всей учебно-воспитательной работы. В организационных вопросах нет мелочей — все связано и взаимосвязано.

Чистота и порядок в гимнастическом зале, положительно влияя на школьников, создают благоприятные условия для предстоящей работы.

Правильность подготовки мест занятий непосредственно влияет и на расход рабочего времени. Поэтому учителю необходимо познакомить учащихся с определенным порядком расстановки снарядов, которого они должны строго придерживаться. Исходя из конкретных условий (содержания урока, устройства зала, количества инвентаря), следует так планировать рабочие места снарядов, чтобы была предусмотрена максимальная целесообразность в их использовании; обеспечены свободный подход к снарядам и места соскоков, удобство наблюдения за показом учителя и работой учащихся. В ряде случаев необходимо заранее продумывать даже пути движения и перестроения учащихся.

Например, для упражнений в ходьбе, прыжках, равновесии используются 3—4 гимнастические скамейки. Если их расположить в одну линию, то после первого же захода образуется очередь, которая будет все время расти. Следовательно, при расстановке скамеек нужно подобрать более удобные варианты: по две на каждой боковой стороне площадки, отдельно друг от друга поперек зала, предусмотрев при этом движение детей змейкой и др.

Большое значение имеет расположение занимающихся во время работы на снарядах и местонахождение преподавателя. Учащимся должно быть удобно наблюдать за показом упражнений и за работой своих товарищей, а учителю нужно найти наиболее выгодное положение, обеспечивающее помощь, страховку и наблюдение во время занятий.

Установка и уборка снарядов, раздача и сбор инвентаря — необходимые элементы каждого урока гимнастики — также должны входить в процесс обучения и воспитания. Ученики всегда с большой готовностью выполняют распоряжения или просьбы учителя, и следует стремиться к тому, чтобы участие в подготовке зала считалось честью для каждого.

Учащихся следует с первых же уроков познакомить с устройством снарядов, на которых им предстоит выполнять упражнения, со способом их установки и крепления. Эти знания и практические навыки умелого обращения со снарядами содействуют воспитанию бережного отношения к общественной собственности, помогают экономить рабочее время, устраняют возможность травматизма из-за неправильной установки или крепления снарядов.

Необходимое правило, которым следует руководствоваться при подготовке рабочего места, — четкое распределение обязанностей между занимающимися. На установку каждого снаряда и укладку матов следует назначать такое количество учеников, какое необходимо, чтобы без особых усилий и излишней суеты подготовить рабочее место (скамейка — 2 человека, гимнастический мат — 2—4 человека, гимнастическая лестница — 4 человека, брусья — 4—6 человек и т. д.).

Раздача и сбор мелкого инвентаря требуют также четкой организации и могут производиться различными способами: предварительная подготовка у мест занятий (и мест расположения учеников), разнос выделенными учениками, разбор «на ходу» (в движении) или даже самостоятельный разбор перед уроком.

Когда преподаватель хорошо организует и направляет деятельность учащихся, очень редки нарушения дисциплины, урок проходит продуктивно, учебный материал усваивается прочно.

Ученики не любят однообразия в работе и всякому активному ожиданию предпочитают любую активную деятельность. П. Ф. Лесгафт в «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» говорил о необходимости заботиться о том, чтобы во время урока учащиеся не оставались безучастными, а по возможности были все время деятельными.

Однако деятельность учащихся не следует понимать только как физическую. Направленность внимания к объяснениям учителя, активное наблюдение за его показом и работой товарищей, анализ исполнения упражнения, помощь товарищам указаниями или советом, участие в страховке — все это различные формы проявления деятельности, активной работы занимающихся.

В ходе подготовки к урокам гимнастики следует продумать, какой метод организации учащихся целесообразнее использовать при выполнении тех или иных упражнений. В практике существуют следующие методы:

1) фронтальный — упражнения выполняются всеми учениками одновременно;

2) сменно-групповой (или фронтально-групповой) — упражнения выполняются группами (шеренгами), причем количество одновременно работающих учеников может быть от 3—4 до 10—15;

3) индивидуально-групповой (или метод работы по отделениям) — класс делится на три-четыре отделения, выполняющих в порядке очередности разные виды упражнений;

4) поточный — упражнения выполняются учениками поочередно, с минимальными промежутками (например, опорные прыжки, равновесие, лазание и др.); если упражнение начинается с одной стороны или с одного конца снаряда и заканчивается на другом, то на снаряде может находиться сразу по несколько человек;

5) поточно-групповой — это вариант сменно-группового метода, при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение.

В V—VI классах желательно чаще использовать самые рациональные способы организации учащихся — фронтальный и сменно-групповой, когда весь класс под присмотром учителя работает над одним и тем же учебным материалом.

В VII—VIII классах более широкое применение находит и индивидуально-групповой метод работы. Однако отделениям, работающим без преподавателя, нужно давать лишь усвоенный материал. Они могут закреплять его, соединяя изученные элементы в несложные комбинации.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Проведение одних и тех же или сходных по структуре упражнений возможно на различных снарядах. Поэтому при выборе упражнений и методов их проведения ведущим должен быть не снаряд, а те педагогические задачи, для решения которых и подбирается нужный инвентарь. Для прыжков в глубину можно использовать не только подвесные мостики, но и бревно, коня, стол, предусмотрев работу в 4—6 смен. Прыжки «наступая» могут проводиться поточно шеренгами через гимнастическую скамейку или низкое бревно. Для упражнений в равновесии следует использовать бум, бревно и все имеющиеся в наличии скамейки. Выполнять эти упражнения можно поточно, подобрав их так, чтобы не нужно было возвращаться по снаряду назад. Лазание по канату и шесту требует большего времени для отдыха, поэтому вполне достаточно использовать 4 каната или 4 шеста, чтобы каждый ученик работал через 7—8 человек. Для акробатических упражнений нужно использовать все маты, укладывая их так, чтобы обеспечить фронтальную работу в 2—4 смены.

Творческое использование имеющегося оборудования открывает перед учителем большие возможности. Например, гимнастическая лестница есть почти в каждой школе, однако используется она редко, в основном только для упражнений в лазании. В действительности же это универсальный снаряд, на котором можно проводить не только упражнения в лазании, но и перелезание, подъемы, упражнения в простых и смешанных висах и упорах, соскоки из различных исходных положений, упражнения в равновесии и др.¹

Много интересных уроков можно провести с таким простым снарядом, как гимнастическая палка, используя их для общеразвивающих упражнений и для упражнений в висах и упорах, для метаний, упражнений в сопротивлении, игр и других полезных упражнений.

¹ Об использовании гимнастической лестницы см. Г. А. Васильков. Гимнастическая лестница — универсальный снаряд, «Физическая культура в школе», 1962, № 8.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Школьники за время учебы должны овладеть большим количеством самых разнообразных движений.

При формировании двигательных навыков в гимнастике наблюдается ряд взаимосвязанных фаз (этапов), которые соответствуют фазам образования условных рефлексов:

1) создание предварительного представления о движении;

2) разучивание движения (овладение упражнением);

3) закрепление и совершенствование его.

На первом, наиболее ответственном этапе обучения ознакомление с упражнением совершается путем показа, объяснения техники его выполнения и пробного исполнения.

На втором этапе формирования двигательного навыка ученик, повторяя упражнение, уточняет отдельные детали движения и устраняет ошибки. Своевременная помощь, указания и замечания учителя и проприоцептивная чувствительность (мышечные ощущения) ученика позволяют ему производить необходимые мышечные усилия, овладеть ритмом движений, характерных для данного упражнения.

Последний этап заканчивается автоматизацией движения и образованием навыка, т. е. умения выполнять данное движение каждый раз одинаково или в пределах допустимых отклонений.

Организуя работу по гимнастике с подростками, следует учитывать возрастные особенности их организма, и в первую очередь деятельность центральной нервной системы. Чем младше занимающиеся, тем быстрее и с большей легкостью усваивают они предлагаемые упражнения (конечно, соответствующие их возможностям). Исходя из этого необходимо стремиться к тому, чтобы формируемый двигательный навык был по возможности правильным, т. е. с первых же попыток добиваться совершенства исполнения разучиваемого упражнения. Переделка усвоенного неправильного движения требует затраты больших усилий и времени.

Какими путями это можно осуществить?

Во-первых, создать правильное, глубокое и всестороннее представление об изучаемом упражнении путем образного его объяснения и отличного показа.

Во-вторых, создать условия для правильного первоначального опробования движения и дальнейших попыток его исполнения.

При изучении многих новых упражнений гимнастики, связанных с непривычным положением тела или исполняемых в новых условиях опоры, сложных по технике, наибольшие затруднения возникают у учащихся на первом этапе разучивания упражнений. Это объясняется недостатком у школьников предварительного двигательного опыта, а также отсутствием необходимых ощущений из-за неудачных первых попыток. Поэтому первые попытки следует проводить так, чтобы ученики имели возможность выполнить упражнения правильно и сделать необходимый анализ. Достигнуть этого можно постановкой перед учащимися конкретных задач, «определением» упражнений (т. е. уточнением их за счет использования соответствующих ориентиров), облегчением внешних условий для их выполнения (создание дополнительной опоры, уменьшение высоты снаряда, изменение его положения, помощь и т. п.). Изучение широкого круга подводящих упражнений и использование в обучении различных методических приемов должно обеспечивать цель создания условий, облегчающих формирование двигательных навыков.

Важнейшим условием при обучении многим гимнастическим упражнениям, прыжкам, акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии — уверенность в успехе успешного освоения программы и предупреждения случаев травматизма.

Уверенность в безопасности выполняемых упражнений в поддержке учителя или товарища создает определенную психическую настроенность, ведущую к устранению отрицательных раздражителей (страх, боязливость), сосредоточению внимания непосредственно на изучаемых упражнениях.

На начальном этапе обучения важную роль играет материальная помощь. При первых попытках ученика иногда бывает трудно овладеть формой и направлением движения. Умелая помощь наряду с указаниями и сигналами способствует созданию необходи-

мых представлений, связанных с формированием данного двигательного навыка. По мере разучивания упражнения помощь нужно своевременно устранять, в противном случае она может стать привычным внешним раздражителем и войти составной частью в образовавшийся динамический стереотип движения. На уроках гимнастики нужно уделять внимание обучению занимающихся приемам страховки, помощи и само страховки. Активное участие в общей работе, взаимопомощь являются хорошими воспитательными средствами, содействующими развитию коллективизма, чувства товарищества, взаимовыручки. Вместе с тем наблюдения за работой товарищей, оказание им помощи облегчают ознакомление с правильной техникой выполнения упражнения, позволяют устранять ошибки, лучше дифференцировать ощущения, связанные с теми или иными движениями, следовательно, содействуют уточнению двигательных представлений. Проводимая в этом плане работа необходима и для подготовки знающих и умелых помощников учителя.

Первоначальное представление о двигательном навыке никогда не может быть полным. Оно уточняется на всех этапах обучения. И в процессе закрепления навыка необходимо стремиться к тому, чтобы создаваемое у учащихся представление о нем было конкретным, образным, правильным и вместе с тем полным.

Положительный эффект дает постепенное усложнение разучиваемых движений и изменение условий их выполнения. Последнее повышает устойчивость формируемого двигательного навыка. Приемы, обеспечивающие создание подобных условий, следующие: изменение площади опоры; изменение высоты снаряда; выполнение упражнения на различных по качеству или конструкции снарядах; простое или сложное комбинирование снарядов; выполнение упражнения в соединении с другими гимнастическими элементами или в комбинации; изменение внешних условий занятий; выполнение упражнения в различных частях урока, т. е. в условиях различной готовности организма и его систем к предстоящей работе; самостоятельное выполнение без страховки, это не сопряжено с опасностью для учащихся.

Приступив к разучиванию новых упражнений, не включать их по возможности в каждое занятие (или в крайнем случае через урок) с тем, чтобы в период

исключения избежать длительных перерывов и обеспечить достаточное количество повторений.

Для быстрейшего освоения упражнений полезно использовать прием двух-, трехразового повторения данного движения в одном подходе. Исключение следует сделать для кратковременных упражнений, исполняемых «поточно» (например, опорные прыжки), и упражнений, требующих больших мышечных усилий и соответственно больших пауз для отдыха (например, лазание по канату).

Ни в коем случае не нужно тормозить успехи тех ребят, которые легко схватывают упражнения, быстро овладевают техникой его выполнения. Так, если в VII классе проходится переворот в упор только из виса согнутой ступнями о верхнюю жердь, то некоторым ученикам можно предложить переворот из виса стоя и т. п.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ

Формирование и совершенствование двигательных навыков — процесс сознательный. Контроль сознания осуществляется на всех этапах овладения движением. Сознательность обучения предполагает понимание изучаемого, активизацию мышления учащихся. А этого можно достигнуть, если школьники обладают определенной суммой специальных знаний и продолжают их систематически расширять и обновлять.

Мышление тесно связано с языком. И. П. Павлов писал: «Словесный раздражитель для человека есть такой же важный условный раздражитель, как и все остальные раздражители, но вместе с тем и такой всеобъемлющий, как никакие другие, не идущий в какое-либо сравнение с условными раздражителями животных. Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения»¹.

¹ И. П. Павлов, Полное собрание сочинений, изд. 2, т. IV, 1951, стр. 428—429.

В процессе обучения следует знакомить учащихся с терминологическим определением изучаемых упражнений и техникой их выполнения. Объяснение техники должно быть образным, основанным на имеющихся знаниях и двигательном опыте учащихся, должно давать ясное и полное представление о структуре и характере движения. Большую пользу при этом принесет использование различных наглядных пособий.

Образовательные задачи уроков гимнастики состоят в том, чтобы расширить культурный кругозор учащихся, развить их познавательную деятельность, поэтому в учебной работе нельзя ограничиваться только теми знаниями, которые относятся к формированию и совершенствованию двигательных навыков. Учащихся необходимо знакомить со значением разучиваемых упражнений, с их влиянием на организм, с той пользой, которую приносят систематические занятия гимнастикой в жизни, труде и спорте, с гигиеническими условиями занятий, вопросами самоконтроля. Школьники должны получать также сведения по некоторым вопросам истории, развития и достижений советской школы гимнастики, по вопросам методики обучения и тренировки и др. Безусловно, круг сообщаемых сведений должен соответствовать возрасту и умственному развитию учащихся. Например, в старших классах обучение технике гимнастических и акробатических упражнений можно связать со знаниями учащихся по физике и естествознанию.

Формы передачи знаний могут быть разные: показ, объяснение; указания и замечания, даваемые в процессе прохождения учебного материала; кратковременные беседы, проводимые в начале или в конце урока, а иногда и специальные теоретические занятия в классе (с показом учебных фильмов), которые можно рекомендовать преимущественно для VII—VIII классов один раз в учебном году.

Опыт показывает, что обогащение учащихся специальными знаниями значительно повышает их интерес к предмету и, что особенно важно, повышает их активность. Ребята сами начинают задавать вопросы, внимательно относятся к объяснениям преподавателя, участвуют в анализе изучаемых упражнений, овладевая умением передавать свои знания другим и использовать их на практике.

Для облегчения процесса обучения большое значение имеет наглядность. Правильная реализация принципа наглядности позволяет дать более глубокое и ясное представление об изучаемом упражнении. К. Д. Ушинский говорил: «...педагог, желающий что-нибудь запечатлеть в детской памяти, должен позаботиться о том, чтобы как можно более органов чувств — глаз, ухо, голос, чувство мышечных движений и даже, если возможно, обоняние и вкус — приняли участие в акте запоминания»¹.

Существует множество различных приемов наглядности: непосредственный показ движений учителем; образное объяснение и сравнение; использование различных наглядных пособий (рисунков, плакатов, фотографий, схем, подвижных макетов, кинограмм, кинокольцовок, звуковых фильмов); использование ориентиров, регуляторов и ограничителей²; взаимоконтроль за исполнением и самопроверка перед зеркалом; помощь учителя; звуковые сигналы и др.

Эти приемы используются на всех этапах формирования и совершенствования двигательных навыков. При этом степень их использования находится в прямой зависимости от сложности упражнений.

Например, при обучении порядковым упражнениям достаточно после объяснения показать пути движения на схеме, чтобы учащиеся быстро их усвоили. Для разучивания «ласточки» вслед за показом и объяснением целесообразно использовать плакат с изображением данного упражнения и поручить учащимся контролировать друг друга при выполнении упражнения, а также проверять себя перед зеркалом. При выполнении подвешенных упражнений в зале целесообразно использовать плакат с изображением упражнения и иллюстрациями. Большое значение будет иметь ориентиры и непосредственная помощь.

Естественно, что на первом плане всегда находится слово учителя и показ, однако никогда описание упражнения и двух-, трехразовая его демонстрация не смогут обеспечить того, что дают в комплексе указанные выше приемы, и в первую очередь наглядные пособия.

¹ К. Д. Ушинский, Избранные произведения, кн. I, изд. АПН РСФСР, М.—Л., 1946, стр. 118.

² Л. Н. Решетень, Л. Н. Руденко, Приемы наглядности в обучении детей художественной гимнастике, «Физическая культура в школе», 1959, № 1.

Многие наглядные пособия могут быть изготовлены под руководством учителя самими учениками. Обязательной принадлежностью гимнастического зала должна стать классная доска с мелом. Удобно иметь также небольшую переносную доску, которую можно устанавливать непосредственно у места работы.

В заключение следует напомнить, что наглядность как принцип обучения должна быть основана на сознательности и активности занимающихся, должна будить их мысль и заставлять творчески относиться к выполнению учебных заданий.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ

Для того чтобы в полной мере решить задачи оздоровления учащихся, прочного закрепления знаний, умений и навыков, не следует ограничиваться учебными занятиями. Нужна систематическая самостоятельная работа школьников, которую учитель должен направлять и проверять.

Так, в V—VI классах целесообразно периодически разучивать на уроках комплексы утренней гимнастики, давать инструкции по ее выполнению дома, проводить беседы о значении гигиенической гимнастики, о принципах подбора упражнений и, наконец, рекомендовать подросткам ознакомиться с доступной литературой по данному вопросу.

Таким образом, учитель не только воспитывает у школьников привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику, но и дает им такой объем знаний, который позволит к VII классу самостоятельно составлять комплексы упражнений.

Домашние задания должны являться одной из форм работы по физической культуре, а время на их выполнение должно войти в распорядок дня каждого школьника. Причем выполнение заданий по гимнастике может служить хорошим активным отдыхом во время подготовки к урокам по другим предметам.

Домашние задания даются с целью:

а) совершенствования техники выполнения упражнений, изученных на уроке;

б) самостоятельного изучения тех упражнений, которые даются на уроке только в порядке ознакомления;

в) подготовки к изучению нового учебного материала, например повторение освоенных ранее упражнений, выполнение серии подготовительных и подводящих упражнений;

г) развития двигательных качеств и исправления осанки.

Задания на дом могут быть общими для всего класса, а могут быть и групповыми (например, успевающим и отстающим ученикам, девочкам и мальчикам). Кроме того, следует практиковать и индивидуальные задания (упражнения корригирующей гимнастики для исправления осанки и различные подводящие упражнения, помогающие слабому ученику усвоить проходимый учебный материал).

Для того чтобы самостоятельная работа принесла пользу, учителю необходимо проводить широкую разъяснительную работу, систематически давать инструкции, когда и как лучше выполнять заданные упражнения, указывать примерное количество их повторений. Задания должны быть доступны для выполнения в домашних условиях, безопасны и в то же время достаточно трудны, чтобы воспитывать у подростков настойчивость, волю, интерес к занятиям.

Задания на дом обычно даются в заключительной части урока с указанием сроков их выполнения. Однако иногда целесообразно по ходу урока сообщать ученикам, какое упражнение им придется разучивать самостоятельно, особо фиксировать их внимание на технике его выполнения и, если это требуется, на приемах помощи и самостраховки.

Регулярная проверка домашних заданий необходима. Она может быть выборочной (один или несколько выданных учеников показывают, как они усвоили заданные упражнения, или рассказывают технику их выполнения), а может проводиться фронтальным или групповым способом.

Ученики должны знать, что полученная ими отметка записывается в журнал и влияет на общую оценку по физкультуре.

Задания лучше проверять в основной части урока в момент прохождения соответствующего учебного

материала, например, кувырки и стойки проверять тогда, когда класс или отделение работает над упражнениями акробатики. Исключения составляют строевые и порядковые упражнения, танцевальные шаги, общеразвивающие упражнения, для которых не требуется специальной подготовки рабочих мест.

Можно планировать проведение контрольных (проверочных) уроков или организовывать опрос в форме соревнования.

Чтобы правильно организовать самостоятельную работу учащихся, важно наладить связь с родителями, проводить с ними разъяснительные беседы, консультации а также практиковать записи в дневнике школьника.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА¹

ПОСТАНОВКА ОБЩИХ И ЧАСТНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Программа определяет содержание и объем упражнений по классам и в соответствии с ними основные учебные задачи на год. Обязанность учителя — правильно определить учебно-воспитательные задачи по планируемому периодом обучения и на отдельные уроки.

Формулировка задач может быть следующая: обучить каким-либо двигательным действиям; совершенствовать или закрепить их; научить применять усвоенный навык в иной обстановке (в соединении с другими упражнениями, в игре и т. п.); совершенствовать физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, ловкость, прыгучесть и др.); проверить знания учеников по пройденному материалу, по нормативам текущего учета или учебным нормативам.

Учебно-воспитательные задачи могут планироваться учителем на серию уроков (3—6) или на более длитель-

¹ Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школах достаточно хорошо освещен в методической литературе и в периодической печати, поэтому в пособии затрагиваются только вопросы, которые более тесно связаны с методикой преподавания гимнастики.

ный период. Например, задача научить учащихся V классов установке гимнастических снарядов и подготовке мест занятий должна планироваться на первые дни работы в зале. Это, как правило, конец первой или начало второй четверти. В течение нескольких уроков следует знакомить учащихся с правилами и приемами установки тех снарядов, которые необходимо в данном классе использовать. Причем эта ведущая задача определенной серии уроков может быть разделена на частные: научить передвигать брусья, ознакомить с устройством и правилами установки перекладины и пр.

Точно так же поступают при определении задач изучения учебного материала. Наиболее простые упражнения могут быть усвоены за одно-два занятия, тогда задача так и ставится — обучить, например, перекату в сторону из упора присев. Если упражнение более сложное, то, поставив задачу его разучивания на какой-либо период обучения, на отдельные уроки следует планировать лишь овладение некоторыми элементами движения.

Например, обучение прыжкам с подкидного мостика толчком двумя ногами планируется на систему уроков. А на текущий урок ставятся частные задачи, такие, как обучить прыжку с подкидного мостика толчком двумя ногами с места (для освоения амортизации мостика); обучить умению сочетать разбег с напрыгиванием на мостик и одновременным толчком ногами; совершенствовать ориентировку в полете и правильное приземление (выполняя прыжок с поворотами налево, направо и принимая различные положения рук) и т. п.

От педагогической задачи зависит и методика проведения урока. Например, чтобы научить занимающихся применять освоенные навыки в более сложной обстановке, можно в полосу препятствий включить изученные элементы упражнений. Та же полоса препятствий может быть использована и для совершенствования в быстроте и ловкости, но этот комплекс упражнений проводится уже в виде соревнования, с фиксацией времени, с оценкой за умение преодолевать наиболее трудное препятствие. А для воспитания согласованности в действиях, взаимовыручки и товарищества в эту полосу включается ряд упражнений, которые могут быть выполнены только с помощью товарищей.

Всегда при постановке задач учитель обязан знать, проходил ли данный учебный материал в предыдущих классах или он является новым; установить связь ранее усвоенных учениками упражнений с теми, которые предстоит изучать; определить доступность запланированных упражнений для учащихся данного класса; учесть оборудование гимнастического зала (площадки).

На каждом уроке гимнастики обычно решается не более двух-трех ведущих задач. В основной части урока сначала, как правило, изучается новый материал, а затем он повторяется и закрепляется.

В тех же случаях, когда закрепляемый двигательный навык является подводящим к новому упражнению или содержит сходные с ним элементы, он должен предшествовать обучению новому движению.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Самая рациональная методика не даст должного педагогического эффекта, если не будут обеспечены систематичность и преемственность в обучении.

Система и последовательность в формировании умений и навыков, в обогащении учащихся определенной суммой знаний, в развитии их двигательных и волевых качеств предполагает постепенность в усвоении учебного материала (от легкого к трудному), логическую связь учебного материала с ранее усвоенным, регулярность в повторении упражнений. Недооценка преемственности в обучении может явиться одной из причин неуспеваемости по физической культуре.

Доказано, что успех в освоении учебного материала (т. е. формирование соответствующих навыков и умений) и развитие двигательных способностей зависит в первую очередь от частоты повторений. Лучше, например, заниматься какими-либо физическими упражнениями шесть раз в неделю по 10 минут, чем один раз в течение часа или даже два раза в неделю по 30 минут. То же можно сказать и о планировании учебного материала по гимнастике. Целесообразнее на каждый вид упражнений отводить несколько меньшее время на уроке, чтобы иметь возможность включать его в большее число уроков на протяжении четверти или учебного года. Для этого, безусловно, необходимо использовать самые

циональные методы организации учащихся и тщательно продумать весь ход урока.

При распределении учебного материала по урокам следует обратить внимание на правильный подбор и порядок проведения упражнений. В частности, необходимо предусмотреть чередование работы различной интенсивности, чередование нагрузки на различные группы мышц и пр. с тем, чтобы на каждом занятии обеспечить разностороннее воздействие на организм учащихся.

Практика показывает нецелесообразность концентрированного прохождения раздела гимнастики, укладываясь в то количество «чисто гимнастических» уроков, какое соответствует расчету часов. Значительно рациональнее планировать часть уроков «комплексных». Таким путем можно устранить слишком долгие перерывы в изучении отдельных разделов и периодически возвращаться к ним, повторяя те или иные упражнения.

Приводим примерное распределение программного материала по гимнастике на год по четвертям (таблица 1).

Сочетание видов физических упражнений на протяжении учебного года может быть следующее:

I четверть — легкая атлетика, с включением игрового материала и отдельных упражнений гимнастики;

II четверть — гимнастика, с включением в уроки игр, разновидностей бега и прыжков и подготовительных упражнений к лыжам;

III четверть — лыжная подготовка, гимнастика, игры и элементы легкой атлетики;

IV четверть — легкая атлетика, с включением игр и отдельных упражнений гимнастики.

Как видно, на I и IV четверти, когда большинство уроков проводится на открытой площадке, необходимо планировать такой гимнастический материал, который возможен для проведения в данных условиях и является вспомогательным для изучаемых разделов программы по легкой атлетике и играм. Например, использование специальных комплексов общеразвивающих упражнений, с включением подготовительных упражнений к бегу, прыжкам и метаниям, упражнений, направленных на развитие соответствующих групп мышц и необходимых качеств. С успехом могут проводиться прыжки с короткой скакалкой, различные пробеги и прыжки через

длинную скакалку, некоторые упражнения в лазании и преодолении полос препятствий и другой материал.

Последовательность работы учителя при составлении рабочих планов следующая: 1) Определение ведущих учебно-воспитательных задач, учебных норм и нормативов текущего учета успеваемости учащихся по периодам (на систему уроков). 2) Подбор основного учебного материала и распределение его в соответствии с задачами частей уроков. 3) Подбор дополнительного учебного материала (вспомогательных, подводящих и специально подготовительных упражнений). 4) Определение наиболее целесообразной методики проведения упражнений. 5) Подбор упражнений для заданий на дом.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Хорошо налаженный, объективный учет успеваемости учащихся служит не только показателем правильности планирования учебной работы, но и является действенным фактором повышения качества обучения и воспитания подростков. Из форм учета на первое место следует поставить текущий учет.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков — большой стимул для активизации учебного труда подростков. Ее следует проводить на каждом уроке, проставляя отметки в журнал.

О проводимой проверке ученики должны быть поставлены в известность. Причем можно предложить выполнить заданное упражнение всему классу, а оценить выборочно нескольких учеников или вызвать непосредственно тех учащихся, которых намечено «опросить».

При выведении текущей оценки в гимнастике можно учитывать ряд моментов: качество исполнения упражнений (его составных частей или упражнения в целом); знания ученика по терминологии, технике и приемам страховки данных упражнений; количественный результат (в тех случаях, когда он возможен, например, число подтягиваний, высота влезания, время преодоления препятствий и т. п.); призовое место в игре или в соревнованиях типа «кто устоит», «кто самый ловкий» и других, проводимых по ходу урока.

В пособии «Оценка успеваемости по физической культуре в V—VIII классах» под редакцией В. А. Бон-

даренко даны подробные указания о правилах проверки качества выполнения всех основных упражнений программы. В частности, при наблюдении и оценке гимнастических упражнений рекомендовано принимать во внимание:

- а) правильность и точность исходных положений;
- б) точность и устойчивость в статических положениях;
- в) правильность в направлении и амплитуде движений;
- г) сохранение темпа и слитности выполняемого упражнения в целом¹.

Наряду с оценками, проставляемыми в журнал, большим стимулом к работе являются оценки, объявляемые ученикам по ходу разучивания тех или иных упражнений. Такой прием целесообразно иногда применять. Оценка дается обычно по пятибалльной системе. Но полезно ознакомить школьников и с десятибалльной системой, особенно в периоды подготовки к массовым внутришкольным соревнованиям.

¹ См.: В. А. Бондаренко, А. З. Костин, И. И. Зеленев, С. К. Фомин, Оценка успеваемости по физической культуре в V—VIII классах, изд. АПН РСФСР, М., 1961, стр. 18.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

СТРОВОЕ И ПОРЯДКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Строчные и порядковые упражнения входят неотъемлемой частью в уроки гимнастики. Они подразделяются следующим образом.

I. Строчные упражнения: 1) действия на месте; 2) действия в движении.

II. Порядковые упражнения: 1) фигурная маршировка; 2) гимнастические построения и размыкания.

Четкая организация класса, согласованное передвижение учащихся по гимнастической площадке, целесообразное их размещение для проведения общеразвивающих упражнений, игр и других заданий требуют знания соответствующих команд и умения правильно и быстро выполнять их. Строчные и порядковые упражнения не только способствуют воспитанию внимания, дисциплины и организованности учащихся, но и приучают их к совместным действиям, позволяют вырабатывать временные и пространственные представления, развивать чувства темпа и ритма.

Постоянное требование хорошей строевой выправки положительно влияет и на формирование правильной осанки.

Строчные и порядковые упражнения на уроках гимнастики имеют, как правило, вспомогательное значение, поэтому время, отводимое на их изучение, должно быть ограничено.

Место строевых и порядковых упражнений на уроке определяется поставленными задачами. Чаще всего эти упражнения проводятся в вводной части урока с

целью организовать занимающихся. Отдельные, более сложные их виды могут включаться в основную часть урока. Следует также отметить целесообразность более частого, чем это практикуется, проведения строевых и порядковых упражнений в заключительной части урока. Причем учащимся надо предлагать выполнять не однообразную ходьбу и повороты «налево» и «направо», а интересные элементы фигурной маршировки, различные действия на месте и в движении в форме игровых заданий.

Применение строевых и порядковых упражнений всегда должно быть целесообразным. На уроке следует использовать преимущественно те передвижения и перестроения, которые требуются для удобного размещения занимающихся при выполнении намеченных планом упражнений.

С первого урока необходимо добиваться четкого и правильного исполнения всех приемов и действий. В противном случае команды потеряют свое организующее и дисциплинирующее значение.

Обучение строевым и порядковым упражнениям проводится фронтальным способом, с применением расчлененного метода обучения по разделениям при разучивании таких упражнений, как повороты в движении, перестроения, размыкания и т. д. Например, перестроение из одной шеренги в две производится по командам: «делай — раз», «делай — два», «делай — три».

Для того чтобы ученики лучше понимали свои действия, при изучении элементов фигурной маршировки, гимнастических перестроений и размыканий рекомендуется, помимо показа и образного объяснения, широко пользоваться различными схемами, рисунками, на которых виден путь движения учащихся, образуемая ими фигура. Чертежи и схемы удобно делать на небольшой классной доске, которую полезно иметь под рукой, а занимаясь на летней площадке, можно чертить схемы прямо на земле.

Успешность обучения во многом зависит от интереса детей к изучаемому упражнению. Поэтому учитель должен стремиться к тому, чтобы широко использовать игровой и соревновательный моменты. Например, выполнение различных построений или строевых приемов по сигналам: короткий свисток — построиться в шеренгу

длинный свисток — в колонну и т. д. Кстати, некоторые сигналы можно сделать постоянными на весь урок или даже на серию уроков и давать не только в момент изучения данных построений, но и в самые неожиданные моменты, проверяя реакцию учеников, быстроту и согласованность их действий. Такие упражнения очень нравятся ребятам.

Из цепи отдельных строевых упражнений можно составить так называемые задания, помогающие решать частные задачи вводной и заключительной частей урока и способствующие развитию памяти. Например, ученики, стоящие в колонне по одному, должны сделать: приставной шаг влево — поворот налево — приставной шаг назад — поворот направо — поворот кругом. Полезно иногда требовать исполнения подобных заданий с закрытыми глазами.

Хорошо проводить соревнования между группами, звеньями, давая оценку и поощряя коллективные действия учащихся. С интересом выполняют школьники и различные построения на время, отмечаемое по секундомеру до десятых долей секунды.

Правильность движения по гимнастической площадке (залу) и выполнения различных порядковых упражнений во многом зависит от направляющего, от его знаний, поэтому правофлангового необходимо систематически менять с тем, чтобы каждый ученик побывал во главе строя. Чаще всего это бывает дежурный по классу, но и в процессе урока иногда целесообразна смена направляющих.

В VII—VIII классах желательно давать ученикам задания в подаче команд с тем, чтобы они учились самостоятельно управлять группой.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ¹⁾

КЛАСС

1. Основные понятия о строевых положениях:

¹ В разделе, помимо основного учебного материала, предусмотренного программой для V—VIII классов, даются и упражнения из программы начальной школы, используемые на уроках, и дополнительный материал, который по мере необходимости может быть изучен.

Строй — строго определенное размещение учеников в гимнастическом зале или на площадке для их совместных действий.

Шеренга — строй, в котором ученики стоят на одной линии один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Если одна шеренга стоит в затылок другой шеренге на расстоянии одного шага (вытянутой руки), то такой строй называется двухшереножным. При поворотах кругом номера шеренг (первой и второй) не меняются.

Ряд — два ученика, стоящих в двухшереножном строю в затылок друг другу.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т. д. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. В противном случае будет уже многошереножный строй.

Интервал — расстояние между учащимися по фронту. (**Фронт** — сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.)

Дистанция — расстояние между учащимися в глубину.

Фланг — правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Направляющий — ученик (или несколько учеников), находящийся во главе строя.

Замыкающий — ученик (ученики), находящийся в конце походного строя. При поворотах строя кругом соответственно меняются и направляющие и замыкающие.

Команда — распоряжение, выраженное в установленном порядке словами или условными знаками. Изменять порядок произношения слов той или другой команды нельзя. Команда делится на две части: предварительную и исполнительную; например: «Шагом — марш!» Если в команде нет такого разделения, то предварительную ее часть заменяет указание, к кому данная команда относится. Например: «Класс — стой!» В некоторых случаях предварительная команда может отсутствовать. Между предварительной и исполнительной частями команды должен быть промежуток не менее двух секунд, для того чтобы учащиеся имели возмож-

ность сосредоточиться и подготовиться к правильному ее исполнению.

2. Выполнение команд: «Равняйся!» («Налево — равняйся!», «На середину — равняйся!»), «Вольно!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!»

Командой «Смирно!» во время урока злоупотреблять не следует. Она необходима в основном при отдаче рапорта, прощании с классом. В остальных случаях (при перестроениях, проведении общеразвивающих упражнений и пр.) надо приучить занимающихся принимать требуемое положение при любой предварительной команде.

3. Расчет группы; команды:

а) «По порядку — рассчитайсь!»;

б) «На первый и второй — рассчитайсь!»;

в) «По три (четыре, пять) — рассчитайсь!»;

г) расчет может быть произведен по заданию, например: «На девять, шесть, три, на месте — рассчитайсь!» (для размыкания уступами).

4. Повороты на месте; команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота направо!»

5. Перестроение из одной шеренги в две: «В две шеренги — стройся!» и обратно: «В одну шеренгу — стройся!»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два: «В колонну по два — стройся!» и обратно: «В колонну по одному — стройся!»

В этих перестроениях, производимых после расчета «на первый и второй», вторые номера должны запомнить, что их места остаются всегда постоянными — сзади или справа от первых номеров. В первом случае они по команде делают шаг левой назад, правой в сторону и приставляют левую ногу. Во втором случае — шаг правой в сторону, левой вперед и приставляют правую ногу.

6. Начало и прекращение движения; команды:

а) «Шагом — марш!» В тех случаях, когда используются разновидности ходьбы (бега, прыжков) или изменяется способ передвижения, то в предварительной команде это указывается: «Строевым — марш!», «Обычным шагом — марш!», «На месте шагом (бегом) — марш!» и т. д.;

б) «Два (три и т. д.) шага вперед (назад) шагом — марш!»;

в) «Направляющий — на месте!» — команда подается в тех случаях, когда требуется сомкнуть группу на обычную дистанцию (в один шаг);

г) «Класс — стой!»

Необходимо приучить занимающихся по команде «Стой!» останавливаться там, где их застала команда, так как учителю иногда требуется остановить класс в разомкнутом строю, а ученики всегда стремятся сомкнуться, подойти к впереди стоящим товарищам.

7. Движение вдоль границ зала (площадки); команда: «Налево (направо) вдоль границ зала шагом — марш!»

Движение к отдельным точкам зала; команды: «К центру — марш!», «К левому нижнему углу — марш!», «К верхней середине — марш!» и т. д. По команде «Марш!» направляющий должен двигаться к указанной точке кратчайшим путем и, дойдя до нее, обозначать шаг (бег) на месте в ожидании следующей команды. Необходимо предварительно напомнить ученикам наименование частей, линий и точек зала (площадки). Умение ориентироваться на гимнастической площадке требует систематической проверки.

8. Движение противходом; команда: «Противходом налево (направо) — марш!» Направляющий, делая захождение в указанную сторону, начинает движение вдоль колонны, сохраняя интервал в один шаг.

9. Движение змейкой; команда: «Противходом налево (направо) — марш!» и затем, когда сделан виток нужного размера, подается команда: «Змейкой — марш!», витки такого же размера повторяются до следующей команды. Змейка выполняется в поперечном, продольном или косом направлениях и может быть любого размера.

10. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по одному — марш!», «Через центр по два — марш!» и т. д.

Обратное перестроение из колонны по четыре, а затем по два в колонну по одному разведением и слиянием; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по два — марш!», «Через центр по два — марш!» и т. д.

При изучении этих порядковых упражнений целесообразно останавливать класс в момент их исполнения, чтобы фиксировать внимание учащихся на основных элементах изучаемых упражнений.

VI КЛАСС

1. Изменение скорости движения; команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!»

2. Повороты в движении; команды: «Напра-во!», «Нале-во!» Исполнительная команда при повороте направо дается под правую ногу, и затем на два счета выполняется сам поворот: шаг левой ногой, на левом носке поворот и с правой ноги полный шаг. Команда при повороте налево — под левую ногу и соответственно шаг правой, поворот на правом носке и с левой ноги полный шаг.

Обучение поворотам в движении сначала лучше проводить в небольших отделениях по 6—8 учащихся, а затем свести класс в сомкнутый строй в колонну по 4—5. Полезен также прием индивидуального разучивания поворотов под собственную команду.

После изучения поворотов следует добиваться правильного выполнения перестроения из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении, обращая внимание на одновременность исполнения; команды: «Налево (направо) по три (по пять и т. д.) — марш!» или «Через центр по четыре — марш!» При первых попытках нужно давать команду «Марш!» каждой четверке, а затем работать над согласованным поворотом всех отделений (кроме первого) без команды. Сделавшая поворот четверка должна двигаться укороченным шагом.

3. Движение по диагонали; команда: «По диагонали — марш!» Если учащиеся двигаются вдоль границ зала, то предварительную команду следует давать за несколько шагов до поворота.

Перестроения класса из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением и обратно в колонну по одному разведением и слиянием можно проводить не только по прямым, но и по косым направлениям, т. е. по диагоналям. Команды при дроблении и разведении указаны выше (V класс), а при сведении и слиянии, совершаемом на углах, подается команда: «По диагонали по два (по четыре) — марш!»

4. Движение по кругу; команда: «По кругу — марш!»
Исполнительная команда подается на одной из середин площадки (рис. 1).

5. Перемена направления движения захождением; команды: «Правое (левое) плечо вперед — марш!» и, когда класс примет нужное направление, — «Прямо!»

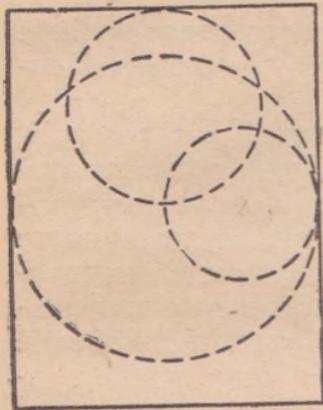


Рис. 1.

Сначала нужно ознакомить учеников с командой и ее исполнением в движении в колонне по одному, а затем увеличивать число колонн. При захождении плечом в движении в колонне по четыре целесообразнее предложить ученикам взяться в шеренгах под руки или выполнять этот поворот держа в руках шести.

6. Размыкание уступами по расчету. После предварительного расчета по заданию, например

«на 6 — 4 — 2 — на месте — расчитайсь!», подается команда: «По расчету равнение направо шагом — марш!» Каждый занимающийся выходит на соответствующее количество шагов вперед и приставляет ногу (рис. 2). Обратное перестроение в одну шеренгу производится по команде: «На свои места шагом — марш!» По этой команде все учащиеся, выйдившие вперед, поворачиваются кругом и идут на свои прежние места, где опять поворачиваются кругом.

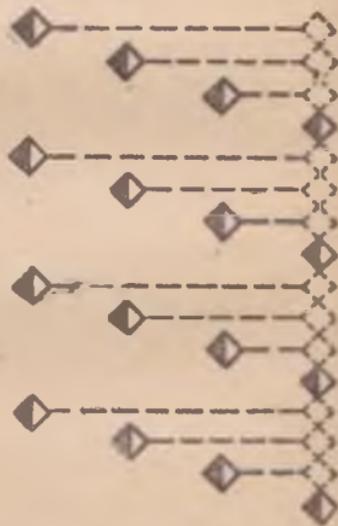


Рис. 2.

Это же размыкание можно производить из колонны по одному влево или вправо приставными шагами по команде: «По расчету влево (вправо) приставными шагами — разомкнись!», и смыкание: «Приставными шагами вправо (влево) — сомкнись!»

1. Построение в шеренги и в колонны; команды:

а) «В две (три и т. д.) шеренги — становись!»;

б) «В колонну по два (по три и т. д.) — становись!»

2. Перестроение из одной шеренги в две, когда правый фланг находится слева (например, одношереножный строй повернут кругом). По команде вторые номера делают шаг правой ногой вперед, левой в сторону и приставляют правую ногу. Обратное перестроение в одну шеренгу: шаг правой ногой в сторону, левой назад и приставить правую ногу.

Для лучшего запоминания этого перестроения полезно чередовать его с поворотом кругом. Например, перестроить класс из одной шеренги в две, когда правый фланг находится справа, затем повернуть учеников кругом и перестроить снова в одну шеренгу или провести это в обратном порядке.

3. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге по команде: «Прямо!» Команду следует давать под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой ноги полный шаг вперед.

4. Повороты кругом в движении; команда: «Кругом — марш!» Исполнительная команда дается под правую ногу, затем делается шаг левой ногой, полшага правой перед левой, поворот на обоих носках налево кругом и с левой ноги полный шаг вперед. (Движение на три счета.) Тяжесть тела передается больше на правую ногу.

Обучение поворотам кругом лучше проводить в шеренге, во время движения вперед и назад поперек зала (площадки), что позволит избежать ненужных столкновений. По мере освоения поворота его можно дать и в движении в колонне по одному, а затем и в колонне по три и более. Большой интерес у учащихся вызывает исполнение поворотов кругом в необычных построениях. Например, путем дробления учитель перестраивает класс в четыре колонны и сводит их по средним продольным и поперечным линиям к центру, а затем поворачивает все колонны направо или налево (рис. 3). По команде «Шагом — марш!» все шеренги двигаются в своем направлении, а по команде «Кругом — марш!» возвращаются назад и, сойдясь в центре, продолжают движение

дальше до новой команды «Кругом — марш!», которая повторяется нужное число раз. Это порядковое упражнение требует сохранения каждым отделением равномерности движения и равнения.

5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; команда: «В колонну по два — марш!» Для перестроения требуется предварительный расчет «на первый и второй». Исполнительная команда дается под правую ногу, затем вторые номера делают шаг ле-

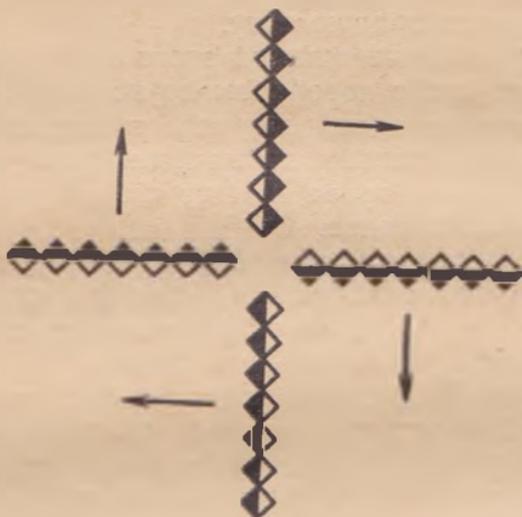


Рис. 3.

вой ногой, шаг правой в сторону-вперед и с левой ноги полный шаг вперед, оказываясь справа от первых номеров. Первые же номера, сделав шаг левой, обозначают правой шаг на месте и с левой ноги продолжают движение вперед.

6. При движении в колонне по два противоходы наружу и внутрь; команды: «Противоходом наружу — марш!», «Противоходом внутрь — марш!»

7. Скрещения — прохождение встречных колонн через одну точку. Они исполняются в прямом и в косых направлениях (в центре, на серединах и в углах) команды: «По диагоналям — марш!», «Налево и направо»

(вдоль границ зала) по одному скрещением — марш!», «Через центр по два скрещением — марш!»

Обучать выполнению скрещений надо сначала при несколько большей, чем обычно, дистанции, с тем чтобы учащиеся при встрече колонн не сталкивались.

8. Размыкание приставными шагами. Команда: «От середины (влево, вправо) приставными шагами на два (три и т. д.) шага — разомкнись!» При размыкании в одну сторону двух и более колонн необходимо последовательно включаться в движение. Смыкание производится по команде «К середине (вправо, влево) приставными шагами — сомкнись!» Все колонны начинают смыкание одновременно.

VIII КЛАСС

1. Перестроение из одношереножного строя в колонну по четыре (по пять и т. д.) и обратно захождением отделений плечом. После соответствующего расчета по команде «Отделениями левое (правое) плечо вперед, шагом — марш!» каждая четверка (пятерка и т. д.) выполняет захождение на четверть круга и обозначает шаг на месте до следующей команды «Класс — стой!» (рис. 4).

2. Противоходы в колоннах. Исполняются при движении в колонне по два, по три и более человек. По команде «Противходом направо (налево) в колоннах — марш!» каждая колонна выполняет противход самостоятельно, двигаясь вдоль своего строя.

3. Размыкание одного круга в два. Производится после расчета по три. По команде «В два круга — стройся!» вторые номера делают по два шага к центру, а третьи — полшага вправо.

В VIII классе повторяются также пройденные ранее строевые и порядковые упражнения, но в более разнообразных формах и сочетаниях.

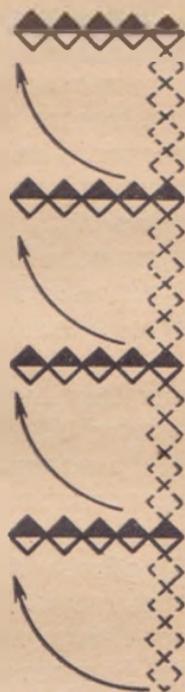


Рис. 4.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач общеразвивающие упражнения занимают первое место среди всех других средств гимнастики. Их систематическое применение на уроках физической культуры повышает функциональные возможности организма учащихся, позволяет противодействовать отрицательному влиянию длительных однообразных поз (во время занятий в школе и дома) и, наконец, помогает решать важнейшую образовательную задачу — научить школьников владеть своими движениями. Ценность общеразвивающих упражнений заключается в возможности обеспечить избирательное воздействие на организм детей, преимущественное развитие и совершенствование отдельных его функций.

Частные задачи, решаемые применением общеразвивающих упражнений, следующие: 1) развитие силы мышц; 2) развитие быстроты мышечных сокращений; 3) развитие гибкости тела (подвижности суставов); 4) воспитание умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц; 5) развитие координации движений; 6) общее физическое развитие и повышение жизнедеятельности организма занимающихся; 7) подготовка к более быстрому овладению двигательными навыками; 8) формирование правильной осанки.

По анатомическому признаку общеразвивающие упражнения подразделяются на: 1) упражнения для рук и плечевого пояса; 2) упражнения для туловища и шеи; 3) упражнения для ног; 4) упражнения для всего тела.

По форме и характеру эти упражнения могут быть динамические и статические. Первые значительно больше, и они полезнее для развития двигательного аппарата. Однако нельзя умалять значение упражнений статического характера как для совершенствования работы мышц, так и для умения фиксировать определенное положение тела и его частей. Например, в общеразвивающих упражнениях требуется не только принять правиль-

ное исходное положение, но и точно обозначить отдельные промежуточные или конечные положения, что необходимо для воспитания так называемой «гимнастической школы».

Количество общеразвивающих упражнений очень велико. Наряду с движениями без предметов школьная программа для V—VIII классов предусматривает парные упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. На уроках можно также с успехом использовать обручи, скакалки, шесты, бум, гимнастическую лестницу и другие снаряды. Недооценка некоторыми учителями значения общеразвивающих упражнений приводит к тому, что эти упражнения используются только для решения задач общей разминки. Одни и те же упражнения предлагаются с V по VIII класс и проводятся по укоренившемуся шаблону. Само собой разумеется, что при таком положении обедняются специальные комплексы упражнений, снижаются требования к соблюдению учениками точной формы и характера движений, упражнения становятся привычными и малоинтересными для занимающихся, не говоря уже о том, что совершенно выпадет процесс обучения, усвоение подростками определенных двигательных навыков.

Поскольку общеразвивающие упражнения решают целый ряд важнейших самостоятельных задач физического воспитания школьников, они должны проводиться преимущественно в начале основной части урока.

В тех случаях, когда проводятся зачетные уроки или уроки в форме учебно-тренировочных занятий по гимнастическому многоборью (например, в старших классах в период подготовки к массовым школьным соревнованиям), учитель может использовать общеразвивающие упражнения как вспомогательное средство общей разминки и планировать их во вводной части урока.

С целью же акцентированной работы над развитием определенных качеств учащихся (силы, гибкости, выносливости, прыгучести и т. д.) данные упражнения можно в некоторых случаях проводить и в конце основной части урока.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДБОРУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения проводятся в форме комплексов, содержащих в среднем 6—9 упражнений. При их подборе необходимо исходить из конкретных педагогических задач, стоящих перед уроком, а также учитывать возраст учащихся, развитие двигательных качеств и организованность класса.

Применением общеразвивающих упражнений решается целая серия педагогических задач, однако лишь некоторые из них на определенный урок будут ведущими. Знание этих частных задач позволит обеспечить более правильный подбор упражнений в комплексах. Например, для развития силы мышц необходимо, чтобы соответствующие упражнения выполнялись систематически. Упражнения должны быть более интенсивными, чем привычная деятельность учащихся. Нагрузка на мышцы по мере их развития должна постепенно увеличиваться. Для того чтобы совершенствовать способность мышц преодолевать сопротивление с требуемой быстротой, учащиеся должны выполнять упражнения с различной скоростью. При этом интенсивность мышечных сокращений не должна быть чрезмерной. Следовательно, упражнения на силу надо давать из урока в урок в каждом комплексе. Для увеличения нагрузки следует менять исходные положения, продолжительность и скорость выполнения упражнений, применять отягощения. Так, в упражнении для развития мышц брюшного пресса, выполняемом в положении лежа на спине с закрепленными ногами, изменение положения рук (внизу, на пояс, к плечам, за голову, вверх) значительно меняет интенсивность мышечной работы, а если к этому добавить изменение скорости выполнения движений, продолжительность самого упражнения, использование отягощений (набивного мяча, гантелей, сопротивления партнера), то станет ясно, насколько широки возможности в варьировании нагрузки. Необходимо также помнить, что часто в одинаковых по форме, но выполняемых с различной нагрузкой или скоростью движениях сокращаются различные группы мышц.

Упражнения для развития гибкости обеспечивают нормальную подвижность суставов. Упражнения на рас-

тягивание мышц и связок вырабатывают и совершенствуют умение ритмично напрягать и расслаблять мышцы. В занятиях с учащимися не следует добиваться чрезмерной гибкости, она должна соответствовать мышечной силе.

Для развития гибкости наиболее целесообразными являются упражнения, в которых: 1) применяются маховые движения большой амплитуды с постепенным ее увеличением; 2) используются повторные пружинящие движения, выполняемые в конечном при сгибании положении (выпаде, приседе, наклонах и т. п.); 3) применяются захваты (за стенку, скамейку и пр.) и самозахваты; 4) используется активная помощь партнеров.

Перед упражнениями на растягивание необходимо предварительно «разогреть» организм занимающихся. Эффективность данных упражнений тем больше, чем длительнее и чаще они применяются.

Начиная с V класса целесообразно включать в комплексы специальные упражнения на расслабление. Для этого надо подбирать такие упражнения, в которых: 1) напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других (к ним относятся в первую очередь упражнения на растягивание, о которых говорилось выше, — расслабление мышц-антагонистов); 2) расслабление мышц производится после их сильного напряжения; 3) расслабление производится при выполнении свободных маховых движений; 4) мышцы расслабляются без изменения положения.

Работа над совершенствованием координации движений возможна лишь при активности и сознательном отношении самих учеников к выполняемым движениям. Наряду с правильным подбором соответствующих упражнений необходимо ставить перед учениками конкретные задания: выполнить движение заданной амплитуды в определенном направлении; произвольно изменять амплитуду движений, постепенно увеличивая или уменьшая ее или чередуя движения большой и ограниченной амплитуды; то же, меняя в одном упражнении направления движений; выполнить одно и то же упражнение с различной скоростью — на четыре счета, на два и на каждый счет; выполнить то же упражнение с ускорением и замедлением; делать движения в одну сторону быстро, а в другую медленно, и наоборот.

Наиболее полезные для совершенствования координации — упражнения на сочетание движений. Фактически сочетания движений имеют место в большинстве общеразвивающих упражнений, однако они могут быть различны по временным и пространственным соотношениям, по количеству одновременно или последовательно выполняемых различными частями тела движений, по использованию предметов (мячей, палок, скакалок и др.). Подбирая упражнения, учитель должен строго соблюдать принцип «от легкого к трудному», так как трудное, а подчас и не выполнимое для учеников задание может снизить их интерес к занятиям, ослабить веру в свои силы и возможности.

Примерный комплекс

1. Движение только руками. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — левую руку вперед, правую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз.



Рис. 5.

1—4 — то же, но на счет 2 правую руку вперед, левую вверх.

2. Сочетание движений руками и ногами. И. п. — основная стойка. 1 — взмах правой ногой в сторону, дугами влево руки вверх; 2 — выпад вправо, руки за голову; 3 — толчком правой стойка на левой, руки вверх; 4 — приставляя правую ногу, дугами влево руки вниз.

3. Более сложный вариант сочетания движений руками и ногами. И. п. — основная стойка. 1 — прыжок ноги врозь, левую руку в сторону; 2 — прыжок ноги вместе, левую руку вверх, правую в сторону; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку в сторону, правую вверх; 4 — прыжок ноги вместе, левую руку вниз, правую в сторону.

4. Сочетание движений туловища и ног с движением соупражняющегося. И. п. — стоя спиной друг к другу, взявшись под локти. 1 — опираясь на спину партнера, сесть; 2 — выпрямить ноги вперед; 3 — согнуть ноги; 4 — опираясь на спину партнера, встать.

5. Сочетание движений руками с движением набивного мяча. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на ладони правой руки, согнутой к плечу, левая рука в сторону. Толчком от плеча подбросить мяч вверх-влево и поймать прямой левой рукой. Согнуть левую руку с мячом к плечу, правую в сторону и перебросить мяч вправо.

6. Сочетание движений всего тела в упражнениях с гимнастической палкой.

Балансируя палкой, стоящей вертикально на ладони правой (левой) руки, перейти из стойки в сед на полу и снова встать.

Можно подбирать и короткие комбинации на 8—16 счетов, в которых разнообразные движения руками, ногами, туловищем и головой будут выполняться последовательно или одновременно.

Задача воспитания и формирования правильной осанки в V—VIII классах остается не менее актуальной, чем в начальной школе. Подбирая необходимые упражнения, важно не только укреплять соответствующие мышцы спины, живота, плечевого пояса, но и воспитывать умение сохранять правильную осанку (рис. 5).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Большинство общеразвивающих упражнений не требует длительного специального разучивания и осваивается сразу или после нескольких повторений. Однако не обязательно на каждом уроке давать новые упражнения. Наоборот, желательно подбирать комплексы на серию уроков, оставляя на более продолжительный срок отдельные полезные упражнения, иногда только несколько видоизменяя их.

Творчески работающие учителя стараются разнообразить не только содержание упражнений, но и способы их выполнения, формы построения учащихся, приемы воздействия на их эмоциональное состояние. В этом

случае даже одни и те же упражнения будут восприниматься как новые, с большим вниманием и интересом.

В V—VIII классах рекомендуются следующие способы проведения общеразвивающих упражнений:

1. Способ раздельного выполнения упражнений.
2. Способ выполнения упражнений в движении.
3. Игровой способ.
4. Комплексный способ.
5. Способ выполнения упражнений «потокком».

Способ раздельного выполнения общеразвивающих упражнений самый распространенный. Он применяется во всех классах, отличаясь только методикой проведения. Разделяя каждое упражнение на элементы (например, исходное положение, начало и конечное положение), учитель проводит все новые и слабо усвоенные упражнения, а также большинство сложных упражнений (в парах, групповые, с предметами и на снарядах массового типа).

Показ и объяснение необходимо варьировать. Если в V классе, особенно в первом полугодии, показ еще может предшествовать объяснению, то в дальнейшем работу надо строить так, чтобы учащиеся понимали движение по слову.

Показ многих новых упражнений безусловно необходим, но его можно использовать параллельно с объяснением или после него. В VII—VIII классах целесообразно большую часть даже новых упражнений проводить, ограничиваясь только словесными распоряжениями и указаниями, а показ практиковать в целях уточнения формы и характера движений и исправления ошибок.

Объяснение упражнений должно быть максимально кратким и вместе с тем точным и понятным. Иногда целесообразно сразу дать команду; например: «Исходное положение: ноги врозь, руки за голову — принять!» и затем рассказать, что и на какой счет надо делать. Такой прием не годится для исходных положений, требующих больших усилий, например «упор лежа», или неудобных для прослушивания объяснений учителя и наблюдения за показом. Более простые движения можно начинать сразу по команде или распоряжению. Например: «Стойку на коленях — принять!», «Сесть слева, руки вправо — выпрямиться, руки вниз — сесть справа, руки влево — выпрямиться!», «Продолжай — раз, два!..» и т. д.

При проведении общеразвивающих упражнений раздельным способом целесообразно пользоваться следующими вариантами построения класса:

а) в колонну по три-пять обычное, в шахматном порядке или уступами;

б) в две-четыре шеренги, лицом в одну сторону; лицом друг к другу;

в) в один или два круга, стоя лицом (спиной) к центру или в затылок друг другу;

г) квадратом по границам площадки или буквой «П».

Способ выполнения общеразвивающих упражнений в движении можно использовать начиная с VI класса, когда запас двигательных навыков и умений у школьников достаточно велик. Простые движения руками, туловищем и головой можно давать и в V классе, проводя их во время ходьбы в первой части урока. Например, «шаг левой, руки перед грудью — шаг правой, руки вперед — шаг левой, руки в стороны — шаг правой, руки вниз» или в положении руки на пояс поочередные наклоны влево, вправо и др.

Этот способ применяется в одних случаях для совершенствования координации движений, в других для общей разминки, а иногда для решения этих задач параллельно.

В комплексы следует включать по преимуществу уже знакомые упражнения.

В V—VI классах целесообразнее показывать или объяснять упражнение, когда ученики стоят. По команде «Упражнение — начинай!» оно выполняется с продвижением вперед (вдоль границ площадки). В VII—VIII классах можно уже практиковать объяснение упражнений на ходу. Учитель своевременно дает команды «Упражнение — начинай!», «Закончить упражнение!» или команды для исходного положения. Для выполнения общеразвивающих упражнений в движении класс строится в колонну по одному (иногда в колонну по два, по три) с дистанцией в 2—3 шага.

В старших классах при хорошей организации учеников с успехом можно провести и такой вариант выполнения упражнений: в движении из колонны по одному класс перестраивается на лицевой линии в колонну по четыре-пять и, сохраняя требуемый интервал и дистанцию (в среднем два шага), двигаясь шеренгами,

выполняет в движении показанное упражнение. Дойдя до противоположной стороны зала или площадки, ученики самостоятельно перестраиваются в колонну по одному и вдоль границ зала следуют до того места, откуда начинали перестроение в колонну по четыре-пять. В это время для идущих впереди показывается следующее упражнение и т. д. Все перестроения и упражнения выполняются без команд.

Игровой способ проведения общеразвивающих упражнений имеет не меньшее значение для повышения интереса и эмоционального состояния учащихся V—VIII классов, чем младших.

Игровые задания и соревновательные моменты целесообразно использовать и при других способах проведения упражнений. Например: передача набивных мячей в колоннах различными способами на скорость; перетягивание или сбивание партнеров в парных упражнениях; введение «запретного движения», которое ученики не должны выполнять и которое учитель несколько раз включает в комплекс, проверяя их внимание; выполнение некоторых упражнений с закрытыми глазами и т. п.

Комплексный способ проведения общеразвивающих упражнений требует предварительной подготовки. Учащиеся должны уметь исполнить без пауз три-четыре упражнения, объединенные в комплекс. Для практики целесообразно сначала соединить по два упражнения и лишь потом переходить к большему их количеству.

Упражнения при этом способе можно проводить двояко. В первом случае повторяется несколько раз сначала одно упражнение комплекса, затем без паузы по указанию и показу учителя начинается следующее упражнение и т. д.

Во втором случае сначала повторяется вслед за учителем по одному разу каждое упражнение, а затем эта комбинация продельвается несколько раз целиком. Такой прием помогает развивать у школьников двигательную память и служит хорошей подготовкой к разучиванию вольных упражнений.

Первый вариант исполнения упражнений в комплексе является переходным к другому способу их проведения — поточному, когда без пауз выполняются все общеразвивающие упражнения и смена исходных положений, если это требуется, проводится на ходу.

В комплекс надо включать лишь хорошо знакомые упражнения, сопровождая их показом. При этом учитель может выполнять упражнения вместе с учениками (предупреждая о переходе к следующему упражнению словами: «Делаем последний раз» или изменением интонации при подсчете), а может ограничиться лишь показом очередного упражнения, повторив его один-два раза, а затем предложив ученикам продолжать. В VIII классе целесообразно практиковать проведение упражнений «потокком», пользуясь только методом слова.

Поточный способ следует использовать преимущественно в тех случаях, когда общеразвивающие упражнения даются с целью общей разминки и время на их проведение ограничено, или при решении специальной задачи — развить выносливость и подготовить организм к высоким нагрузкам. Последнее характерно лишь для уроков в VII—VIII классах.

При проведении всех общеразвивающих упражнений необходимо придерживаться следующих правил.

Показ может быть «зеркальный», когда учитель стоит лицом к классу и все движения выполняет в сторону, противоположную указываемой. Например, говоря ученикам: «Правую руку в сторону», сам поднимает левую, и т. д. Показав упражнение и повторив его, если это необходимо, два-три раза вместе с классом, учителю следует прекратить исполнение, с тем чтобы следить за работой учеников. Это нужно делать еще и потому, что непрерывный показ ведет к механическому копированию движений занимающимися, без осмысливания исполняемого. Исключение можно сделать лишь для поточных упражнений.

Эффект упражнения зависит от того, насколько правильно оно выполняется. Поэтому исключительно важное значение имеют своевременно сделанные указания и замечания. Учитель должен знать заранее, какие ошибки чаще всего допускают учащиеся при выполнении отдельных упражнений, и на них в первую очередь обращать внимание. Например, при положении «руки к плечам» советовать развести плечи, локти прижать, спину держать прямо и т. д. Систематически надо напоминать ученикам об осанке, о правильном положении отдельных частей тела, о необходимости держаться свободно и непринужденно.

Для повышения активности и качества исполнения упражнений полезен прием взаимопроверки. Учащиеся, работая парами и выполняя движения поочередно, фиксируют ошибки и поправляют друг друга. С успехом целый ряд упражнений может выполняться в кругу, где занимающиеся имеют возможность видеть класс и лучше согласовывать свои движения с действиями товарищей.

Наконец, чаще следует давать указания, когда производить вдох и выдох. Правильная регулировка дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений способствует укреплению дыхательного аппарата занимающихся и приучает их владеть своим дыханием, сочетать ритм дыхания и движений.

Внимание учеников должно быть обращено на полный, энергичный выдох. Необходимо напоминать им о том, что вдох следует делать всегда через нос. Выдох может производиться как через нос, так и через рот.

Если учитель сопровождает упражнения подсчетом, то напоминать о дыхании можно таким образом: вместо счета «раз — два — три — четыре» говорить, например, «руки вверх — вдох, руки вниз — выдох» или «наклониться — выдох, выпрямиться — вдох».

Общеразвивающие упражнения выполняются, как правило, под счет или под музыку. При этом и музыкальное сопровождение и подсчет учителя должны определять не только темп выполнения и ритм движения, но и характер производимых движений, моменты приложения наибольшего усилия.

При подсчете это достигается изменением интонации голоса. Например, при исполнении пружинящих наклонов можно постепенно усиливать голос до последнего, третьего наклона, а счет «четыре» произнести ровным голосом. Растягивая или произнося отрывисто счет, учитель ориентирует учеников на плавное или быстрое выполнение движений.

За время обучения в V—VIII классах необходимо дать детям запас общеразвивающих упражнений и основные сведения о них. Программой рекомендуется уже в VII классе «научить подбирать упражнения для утренней гимнастики (зарядки)». Эта задача весьма важная и предусматривает не только знание упражнений, но и умение проводить их с группой. Поэтому учитель должен обучать подростков подачам соответствующих

команд, прививать им необходимые инструкторские навыки, поручая проведение сначала отдельных упражнений, а затем и целых комплексов. При такой системе успешно будет решена и задача, поставленная в VIII классе, — научить учащихся самостоятельно выполнять на уроке упражнения разминки.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ И НА СНАРЯДАХ

В совершенствовании двигательной деятельности учащихся важно систематически развивать остроту мышечных ощущений. Для этого надо умело использовать все разнообразие общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, имеющими различный вес и форму, и упражнений на снарядах и со снарядами.

Гимнастическую палку можно широко использовать:

а) в подготовительных упражнениях для развития тех или иных групп мышц;

б) для различных игровых заданий: «успей подхватить палку», прыжки через палку и др.;

в) в упражнениях на сопротивление, перетягивание, выкручивание и пр.;

г) для упражнений в бросках и ловле, индивидуальных и в парах, двумя руками и одной рукой, меняя исходные положения и усложняя движения дополнительными заданиями: например, перебрасывание в парах навстречу друг другу одновременно двух палок, держа их вертикально хватом за середину и ловя таким же способом;

д) для упражнений в балансировании, усложняемых различными движениями рук, ног и туловища: например, балансируя палкой, установленной на ладони, повернуться кругом; то же, но присев и коснувшись другой рукой пола; то же, перебрасывая палку с ладони на ладонь, и др.

Использование набивных мячей нужно начинать с обучения правильным приемам их ловли, так как неумение принять летящий тяжелый мяч может привести к повреждениям пальцев и ушибам (рис. 6). Сначала рекомендуется индивидуальная работа с мячом, а затем в парах, постепенно увеличивая расстояние

между партнерами, вес мячей (от 1 кг в V классе до 3 кг в VIII) и темп выполнения заданных упражнений.

Упражнения с мячом можно разнообразить изменением исходных положений, направления и амплитуды движения, высоты и дальности полета мяча и т. д.

Следует иметь в виду, что упражнения в подбрасывании, метании и толкании мяча укрепляют мышцы спины и содействуют формированию правильной осанки.

Упражнения с набивными мячами требуют четкой организации и хорошей дисциплины. Поэтому надо



Рис. 6.

заранее определить сигналы для начала и окончания упражнений и обусловить, где должен находиться мяч по команде «Стой!» при упражнениях в бросании и ловле. Если проводится перебрасывание одновременно двумя мячами, то требуется указать, какая шеренга бросает мяч по более высокой траектории, какая — по более низкой, во избежание столкновения мячей и возможной при этом дезорганизации учебного процесса.

Включая упражнения с использованием гимнастической скамейки, следует в первую очередь добиваться согласованной работы в подгруппах. Неумение ученика согласовать свои движения с движениями товарищей, особенно когда скамейка применяется как отягощение (поднимание скамейки, приседание с ней, по-

очередные висы на ней и пр.), может привести к нарушениям дисциплины, падениям и травмам. В среднем с одной скамейкой могут работать от 8—10 учеников в V—VI классах и до 6—8 учеников в VII—VIII классах. При выполнении большинства упражнений на скамейке учеников следует располагать в шахматном порядке по обе ее стороны.

При объяснении очередного упражнения на гимнастической стенке всегда нужно точно определять, на какой рейке надо стоять, за какую рейку (или на какой высоте) браться руками, ибо от этого зависит точность и согласованность исполнения упражнений и влияние их на двигательный аппарат. Для учеников VIII класса можно подобрать на гимнастической стенке и парные упражнения.

С большим интересом воспринимаются учениками общеразвивающие упражнения на комбинированных снарядах. Например, параллельное использование гимнастической стенки и скамеек, гимнастической скамейки и набивных мячей.

Ниже даются комплексы общеразвивающих упражнений по классам. При пользовании ими нужно учитывать, что это примерные комплексы, в которых, соотносясь с условиями занятий и подготовленностью учащихся, можно исключать, заменять или дополнять отдельные упражнения.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

V КЛАСС

Упражнения без предметов

1. И. п. — ноги врозь, руки за головой. 1—2 — правую руку вверх с поворотом туловища направо — потянуться; 3 — возвращаясь в исходное положение, круг правой рукой вперед; 4 — правую руку за голову. То же в другую сторону.

2. И. п. — упор стоя на коленях. 1—2 — поднимая левую руку вверх, одновременно отводя правую ногу назад, прогнуться; 3—4 — опуская руку и подтягивая

ногу, наклонить голову вперед (спина круглая). То же правой рукой и левой ногой.

3. И. п. — сидя, правая нога в сторону, согнутая в колене голенью назад. 1—3 — три пружинящих наклона к левой ноге, руками тянуться к носку; 4 — выпрямиться. После нескольких повторений сменить положение ног.

4. И. п. — ноги врозь на ширину ступни, руки в стороны. 1—2 — поворачиваясь через левое плечо кругом и сгибая ноги, сесть, ноги скрестно, руки на колени; 3—4 — встать с поворотом кругом, руки в стороны. То же, поворачиваясь в другую сторону.

5. И. п. — упор сидя, ноги врозь. 1—2 — прогибаясь, поворот налево в упор лежа боком на левой руке, правую руку вверх; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом в другую сторону.

6. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. 1 — правую ногу вперед; 2 — опустить ее влево, коснуться носком пола; 3 — ногу вперед; 4 — опустить ее вниз. То же левой ногой, касаясь пола справа.

7. И. п. — основная стойка. 1 — наклон вперед прогнувшись, руки к плечам, голова поднята; 2 — выпрямить руки вверх, смотреть на руки; 3 — держать; 4 — выпрямиться, руки вниз.

8. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, руки на пояс. 1 — прыжок ноги вместе; 2 — прыжок на левой, правая в сторону; 3 — прыжок ноги вместе; 4 — прыжок на правой, левая в сторону.

Упражнения без предметов для поточного выполнения

(каждое упражнение выполняется по несколько раз)

И. п. — основная стойка.

I. 1 — руки в стороны, подняться на носки; 2 — опуститься на полную ступню, руки вниз.

II. 1 — наклон назад, руки на пояс; 2 — выпрямиться, руки вниз; 3 — наклон вперед, руками коснуться пола; 4 — выпрямиться, руки вниз.

III. 1 — присесть, руки вперед; 2 — встать, руки вниз.

IV. 1 — руки перед грудью; 2 — поворот туловища влево, руки в стороны и рывок ими назад; 3 — поворот

туловища вправо, руки перед грудью; 4 — руки вниз. То же в другую сторону.

V. 1 — взмах левой ногой вперед; 2 — приставить ногу; 3 — взмах правой ногой вперед; 4 — приставить ногу.

VI. 1 — дугами вправо руки вверх и, отставляя левую ногу в сторону на носок, наклон влево; 2 — выпрямляясь и приставляя ногу, дугами вправо руки вниз; 3 — дугами влево руки вверх и, отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 4 — выпрямляясь и приставляя ногу, дугами влево руки вниз.

VII. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — встать.

VIII. 1 — взмах левой в сторону, руки в стороны; 2 — выпад левой в сторону, наклон вправо, руки вверх; 3 — отталкиваясь левой, стойка на правой, руки в стороны; 4 — приставляя ногу, руки вниз.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — палка внизу. 1 — палку вверх, подняться на носки; 2 — палку вниз назад, опускаясь на полную ступню (выкрут в плечевых суставах); 3 — палку вверх, подняться на носки; 4 — исходное положение.

2. И. п. — ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — присесть, спина прямая; 2 — встать, пружинящий наклон вперед; 3 — выпрямляясь, присесть; 4 — встать.

3. И. п. — палка на грудь. 1 — палку вертикально к правому плечу, правым концом вверх, наклон влево, левую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же в другую сторону.

✓ 5 4. И. п. — ноги врозь, палка на грудь. 1 — палку вверх, полунаклон вперед с поворотом туловища влево; 2 — исходное положение; 3—4 — то же с поворотом вправо.

5. И. п. — стойка на коленях, палка вертикально за спиной, прижатая к туловищу, левая (правая) рука сверху. 1—2 — наклон назад, спина прямая; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — сед, палка впереди. 1 — перекат назад и сгибая ноги, пронести палку под ногами назад;

2 — перекатом вперед сесть, палка под ногами; 3—4 — то же, пронося палку вперед и возвращаясь в исходное положение.

7. И. п. — палка вертикально в правой руке, хватом за середину. 1—8 — энергичное вращение палки влево и вправо. То же, переложив палку в левую руку.

8. И. п. — палка впереди, хватом снизу. 1—2 — вкручиванием правой палку за голову вправо, выпад правой в сторону; 3—4 — исходное положение. То же вкручиванием левой в левую сторону.

9. И. п. — палка в одной руке, хватом за конец. Вращая палку вниз, прыжки через нее с одной ноги на другую.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. — ноги вместе, руки с мячом внизу. 1—2 — поднять мяч вперед-вверх, левую ногу назад; 3—4 — исходное положение. То же, правую ногу назад.

2. И. п. — ноги врозь пошире, руки с мячом на груди. 1—3 — три пружинящих наклона поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом пола; 4 — исходное положение. То же, начиная наклон к правой ноге.

3. И. п. — ноги вместе, мяч на ладони правой руки, согнутой к плечу, левая рука на пояс. 1—3 — три раза поднять и опустить мяч, выпрямляя руку вверх; 4 — переложить мяч на ладонь левой руки. То же левой рукой.

4. И. п. — упор сидя, мяч зажат между стопами. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить ноги.

5. И. п. — сед ноги скрестно, руки с мячом на груди. 1 — выпрямляя руки с мячом вперед, поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же в другую сторону.

6. И. п. — лежа на спине, руки с мячом сверху на полу. 1—2 — поднять согнутые ноги, положить мяч (руки прямые) на подъемы стоп; 3—4 — выпрямляя ноги с мячом, опустить их вниз, руки вверх. То же в обратном порядке.

7. И. п. — присед, руки с мячом внизу. Вставая, прямыми руками подбросить мяч вверх и поймать его перед собой, возвращаясь в исходное положение.

Упражнения на гимнастической стенке

1. И. п. — стоя вплотную спиной к стенке, хват согнутыми руками за рейку над головой. 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться; 3—4 — исходное положение.

2. И. п. — стоя на одной из нижних реек, лицом к стенке, хват на уровне груди. 1 — наклон назад, не отрывая бедер от стенки; 2 — левую руку вверх, поворачивая туловище влево; 3 — исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п. — вис спиной к стенке. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить их вперед; 3—4 — исходное положение.

4. И. п. — лежа на спине, зацепившись ногами за третью — пятую рейку, руки за головой; 1—2 — поднимая таз, прогнуться в поясничной части, не отрывая плеч от пола; 3—4 — исходное положение.

5. И. п. — стоя правым боком к стенке, хват правой рукой внизу за соответствующую рейку, левой — над головой. 1 — выпад левой в сторону с наклоном вправо; 2—3 — два пружинящих покачивания влево; 4 — оттолкнувшись левой, вернуться в исходное положение. После нескольких повторений то же, стоя левым боком к стенке.

6. И. п. — стойка лицом к стенке на расстоянии метра от нее, руки вперед. 1 — падая вперед прямым туловищем, взяться руками за рейку и, сгибая их, коснуться грудью стенки; 2 — энергично отталкиваясь руками, вернуться в исходное положение.

7. И. п. — вис стоя на нижней рейке, лицом к стенке, хват руками на уровне плеч. 1 — сгибая ноги, вис присев; 2 — исходное положение.

VI КЛАСС

Упражнения без предметов

1. И. п. — основная стойка. 1 — дугами вперед правую руку вверх, левую в сторону, рывок руками назад, правую ногу назад до отказа; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, меняя положение рук и ног.

2. И. п. — упор стоя на коленях (на четвереньках). 1—2 — разгибая левую ногу назад на носок, повернуть туловище вправо, подняв правую руку в сторону-вверх (смотреть на руку); 3—4 — исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п. — стойка на левом колене, правая нога в сторону на носок, левая рука вверх, правая на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вправо; 3—4 — наклонясь вперед, приставляя правую ногу и прижимая локти к груди (группировка), кувырок влево в стойку на правом колене, левая в сторону, правая рука вверх, левая на пояс. То же в другую сторону.

4. И. п. — упор присев. 1 — упор лежа; 2 — согнуть руки; 3 — выпрямить руки; 4 — исходное положение.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—4 — поднять прямые ноги и коснуться носками пола за головой; 5—8 — исходное положение.

6. И. п. — основная стойка. 1 — руки вверх, смотреть на руки (мышцы напряжены); 2 — расслабить кисти рук и предплечья; 3 — расслабить мышцы шеи и плечевого пояса; 4 — присесть, расслабляя все тело.

7. И. п. — стойка на коленях, руки в стороны. 1—2 — сесть слева, левую руку вправо; 3—4 — исходное положение. То же в другую сторону.

8. И. п. — основная стойка. 1 — прыжок ноги врозь, руки на пояс; 2 — прыжок ноги вместе, руки к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 4 — прыжок ноги вместе, руки вниз.

Упражнения без предметов в движении

(по кругу или вдоль границ площадки)

1. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой, руки вверх, правая дугой назад, левая дугой вперед; 2 — шаг правой, руки вниз — правая дугой вперед, левая дугой назад (круги руками на каждые два шага).

2. И. п. — основная стойка. 1 — выпад правой вперед, руки в стороны; 2 — поворачивая туловище вправо, наклон вперед, руки вправо-вниз (смотреть на руки, рис. 7); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — встать, приставляя левую ногу, руки вниз.

3. И. п. — основная стойка. 1 — согнуть левую ногу и, взявшись руками за голень, прижать колено к груди; 2 — опуская руки, шаг левой вперед; 3—4 — то же, сгибая правую ногу.

4. И. п. — упор присев. 1—3 — поочередно переставлять руки до упора лежа; 4 — оттолкнувшись ногами, упор присев.

5. И. п. — стойка ноги врозь (пошире), лицом к середине площадки (боком по ходу движения). 1—3 — три пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — оттолкнувшись левой ногой, поворот кругом на правой ноге. То же, но на счет 4 поворот кругом на левой ноге.

6. И. п. — упор сидя. 1 — слегка приподнять таз и, сгибая ноги (не сдвигая с места ступней), пересесть к пяткам; 2 — выпрямить ноги и переставить руки.

7. И. п. — руки в стороны. 1 — взмах левой ногой вперед-вверх и хлопок руками под ней; 2 — шаг левой, руки в стороны; 3—4 — то же правой ногой.

8. И. п. — присев, положить ладони на колени. 1—8 — прыжки на двух ногах в положении присев с продвижением вперед; 1—8 — встать, ходьба, энергично размахивая руками.



Рис. 7.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом сверху. 1 — большой круг мячом вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямляясь, большой круг мячом влево; 4 — наклон влево.

2. И. п. — основная стойка, мяч на голове. 1—2 — присесть, руки в стороны; 3—4 — встать, руки вниз.

3. И. п. — сед на полу, руки с мячом внизу. Бросить мяч вверх, встать и поймать его. В стойке бросить мяч вверх, сесть и поймать его.

4. И. п. — сед ноги врозь, руки с мячом впереди. 1—2 — мяч влево и два пружинящих поворота влево; 3—4 — то же вправо.

5. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами, руки вдоль туловища на полу. 1 — сгибая ноги и наклоняя голову вперед, плотная группировка; 2 — держать; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки с мячом на груди. Вытолкнуть мяч вверх и поймать его, сгибая руки, исходное положение.

7. И. п. — мяч зажат между ногами, руки на поясе. Прыжки на месте на обеих ногах, не выпуская мяча.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И. п. — стоя правым боком к скамейке, правая нога на скамейке. 1—3 — три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, правую за спину; 4 — исходное положение. После нескольких повторений то же в другую сторону.



Рис. 8.

2. И. п. — сид верхом на скамейке, руки положить на плечи впереди сидящего. 1 — одновременный наклон назад; 2 — исходное положение; 3 — наклон вперед; 4 — исходное положение.

3. И. п. — упор присев на левой, правая назад на носок, руки на скамейке. На каждый счет прыжком менять положение ног.

4. И. п. — сид верхом на скамейке, руки положить на плечи впереди сидящего. 1 — левую руку вверх с поворотом туловища влево; 2 — положить левую руку за голову сзади сидящего (рис. 8); 3—4 — исходное положение. То же правой рукой, поворачиваясь вправо.

5. И. п. — сед на скамейке продольно, руками держаться за передний край. 1—2 — наклон назад, не отрывая ног от пола; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — упор стоя на коленях на скамейке продольно. 1—2 — левую ногу назад, правую руку вверх — прогнуться; 3—4 — исходное положение. То же правой ногой и левой рукой.

7. И. п. — стоя на левой ноге, правым боком к скамейке, правая согнутая нога на скамейке, руки на поясе. 1 — прыжок вправо на правую ногу, левую на скамейку; 2 — прыжком вернуться в исходное положение.

Упражнения на гимнастической стенке

1. И. п. — стоя вплотную к стенке, хват руками за рейку на уровне головы. 1 — медленно присесть, выпрямляя руки; 2—3 — подавая таз вперед и выпрямляя ноги, прогнуться в поясничной, а затем в грудной части туловища (волна); 4 — сгибая руки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя правым боком к стенке. 1 — приседая и слегка наклоняясь вперед, взяться правой рукой за нижнюю рейку; 2—3 — прижимаясь правым плечом, поворот туловища влево, левую руку в сторону и взяться за соответствующую рейку вверху (рис. 9); 4 — исходное положение. То же в другую сторону, стоя левым боком к стенке.

3. И. п. — вис спиной к стенке. На каждый счет ритмичные махи ногами влево и вправо (движение должно совершаться в поясничной части туловища).

4. И. п. — стойка ноги врозь (пошире) на первой рейке лицом к стенке, хват прямыми руками на уровне



Рис. 9.

плеч. 1 — вис присев на левой ноге (правая прямая на рейке); 2 — исходное положение; 3—4 — то же на правой ноге.

5. И. п. — упор лежа ноги врозь, опираясь согнутыми руками на пятую-шестую рейку. 1 — выпрямить руки; 2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону; 3 — взяться левой рукой за рейку; 4 — согнуть руки. То же в другую сторону.

6. И. п. — вис спиной к стенке. Махом ног вперед соскок.

VII КЛАСС

Упражнения без предметов

1. И. п. — ноги врозь (пошире), руки сзади в замок. 1—2 — наклон назад, отводя руки назад; 3 — приседая на левой, наклон к правой ноге, разъединяя руки, коснуться ими пола у правой ступни; 4 — исходное положение.

2. И. п. — ноги вместе, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 — с силой выпрямить руки в стороны, раскрывая кисти и разводя пальцы; 2 — с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 3—4 — то же, поднимая руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 3—4 — то же, поднимая руки вверх.

3. И. п. — упор лежа на согнутых руках. 1 — выпрямить руки, упор лежа; 2 — поднимая туловище, перейти в положение упора стоя согнувшись, голова опущена («сложиться домиком»); 3—4 — исходное положение.

4. И. п. — упор присев. 1 — левую ногу в сторону на носок; 2 — поднять ногу в сторону; 3 — опустить ее на носок; 4 — исходное положение. То же правой ногой.

5. И. п. — упор сидя на пятках (руки вперед, голова опущена). 1—3 — сгибая руки и касаясь грудью пола, волной перейти в положение упора лежа на бедрах на прямых руках; 4 — исходное положение.

6. И. п. — упор сидя сзади на предплечьях. Поднять левую ногу вперед. На каждый счет смена положения ног.

7. И. п. — упор сидя. 1 — слегка приподнять таз и согнуть ноги, не сдвигая с места ступней; 2—3 — два пружинящих движения тазом к пяткам; 4 — исходное положение.

8. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки свободно. 1—2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону, правую вверх (смотреть на левую руку); 3 — расслабляя руки и плечевой пояс, вернуться в исходное положение; 4 — пауза. То же в другую сторону.

9. И. п. — основная стойка. 1 — левую руку в сторону; 2 — левую руку вверх, правую в сторону; 3 — левую руку в сторону, правую вверх; 4 — левую руку вниз, правую в сторону. И т. д. После нескольких повторений то же, выполняя на каждый счет прыжки.

Групповые упражнения в кругу

1. И. п. — стоя на коленях, лицом к центру, взявшись за руки. 1—2 — наклон вперед, сесть на пятки, руки назад; 3—4 — выпрямиться, руки вперед и вверх, наклон назад.

2. И. п. — стойка на левом колене правым боком к центру, правая в сторону на носок, правая рука на поясе, левая на плече впереди стоящего. 1 — поднять левую руку через сторону вверх; 2—3 — два пружинящих наклона вправо к центру; 4 — исходное положение. После нескольких повторений сменить исходное положение, став левым боком к центру.

3. И. п. — стоя лицом к центру, выпад правой вперед, руки на плечах партнеров. 1—3 — три пружинящих приседания; 4 — прыжком сменить положение ног.

4. И. п. — сидя лицом к центру, руки на плечах партнеров. 1—3 — три пружинящих наклона вперед, нажимая на плечи партнеров; 4 — выпрямиться.

5. И. п. — стоя правым боком к центру, ноги врозь, руки на плечах впереди стоящего. 1—2 — поднимая левую руку вверх, поворот туловища влево, левую руку положить за голову сзади стоящего; 3—4 — исходное положение. То же правой рукой, поворачиваясь вправо. После нескольких повторений сменить положение, став левым боком к центру.

6. И. п. — стоя лицом к центру, взявшись за руки. 1—2 — равновесие на правой ноге, руки вверх кнаружи («ласточка»); 3 — держать; 4 — исходное положение. То же на левой ноге.

7. И. п. — стоя лицом к центру (вплотную друг к другу), руки на плечах партнеров. Расчет по три. Первые номера: 1 — повиснув на плечах партнеров, согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вперед; 3 — согнуть ноги; 4 — исходное положение. То же вторые номера и т. д. поочередно.

8. И. п. — расчет по два. Первые номера стоя лицом к центру, вторые сидя, держась глубоким хватом за руки первых номеров. Вторые номера: 1—2 — прогнуться, принимая положение вис лежа, правую ногу вперед; 3 — согнуть правую ногу; 4 — исходное положение. То же, поднимая левую ногу. После нескольких повторений сменить исходное положение номеров.

9. И. п. — стоя правым боком к центру на правой ноге, левая согнута назад, левой рукой подхватить снизу носок впереди стоящего, правую руку положить на его плечо. Прыжки на правой ноге по кругу. То же на левой ноге, повернувшись кругом и сменив исходное положение.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом за головой, наклон вперед прогнувшись. 1—4 — круговое движение туловищем влево. То же вправо.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки с мячом внизу. 1 — поднять правую руку в сторону, держа мяч на ладони, смотреть на мяч; 2 — исходное положение. То же левой рукой.

3. И. п. — стойка на коленях, руки с мячом на груди. 1 — мяч вверх, смотреть на мяч; 2 — сесть на пятки, наклон вперед и, сгибая руки, мяч за голову; 3 — выпрямляясь, мяч вверх; 4 — сгибая руки, мяч на грудь.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом внизу-сзади. 1 — присесть, спина прямая, мяч положить на пол; 2 — встать; 3 — наклон вперед и, посылая руки между ногами, взять мяч; 4 — выпрямляясь, переложить мяч за спину.

5. И. п. — упор сидя сзади на предплечьях, мяч зажат между стопами. 1—2 — поднять прямые ноги вперед (угол); 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на ладони правой руки. Полуприседая и поворачивая туловище вправо, за-

нести руку с мячом за спину. Энергично вставая, бросить мяч вверх-вперед (через левое плечо) и поймать его двумя руками. То же в другую сторону, переложив мяч в левую руку.

7. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, руки с мячом внизу. Бросить мяч вверх, приседая, поймать его над головой и, сгибая руки, опустить мяч за голову. Вставая, бросить мяч вверх и, поймав его, вернуться в исходное положение.

Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой

1. И. п. — сед верхом на скамейке, обхватив ее ногами и положив руки на плечи впереди сидящего. 1—2 — одновременный наклон назад, левую руку вверх (смотреть на руку); 3—4 — исходное положение. То же, поднимая правую руку.

2. И. п. — сед верхом на скамейке, обхватив ее ногами, руки на поясе (расчет по два). 1 — первые номера — наклон влево, вторые номера — наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же в другую сторону.

3. И. п. — сед верхом на скамейке, держась сзади за скамейку. 1—2 — поднять правую ногу, перенести ее через голову впереди сидящего и опустить слева; 3—4 — то же правой ногой обратно. То же левой ногой.

4. И. п. — стойка ноги врозь, держа скамейку над головой. 1 — сгибая руки, положить скамейку на левое плечо; 2 — поднять скамейку; 3 — сгибая руки, положить скамейку на правое плечо; 4 — поднять скамейку.

5. И. п. — сед на полу спиной к скамейке, опираясь руками на ближний ее край. 1—2 — выпрямляя руки и прогибаясь, упор лежа сзади; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — стоя в затылок друг другу, держа скамейку над головой. 1 — выпад в сторону, сгибая руки, скамейку на левое плечо; 2 — оттолкнувшись правой ногой, вернуться в исходное положение; 3—4 — то же в другую сторону.

7. И. п. — стойка лицом к скамейке. 1 — прыжок через скамейку; 2 — прыжок на месте с поворотом кругом.

Упражнения на гимнастической стенке

1. И. п.—стоя вплотную спиной к стенке, хват руками за рейку на уровне головы. 1—2—выпрямляя руки и сгибая левую ногу вперед, прогнуться; 3—4—вернуться в исходное положение. То же, сгибая правую ногу. Это упражнение можно выполнять, поднимаясь на носки.

2. И. п.—стоя вплотную спиной к стенке, хват слегка согнутыми руками за рейку над головой. 1—2—подавая туловище вправо и выпрямляя правую руку, наклон влево, левую руку на пояс и левую ногу в сторону; 3—4—исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п.—стоя на третьей рейке, вплотную лицом к стенке, хват руками за рейку на уровне плеч. 1—2—отпустив левую руку и разгибая правую, повернуться влево, отводя левую ногу и левую руку в сторону; 3—4—подтягиваясь к стенке, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

4. И. п.—сидя на полу спиной к стенке, ноги согнуты и слегка расставлены, хват руками над головой. 1—2—оттолкнувшись спиной, встать и прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника; 3—4—исходное положение.

5. И. п.—вис спиной к стенке. 1—2—поднять левую ногу вправо до горизонтального положения, касаясь ею стенки; 3—4—опустить. То же правой ногой влево.

6. И. п.—упор лежа, зацепившись носками за третью-четвертую рейку. 1—согнуть руки; 2—выпрямить руки.

7. И. п.—стоя на шестой—восьмой рейке вплотную лицом к стенке, хват руками на уровне пояса. 1—2—пружинящий присед на одной ноге, доставая носком другой пол; 3—4—исходное положение. То же на другой ноге.

VIII КЛАСС

Парные упражнения

1. И. п.—стоя спиной друг к другу, руки вверх-наружу, взявшись за руки. 1—небольшой выпад правой вперед, прогибаясь; 2—3—два пружинящих покачи-

вания вперед; 4 — исходное положение. То же, делая выпад левой.

2. И. п. — сидя ноги врозь (пошире), лицом друг к другу, опираясь ступнями и взявшись за руки. Перетягивая друг друга, поочередные наклоны вперед и назад. То же, делая по два пружинящих наклона.

3; И. п. — первый — лежа на полу на животе, руки вверх (свободно лежат на полу); второй — в положении присев у ног первого и придерживая его за голеностопные суставы сверху. 1—2 — прогнуться, руки за голову и повернуть туловище влево; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом вправо. То же, поменяв исходное положение учащих.

4) И. п. — стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых суставах (взявшись под локти, ноги немного расставлены). 1 — опираясь на спину партнера, сесть; 2 — выпрямить ноги вперед; 3 — согнуть ноги; 4 — опираясь на спину партнера, встать.

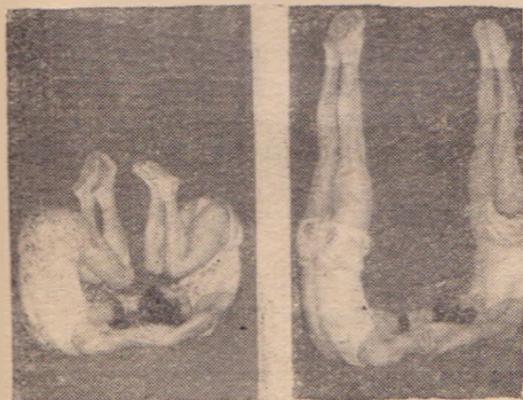


Рис. 11.



Рис. 10.

5. И. п. — первый — лежа на спине, руки в стороны, ладони к полу; второй — в положении присев у головы первого и держа его за плечи. 1 — поднять прямые ноги вперед; 2 — опустить их вправо на пол (рис. 10); 3 — поднять ноги вперед; 4 — опустить их вниз. То же, поменяв исходное положение учащих.

6. И. п.— стоя лицом друг к другу, одна нога выставлена немного вперед. Сгибание и разгибание рук вперед с сопротивлением.

7. И. п.— лежа на спине, головами друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. 1 — стойка на лопатках с согнутыми ногами; 2 — выпрямить ноги, прогибаясь в пояснице (рис. 11); 3 — согнуть ноги; 4 — исходное положение.

8. И. п.— стойка правым боком друг к другу, ноги врозь пошире (на одной линии), касаясь наружными краями правой ступни, взявшись правыми руками. Перетягивание. По истечении установленного времени (например, 20 сек.) то же упражнение, но стоя левым боком друг к другу.

9. И. п.— стоя на левой ноге, правая согнута назад, правой рукой взяться за носок согнутой ноги, левая за спину. Переталкивание левым плечом, подпрыгивая на одной ноге («Бой петухов»). То же правым плечом, сменив исходное положение.

9а. «Чехарда» по кругу или поперек площадки (попарно). Может быть дана взамен последнего упражнения.

Парные упражнения в бросках и ловле набивных мячей¹

1. И. п.— стоя ноги врозь, лицом друг к другу, наклон вперед, руки с мячом внизу. Выпрямляясь, бросить прямыми руками мяч вверх-вперед партнеру. Ловить мяч прямыми руками, вытянутыми вперед, с последующим опусканием мяча вниз, наклоняясь вперед.

2. И. п.— сед на пятках лицом друг к другу. Руки с мячом на груди. Толчком вперед-вверх перебросить мяч партнеру.

Ловить мяч слегка согнутыми руками, опуская его затем на грудь.

3. И. п.— стоя ноги врозь, лицом друг к другу в пол-оборота, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Полуприсесть и слегка отклониться назад, затем энергично выпрямляясь и поворачивая туловище к партнеру, вытолкнуть мяч вверх-вперед (имитация толкания ядра).

¹ Эти упражнения можно проделать и с учащимися VII класса.

Ловить мяч двумя руками. После нескольких повторений то же другой рукой.

4. И. п.—стоя ноги врозь, спиной друг к другу, руки с мячом внизу. Энергично поднимая руки вперед вправо-вверх с поворотом туловища вправо, бросить мяч партнеру. Ловить мяч руками, повернув туловище. Бросать мяч поочередно через правое и левое плечо.

5. И. п.—сидя лицом друг к другу (расстояние 3—5 м). Перекатывание мяча ногами друг другу, оставивая мяч ногами (сгибая их).

6. И. п.—стоя ноги врозь, спиной друг к другу, руки с мячом наверху. Наклоняясь вперед и пронося мяч между ногами, бросить его вверх-назад партнеру. Ловить мяч двумя руками, повернув туловище.

7. И. п.—стоя правым боком к партнеру в положении выпада левой в сторону, руки вниз, мяч на ладони левой руки. Разгибая левую ногу и поднимая мяч через сторону, бросить его через голову вправо-вверх партнеру. Ловить мяч двумя руками, стоя ноги врозь, лицом к партнеру.

8. И. п.—стоя лицом друг к другу, мяч зажат между стопами. Полуприседая, руки назад, подпрыгнуть и бросить мяч слегка согнутыми ногами вперед-вверх партнеру. Ловить мяч двумя руками.

Упражнения на гимнастической стенке

1. И. п.—стоя спиной к стенке, хват руками за рейку на уровне головы. 1—выпад левой вперед, выпрямляя руки и прогибаясь; 2—3—два пружинящих покачивания; 4—толчком левой ноги вернуться в исходное положение. То же правой ногой.

2. И. п.—стоя на третьей рейке лицом к стенке, хват руками за рейку на уровне плеч. 1—2—отпустив левую руку и разгибая правую, повернуться налево кругом, переставив левую ногу назад и повернув носки вперед, левой рукой взяться за ту же рейку; 3—4—два глубоких пружинящих приседания; 5—6—поворот направо кругом, перехватывая левой рукой и переставляя левую ногу; 7—8—сгибая руки, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п.—стоя на одной из нижних реек лицом к стенке, хват на уровне пояса. 1—2—медленный наклон

назад, не отрывая бедер от стенки; 3—4 — сгибая руки, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — вис спиной к стенке. 1—2 — поднять левую ногу вперед; носком коснуться стенки справа; 3—4 — исходное положение. То же правой ногой, касаясь стенки слева.

5. И. п. — сидя на полу спиной к стенке, ноги согнуты и слегка расставлены, хват руками вверху за соответствующую рейку. 1—2 — оттолкнувшись спиной, встать и прогнуться; 3—4 — два пружинящих наклона вперед; 5—6 — наклон назад, взяться руками за соответствующую рейку; 7—8 — исходное положение.

6. И. п. — упор лежа на согнутых руках, ноги врозь, зацепившись носками за третью-четвертую рейку. 1 — выпрямить руки (отжаться); 2 — повернуть туловище влево и отвести левую руку в сторону; 3 — упор лежа; 4 — сгибая руки, вернуться в исходное положение.

7. И. п. — стоя на второй рейке лицом к стенке, хват прямыми руками за рейку на уровне плеч. Наклоняясь вперед и выпрямляясь, перехваты руками поочередно за каждую рейку вниз, а затем снова вверх.

Упражнения с набивным мячом

(Для юношей)

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч впереди в правой руке, левая на поясе. 1—3 — большой круг мячом книзу (в боковой плоскости); 4 — переложить мяч в левую руку, правую — на пояс. То же левой рукой.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки с мячом внизу-сзади. 1 — подняться на носки, мяч назад; 2 — опуститься на полную ступню, мяч вниз; 3 — присесть, спина прямая, мячом коснуться пола; 4 — встать.

3. И. п. — сед с прямыми ногами, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 — поднять повыше правую ногу и, наклоняясь к ноге, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — ногу опустить, руки в стороны; 3—4 — то же другой ногой, переложив мяч обратно.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки с мячом впереди. Наклоняясь вперед, пронести мяч между ногами назад и бросить его вверх-вперед, затем выпрямиться и поймав.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на левой ладони. Прямой рукой бросить мяч дугой

вверх-вправо над головой и поймать его на ладонь правой руки. То же другой рукой.

6. И. п. — стойка на лопатках, мяч зажат между стопами. 1—2 — согнуть ноги вперед до касания мячом пола за головой; 3—4 — исходное положение.

7. И. п. — стойка ноги вместе, руки с мячом за головой. Бросить мяч вверх-вперед, сделать выпад вперед и, поймав мяч перед собой, вернуться в исходное положение. То же, делая выпад другой ногой.

8. И. п. — мяч зажат между стопами. Подпрыгнув и резко поднимая ноги вперед, бросить мяч вверх и поймать его обеими руками (рис. 12).



Рис. 12.

Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой

(Для юношей)

1. И. п. — стойка ноги врозь, правым боком к скамейке, наклонившись к ней и взявшись руками за оба края: правой рукой за ближний, левой за дальний. 1—2 — поднять скамейку вверх; 3—4 — опустить ее слева от себя. То же, возвращаясь в исходное положение.

2. И. п. — стоя в затылок друг другу, держа скамейку над головой. 1—2 — присесть; 3—4 — встать.

3. И. п. — упор присев на скамейке поперек, правая в сторону. На каждый счет прыжком, опираясь на руки, смена положения ног.

4. И. п. — сед на скамейке продольно, держась руками за передний край. 1 — согнуть ноги вперед (группировка); 2 — выпрямляя ноги вперед и слегка отклоняясь назад, высокий угол; 3 — держать; 4 — опустить ноги.

5. И. п. — упор лежа, руки на полу, ноги на скамейке. 1 — согнуть руки; 2 — выпрямить руки.

6. И. п. — первый — лежа продольно на бедрах, опираясь руками о пол, второй — стоя сзади, придерживает его руками за голени сверху. 1—2 — наклон туловища назад, руки вверх-наружу; 3—4 — исходное положение. После нескольких повторений партнеры меняются местами.

7. И. п. — присед лицом к скамейке, подложив под нее ладони. 1 — встать, поднимая скамейку, перед грудью; 2 — выпрямляя руки, скамейку вперед; 3 — согнуть руки; 4 — приседая, опустить скамейку на пол.

8. И. п. — стоя правым (левым) боком к скамейке. Прыжки через скамейку боком.

Парные упражнения на гимнастической стенке (Для юношей)

1. И. п. — первый — сидя на полу спиной к стенке, держась руками вверху за соответствующую рейку, второй — стоя лицом к партнеру в положении выпада, взявшись за его правую ступню. 1—4 — первый — согнув левую ногу и опираясь ею о пол, прогибается, второй — оттягивает его за ногу, усиливая прогиб (рис. 13); 5—8 — исходное положение. То же на другой ноге. После нескольких повторений партнеры меняются местами.

2. И. п. — первый — стоя вплотную лицом к стенке, держась руками за рейку на уровне плеч, второй — стоя к нему спиной, руки вверх, держась за соответствующую рейку. 1—2 — первый — полуприсев и опершись плечами о спину второго, выпрямляет ноги и руки и поднимает его; второй — принимает вис, прогибаясь в грудной части; 3—4 — исходное положение. После нескольких повторений партнеры меняются местами.

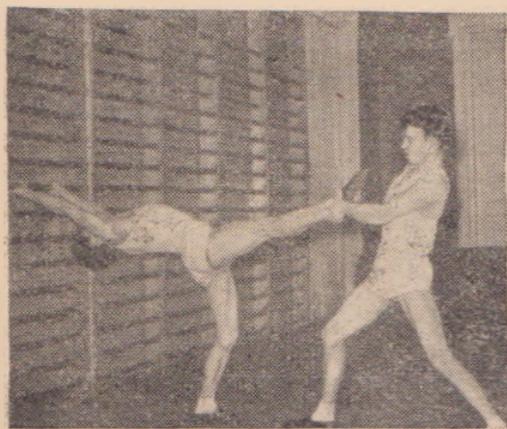


Рис. 13.

3. И. п. — первый — лежит на спине головой к стенке, держась руками за третью-четвертую рейку, ноги согнуты; второй — ложится спиной на ступни партнера и прямыми руками берется за соответствующую рейку. 1—2 — нижний выпрямляет ноги и поднимает верхнего, который прогибается (рис. 14); 3—4 — исходное положение. После нескольких повторений партнеры меняются.

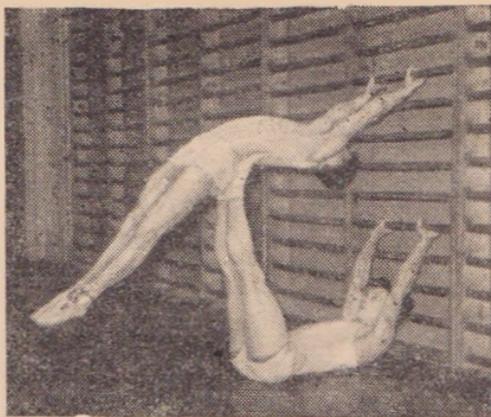


Рис. 14.

4. И. п. — нижний — лежит на полу головой к стенке, руки согнуты к плечам. Верхний — держась руками за соответствующую рейку, становится на ладони нижнего. 1 — нижний выпрямляет руки вперед, поднимая партнера (рис. 15); 2 — исходное положение. После нескольких повторений партнеры меняются местами.

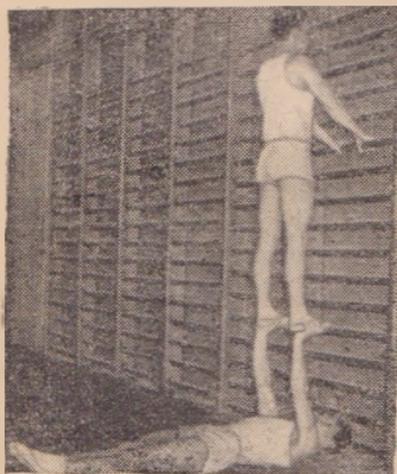


Рис. 15.

5. И. п. — нижний — стоит ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии шага, держась руками за рейку на уровне груди; верхний — сидит у него на плечах, зацепившись ногами за соответствующую рейку под руками партнера. 1—2 — верхний наклоняется назад, руки за голову; 3—4 — исходное положение; 5—6 — нижний приседает на полной ступне; 7—8 — встает в исходное положение (верхний помогает руками).

6. И. п. — первый — сидя лицом к стенке, руки на пояс (или вдоль тела), зацепившись носками за четвертую-пятую рейку; второй — стоя сзади, подкладывает сцепленные «в за-

мок» руки под шею сидящего. 1—2 — первый, выпрямляя туловище, повисает на руках партнера, опираясь на них затылком (ноги на рейке); 3—4 — исходное положение. После нескольких повторений партнеры меняются местами.

Упражнения с набивным мячом (Для девушек)

1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч на ладони правой руки, согнутой к плечу. Вытолкнуть мяч вверх и, вытягивая вверх левую руку, поймать его на ладонь. То же другой рукой.

2. И. п.—стойка ноги вместе, руки с мячом сзади-внизу. 1 — небольшой выпад правой вперед, наклониться вперед; 2 — усиливая наклон, отвести прямыми руками мяч назад до отказа; 3—4 — исходное положение.

3. И. п.—лежа на животе, с опорой на предплечья, мяч зажат между стопами. 1 — согнуть ноги назад; 2 — выпрямить ноги.

4. И. п.—сед на пятках, руки с мячом на груди. 1—2 — мяч вверх, разогнуть левую ногу назад — прогнуться (рис. 16); 3—4 — исходное положение. То же, отставляя назад правую ногу.

5. И. п.—лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 — руки вперед, перекладывая мяч в правую руку; 2 — руки в стороны, мяч в правой руке.



Рис. 16.

6. И. п.—лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты, мяч зажат между стопами. Разгибая и вновь сгибая ноги, круговые движения влево (вправо).

7. И. п.—стойка ноги врозь, руки с мячом впереди. 1 — поворачивая кисти пальцами внутрь (вращение

мяча к себе), согнуть руки в локтевых суставах до касания мячом груди; 2 — вращая мяч в другую сторону, выпрямить руки вперед.

8. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в полусогнутых руках впереди. Выпуская мяч, подпрыгнуть и, резко сгибая ноги вперед, подбить мяч коленями, поймать его и принять исходное положение.

Упражнение на гимнастической скамейке и со скамейкой (Для девушек)

1. И. п. — сед верхом на скамейке, обхватив ее ногами, руки за голову. 1—2 — поворот туловища влево, руки вверх; 3—4 — исходное положение. То же в другую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, держа скамейку на левом плече. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 — поднять скамейку вверх; 4 — сгибая руки, положить скамейку на правое плечо. То же в другую сторону.

3. И. п. — упор сидя на правой голени на скамейке продольно, левая нога назад на носок на полу («полушпагат», голень на скамейке). 1 — руки вверх, прогнуться, не поднимая туловища; 2 — исходное положение; 3 — разгибая правую ногу назад, упор лежа; 4 — сгибая левую ногу, принять исходное положение.

4. И. п. — упор лежа, руки на скамейке. 1 — согнуть руки, левую ногу назад; 2 — выпрямляя руки, левую ногу опустить; 3—4 — то же, поднимая правую ногу.

5. И. п. — сед продольно друг против друга на параллельно стоящих скамейках, зацепившись носками за противоположную скамейку, руки за голову. 1—2 — наклон назад; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — присед боком у скамейки, опираясь на нее руками. На каждый счет прыжки через скамейку с опорой руками.

7. И. п. — стойка левая (правая) впереди (скамейка между ног). Опираясь руками на скамейку, пружинящие покачивания, разводя ноги до положения «шпагата» на скамейке. После нескольких повторений повернуться кругом.

8. И. п. — первые — ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс; вторые — стойка ноги вместе на скамейке,

руки на пояс. 1 — первые — прыжок на скамейку ноги вместе; вторые — прыжок ноги врозь, скамейка между ног; 2 — прыжком вернуться в исходное положение.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ¹

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Вольные упражнения — это комплекс движений, выполняемых в определенной последовательности и связанных между собой в единой композиции. Значение их для воспитания культуры движений и развития моторной памяти велико.

Обучение движениям должно проходить следующим образом: вначале изучаются элементы в основных плоскостях (лицевой, боковой, горизонтальной), а затем в промежуточных; вначале предлагаются движения с амплитудой в 90, 180, 270 и 360°, а затем с амплитудой в 45, 135°; вначале разучиваются симметричные движения, затем — асимметричные.

Содержание вольных упражнений определяется проходным учебным материалом и подготовленностью занимающихся.

Начинать нужно с выполнения простых упражнений на 4—8 счетов, затем переходить к сложным движениям на столько же счетов. После этого можно приступить к освоению целой комбинации на 16 счетов (V класс), увеличивая постепенно до 32 счетов в последующих классах. Давать на уроках более длинные комбинации нецелесообразно.

Учитывая длительность комбинации и трудность включенных в нее упражнений, можно предложить различные способы ее изучения.

Короткая и простая комбинация может быть разучена сразу. Более длинную или сложную комбинацию нужно разделить на 2—4 составные части и разучивать отдельно.

¹ Программой по физической культуре вольные упражнения предусмотрены лишь для школ, избравших гимнастику для углубленных занятий. Однако в любой другой школе этот материал может быть с успехом использован.

Например, в V классе дается упражнение на 16 счетов. Сначала выполняются первые четыре счета, затем следующие четыре, а потом это соединение на восемь счетов повторяется несколько раз вместе. Далее разучивается вторая половина и также повторяется четыре-пять раз. Только после этого выполняется вольное упражнение целиком. Оно повторяется столько раз, сколько необходимо для его прочного усвоения.

Нецелесообразно разучивать комбинацию в таком порядке, как это иногда практикуется. Сначала выполняется первая часть комбинации, потом она повторяется со второй частью, затем следует третья часть, с которой вновь повторяются первые две, и т. д. При такой системе ученики, как правило, хорошо запоминают начало комбинации и плохо усваивают ее конец.

В процессе изучения комбинации наряду с показом необходимо давать терминологическое описание движений — так они лучше запоминаются.

Большой эффект дает прием самостоятельного исполнения учениками отдельных частей упражнения и комбинации в целом, когда после ознакомления с ними и нескольких повторений учащиеся должны активно и сознательно воспроизвести данные упражнения.

Хорошо, если вольные упражнения будут исполняться под музыку. Она поможет учащимся лучше овладеть движением (темп, ритм, скорость, амплитуда, динамичность и выразительность), даст возможность почувствовать степень интенсивности мышечных напряжений, облегчит запоминание упражнения, сделает процесс обучения приятным и эмоциональным.

При составлении или подборе вольных упражнений нужно иметь в виду, что из-за большого количества учащихся в классе передвижение исполнителей по площадке должно ограничиваться двумя-тремя шагами.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ КОМБИНАЦИИ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

V КЛАСС

1. И. п. — основная стойка.

1. 1 — шаг левой, правую руку перед грудью; 2 — приставляя правую, левую руку перед грудью; 3—4 — выпад правой в сторону, правую руку вверх, левую в

сторону, ладонью кверху, смотреть на левую руку; 5 — толчком правой, стойка на левой, правая в сторону, левую руку вверх, голову прямо; 6 — круг руками вправо, правую в сторону на носок; 7 — наклон вправо; 8 — выпрямиться, приставляя правую, дугами влево руки в стороны.

II. 1 — полуприседа с поворотом туловища влево, дугами книзу правую руку вперед, левую назад, голова опущена; 2 — встать, туловище и голову прямо, дугами книзу руки в стороны; 3—4 — то же в другую сторону; 5 — шаг левой назад, ладони рук кверху; 6 — приставляя правую, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки; 7 — прыжок, руки на пояс; «и» — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 8 — прыжок ноги вместе, руки вниз.

2. И. п. — основная стойка.

I. 1 — левую руку в сторону-книзу; 2 — правую руку в сторону-книзу, полуприсед; 3 — встать на правую, левую в сторону, дугами внутрь руки вверх; 4 — шаг левой, стойка ноги врозь, руки в стороны; 5 — сгибая правую, полунаклон влево; 6 — выпрямляя правую и сгибая левую, полунаклон вправо; 7 — прыжком ноги вместе, руки на пояс; 8 — упор присев.

II. 1 — левую назад на носок; 2 — правую назад на носок — упор лежа; 3 — сесть на пятки, голову опустить; 4 — толчком ног упор присев; 5—6 — выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись; 7 — прогнуться, руки в стороны, смотреть вперед; 8 — выпрямиться, руки вниз.

VI КЛАСС

1. И. п. — стойка ноги вместе, голова опущена.

I. 1 — левую руку в сторону, ладонью кверху, голову влево; 2 — правую руку в сторону, ладонью кверху, голову вправо; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — дугами наружу руки вниз, хлопок о бедра и руки в стороны; 5 — выпад влево; 6—7 — наклон к правой ноге, руки к правому носку; 8 — отталкиваясь левой и приставляя ее, выпрямиться, руки в стороны.

II. 1 — выпад вправо; 2—3 — наклон к левой ноге, руки к левому носку; 4 — отталкиваясь правой и приставляя ее, выпрямиться, руки в стороны; 5 — поворот туловища влево, правую назад на носок; 6 — туловище прямо, приставить ногу; 7 — поворот туловища вправо, левую назад на носок; 8 — туловище прямо, приставить ногу.

III. 1—4 — опускаясь в стойку на коленях, круг руками кверху; 5 — сесть слева, дугою книзу левую руку вправо; 6 — выпрямиться, дугою книзу левую руку в сторону; 7 — сесть справа, дугою книзу правую руку вправо; 8 — выпрямиться, дугою книзу правую руку в сторону.

IV. 1 — левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую на пояс; 2 — наклон влево; 3—4 — группируясь, пережат вправо в стойку на левом колене, правая в сторону на носок, левая рука вверх, правая на пояс; 5 — наклон вправо; 6—7 — сгибаемая правую вперед, встать на нее, левую назад на носок, левая рука вперед-в сторону-кверху, ладонью кверху, правая рука назад- в сторону-книзу, смотреть на левую руку; 8 — приставляя левую, руки вниз — основная стойка.

С гимнастической палкой

2. И п. — ноги врозь, палка в правой руке, свободный конец у левого носка (стойка «вольно»).

I. 1 — палку горизонтально вниз, взяв ее левой рукой снизу; 2 — поворот влево в стойку на левой, правая назад на носок, палку горизонтально к правому плечу, правую руку вперед; 3—4 — наклоняясь вперед, равновесие на левой, палка свободным концом упирается в пол; 5 — выпрямиться с поворотом вправо в стойку ноги врозь, палку вертикально вверх, хватом за один конец; 6 — прыжком ноги вместе, палку горизонтально за голову; 7—8 — два пружинящих наклона вперед.

II. 1 — выпрямляясь, на полшага левую в сторону, полуприсед, палку горизонтально вправо, держа ее согнутой правой рукой за один конец, левая рука на пояс (фехтовальная стойка); 2 — выпад правой, выпрямляя правую руку вправо (укол); 3 — толчком правой, стойка на левой, правая в сторону дугою, свободным концом книзу палку влево-книзу; 4 — приставляя правую, палку вертикально на грудь, свободным концом вверх; 5—6 — два пружинящих приседания; 7 — встать, палку горизонтально вниз, взяв ее левой рукой; 8 — отставляя правую, стойка ноги врозь, палка в левой руке, свободный конец у правого носка.

III. То же, выполняя все упражнение в другую сторону.

VII—VIII КЛАССЫ

Упражнение для мальчиков

И. п. — основная стойка.

I. 1 — шаг левой, правую руку перед грудью; 2 — шаг правой, левую руку перед грудью; 3 — шаг левой, правую руку в сторону; 4 — шаг правой, левую руку в сторону; 5 — выпад левой в сторону с хлопком вверх; 6 — толчком приставить ее, дугами наружу руки вниз; 7 — выпад правой в сторону с хлопком вверх; 8 — разгибая правую, стойка ноги врозь, руки вперед.

II. 1 — пружинящий наклон вперед, касаясь пола ладонями (0,5)¹; 2 — повторяя наклон, коснуться пола ладонями перед носками (0,5); 3 — то же, что на счет 1 такта II (0,5); 4 — выпрямиться, руки в стороны; 5 — прыжком ноги вместе, дугами книзу руки вверх; 6 — прыжок с поворотом налево в полуприсед, дугами внутрь руки назад-наружу (1,0); 7—8 — кувырок вперед в группировке в упор присев (2,0).

III. 1 — толчком ног упор лежа ноги врозь (1,0); 2 — упор лежа ноги вместе (0,5); 3 — упор лежа ноги врозь (0,5); 4 — то же, что на счет 2 такта III (0,5); 5 — упор стоя на левом колене, правая назад; 6 — приставляя правую, упор сидя на пятках, с касанием грудью коленей; 7 — выпрямляясь, упор стоя на правом колене, левую назад; 8 — то же, что на счет 6 такта III.

IV. 1 — толчком ног упор присев (0,5); 2—3 — вставая, равновесие на левой, руки в стороны; 4 — держать (1,0); 5 — выпрямляясь, мах правой вперед выше с хлопком под ней (1,0); 6 — махом правой назад поворот направо в стойке на левой, правая в сторону, руки в стороны (0,5); 7 — шаг правой в сторону, левую на носок, дугами книзу руки верх; 8 — приставляя левую, дугами наружу руки вниз — основная стойка.

Упражнение для девочек

И. п. — основная стойка.

I. 1—2 — шаг правой в сторону, левую на носок, руки в стороны и наклон влево с волнообразными движе-

¹ В скобках указывается оценка в баллах за выполнение отдельных элементов и их соединений.

ниями руками, смотреть на правую кисть; 3—4 — перемещая тяжесть тела на левую ногу, правую на носок, круг руками кверху и наклон вправо с волнообразными движениями руками, смотреть на левую кисть; 5—6 — выпрямляясь, правую скрестно перед левой и поворот на 270° в стойку на правой, левая на носке, дугами книзу руки вверх (0,5); 7—8 — равновесие на правой, дугами вперед руки назад-наружу (1,0).

II. 1—2 — держать; 3—4 — выпрямляясь и полуприсядая на правой, опускание в стойку на левом колене, дугами книзу руки вперед и с поворотом налево выпрямить правую, руки в стороны (левая дугою книзу) (1,0); 5—6 — поворотом налево сед на левую пятку — «полушпагат», руки вперед (правая дугой книзу) (1,0); 7—8 — наклон назад, руки вниз до касания пальцами пола (1,0).

III. 1—2 — приставляя правую, сед на пятках с опорой на предплечья; 3 — перекат вправо (с поворотом на 360°) (3,0); 4 — опираясь на кисти, толчком ног упор присев; 5—6 — перекатом назад стойка на лопатках (2,0); 7—8 — держать.

IV. 1—2 — перекатом вперед, сгибая правую и поворачиваясь направо, стойка на правом колене, левая в сторону на носок, руки в стороны (0,5); 3—4 — левую согнуть вперед, поставить стопой и встать на нее, средними дугами книзу руки вверх; 5—8 — повторить движение I такта, но на 1-й счет — дугами внутрь руки в стороны.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Танцевальные упражнения помогают решать общие задачи физического воспитания учащихся и способствуют их эстетическому воспитанию, знакомству с музыкой и народным хореографическим искусством. Основная цель танцевальных упражнений: содействовать развитию более тонкой координации движений (преимущественно ног); научить занимающихся чувствовать музыку и подчинять свои движения ее темпу и характеру.

Кроме того, танцевальные упражнения, выполняемые в определенном стиле, ритмично и эмоционально, приучают учащихся изящно и непринужденно держаться.

Программой по физической культуре для V—VIII классов предусмотрено знакомство учащихся с различными движениями (ходьбой, бегом, прыжками) под музыку, танцевальными шагами и с несколькими танцами.

Все эти упражнения могут проводиться фронтальным методом, что обеспечивает высокую плотность урока и позволяет в относительно короткий срок решать поставленные педагогические задачи. Танцевальные упражнения разучиваются преимущественно в основной части урока, но по мере закрепления они могут быть использованы как в вводной, так и в заключительной частях, причем для заключительной части больше подойдут спокойные, плавные танцевальные шаги.

Большинство танцевальных упражнений проводится с музыкальным сопровождением. При наличии в зале инструмента хорошо пригласить аккомпаниатора или использовать учеников, умеющих играть (предварительно проинструктировав их). Если же инструмента в зале нет, можно принести на урок проигрыватель или магнитофон, предварительно записав нужные музыкальные произведения.

Танцевальные упражнения удобны для самостоятельного выполнения в любых условиях, поэтому их следует систематически включать в задание на дом.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ **V КЛАСС**

1. Движение в характере и темпе музыки. Чтобы занимающиеся приучались определять характер музыки, можно предложить им параллельно с изучением движений в различном темпе самим находить наиболее подходящую форму движения для заданных темпов (медленных, умеренных, быстрых).

2. Танцевальные позиции: первая — пятки сомкнуты, носки широко развернуты; вторая — ступни в таком же положении, но между пятками расстояние, равное длине ступни; третья — ступни одна перед другой, закрывая друг друга наполовину (рис. 17). Данные позиции —

основные положения для начала и окончания танцевальных упражнений. Не следует добиваться полной «выворотности» ног, характерной в основном для классического танца.

3. Полуприседание в первой, второй и третьей позициях.

4. Выдвижение ноги в сторону и вперед в первой позиции.

5. Прыжки в первой позиции.

6. Приставной шаг вперед, в сторону, назад.

7. Шаг с подскоком с продвижением вперед.



Рис. 17.

8. Шаг галопа с продвижением в сторону. Это движение выполняется приставными шагами, но на носках с небольшими прыжками, во время которых одна нога приставляется к другой (как бы слегка подбивает ее). Шаг галопа лучше давать по кругу, чередуя движения направо и влево.

VI КЛАСС

1. Умение начать и закончить движение вместе с музыкой. Рекомендуется ознакомить учащихся с размерами музыкальных произведений (4/4 и 2/4 — марш, 3/4 — вальс, 2/4 — галоп, полька) и научить их подсчитывать сначала вслух, а затем про себя.

2. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад в третьей позиции.

3. Прыжки в третьей позиции.

4. Русский переменный шаг вперед. И. п. — третья позиция, правая впереди, руки на поясе; «и» — слегка приседая на левой ноге, правую вперед, носок развернуть наружу; 1 — шаг правой вперед; «и» — шаг левой вперед; 2 — шаг правой вперед; «и» — слегка приседая на правой ноге, левую скользящим движением вперед (с нее делается следующий шаг). Первый шаг должен быть более широким, туловище слегка разворачивается в сторону вытянутой ноги. Движения мягкие и плавные.

5. Шаг с притопом правой и левой ноги.

6. Сочетание переменных шагов с притопом.

7. Двойной скользящий шаг с продвижением вперед и в сторону. И. п. — третья позиция, правая впереди, руки на поясе; «и» — подняться на носки; 1 — правую ногу скользящим движением вывести вперед и, передав на нее вес тела, опуститься на полную ступню, слегка согнув колено; 2 — таким же скользящим движением подтянуть левую и подняться на носки; 3 — повторить первый счет; 4 — подтянуть левую ногу в первую позицию, а затем вывести ее вперед. То же с левой ноги. Туловище слегка наклоняется в одноименную сторону.

8. Танец «Конькобежцы»¹. В танце применяются двойной скользящий и простой танцевальный шаги. Музыкальный размер 4/4.

9. Танец «Полянка тройками». Он построен в основном на переменном шаге.

VII КЛАСС

1. Круг ногой по точкам вперед, в сторону, назад.

2. Сочетание русского переменного шага с «припаданием». «Припадание» выполняется следующим образом: и. п. — третья позиция, правая впереди, руки на поясе; «и» — правая нога плавно поднимается в сторону; 1 — стать на правую ногу и, слегка приседая, отделить левую ногу от пола и подтянуть ее к правой; «и» — переступая на носке, левую ногу поставить в третью позицию сзади правой и т. д. Движение в левую сторону

¹ Описание танцев «Конькобежцы», «Полянка тройками», «Реченька» и «Вальс» дано в статье М. Е. Бурцевой «Танцевальные шаги и танцы в программе V—VIII классов», «Физическая культура в школе», 1962, № 10,

начинается из исходного положения — третья позиция, левая впереди, руки на поясе.

3. Танец «Реченька». Он состоит из русского переменного шага, скользящего удара ногой и «припадания». Выполняется под музыку русской народной песни «Выйду ль я на реченьку».

VIII КЛАСС

1. Шаги вальса:

- а) шаг вальса вперед и назад (вальсовая дорожка);
- б) шаг вальса в сторону (балансе);
- в) шаг вальса вперед с поворотом кругом (в правую и левую стороны).

2. Фигурный вальс. Различные комбинации вальсовых шагов с перестроениями.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Все акробатические упражнения, изучаемые в школе, делятся на следующие группы:

I. Упражнения преимущественно динамического характера: 1) перекаты — вперед, назад, в стороны (в группировке, согнувшись, прогнувшись); 2) кувырки — вперед и назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись); 3) перевороты — вперед, назад, в стороны (с разбега и с места); 4) вскоки разгибом (движения дугой); 5) сальто в группировке — вперед, назад.

Три последние группы применяются в школах, избравших гимнастику для углубленных занятий.

II. Упражнения преимущественно статического характера: 1) стойки — силой и махом (на лопатках, на голове с опорой на руки, на руках); 2) «мосты»; 3) «шпагаты»; 4) поддержки — равновесия на бедрах, стойки и т. п.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию функций различных систем организма подростков, в частности деятельности вестибулярного аппарата. Хорошая акробатическая подготовка дает возмож-

ность лучше осваивать многие разделы школьной программы по физической культуре (упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, спуски на лыжах с гор, некоторые упражнения легкой атлетики и спортивных игр). Это объясняется развитием высокой координации движений, хорошей ориентировкой в пространстве, умением действовать в непривычных условиях опоры и необычных положениях. Вместе с тем акробатические упражнения дают возможность с успехом решать такие воспитательные задачи, как развитие смелости, решительности, находчивости. Взаимопомощь и взаимостраховка, необходимые во время выполнения различных стоек, кувырков, переворотов, поддержек (в парных и групповых акробатических упражнениях), помогают воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

Особо следует остановиться на применении на уроках гимнастики парных и групповых упражнений (поддержки, пирамиды). Программой они не предусмотрены, однако, как показывает опыт, целый ряд таких упражнений может быть предложен учащимся VII—VIII классов. Эти упражнения позволяют совершенствовать очень важное умение — согласовывать свои движения и усилия с действиями партнеров, требуют хорошо развитого чувства равновесия и тонких мышечных ощущений.

Разнообразие, доступность и эмоциональность акробатических упражнений делают уроки гимнастики интересными, дают возможность проводить занятия с хорошей физиологической нагрузкой.

Акробатические упражнения только тогда оказывают тренирующее воздействие, когда они систематически включаются в большинство уроков физической культуры. Причем, если в процессе разучивания этим упражнениям отводится место в основной части урока, то в дальнейшем повторение и совершенствование отдельных элементов можно проводить в вводной части урока (в комплексах общей разминки) или в основной (в комплексах общеразвивающих упражнений, в промежутках между другими видами движений, а также в форме самостоятельных попыток в ожидании своей смены при выполнении основного задания).

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основным элементом многих динамических упражнений является группировка, с нее и следует начинать обучение. Причем сначала изучается группировка сидя; затем лежа и только после этого в приседе. От умения в нужный момент резко и быстро сгруппироваться зависит правильность выполнения заданных упражнений.

Группировка должна быть плотной (ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах, путем захвата руками за середину голеней, прижаты к груди, спина круглая, голова наклонена вперед, лицо прячется между слегка расставленными коленями). Чтобы ученики лучше представили себе это положение, можно предложить им сложиться в «клубок» или быть маленькими «комочками».

Следующей ступенью является изучение перекатов. Они выступают и как самостоятельные упражнения, и как составная часть всех разновидностей кувырков.

Начинать нужно с перекатов назад-вперед в группировке сидя. Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся сохраняли плотную группировку (не запрокидывали голову назад, не отпускали захват руками). Это движение сравнивается с «качалкой» («Покачайтесь, как качалка»).

Затем можно переходить к перекатам назад-вперед в группировке в приседе. Надо иметь в виду, что учащиеся при перекате назад часто выпрямляют спину, увеличивая угол между бедрами и туловищем. Чтобы устранить эту ошибку, нужно объяснить детям, что при перекате назад следует особенно сильно прижать руки ноги к груди (а при перекате вперед, притягивая ноги, энергично подать голову и плечи вперед).

После того как учащиеся хорошо освоили группировку и перекаты в группировке, можно приступить к изучению кувырков, сначала вперед, а потом назад.

При обучении кувырку вперед следует обратить внимание на энергичный толчок ногами, сообщающий телу поступательное движение вперед. Передав тяжесть тела на руки, опустив голову и перевернувшись вперед, нужно в момент касания лопатками пола быстро сгруппиро-

ваться, захватив руками голени, и закончить кувырок перекатом до упора присев.

Слабо подготовленным ученикам следует оказывать помощь. Для этого нужно положить ладонь одной руки на затылок (ближе к шее), а другой рукой взяться под бедро.

Разновидностей кувырков вперед много, но переходить к ним нужно лишь закрепив кувырок из упора присев до упора присев.

Из стоек вначале рекомендуется освоить стойку на лопатках. Наиболее простой вариант стойки на лопатках — стойка с согнутыми ногами и опорой плечами о пол, а кистями — в области нижних углов лопаток, принимаемая перекатом назад. Освоив ее, можно переходить к стойке на лопатках с прямыми ногами.

При выполнении этой стойки школьники часто нарушают вертикальное положение тела. Чтобы избежать этой ошибки, следует предложить им поставить локти поуже и стараться максимально прогнуться в грудной части, зрительно контролируя вертикальное направление движения голени при выпрямлении ног и конечное их положение.

Для сохранения устойчивого положения в стойке на лопатках полезно рекомендовать учащимся различные движения ногами, и в первую очередь поочередное сгибание их вперед.

При занятиях акробатикой вопрос правильной организации учащихся и подготовки рабочего места имеет большое значение.

Изучение и закрепление учебного материала должно проводиться преимущественно фронтальным методом. Причем, в зависимости от сложности акробатических упражнений (техники их исполнения) и поставленных задач, способы построения учащихся и расположение гимнастических матов могут быть различны.

Например, изучать группировку можно со всем классом одновременно в любом построении, в котором проводятся и общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке лучше проводить в две-три смены одновременно с группой 12—16 человек (упражнение выполняется поперек акробатической дорожки или уложенных в длину матов). Учащихся можно располагать в шеренги по обе стороны дорожки, чтобы дать им воз-

возможность наблюдать за исполнением товарищей и не сталкиваться при смене.

Таким же способом следует изучать кувырки вперед и назад. Если ученикам тесно, то можно рекомендовать исполнение кувырков лишь в одну сторону, чтобы избежать столкновений, или разделить класс на большее число смен (четыре-пять).

Выполнение серии кувырков (по два-три кувырка подряд) целесообразно проводить на нескольких коротких дорожках, составленных из двух-трех матов, уложенных в длину. Класс строится в колонны соответственно числу дорожек, и упражнение выполняется поточно. На акробатической дорожке могут работать одновременно 4 ученика, делая кувырки попарно: одна пара — с конца дорожки, другая — с середины (в одну сторону).

Все стойки желательно проводить посменно, чтобы обеспечивать взаимопомощь и страховку и давать паузы для отдыха. Например, стойку на лопатках лучше давать в две-три смены, стойку на руках — в четыре-пять смен, располагая маты или дорожку около стены или ставя на поддержку сразу по два человека. Иногда можно делить класс на несколько отделений, соответственно имеющемуся (используемому) числу матов; у каждого положенного отдельно мата работает группа в 4—6 человек. Они выполняют поочередно изучаемые упражнения, наблюдая друг за другом, подсказывая и обеспечивая необходимую помощь и страховку. Хорошо, если к каждому такому отделению учитель прикрепит лучших по успеваемости учащихся.

Надо всегда помнить, что экономить время на перестановке матов не следует, так как рациональная раскладка матов увеличивает их пропускную способность, позволяет лучше организовать обучение, повышает эффективность занятий (рис. 18).

Обычно на урок планируются 3—4 акробатических элемента из различных групп упражнений или разновидности того или иного элемента. Их необходимо чередовать, учитывая специфику разучиваемых упражнений и их влияние на организм занимающихся. Например, если намечено изучить или повторить два-три вида кувырков вперед, то не надо давать их подряд, а вставить между ними разучивание стойки, кувырков назад, перекатов и других элементов.

Ниже, помимо основных элементов акробатики из программы и разновидностей данных упражнений, даются и примерные их сочетания.

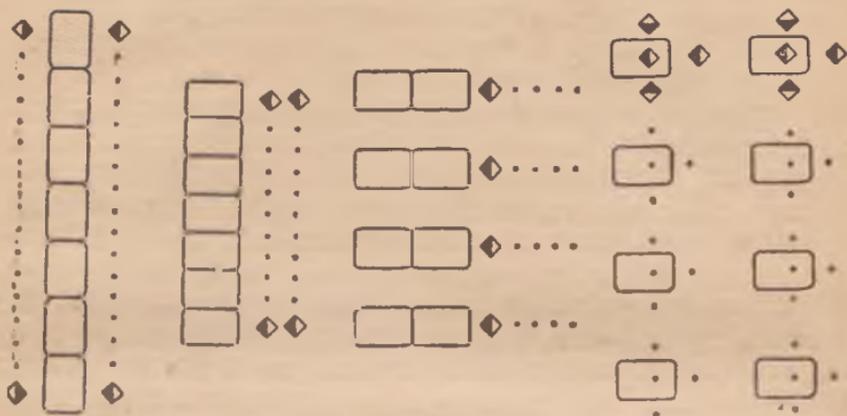


Рис. 18.

В старших классах наряду с основным учебным материалом рекомендуется повторять упражнения, изученные ранее.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ V КЛАСС

1. Два кувырка вперед подряд. Выполняться они должны слитно без потери темпа. Для этого надо обратить внимание учащихся на более энергичный толчок ногами вначале для получения поступательного движения вперед. В момент окончания первого кувырка, когда ученика «продолжает тянуть вперед», следует быстро отпустить голени и, поставив руки несколько вперед, сделать второй кувырок. Если ученики быстро освоили это упражнение, можно увеличить количество кувырков до трех, а иногда и до четырех.

2. Кувырок вперед в группировке, ноги скрестно. Изучать его следует в такой последовательности:

а) из упора присев ноги скрестно, кувырок вперед, сохраняя принятое положение ног;

б) то же, вставая с поворотом кругом;

в) из упора присев кувырок вперед, принимая положение ноги скрестно в момент переката на спине в группировке;

г) то же, вставая с поворотом кругом;

д) из упора присев ноги скрестно, кувырок вперед до упора присев, поворот на 360° до положения ноги скрестно, другая нога впереди и второй кувырок вперед. встать с поворотом кругом.

3. Кувырок вперед вдвоем, взявшись под руки. Стоя боком, держа друг друга под локоть, присесть и, опираясь свободной рукой впереди, сделать одновременный



Рис. 19.

толчок ногами. В момент переката на спине в плотной группировке захватить свободной рукой за голень и прийти затем в упор присев. Это упражнение выполняется учениками с большим интересом. Успех его зависит от согласованности движений, поэтому можно рекомендовать одному из двоих давать сигнал для начала кувырка. Лучше, если вначале пары будут постоянные, по мере же освоения кувырка целесообразно менять партнеров.

4. Перекат с поворотом (круговой перекал) (рис. 19). Из седа ноги врозь пошире, взявшись руками за голени (снаружи), лечь на левый бок, перекатиться через спину в поясничной части на другой бок и через правую ногу сесть в то же положение лицом в другую сторону. Упражнение выполняется по кругу, сначала несколько раз в одну сторону, а затем в другую. С первых же

попыток надо предостеречь учеников от основной ошибки — падения назад на спину. Движение должно начинаться только в сторону, ноги остаются широко разведенными и прямыми. Для того чтобы прийти в сед после переката через спину, можно посоветовать потянуться грудью к той ноге, через которую завершается перекат.

5. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Чтобы правильно выполнить стойку, надо сделать перекат назад в группировке до касания пола лопатками и затылком, ноги согнуты вперед, спина в вертикальном положении. Заканчивая перекат назад, следует быстро подставить под спину руки и создать необходимую опору, после этого выпрямить вверх ноги и туловище. Лишь хорошо освоив это упражнение по частям, можно выполнять разгибание в стойку на лопатках одновременно с перекатом.

Параллельно с этим упражнением полезно разучить с учениками из стойки на лопатках перекат вперед в группировке до упора присев. Для этого надо: слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и сделав «круглую спину», быстро согнуть ноги и, сгруппировавшись, энергично прижать голени к бедрам, а головой и грудью потянуться вперед.

6. Из упора присев кувырок назад до упора присев. Первоначально следует напомнить и повторить исполнение переката назад в группировке из упора присев, сохраняя плотную группировку с «круглой спиной» и плотно прижатыми к груди согнутыми ногами. При обучении кувырку назад основное внимание нужно обратить на правильную постановку рук на пол за плечами в момент касания пола лопатками и затылком. Опираясь ладонями о пол, ученик должен слегка приподнять тело, высвободить и поднять голову, заканчивая кувырок в стойку на коленях или в упор присев. Если занимающийся не может использовать усилия рук, то требуется оказать ему помощь под плечо с тем, чтобы он почувствовал опору на руки. Характерная ошибка при попытке завершить кувырок — разгибание в тазобедренных суставах и выпрямление ног.

7. «Мост» из положения лежа на спине. Поставив согнутые ноги врозь и опершись ладонями о пол за плечами, нужно подняться, прогибаясь в пояснице и отводя

голову назад. Упражнение лучше исполнять на какой-либо шероховатой опоре, например на брезентовой покрывке, которой обычно следует застилать акробатическую дорожку или маты. Исполнение «моста» требует хорошей гибкости. Однако чрезмерно увлекаться этим упражнением не следует. Перед «мостом» нужно проделать с учащимися несколько разогревающих упражнений, включив обязательно пружинящие наклоны назад и рывки назад поднятыми вверх руками.

Примерные сочетания

1. Кувырок вперед до упора присев — прыжок вверх — приземляясь, кувырок вперед до упора присев.

2. Кувырок вперед до упора присев — кувырок назад до упора присев.

3. Кувырок вперед до упора присев — прыжок вверх — приземляясь, кувырок назад до упора присев.

4. Кувырок вперед ноги скрестно до упора присев и поворот кругом — кувырок вперед до упора присев — прыжок вверх.

5. Из упора присев ноги скрестно, кувырок вперед до упора присев — поворот на 360° до положения ноги известно, другая нога впереди — второй кувырок вперед, встать с поворотом кругом.

6. Кувырок вперед ноги скрестно до упора присев — поворот кругом — кувырок назад до упора присев.

7. Кувырок назад до упора присев — перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед в группировке до упора присев.

8. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед сед ноги врозь, взявшись руками под голени, — два круговых переката влево (справа).

III КЛАСС

1. Кувырок вперед из стойки ноги врозь пошире. Наклонившись вперед, поставить руки на пол. Передавая тяжесть тела на руки, наклоняя голову вперед (убирая ее между рук), плавно согнуть руки и, в момент касания пола затылком и лопатками, быстро сгруппироваться, сделав кувырок до упора присев. Надо обратить внимание учеников на сохранение (до касания пола лопатками)

прямых ног и ощущения опоры на руки. Подстраховывать можно под плечо или под шею.

2. Кувырок вперед в группировке без помощи рук. Исполнение этого вида кувырка на первых порах требует известной смелости. Предлагать его можно лишь ученикам, хорошо освоившим обычный кувырок. Выполняется он из положения присев (руки вначале можно держать произвольно). Наклоняясь вперед и убирая голову, ученик делает энергичный толчок ногами в момент потери равновесия. В процессе освоения кувырка можно менять положение рук: руки все время захватывают голени; руки в стороны, а в момент касания пола лопатками захват руками за голени; руки все время в стороны.

3. Кувырок вперед в длину с места (мальчики). Выполнять его следует вначале, как короткий кувырок, но руки ставятся немного дальше. Постепенно это расстояние нужно увеличивать, обращая внимание учащихся на более сильный толчок ногами в направлении вперед-вверх. Новое в этом кувырке — умение правильно приземлиться, принять тяжесть тела на руки, которые, как амортизаторы, смягчают падение. В момент опоры на руки голову следует быстро убрать на грудь и перекатиться затем на лопатки, заканчивая кувырок в плотной группировке. Для лучшей ориентировки полезно нарисовать на дорожке мелом две поперечные черты на расстоянии 80—100 см друг от друга, через которые будет выполняться длинный кувырок.

Надо сразу предупредить возможную ошибку — переворачивание в воздухе и падение на спину. Эта ошибка происходит из-за того, что учащиеся рано убирают голову и, теряя ориентировку, близко ставят руки. Руками следует тянуться дальше и почти до момента касания ими видеть место приземления.

4. «Мост» из положения лежа на спине, поворот налево (направо) до упора стоя на коленях.

5. Стойка на голове с опорой на руки толчком одной и махом другой ноги (мальчики). При выполнении этого упражнения должна быть обеспечена взаимопомощь, поэтому учеников лучше ставить по два-три человека. Помогаящий встает сбоку и поддерживает товарища за ноги. Занимающимся нужно напомнить, что руки ставятся на ширине плеч, а голова опирается верх-

ней частью лба о пол впереди, образуя с местами касания руками треугольник. Прежде чем сделать мах одной и толчок другой ногой, ученик должен поставить голову на мат и передать тяжесть тела на руки и голову, сохраняя спину по возможности прямой. Прогиб в стойке быть не должно. В случае падения вперед надо научить занимающихся принять положение «мост» или, группируясь, сделать перекат в сед. Перед изучением стойки желательны, чтобы учащиеся поработали над укреплением мышц шеи, для этого им можно предложить ряд упражнений: круговые движения головой, наклон головы с захватом соупражняющегося, «мост» с опорой на голову и руки и др.

6. Стойка на лопатках после седа с прямыми ногами перекатом назад. Во время переката угол между туловищем и ногами не должен увеличиваться. К концу же переката выполняется разгибание, причем носки ног, которые в этот момент находятся за головой, совершают движение вверх-назад. Одновременно следует подставить руки для опоры. К этому акробатическому упражнению хорошим вводящим упражнением будет стойка на лопатках из седа перекатом назад согнувшись.

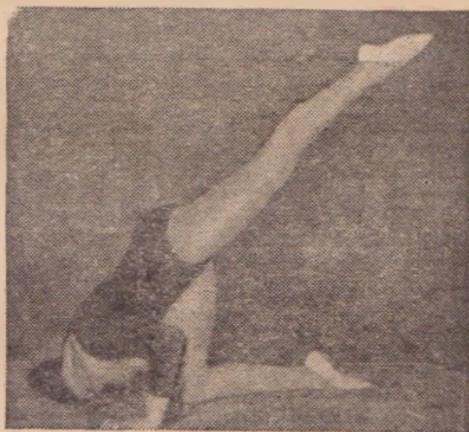


Рис. 20.

7. Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами через стойку на лопатках в «полушпагат» (девочки). Предварительно следует выполнить упражнение: кувырок назад через правое (левое) плечо с согнутыми вперед ногами в упор на одноименное колено (другая нога назад) (рис. 20). Для этого нужно, пройдя через стойку на лопатках, прогнуться, поставив руки за плечами и одновременно повернув голову к противоположному плечу, опустить ногу назад в сторону до касания голенью пола. Затем, опираясь согнутыми руками о пол за плечами, освободить голову и плечи, приняв упор на колене.

Помощь лучше оказывать, поддерживая ученицу одной рукой под бедро свободной ноги, а другой под плечо. Когда это упражнение освоено, выполнить основной элемент не составит труда. Требуется лишь, заканчивая кувырок назад в упоре на колене, отодвинув свободную ногу назад, перейти в «полушпагат».

Примерные сочетания

1. Сочетание длинных и коротких кувырков: а) длинный кувырок вперед — короткий кувырок вперед до упора присев — прыжок вверх; б) длинный кувырок вперед — короткий кувырок — длинный кувырок и т. п. (мальчики).

2. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами — наклон вперед — перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед в группировке до упора присев.

3. Из упора присев кувырок вперед без помощи рук до упора присев — встать — сед с прямыми ногами, руки сзади и перекатом назад стойка на лопатках — кувырок назад через плечо в упор на правом (левом) колене, другая нога назад.

4. Из широкой стойки кувырок вперед до упора присев и встать — сед с прямыми ногами и кувырок назад до упора присев.

5. Из широкой стойки кувырок вперед, ноги скрестно, до упора присев — встать с поворотом кругом — сед с прямыми ногами, руки сзади и перекатом назад стойка на лопатках.

6. Из основной стойки сед с прямыми ногами руки сзади и перекатом назад стойка на лопатках — кувырок назад через плечо в «полушпагат» (девочки).

VII КЛАСС

1. Перекатом назад стойка на лопатках с опорой прямыми руками о пол. Перекатом назад выполняется в положении согнувшись. Для удержания стойки нужно разогнуться полностью, строго сохраняя вертикальное положение туловища и ног. Носками следует тянуться вверх. Пока упражнение не освоено, ученики должны помогать друг другу. Подстраховывать можно стоя сбоку и поддерживая одной рукой за ногу, другой под поясницу.

2. Стойка на руках (с поддержкой) махом одной и толчком другой ноги. Стойку на руках (обозначить или кратковременную с поддержкой) можно предлагать и ученикам VI класса, имеющим хорошую физическую подготовку. Эта стойка, несмотря на кажущуюся трудность, легко осваивается учениками, причем разучивают они ее, как правило, с большим интересом. Главная задача на первых порах добиться умения делать правильный мах одной ногой и толчок другой для выхода в стойку.

Первоначально стойку на руках лучше выполнять у стены на матах.

Стоя лицом к стене и поставив руки на 40—50 см от стены на ширину плеч, ладонями вперед, расставив пальцы, нужно сделать сильный мах ногой вверх, толкаясь одновременно другой ногой и присоединяя ее к маховой. Руки должны быть выпрямлены, плечи слегка заданы вперед, а голова наклонена назад. Одновременно с изучением стойки на руках нужно обучить учащихся приемам самостраховки. Например, при потере равновесия вперед на спину ученики должны переходить на «мост», или, быстро сгибая руки и группируясь, делать кувырок, или, убирая одну руку и поворачиваясь плечом вперед, согнуться и стать на ноги.

Поддержка обеспечивается стоящим спереди (или сбоку) партнером, который в момент выхода в стойку захватывает ноги исполнителя и помогает ему сохранить вертикальное положение.

3. Переворот в сторону. Это упражнение, пожалуй, одно из самых трудных для освоения. Начинать его надо с показа. После того как учащиеся получают правильное представление об упражнении, им следует объяснить, что переворот в сторону производится по прямой линии (хорошо эту линию начертить мелом). Руки и ноги ставятся последовательно, причем они должны быть обязательно прямые. Переворот начинается из стойки на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны, и совершается в направлении вытянутой ноги. Переворот в сторону происходит за счет маха одной ноги и толчка другой. Руки ставятся на ширину плеч, ноги остаются широко разведенными, голова наклонена назад.

Для оказания помощи при выполнении переворота нужно стать сзади и, скрестив руки, взять ученика за

талию. Предварительно следует дать ученикам стойку на руках с широко разведенными ногами, поддерживая их со стороны спины под бедра или за поясницу, а затем опускание в сторону.

Обучать этому упражнению следует в правую и левую стороны. Целесообразно предложить подросткам выполнить перевороты с шага (с разбега) и с темпового прыжка.

4. «Мост» из стойки ноги врозь (с поддержкой), поворот вокруг одной руки в упор присев (девочки). При разучивании этого упражнения ноги можно ставить пошире. Начинается движение из положения руки вверх, кистями назад. Наклоняясь назад, надо подавать таз вперед, сохраняя равновесие, до касания пола руками. Пока упражнение не освоено целесообразно ставить на страховку двух учениц, которые, сцепив руки, подстраховывают исполнителя под спину.

5. Кувырок вперед в длину с разбега (мальчики). Предварительно рекомендуется повторить этот кувырок



Рис. 21.

с места, затем с двух-трех шагов. В дальнейшем за счет разбега увеличивается лишь скорость и траектория движения. В конце разбега ученик должен сделать прыжок столчковой ноги на обе и выполнять кувырок толчком двух ног. По мере освоения этого упражнения можно предложить более интересные варианты кувырка: длинный кувырок через невысокое препятствие; то же, но выполняя кувырок с фазой полета (полет-кувырок); полет-кувырок в «окно» (обруч или две рейки, расположенные на стойках одна над другой; (рис. 21); длинный кувырок с небольшого возвышения (на 20—30 см выше площадки приземления); полет-кувырок на три-четыре положенных друг на друга мата.

6. Стойка на голове с опорой на руки толчком обеих ног (мальчики). Выполняется она из упора присев. Основное внимание учеников надо обратить на то, что толчок ногами необходим для принятия правильного положения (туловище вертикально, ноги согнуты). Лишь уравновесив себя на голове и руках, можно выпрямить ноги вверх. Когда мальчики освоят эту стойку, полезно предложить им усложненный вариант: выполнение стойки на голове с опорой на руки силой с прямыми ногами (или сначала легким толчком ногами) из широкой стойки.



а



б

7. Парные упражнения.

Для выполнения парных упражнений рекомендуется ознакомить учащихся со следующими наиболее удобными хватами руками: глубокий хват — обоюдный хват одноименными руками за лучезапястные суставы (рис. 22, а); прямой хват — хват одноименными руками, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами (рис. 22, б); хват за большие пальцы одноименными руками (рис. 22, в); хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами (рис. 22, г); поперечный (лицевой) хват — хват разноименными руками ладонь в ладонь (рис. 22, д).



в



г



д

Рис. 22.

а) Стойка ступнями на коленях. Нижний в стойке ноги врозь в затылок верхнему берет его руками за пояс. Верхний прыжком (или поочередно ногами) встает на бедра нижнего около коленей (стопы верхнего развернуты наружу). Нижний, сгибая ноги, помогает верхнему принять требуемое положение. Затем, перехватывая поочередно за руки верхнего, отклоняется назад, а верхний слегка прогибается; руки у обоих выпрямлены. Это же упражнение можно выполнять с захватом нижним руками за бедра верхнего, который держит руки в стороны (на поясе, за головой). Сходить с коленей следует прыжком вперед с мягким приземлением.

б) Лицевая стойка ступнями на коленях. Нижний, стоя ноги врозь, берет стоящего к нему лицом верхнего за пояс и слегка приседает. Верхний, придерживаясь за руки нижнего, прыжком (или поочередно ногами) становится на его бедра. Затем, поочередно захватив друг друга за руки, ученики выпрямляют их, отклоняясь назад. Это упражнение носит еще название «оттяжка». Оно может выполняться и с поддержкой за одну руку, другая рука в сторону или на пояс. Сходить с коленей следует легким прыжком назад.

Во время разучивания этих упражнений, особенно при первых попытках, обязательно следует обеспечить помощь и страховку. Лучше ставить к каждой паре по два ученика, один из которых будет подстраховывать верхнего, а другой — нижнего.

Примерные сочетания

1. Переворот вправо (влево) — поворот направо (налево) — кувырок вперед до упора присев — прыжок вверх.

2. Переворот вправо (влево) — поворот налево (направо) — сед с прямыми ногами, руки сзади, перекатом назад стойка на лопатках с опорой прямыми руками о пол.

3. Из упора присев кувырок вперед — толчком ног стойка на голове (мальчики).

4. Из основной стойки сед с прямыми ногами и кувырок назад до упора стоя согнувшись, ноги врозь — силой стойка на голове (мальчики).

5. «Мост» из стойки ноги врозь — поворот вокруг одной руки в упор присев — кувырок вперед ноги скрестно и встать с поворотом кругом (девочки).

6. Прыжком стойка ступнями на коленях, поддержанной за бедра, верхний — руки в стороны — поочередный захват за руки — верхний — соскок вперед с опорой на руки нижнего.

7. Прыжком лицевая стойка ступнями на коленях (оттяжка) — освободить разноименные руки и отвести их в сторону-вверх — соединить руки (оттяжка) — тогда, отводя другие руки, — соединить руки — верхний — соскок назад с опорой на руки нижнего.

III КЛАСС

1. Стойка на предплечьях и голове. После освоения разновидностей стоек в V—VII классах изучение этой стойки не представляет особой трудности. Выполнять ее можно из упора на колене, другая назад, махом одной и толчком другой ноги или из упора присев толчком двух ног (с согнутыми ногами), получив предварительно опору на предплечья и голову. Локти ставятся на ширину плеч, кисти вместе, опираясь на ладони ладонью.

Внимание учащихся следует обратить на то, что туловище и ноги следует держать прямо, а тяжесть тела распределить равномерно на локти и голову. Вначале стойку нужно выполнять с помощью товарища, стоящего сбоку и помогающего исполнителю сохранять равновесие (рис. 23).

Способы самостраховки при падении вперед: переход на «мост» или, убирая ладонь, перекат в группировку.

2. Полет-кувырок через препятствие (мальчики). Последовательность изучения данного упражнения ука-



Рис. 23.



Рис. 24.

зана выше (см. VI—VII классы — длинный кувырок). Высоту препятствия следует увеличивать постепенно, доведя ее до 70 см. После освоения кувырка через веревочку, планку или мягкое препятствие можно дать кувырок через плинт.

3. Кувырок вперед вдвоем («трактор») (рис. 24). Хорошо освоенные длинные кувырки дают возможность предложить ученикам

это интересное и полезное упражнение. И. п. — первый лежит на спине согнув ноги, второй стоит за головой к нему лицом. Оба берут друг друга за ноги у голеностопных суставов. Выполняются поочередно длинные кувырки в сцеплении (4—5 кувырков), причем заканчивающий кувырок обязательно ставит ноги на мат согнутыми, а другой, выполняя кувырок, энергично отталкивается ногами и смягчает переход на лопатки опорой руками о ноги партнера. При освоении этого упражнения необходимо добиваться слитности движений (без остановок и рывков). Выполняется упражнение на акробатической дорожке или уложенных в длину матах. Партнеров нужно подбирать примерно равных по росту и весу.

Помощь лучше обеспечивать стоя сбоку и в случаях необходимости помогая нижнему подняться в положение приседа, а верхнего подстраховывать под бедра. Вначале желательно ставить для помощи двух учеников с той и другой стороны. В дальнейшем, по мере освоения, упражнение может выполняться самостоятельно.

4. Кувырок назад через стойку на руках (мальчики). Разучивать его следует из седа с прямыми ногами. Ученик делает перекат назад согнувшись и, оказавшись на лопатках и опираясь ладонями о пол за головой, выполняет энергичное разгибание вверх, отжимаясь в стойку на руках. Упражнение нужно вы-

поднять с помощью. Вначале целесообразно освоить подготовительное упражнение: из стойки на лопатках повернуться ладонями о пол около головы, согнуться и, разгибаясь с помощью партнера, выйти в стойку на руках. Отведение головы назад помогает закончить движение. Приземляться надо в упор стоя согнувшись или в стойку на одну ногу.

Ученики должны хорошо прочувствовать момент разгибания и его направление. При раннем разгибании может произойти падение на спину. Чтобы избежать травм, надо учить занимающихся, быстро сгибая руки и наклоняя голову, делать кувырок вперед в исходное положение (сед).

Ученики, хорошо освоившие упражнение, могут выполнять его из основной стойки через сед с прямыми руками.

5. «Мост» через стойку на руках (девочки). Махом корпусом и толчком другой ноги выйти в стойку на руках. Продолжая движение, прогнуться и, подавая плечи назад, опуститься на ноги в положение «мост». Внимание девочек нужно обратить на то, что руки остаются все время прямыми, а тяжесть тела сохраняется на них по возможности до касания ступнями пола и лишь потом передается на ноги. Разучивать упражнение надо обязательно с помощью. Стоящий сбоку партнер должен поддерживать исполнительницу под спину.

6. а) Лицевая стойка ступнями на коленях. Это упражнение, освоенное в VII классе, можно усложнить, изменив способ выполнения. Нижнему ложится на спину с согнутыми ногами, руки вперед. Верхний, приняв упор, становится ступнями на колени нижнего и, наклоняясь назад-вверх, поднимает нижнего в лицевую стойку (рис. 25). Чтобы подняться с пола и остаться в стойке, ниж-



Рис. 25.

ний должен энергично подать колени вперед, обеспечивая тем самым хороший упор для верхнего и сохранение более устойчивого равновесия.

б) Стойка ступнями на коленях (в затылок), выполняемая тем же способом. При этом верхний до выхода нижнего в стойку не должен подавать таз вперед и прогибаться. Помощь в обоих случаях лучше оказывать нижнему, поддерживая его сбоку под спину или за руку у плеча.

7. Стойка на плечах, опираясь на колени и руки партнера. Нижний лежит на спине с согнутыми ногами (ноги врозь), руки подняты вперед. Верхний, опираясь плечами на кисти нижнего и взявшись руками за его колени, толчком одной и махом другой ноги выходит в стойку. Нижний держит руки выпрямленными и уравнивает партнера. Выйдя в стойку, верхний должен вытянуться, не допуская, однако, сильного прогиба, выпрямить руки (чтобы обеспечить лучшую дополнительную опору о колени нижнего и сохранить равновесие), голову наклонить назад. Помощь нужно оказывать верхнему, стоя сбоку и держа его за ноги; в случае падения поддерживать его под живот или под спину. Учеников надо сразу научить приемам самостраховки: нижний не должен сгибать руки, а в случае падения верхнего вперед на спину до момента приземления поддерживать его за плечи (или под спину). Верхний же, падая на спину, должен прогнуться и, слегка разводя и сгибая ноги назад, перейти на «мост». При падении со стойки назад верхнему надо соскакивать, широко разводя ноги врозь или несколько вбок, чтобы не ударить нижнего. Если ученики хорошо освоили это упражнение, его можно дополнить, предложив соскок переворотом вперед. Верхний, прогибаясь, заваливается вперед, а нижний энергичным толчком руками помогает ему завершить переворот.

Примерные сочетания

1. Переворот вправо (влево) и поворот направо (налево) — махом одной и толчком другой ноги через стойку на руках «мост» — поворот вокруг одной руки в упор присев — кувырок вперед до упора присев —

прыжок с поворотом направо (налево) в основную стойку (девочки).

2. Переворот вправо (влево) и, приставляя левую (правую ногу), с поворотом направо (налево), полуприсед. руки назад — длинный кувырок до упора присев и встать — сед с прямыми ногами, руки сзади и кувырок назад через стойку на руках — прыжок с поворотом направо (налево) в основную стойку (мальчики).

3. Упражнения вдвоем:

а) И. п. — стоя лицом друг к другу. Оба: лицевая стойка ступнями на коленях — нижний: сесть и лечь на спину — верхний: упор согнувшись на коленях и руках нижнего — оба: встать в лицевую стойку — верхний: соскок назад.

б) И. п. — стоя лицом друг к другу. Нижний: махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с поддержкой верхнего — нижний: сгибающая руки и опускаясь в стойку на лопатках, перекаат вперед в положение лежа на спине с согнутыми ногами — верхний: махом одной и толчком другой ноги стойка на плечах с опорой на руки и колени нижнего — верхний: переворот вперед и поворот кругом — нижний: прогибаясь, встает с помощью верхнего.

в) И. п. — стоя в затылок друг другу, дистанция два шага, нижний впереди. Нижний: сед с прямыми ногами, руки сзади и перекаат назад согнувшись, взаимозависат за ноги — два кувырка вперед вдвоем до положения нижний лежа на спине, верхний в стойке — верхний: через упор на кистях в руках нижнего становится ему на колени и, выпрямляясь, поднимает нижнего — верхний: соскок вперед.

ПРЫЖКИ

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЫЖКОВ И ИХ КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Прыжки, проводимые на уроках гимнастики, делятся на три группы:

1. Прыжки со скакалкой (длинной и короткой).
2. Простые прыжки (в глубину, наступая, с мостика с трамплина).

3. Опорные прыжки (через различные снаряды, выполняемые с простого и с подкидного мостика).

Последние в свою очередь подразделяются на прыжки: а) прямые; б) боковые.

Гимнастические прыжки в отличие от прикладных и легкоатлетических имеют точно установленную форму выполнения, т. е. определенную последовательность движений и поз, обусловленных требованиями гимнастического стиля (техники выполнения упражнений).

Применением разнообразных прыжков решается целый ряд важнейших задач физического воспитания: совершенствование ловкости и ориентировки в пространстве, развитие силы мышц рук и плечевого пояса, укрепление связок и суставов, воспитание смелости, решительности.

Некоторые разновидности прыжков (со скакалкой, прыжки через снаряды, выполняемые с разбега и поточным способом) оказывают хорошее тренирующее воздействие на организм учащихся.

Умение ловко и красиво перепрыгивать через снаряды приносит большое удовлетворение подросткам. Поэтому прыжки выполняются всегда с большим интересом, значительно повышают эмоциональное состояние учащихся.

В программе по физической культуре для V—VIII классов указан лишь учебный материал по опорным прыжкам, поскольку прыжки со скакалкой и разновидности простых прыжков изучались в начальной школе. Однако в начальной школе учащиеся овладели лишь технической основой пройденных видов прыжков, совершенствование же их и особенно применение в качестве подготовительных упражнений для развития двигательных способностей и оздоровления учащихся осталось в такой же мере обязательным и в V—VIII классах. Например, прыжки с короткой и длинной скакалкой к V классу уже освоены и имеют вспомогательное значение, поэтому применение их непосредственно на уроках гимнастики следует ограничить, но зато на уроках легкой атлетики и игр, особенно проводимых осенью и весной на открытом воздухе, и в качестве упражнений для самостоятельных занятий дома эти прыжки могут с успехом использоваться.

На уроках рекомендуется включать:

1. Прыжки с длинной скакалкой: пробегания под вращающейся скакалкой; то же с перепрыгиванием через нее; вбегание, прыжки различными способами (на одной и двух ногах, с промежуточными прыжками и без них, с поворотами и пр.) и выбегание.

2. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах, с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, вращая скакалку вперед и назад, бег со скакалкой и др.

Они могут проводиться в вводной части урока преимущественно с целью общего разогревания учащихся или в конце основной части для совершенствования физических качеств. В V—VIII классах из простых прыжков желательно давать такие, которые по форме и характеру могут использоваться как подготовительные и подводящие к более сложным опорным прыжкам. Это прыжки в глубину и прыжки толчком двумя ногами с простого и подкидного мостика. Их применением решаются задачи: а) обучение устойчивому приземлению; б) овладение ориентировкой в безопорной фазе прыжка; в) обучение технике выполнения разбега; г) обучение прыжку с одной ноги на две и толчку двумя ногами.

Эти прыжки следует планировать на основную часть урока. Что касается прыжков наступая, то они могут иметь место при проведении отдельных заданий (например, бег с препятствиями) или в эстафетах.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ

Каждый опорный прыжок состоит из нескольких фаз: разбег, прыжок на мостик и толчок ногами, полет (до толчка руками и после), толчок руками, приземление. Фактически любая фаза прыжка является отдельным двигательным навыком, который может изучаться самостоятельно.

Однако наряду с отработкой отдельных деталей прыжка большое внимание следует уделить и разучиванию каждого опорного прыжка в целом, потому что в процессе изучения конкретного опорного прыжка формируется его единый динамический стереотип.

Первая фаза опорного прыжка — разбег, длина которого зависит в первую очередь от того, через какой снаряд и каким способом выполняется прыжок. Разбег должен проходить с наращиванием скорости, но без напряжения. Необходимо следить, чтобы движения ног и рук были свободными, непринужденными. Полезно давать ученикам специальные упражнения: бег на месте, высоко поднимая бедра; то же с продвижением вперед; бег на носках; бег отрезками по 10—15 м с постепенным ускорением и другие упражнения.

Главное в разбеге — умение с хода закончить его толчком одной ноги и прыжком на обе. Этот предварительный прыжок всегда должен выполняться толчковой ногой. Поэтому рекомендуется при изучении разбега сначала обучить прыжкам с трех беговых шагов, затем с пяти и т. д., прибавляя каждый раз по два беговых шага и закрепляя необходимый ритм движения.

Для овладения ориентировкой в безопорной фазе прыжка (в полете) и обучения устойчивому приземлению даются разнообразные соскоки с подвесных мостиков, коня и других снарядов.

Можно рекомендовать соскоки прямо, боком или спиной из разнообразных исходных положений (присев, стоя, стоя на коленях, сидя), а также соскоки с поворотом на 90 и 180° (выпрямившись, ноги вместе, ноги врозь, согнув ноги, прогнувшись).

Учащиеся должны научиться приземляться на носки почти прямых ног, переходя затем на всю стопу мягким, незначительным сгибанием ног, усиливая одновременно напряжение плечевого пояса и поднимаемых в определенное положение рук. Голову следует всегда держать прямо.

Целесообразно давать прыжки с определенным заданием, например на точность приземления (в очерченный мелом круг), на устойчивость приземления (особенно при далеких прыжках и после поворотов), с дополнительными движениями (хлопки, ловля мяча и др.).

Все опорные прыжки выполняются как с простого, так и с подкидного мостика толчком двумя ногами после разбега и наскока на мостик.

Обучение прыжкам с простого мостика нужно проводить в такой последовательности:

1) Прыжок толчком двумя ногами вверх-вперед со взмахом руками с места (на полу и с мостика).

2) Прыжок с гимнастической скамейки на пол и в темпе отталкивание. То же на мостик.

3) С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.

4) С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги на обе ноги в темпе прыжок вверх со взмахом руками. То же с мостика.

5) Прыжок с мостика с разбега. Этот прыжок можно выполнять вскоками на снаряд.

6) Прыжок ноги врозь и согнув ноги.

К обучению прыжкам с подкидного мостика следует приступать после освоения перечисленных упражнений.

Изучаются эти прыжки в такой последовательности:

1) Пружинящие прыжки на подкидном мостике, держа руками за рейку гимнастической стенки или за перекладину.

2) Стоя на подкидном мостике, несколько прыжков вбок вперед, сделав взмах руками и потянувшись вперед.

3) Прыжок с гимнастической скамейки (с ящика скамья) на подкидной мостик и в темпе прыжок вверх-вперед.

4) Прыжок с подкидного мостика с разбега, потянувшись кверху («доставая руками потолок»).

5) Прыжок с подкидного мостика прогнувшись. То же с поворотами.

6) Прыжок ноги врозь.

В дальнейшем можно переходить к выполнению прыжков на снаряд с помощью подкидного мостика. Например, прыжок в упор присев на гимнастический снаряд.

Характерной ошибкой в прыжках с подкидного мостика является стремление прыгнуть в длину. Ее надо своевременно устранить, определяя границы приземления прыжка или черта мелом).

Основное внимание следует обращать на высокий прыжок. Первые прыжки с разбега требуют обязательной страховки. Стоя сбоку от ученика, нужно быть готовым поддержать его под грудь или спину при закручивании прыжков из-за неправильного толчка и неверной группировки в воздухе.

В VII—VIII классах для совершенствования в прыжках с использованием подкидного мостика и особенно ориентировки в полете можно рекомендовать более сложные прыжки:

1) Прыжок согнув ноги с касанием пальцами рук ступней ног и последующим выпрямлением туловища.

2) Прыжок согнувшись, ноги врозь.

3) Прыжок согнув ноги назад.

При выполнении опорного прыжка учащиеся должны уметь правильно оттолкнуться руками. Толчок должен быть энергичным, быстрым, без задержки рук на снаряде. Производится он прямыми руками преимущественно за счет движения плеч. Хорошими подготовительными упражнениями к овладению толчком являются:

а) отталкивание руками от стены, стоя к ней лицом, руки вперед;

б) энергичные движения плеч вперед в упоре лежа (для облегчения это упражнение можно давать в упоре лежа на повышенной опоре);

в) толчок двумя руками в упоре лежа (мальчики) и в упоре стоя наклонно (девочки).

Для устранения основной ошибки — задержки рук на снаряде можно пользоваться таким образным сравнением: «Нужно делать толчок руками так, как будто козел или ручки коня раскалены и вы боитесь обжечься».

В прямых опорных прыжках более энергичному отталкиванию руками способствует сгибание тела в тазобедренных суставах в момент опоры руками и последующее энергичное его разгибание (рывковое движение туловищем). Последнее позволяет увеличить и высоту взлета после толчка руками.

При освоении опорных прыжков нужно использовать поочередно простой и подкидной мостики (с соответствующим изменением высоты снаряда). Выполнение прыжков с простого мостика через низкий снаряд облегчает на первых порах координацию движений, так как толчок ногами сочетается с почти одновременным толчком руками. Прыжки с подкидного мостика через более высокий снаряд позволяют удлинить фазы полета и тем самым дают возможность лучше прочувствовать технику исполнения прыжков.

Совершенствование указанных выше прыжков продолжается на протяжении всех лет обучения (увеличи-

вается высота снарядов, дальше отодвигается от них мостик).

Другие разновидности опорных прыжков рекомендуется изучать в той последовательности, в какой они даются ниже.

Опорные прыжки требуют четкой организации занимающихся. Лучше всего проводить их в отделениях, причем в процессе освоения новых форм прыжка страховку должен обеспечивать сам учитель.

Обучение прыжку может проходить в такой последовательности: показ прыжка, объяснение техники его выполнения и характерных особенностей, вторичный показ, пробные попытки самих занимающихся. Разъясняются ошибки сразу всему отделению или классу после того, как все сделали по два-три прыжка. Эти короткие остановки не должны повторяться более двух-трех раз. В дальнейшем в процессе разучивания прыжка более правильным будет давать указания каждому учащемуся по ходу работы.

Повторение и совершенствование прыжков можно проводить сразу со всем классом поточным способом (с дистанцией в 4—5 шагов между прыгающими). В этом случае удобно ставить сразу два, а иногда и три снаряда в разных концах зала, чтобы движение шло непрерывно по кругу (рис. 26).

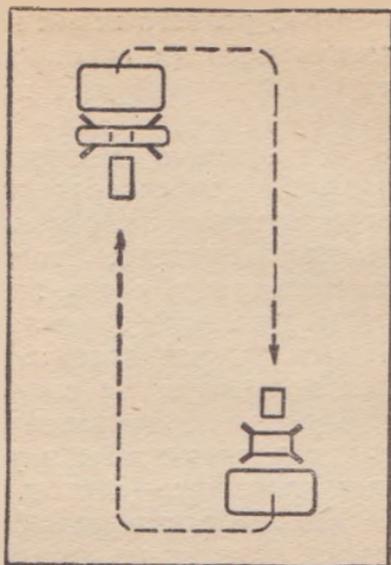


Рис. 26.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

КЛАСС

1. Прыжки через коня с ручками (высота снаряда до 100 см).

а) С разбега вскок на снаряд в упор присев и соскок прогнувшись.

б) С разбега вскок на снаряд в упор присев и соскок, согнув ноги (в группировке), через веревочку, натянутую впереди снаряда на расстоянии 50 см и на 30 см выше снаряда.

Эти прыжки являются подводными к прыжку согнув ноги. При их выполнении надо добиваться того, чтобы ритм вскоков на снаряд соответствовал ритму самого опорного прыжка. Это значит, что толчок руками должен следовать сразу же за толчком ногами с мостика, когда движение совершается по восходящей траектории. Толчок руками делается короткий и энергичный, и ученик вскакивает на снаряд уже не касаясь его руками, т. е. в момент постановки ног руки уже тянутся вперед, плечи поднимаются, и ученик готов выполнить следующее движение — соскок.

Вскоки с задержкой рук на снаряде пользы не приносят, поэтому на них останавливаться не следует.

Внимание учеников надо обратить на движение таза (вверх) после толчка ногами. Для уяснения этого можно предложить такие упражнения: из упора лежа, отталкиваясь носками, перейти в упор присев; опираясь на бум (бревно) на высоте пояса, прыжки на месте, поднимая таз и сгибая ноги.

Страховку лучше обеспечивать стоя за конем сбоку от исполнителя, готовясь поддержать его под грудь при завале вперед или за руку (а иногда под спину) при падении назад.

Если подростки быстро освоили вскоки на коня и соскоки и прыгают уверенно и правильно, то целесообразно сдерживать их естественное стремление выполнять прыжок в целом.

2. Прыжки через козла в ширину (высота снаряда до 100 см).

а) С разбега вскок в упор присев и соскок с поворотом налево (направо). После изучения предыдущих прыжков этим прыжком учащиеся овладевают быстро. Правила его выполнения те же. Он дает возможность «прочувствовать» снаряд и подготовиться непосредственно к опорным прыжкам через козла. Предварительно на козле можно дать: с разбега вскок в упор присев и соскок вперед в группировке; то же без остановки (т. е. в темпе без задержки на снаряде). Страховать нужно сбоку и несколько впереди снаряда.

б) Прыжок ноги врозь (рис. 27). Специальными подготовительными упражнениями, кроме указанных в предыдущем разделе, являются следующие: из упора лежа, отталкиваясь носками, перейти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, а затем быстро вышмыряться; опираясь о какой-нибудь снаряд на высоте пояса, ножки на месте, разводя широко ноги в прыжке и соединяя их при приземлении.

Сам прыжок через козла следует выполнять активно. Энергичный толчок руками должен увеличивать траекторию полета. Поднимая вначале спину, ученик, оттолкнувшись руками, подбрасывает их вперед-кверху и быстро разгибается, подавая тело вперед.

Длительная задержка рук на снаряде может привести к падению вперед, поэтому на данную фазу прыжка надо обратить особое внимание. Ученикам, например, можно предложить в полете сразу после толчка руками сделать хлопок в ладони перед собой или в положении тела вперед-кверху.

Страховать нужно стоя у дальнего угла снаряда и придерживая ученика обеими руками за плечо.

КЛАСС

1. Прыжок ноги врозь через козла с простого мостика (высота снаряда до 110 см). Продолжая работу над прыжком на несколько большей высоте, надо обратить внимание на увеличение траектории полета. Для этого необходимо совершенствовать фазы разбега, наката на мостик и толчка ногами. Чтобы наскок выполнялся всегда с толчковой ноги, полезно установить постоянную длину разбега. Определено, в частности, что количество беговых шагов разбега и прыжок на мостик в сумме вдвое больше количества обычных шагов.

Мостик следует ставить на 40 см от снаряда.



Рис. 27.

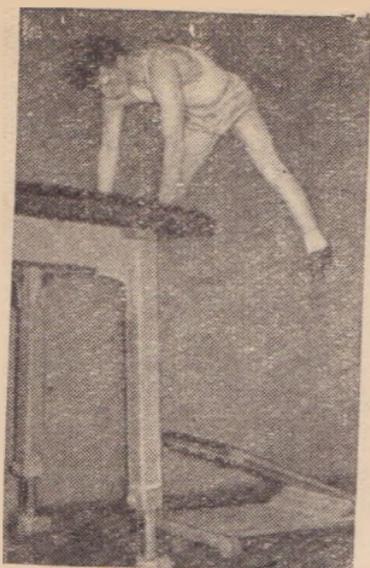


Рис. 28.

2. Прыжок ноги врозь через козла с подкидного мостика (высота снаряда до 130 см для мальчиков и до 120 см для девочек). К этому прыжку можно переходить лишь после освоения простых прыжков с подкидного мостика. Специально подготовительными упражнениями будут: прыжки на подкидном мостике, опираясь на какой-нибудь снаряд на высоте груди, с разведением ног в воздухе (рис. 28) (очень высоко поднимать таз при этом не следует); с разбега прыжок с подкидного мостика вверх, разводя ноги врозь и соединяя их при при-

землении; из положения приседа на каком-нибудь снаряде высотой 60—70 см прыжок ноги врозь через козла высотой 120—130 см, стоящего впереди.

На уроке перед прыжком ноги врозь через козла с подкидного мостика рекомендуется дать по два-три прыжка через козла с простого мостика (снаряд несколько ниже) и хотя бы по одному разу опробование подкидного мостика, опираясь руками о козла.

В период изучения прыжка желательно, чтобы на страховке стоял сам учитель, готовый поддержать ученика за плечо или под грудь.

3. Прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота снаряда до 110 см) с простого мостика (мальчики). Наиболее характерная ошибка в этом прыжке — задержка рук на снаряде и попытка как можно раньше пронести согнутые ноги. Чтобы учащиеся не допускали ее, нужно предложить им сначала выполнить прыжок согнув ноги через коня с ручками, фиксируя внимание на толчке руками (толчок должен быть сделан раньше, чем плечи пройдут над конем). Лучше, если в этом прыжке ученики будут сохранять группировку до момента приземления.

Когда после ряда попыток дети будут правильно и уверенно перелетать через снаряд, можно перейти к ра-

Бере над техникой прыжка в целом, т. е. учить занимающихся выполнять разгибание до положения прогнувшись, которое следует сразу за толчком руками и увеличивает высоту взлета. Руки при этом поднимаются вверх-наружу.

Мостик в этом прыжке не следует ставить вплотную к снаряду (расстояние должно быть примерно 30—40 см). Страховка обеспечивается сбоку за снарядом.

III КЛАСС

1. Прыжок согнув ноги через козла в длину (высота снаряда до 110 см — мальчики) и через козла в ширину (высота снаряда до 100 см — девочки).

Новое в этом прыжке для мальчиков — увеличение полета до толчка руками (толчок руками необходимо выполнять о дальнюю часть козла).

2. Прыжок боком через коня с простого мостика (высота снаряда до 120 см — мальчики и до 110 см — девочки). Прыжок изучается в такой последовательности:

а) из упора лежа, отталкиваясь носками, перейти в упор лежа вправо (влево), поднимая одноименную руку вперед-вверх и выпрямляясь;

б) стоя перед конем и опираясь о снаряд с места в упор лежа боком и соскок вперед (использовать низкий снаряд, можно, например, делать вскок с гимнастической скамейки, поставленной у снаряда);

в) прыжок боком, не прогибаясь над снарядом с короткого разбега, примерно с трех беговых шагов. Руки поднимаются в сторону и проносятся над снарядом, не касаясь его. Учащиеся должны прочувствовать тяжесть тела на опорную руку;

г) прыжок боком через коня с ручками. В момент прыжка руками таз поднят достаточно высоко. С началом разгибания тяжесть тела передается на опорную руку. Свободная рука, толчком помогающая движению туловища, направляется вперед-вверх (в сторону, вдоль туловища или в другое положение). При правильном прыжке ученик должен приземлиться спиной к снаряду по средней линии;

д) прыжок боком через коня в ширину. Для самоконтроля за движением ног рекомендуется положить на снаряд набивные мячи. Целесообразно разучивать прыжок вправо и влево.

Страховать следует за плечо опорной руки, стоя сбоку у места приземления.

3. Прыжок боком через коня с подкидного мостика (высота снаряда до 130 см — мальчики и до 120 см — девочки). К этому прыжку можно переходить лишь после освоения прыжка боком с простого мостика. При прыжке через коня с подкидного мостика надо следить за тем, чтобы ученики не задерживали долго на снаряде опорную руку, а отпускали ее как только прогнутое тело проходит высшую точку и ноги начинают опускаться вниз. Приемы страховки те же.

4. Прыжок боком с поворотом через коня (высота снаряда до 115 см — мальчики). Поворот выполняется одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах над снарядом. Необходимо, чтобы подростки чувствовали хорошую опору на руку в момент движения грудью вперед и поворота. Держаться рукой за снаряд нужно до окончания прыжка. Свободная рука тянется вперед-вверх, способствуя повороту. Рекомендуются на первых порах помогать ученикам в момент разгибания и поворота снизу под бедро, стоя перед снарядом у мостика со стороны опорной руки. Одной рукой следует поддерживать исполнителя за плечо, а другой помогать снизу в момент прохождения тела над снарядом.

VIII КЛАСС

1. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня (высота снаряда до 125 см — мальчики и до 115 см — девочки).

2. Прыжок согнув ноги с поворотом на 90° через коня в ширину (высота снаряда до 120 см — мальчики и до 110 см — девочки). Перед выполнением прыжка с поворотом необходимо сделать несколько обычных прыжков. Не следует допускать задержку руки (одноименной повороту) на снаряде. Поворот выполняется после толчка руками на взлете одновременно с разгибанием. Он начинается с движения головой и плечами.

3. Прыжок углом через коня в ширину (высота снаряда до 125 см — мальчики). Предварительно надо сделать следующие упражнения:

а) из упора лежа, толчком носками, посылая ноги вправо (влево) и сгибаясь в тазобедренных суставах с поворотом направо (налево), упор сидя;

б) вскок с поворотом в упор сидя на коне. Вскок выполняется с небольшого разбега, причем сначала в сторону поворота посылаются ноги. Одноименная повороту нога сразу опускается, и к концу поворота ученик должен вновь опереться на нее сзади;

в) прыжок углом через коня с ручками. При выполнении прыжка следить за тем, чтобы, посылая ноги в сторону, ученик заканчивал поворот раньше и проходил над снарядом в положении угла, туловище вертикально, ноги развернуты. Занимающийся должен как можно быстрее получить опору на ту руку, которая пропускает над снарядом ноги.

После изучения указанных прыжков выполнение прыжка углом через коня не представляет труда.

Страховать удобнее всего под спину, стоя у места приземления со стороны опорной руки.

4. Прыжок углом в сторону толчком одной ноги через коня (высота снаряда 110 см — девочки). Этот прыжок выполняется с косого разбега (мостик сбоку). Делая мах правой (левой) ногой и толчок левой (правой), можно сразу опереться правой (левой) рукой о снаряд. Затем, присоединяя толчковую ногу к маховой и пролетев над конем в положении угла, быстро опереться о снаряд левой (правой) рукой, поставив ее сзади рядом с правой (левой).левой) рукой нужно опираться о снаряд до приземления.

Подводящими упражнениями к прыжку служат:

а) прыжок через веревочку или планку способом «шагивания»;

б) из седа на бедре на коне взмахом ногами вперед и опорой руками сзади соскок углом;

Страховать нужно стоя у места приземления, подводящая исполнитель за плечо или под спину.

5. Прыжок ноги врозь через коня в ширину без разбега (высота снаряда до 115 см) с простого мостика (мальчики). Последовательность изучения прыжка:

а) вскок в упор стоя ноги врозь на коня с ручками и, выпрямляясь, соскок;

б) то же через коня в ширину;

в) прыжок ноги врозь через коня с ручками;

г) прыжок ноги врозь через коня в ширину.



Рис. 29.

Непосредственно перед прыжками необходимо проделать с учениками несколько упражнений для ног на растягивание.

В основном прыжковый мостик лучше ставить подальше от снаряда. Отталкиваясь, ученики должны поднять тазовую часть как можно выше, широко развести ноги и затем сделать очень сильный толчок руками. Вслед за этим про-

исходит сначала сгибание, а потом быстрое разгибание в тазобедренных суставах (голова и руки поднимаются вверх, ноги энергично отводятся вниз-назад).

Страховать нужно непосредственно за снарядом, стоя на средней линии лицом к прыгающему и придерживая его в случае необходимости вытянутыми вперед руками за плечи или под руки (рис. 29).

6. Вскок в упор стоя ноги врозь на коня и соскок прогнувшись (девочки). Это упражнение указано в качестве подводящего в предыдущем прыжке. Если девочки хорошо его освоили, можно предложить прыжок ноги врозь через коня с ручками, а наиболее подготовленным и через коня в ширину.

РАВНОВЕСИЕ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Упражнения в равновесии полезны для воспитания таких ценных качеств, как ловкость, смелость, уверенность в своих действиях. В обычных условиях: в положении стоя, в ходьбе, беге, при выполнении движений руками, туловищем — координированная работа мышечных групп, уравнивающая общий центр тяжести тела человека над площадью опоры, протекает рефлек-

тормоз (непроизвольно). Однако любые нарушения при-
чины условий: быстрые изменения положения тела,
прыжки с большой высоты и из различных исходных
положений, уменьшение площади опоры или большая ее
высота и пр. — требуют более развитого чувства равновесия.
Оно заключается в умении быстро изменять
телесное расположение частей тела, более точно
реагировать на перемещения центра тяжести, а при
большой высоте и преодолевать чувство страха, неуверенности.

Специальная работа по формированию умений и навыков в сохранении равновесия должна быть направлена в первую очередь на совершенствование афферентных систем (мышечного чувства, зрительной ориентации, вестибулярного анализатора и др.), ибо, чем выше уровень работы анализаторов, тем тоньше они реагируют на все сигналы, поступающие в центральную нервную систему, тем быстрее ученик овладевает навыками, тем лучше он контролирует свои движения. Умение сохранять равновесие требует хорошо развитого чувства баланса и ориентировки в пространстве.

Упражнения в равновесии подразделяются на две группы: 1) упражнения на месте, включающие равновесие с опорой на ноги и равновесие в смешанной опоре; 2) упражнения в движении, включающие свободное передвижение, передвижение с дополнительными движениями, передвижение с преодолением препятствий, передвижение с грузом, расхождение вдвоем. Причем они могут выполняться на полу и на повышенной опоре.

В V—VII классах широко применяются прикладные формы упражнений в равновесии. Для девочек VII—VIII классов предусмотрены и специально гимнастические упражнения на бревне.

Место упражнений в равновесии на уроке зависит от конкретных задач урока. Чаще они планируются на вводную часть. Для совершенствования изученных упражнений их можно включать как в вводную, так и в основную части урока, тем более, что большинство упражнений может проводиться сменно-групповым методом с минимальной затратой времени. Полезно давать упражнения в равновесии в форме игровых заданий (например, соревнования на устойчивость на длительность сохранения равновесия, игры-

соревнования в парах), включать эти упражнения в эстафеты и полосы препятствий.

Трудность упражнений при прочих равных условиях зависит от величины площади опоры и высоты снаряда. Последовательность изучения большинства упражнений может быть следующая: выполнение движений на полу; на начерченной мелом полоске; на доске или рейке гимнастической скамейки; на бревне или буме. При занятиях на открытой площадке или на местности можно с успехом использовать различной ширины доски, жерди, бревна, поваленные деревья и пр.

По мере овладения соответствующими навыками необходимо усложнять упражнения: уменьшать площадь опоры; повышать общий центр тяжести над точкой опоры (подниманием рук, использованием отягощений); увеличивать высоту снаряда; увеличивать подвижность опоры; использовать наклонные снаряды. Полезно применять и такой методический прием, как исполнение упражнений в равновесии на полу или на низком снаряде с закрытыми глазами. Выключение зрительного анализатора значительно повышает требования к мышечной чувствительности и к функции вестибулярного аппарата. Надо не просто разучивать упражнения, а приучать занимающихся с первых же попыток следить за возникающими ощущениями и анализировать их, сознательно руководствоваться ими в процессе закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Параллельно с разучиванием упражнений в равновесии следует учить приемам самостраховки. Основные из них: умение быстро присесть или наклониться и опереться руками о снаряд (т. е. понизить общий центр тяжести для лучшей устойчивости или получить дополнительную опору) и умение при потере равновесия сделать безопасный соскок.

При использовании высоких снарядов нужно укладывать под ними гимнастические маты.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

V КЛАСС

1. Повороты в стойке (продольно и поперек снаряда) на 90 и 180°. Повороты следует делать на носках. Если выполняется поворот на 180° из стойки продольно, то

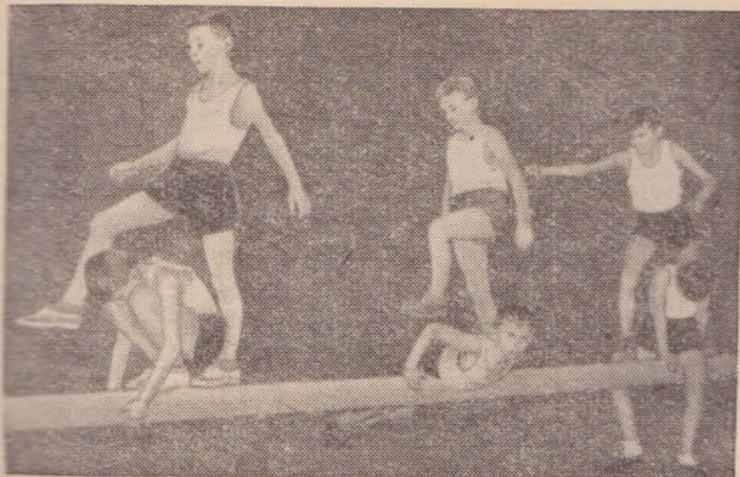


Рис. 30.

Предварительно нужно поставить одну ногу скрестно перед другой. Целесообразно во время ходьбы предлагать выполнение различных поворотов.

2. Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута и поднята вперед, руки на пояс и вверх. То же с отведением ноги в сторону и назад.

3. Ходьба вперед и назад с полуприседом на одной ноге.

4. Приставные шаги в сторону.

5. Переменные шаги вперед.

6. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.

7. Расхождение вдвоем при встрече на бревне, буме: один переходит в положение сидя верхом, лежа или пригнувшись, другой через него перешагивает (рис. 30).

КЛАСС

1. Переменные шаги назад.

2. Прыжки на одной и двух ногах. При выполнении прыжков необходимо обеспечить особо тщательную страховку.

3. Переход из основной стойки через упор присев в упор лежа врозь и возвращение в основную стойку, сгибая одну ногу и опираясь ею на бревно (с помощью и страховки рук).



Рис. 31.

4. Равновесие в упоре, стоя на одном колене, другая нога назад. Переход из стойки в это положение можно выполнять следующими способами: а) через упор присев и перекатом вперед на колено; б) шагом вперед, опускаясь в стойку на колено находящейся сзади ноги, затем наклоняясь вперед и опуская вниз другую ногу, отвести ее назад.

5. «Полушпагат». Сначала он выполняется из упора стоя на одном колене, садясь на пятку и затем выпрямляясь. Затем его можно выполнить из стойки на одном колене.

6. Поворот в стойке на 270° .

7. Соскоки из седа на бедре с опорой одной и обеими руками (без поворотов и с поворотами).

8. Расхождение вдвоем при встрече в положении стоя (высота снаряда до 50 см). Наиболее рациональные два способа расхождения (рис. 31):

а) переходит один партнер, который сначала ставит левую ногу носком наружу между ступнями своего товарища, а затем, придерживаясь за него, делает шаг правой с поворотом налево. Второй партнер все время должен сохранять устойчивое положение на двух ногах, отклоняясь слегка назад в момент перехода товарища.

б) оба ученика выставляют вперед правые (левые) ноги, развернув носки наружу и вплотную касаясь внутренними сводами стоп. Затем, взявшись за руки, оба одновременно перешагивают на левые (правые) ноги, меняясь местами.

VII КЛАСС

Общий материал

1. Быстрые шаги на носках.
2. Мах ногой вперед и назад.

3. Упоры присев: ноги вместе; одна нога впереди другой; на одной ноге.
4. Передвижение прыжками на одной ноге.
5. Прыжок на снаряд с разбега (высота для мальчиков до 100 см, для девочек до 90 см), поворот в стойку вперек и переменные шаги вперед.
6. Ходьба по наклонному снаряду вверх и вниз с переноской предметов (2—3 набивных мяча, 5—6 булавы и др.).
7. Равновесие на одной ноге («ласточка»).
8. Повороты в стойке на 360°.

Упражнения на бревне

(Для девочек)

1. Прыжок в упор, левую (правую) ногу в сторону от опоры ступней о бревно.
2. Прыжки со сменой ног и с двух на одну.
3. Скрестные шаги в сторону.
4. Соскок прогнувшись, ноги врозь, из стойки прогнувшись.

КЛАСС

Упражнения на бревне

(Для девочек)

1. С прыжка упор стоя на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Надо научить занимающихся выталкивать этот вскок высоко поднимая спину вверх и, чувствуя хорошую опору на руки, опускать колено на бревно сверху, чтобы не ударяться им о снаряд.

На первых порах учениц следует подстраховывать стоя с другой стороны бревна или ставить вплотную к снаряду и на одном уровне

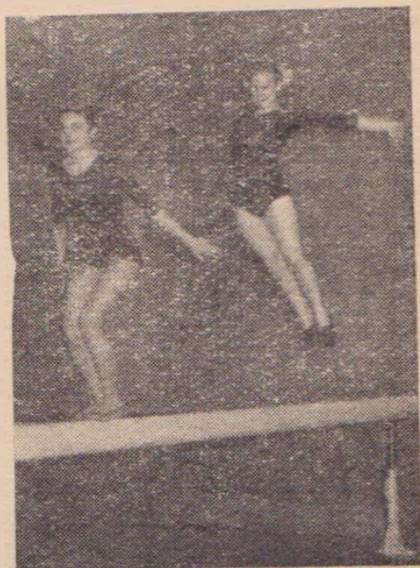


Рис. 32

с его рабочей поверхностью плинт или гимнастический стол.

2. Прыжок в упор с перемахом одной без поворотов и с поворотами на 90° в сед ноги врозь.

3. Вставание на одной ноге из седа с зацепом другой (носком) о бревно.

4. Передвижение прыжками на одной и двух ногах попеременно.

5. Соскок прогнувшись влево (вправо) из стойки поперек (рис. 32).

ЛАЗАНИЕ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ В ЛАЗАНИИ, ПЕРЕЛЕЗАНИИ И ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Упражнения в лазании, перелезании и преодолении препятствий активизируют работу всего двигательного аппарата занимающихся и особенно полезны для развития силы, выносливости и ловкости.

Программой по физической культуре предусмотрен минимум упражнений в лазании, однако в работе с подростками не следует ограничиваться только этим учебным материалом. Надо учесть, что разнообразные формы лазания и перелезаний незаменимы в качестве подготовительных упражнений для работы на гимнастических снарядах, для занятий легкой атлетикой и многими другими видами спорта. Поэтому упражнения в лазании и преодолении препятствий желательно включать в уроки на протяжении всего учебного года, не ограничиваясь только периодом изучения гимнастики.

Для этих упражнений используются, как правило, специальные снаряды: канаты, шесты, гимнастическая стенка, лестница, трап. Много интересных упражнений в частности в преодолении препятствий, можно провести применяя другие снаряды: одинарный, двойной и тройной бумы, бревно, гимнастический стол, коня, брусья. Если же уроки проводятся на местности (например, в сельских школах осенью или весной), учитель может с успехом использовать естественные препятствия.

Место данных упражнений на уроке определяется поставленными педагогическими задачами и условиями

работы. Большинство упражнений в лазании по канату, лестнице, разучивание способов преодоления препятствий надо планировать на основную часть урока. При малом количестве снарядов работу лучше организовать по отделениям. Если же в школе имеется 4—6 канатов или другие снаряды, позволяющие обеспечить работу одновременно четырех и более учеников, то лучше вести занятия сразу со всем классом.

Более простые и знакомые упражнения (например, лазание по гимнастической стенке, перелезание через невысокие препятствия) можно давать в начале урока для «разогревания» занимающихся, для повышения их эмоционального состояния. Упражнения в преодолении препятствий с успехом используются в играх и эстафетах, проводимых, как правило, во второй половине урока. Если же лазание включается с установкой на развитие силы и выносливости, то его лучше давать в конце основной части урока.

Нагрузку в лазании легко регулировать высотой или расстоянием, количеством попыток и длительностью пауз для отдыха.

Ниже наряду с основным учебным материалом приводятся варианты упражнений в лазании и преодолении препятствий и примерные упражнения на комбинированных снарядах, которые можно рекомендовать для учеников различных классов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

7 КЛАСС

1. Лазание по канату в три приема (рис. 33). Исходное положение — вис на прямых руках. Первый прием — согнуть ноги вперед и захватить ими канат. Вторым приемом — выпрямить ноги (подняться), одновременно согнуть руки. Третий прием — перехватить поочередно руки.

Прежде чем приступить к изучению техники лазания, необходимо обучить учащихся способам захвата каната ногами. Один способ: канат отводится вперед, ногой так, чтобы он скользил между коленями и голени (носок повернут внутрь), другая нога накладывается сверху снаружи. Канат зажимается между наружной стороной стопы одной ноги и пяткой другой и проходит петлей между коленями. Другой способ: канат проходит петлей

между подъемом одной ноги и подошвенной стороной другой ноги и, кроме этого, также зажимается коленями. Учить захватам надо посадив учеников на подвесные мостики, на стулья или коня, пододвинутые к канатам. Первоначальное ознакомление с лазанием в три приема хорошо провести на канатах с узлами или на шестах, так как лучшие условия опоры позволяют сосредоточить внимание учащихся на выполнении приемов лазания по разделениям.



Рис. 33.

Учителю следует позаботиться о том, чтобы научить подростков правильно слезать — соскальзывание на одних руках без хорошего захвата каната ногами может привести к ожогам ладоней. Слезание может идти как в три приема, выполняемых в обратной последовательности, так и поочередными перехватами рук, зажав канат между ногами.

Рекомендуемая высота лазания по канату: мальчики — до 4 м, девочки — до 3 м.

2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице:
а) одноименным способом — перехват левой рукой одновременно с переступанием левой ногой, то же правой рукой и правой ногой;

б) разноименным способом — перехват левой рукой с одновременным переступанием правой ногой, и наоборот.

Эти способы лазания могут проводиться вначале с верхней стороны лестницы, а затем по нижней;

в) «круговое» лазание по спирали — перелезание с верхней стороны на нижнюю и снова на верхнюю сторону лестницы.

3. Раскачивание в висе на канате и соскоки в крайних точках кача. Это упражнение целесообразно применять для того, чтобы научить занимающихся легко и свободно держаться в висе и ориентироваться при соскоках с движущегося снаряда. Подобные упражнения особенно оживляют уроки и выполняются учениками с большим интересом. Проводить их лучше в отделе поточно, предлагая ученикам такие варианты:

а) влезть на коня (стол), повиснуть на канате и, сделав кач вперед, прыгнуть на маты;

б) то же, но соскок в нарисованный на матах круг, с целью точности приземления;

в) то же, но соскок за линией, начерченной на матах под крайней точкой кача впереди;

г) сделать кач вперед и назад и встать обратно на площадку;

д) сделать кач вперед и соскочить на площадку (снаряд, стоящий на противоположной стороне).

Маты необходимо положить сплошной дорожкой на протяжении кача. Страховать лучше в местах соскоков.

4. Перелезание с лестницы (с гимнастической стенки) на канат и обратно. Сочетания могут быть различные:

а) влезть по лестнице (стенке), перелезть на канат и спуститься вниз;

б) влезть по канату, перелезть на лестницу (стенку) и спуститься вниз;

в) влезть по канату, перелезть на лестницу (стенку), перейти на другой канат и спуститься вниз.

Все эти упражнения можно выполнять поточным способом.

5. Преодоление препятствий (конь, бревно, гладкий пол) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу и правую (левую) ногу.

Более низкие препятствия (высотой до пояса) можно преодолевать сразу прыжком боком с равноименной опорой. При высоте препятствия до уровня груди



Рис. 34.

Первый прием — согнуть ноги вперед и захватить канат стопами и коленями. Второй прием — выпрямить ноги (подтянуться, одновременно сгибая одну руку и перехватывая канат другой — той, что была согнута).

2. Завязывание на канате «петлей». Выпрямив ноги и сильно зажав канат между бедрами, нужно повиснуть на одной руке, а другой взять канат снизу и присоединить его конец к месту хвата другой рукой на уровне плеч. Получается, что ученик сидит в «петле», придерживая канат одной или двумя руками (рис. 35). Освоение «петли» следует проводить на небольшой высоте.

3. Лазание по канату в три приема на высоту до 5 м (мальчики) и до 4 м (девочки).



Рис. 35.

надо сделать вначале прыжок в упор обеими руками, одна нога в сторону с опорой ступней на снаряд, а затем уже, отпуская одну руку, поднимая туловище и продевая другую ногу, выполнить прыжок через снаряд.

VI КЛАСС

1. Лазание по канату в два приема (рис. 34). Исходное положение — вис, одна рука прямая, другая согнута, кисть на уровне подбородка.

4. Перелезание с одного каната на другой (мальчишки). Крепко захватив первый канат ногами, надо перелезаться за другой канат сначала одной рукой, затем другой и, повиснув на втором канате, сделать перелезание ногами. Освоив после нескольких повторений это перелезание, мальчишки могут выполнять лазание поточным способом: по одному канату влезать, а по другому сплзть. Если в зале имеется несколько канатов, висят рядом, то это упражнение можно усложнить, повторить его два-три раза подряд.

5. Лазание в виле завесом двумя по горизонтальной бревну (буму, гимнастической лестнице). Показав ребятишкам способы захвата снаряда и передвижения по нему, рекомендуется проводить это упражнение в форме игрового задания, например «переправа через реку». Ребятишки переправляются с одного «берега» (с площадки гимнастического стола) на другой (гимнастическая стенка, мата и т. п.).

6. «Круговое» лазание на горизонтальной лестнице. Сначала ученики должны освоить перелезание с нижней стороны лестницы на верхнюю. Находясь в смешанном виле, ученик одной ногой принимает положение виса висом на боковом бруске, зацепившись носком за рейку. Затем, прижимаясь грудью к лестнице и перехватывая руками за рейку сверху, перелезает на верхнюю сторону. После этого можно выполнять все упражнение в обратном: с верхней стороны опуститься на нижнюю и с нижней стороны влезть снова на верхнюю; то же, но начинать снизу; то же, повторяя задание два-три раза подряд. На лестнице могут работать одновременно три-четыре ученика. Упражнение иногда целесообразно проводить в форме соревнования на быстроту выполнения. В любом случае высота должна быть небольшой, а под матом обязательно следует положить маты.

7. Преодоление препятствий (бум, бревно, гимнастический стол, гладкий забор) высотой до 1,5 м. Способы преодоления могут быть различные. С некоторыми из них ребятишки следует ознакомить.

а) Прыжком прийти в упор. Это положение можно принять сразу, а можно, — опираясь ногой о какой-либо выступ, выдставку. Затем одной ногой опереться сверху на выступ, другую ногу в разноименном упоре, соскочить с буму.

б) Влезть на снаряд. Лежа на животе, сделать перемах сначала одной, затем другой ногой, поворачиваясь кругом, и, придерживаясь руками за препятствие, соскочить вниз лицом к снаряду.

в) То же, выполняя перемахи ногами с поворотом в упоре.

г) Лежа на животе, взяться одной рукой сверху (хватом снизу), а второй рукой опереться с другой стороны снаряда и сделать соскок прогнувшись, приземляясь боком к снаряду.

Данные упражнения рекомендуется использовать в эстафетах, укладывая на местах соскоков маты.

VII КЛАСС

1. Лазание по канату изученными способами. С мальчиками можно проводить лазание по канату на скорость в форме соревнований между двумя, тремя или более учениками, равными по силе (в зависимости от количества канатов). Еще лучше фиксировать время по секундомеру. Причем фиксировать время нужно только при влезании (например, до касания рукой потолка или какой-либо специальной отметки).

2. Слезание на одних руках:

а) по гимнастической стенке;

б) по наклонной гимнастической лестнице;

в) по канату или шесту.

Хотя слезание является простым упражнением, однако и при его выполнении надо обратить внимание на два основных момента: руки следует держать по возможности согнутыми, перехват одной рукой должен быть сделан до разгибания другой руки, так чтобы слезая, учащиеся большее время находились в висе на обеих руках.

3. Преодоление препятствий (гладкий забор и т.д.)

а) Перелезание через препятствие высотой до 1,5 м самостоятельно указанными выше способами, добиваясь влезания силой и с разбега.

б) Перелезание через препятствие высотой до 2,0 м с помощью одного или двух товарищей. Помощь должна быть оказана следующими способами: за голень той назад ноги; подставляя колено для опоры; вставая на ноги и подставляя спину для опоры; вдвоем, взявшись за руки, в «решетку» (кисть правой руки захватывает за

левой, а кисть левой руки — запястье правой руки партнера) для опоры ног перелезающего; вдвоем, держа в руках палки для опоры (рис. 36).

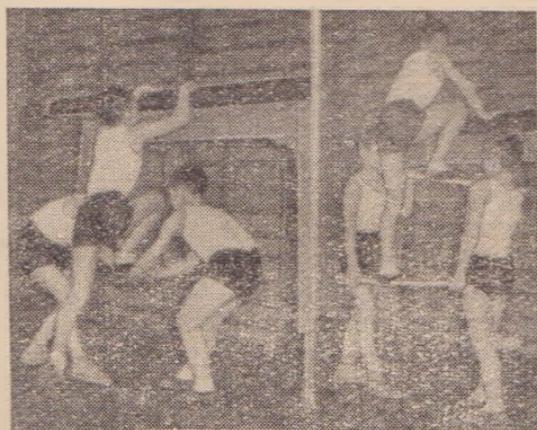
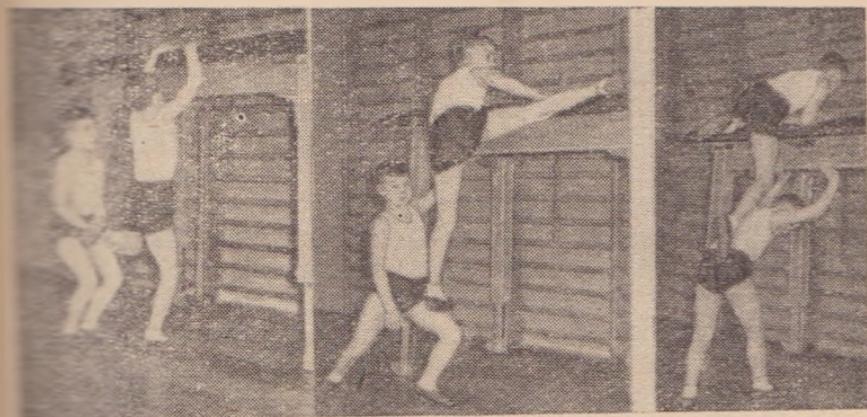


Рис. 36.

Помощь оказывается только для влезания на препятствие. Дальнейшие же действия проводятся освоенными ранее способами.

Упражнения на перелезание рекомендуется давать в форме игровых заданий («переправа») или включать в эстафету типа полосы препятствий.

4. Перепрыгивание с качающегося каната на гимнастическую стенку (лестницу) и обратно (мальчики).

Варианты проведения этого интересного и полезного упражнения могут быть различны в зависимости от расположения канатов по отношению к другим снарядам. Учащиеся должны научиться смело перепрыгивать на гимнастическую стенку (лестницу) в момент остановки каната в крайней точке кача. Это упражнение сначала следует выполнять на маленьком каче, а затем постепенно усиливать его. Находясь на канате в виси (иногда с захватом ногами), ученик должен, приближаясь к месту перехода, подготовиться и затем быстро перехватиться одной рукой за рейку, сразу поставив на снаряд одну или обе ноги, и лишь потом отпустить канат и перехватить вторую руку. Руки при этом следует держать согнутыми.

VIII КЛАСС

1. Лазание по канату изученными способами.

2. Лазание по канату на одних руках (мальчики). Здесь следует научить ребят самой рациональной работе рук при взлезании; в исходном положении руки должны быть максимально согнуты перед грудью (локти вниз), при перехвате рука никогда не выпрямляется вверх полностью, а лишь слегка разгибаясь, захватывает канат примерно на уровне лба или чуть выше. Физически подтягивание совершается все время на обеих руках, а локти работают в области груди. Движение вверх получается равномерное без остановок и рывков.

3. Преодоление препятствий (гладкий забор и др.) перелезание через препятствия высотой до 2,0 — 2,5 м самостоятельно и через препятствия высотой до 2,5 м с помощью товарищей, применяя изученные способы (мальчики).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения на гимнастических снарядах выполняются преимущественно в смешанных или простых упражнениях и упорах. Они подразделяются на две основные

статические упражнения — статические положения на снаряде и медленные перемещения; маховые упражнения — преимущественно вращательные движения (полные или неполные), в которых используется инерция движения тела и его частей.

В V—VIII классах учащиеся должны овладеть:

- 1) смешанными висами и упорами, их переменой и соскоками из этих положений;
- 2) простыми висами и упорами, передвижением в висе и упоре, соскоками;
- 3) размахиванием в виси и упоре и соскоками, выполняемыми махом назад и махом вперед;
- 4) простейшими подъемами;
- 5) простейшими оборотами.

Многочисленные упражнения на равновесие и перемещение тела в пространстве из различных исходных положений на снаряде, умелое использование веса и инерции тела и отдельных его частей позволяют с успехом решать важнейшие задачи совершенствования мышечных ощущений и ловкости движений, развивая одновременно опорно-двигательный аппарат.

Однако это не значит, что упражнения на гимнастических снарядах должны преобладать над всем остальным учебным материалом школьной программы, как это часто встречается на практике. Нужно помнить, что основная работа по гимнастике в школе решает в первую очередь образовательные и оздоровительные задачи. Попытка же подменить это направление узкой задачей овладения определенным кругом упражнений на снарядах спортивной гимнастики (гимнастическим многоборьем) в корне неверна, так как в условиях школы большое количество учеников на одного преподавателя и ограниченность времени занятий) невозможно вести такую работу так, как это принято в спортивной гимнастике.

В обучении упражнениям на гимнастических снарядах следует особо тщательно соблюдать принцип последовательности, так как успешное освоение каждого нового, более сложного упражнения возможно лишь на основе ранее изученного материала. Причем имеются в виду не только полученные знания и специальная техническая подготовка, но и определенный уровень физического развития, особенно для упражнений в простых

висах и упорах (размахивания, подъемы и пр.), где значительная нагрузка падает на плечевой пояс и кисти рук занимающихся.

Планировать упражнения на снарядах нужно на основную часть урока, предусмотрев время, достаточное не менее чем для трех-четырёхкратного повторения намеченных движений.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Оканчивая восьмилетнюю школу, ученики должны овладеть размахиваниями в висе и упоре, подъемами соскоками, выполняемыми махом назад, махом вперед и из различных положений на снаряде. Научившись управлять весом и инерцией собственного тела, учащиеся легко осваивают и более сложные упражнения.

Смешанные висы и упоры, изучаемые на начальном этапе обучения, не должны довлеть над остальным материалом данного раздела.

Нужно ограничиться изучением лишь основных положений на снаряде и их перемен, являющихся исходными для выполнения подъемов и соскоков или как кобыльное положение при выходе на снаряд.

В V—VI классах учащиеся должны изучить следующие положения в смешанных и простых висах и упорах:

Висы. Висы завесом одной ногой. Вис. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Висы в подколенках.

Упоры. Сед ноги врозь. Сед на бедре. Упор. Упор сзади. Упор верхом. Упор на предплечьях.

Все остальные упражнения этих групп (висы стоя, лежа, упор на коленях, лежа и др.) не требуют специального изучения. Ознакомление с ними, если возникает необходимость при выполнении каких-либо соединений и комбинаций, может идти по ходу изучения основного материала.

Перемены смешанных висов и упоров также не представляют трудностей и могут даваться лишь в порядке ознакомления. Исключение составляют: 1) перемены упорами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно; 2) переход из седа на бедре снаружи

лом вперед в сед на другую жердь (на горизонтальной гимнастической лестнице, двойном буме, брусьях).

Обучение перемахам следует начинать после того, как ученики научатся делать взмах ногами в стойку в упоре. Нога должна быть прямая, носок оттянут.

Лучше всего начинать перемахи на брусьях разной высоты или на двойном разновысоком буме, держась рукой за верхнюю жердь. Нужно обратить внимание учеников на правильное (прямое) положение туловища и головы. Перемах из упора верхом в упор сзади, исполняемый на низкой перекладине или одинарном буме, требует на первых порах помощи и страховки. Она заключается в поддержке ученика за носок или голень находящейся впереди ноги.

Для перемены седа на бедре взмахом вперед нужно, чтобы ученики хорошо прочувствовали движение туловища вперед-вверх, совершаемое за счет энергичного взмаха ногами с последующим их торможением и опоры на прямые руки. Плечи при этом слегка подаются назад. Помощь оказывается снизу под поясницу.

Соскоки из упоров и висов рекомендуется изучать примерно в такой последовательности:

1) Соскок из седа на бедре; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду.

2) Из упора спереди соскок махом назад.

3) Из упора верхом соскок вперед с перемахом и поворотом на 90°.

4) Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, соскок махом вперед и из виса, лицом к ней, соскок махом назад.

5) Из упора сзади соскок махом вперед.

6) Из виса на подколенках соскок в упор присев.

7) Из седа на бедре на брусьях (буме) соскок углом *вдоль* обе жерди.

Передвижения в висах и упорах имеют преимущественно вспомогательное значение и даются с целью укрепления рук и плечевого пояса. Проводить их лучше в форме игрового задания, например «переправиться через реку или ров».

Следует обратить внимание учащихся на сохранение положения туловища и ног.

Прежде чем приступить к изучению размахиваний в висе и упоре, необходимо закрепить правильное положение в висе и упоре.

Выполняя подготовительные и подводящие упражнения к размахиванию (в частности, указанные выше соскоки), а также само размахивание, необходимо обращать внимание на следующие детали техники:

1) Максимально быстрое движение прямыми ногами вперед или назад по ходу маха (иногда хлестообразное). При размахивании это движение совершается в момент прохождения вертикали.

2) Приостановка движения ногами — притормаживание вблизи крайних точек маха. Таким путем достигается увеличение амплитуды маха (в любом направлении) и ускорение движения туловища.

3) Завершающие движения туловищем: а) движение спиной назад на махе назад; б) движение грудью вперед на махе вперед.

Обучение непосредственно размахиванию в висе идет в такой последовательности:

1) Размахивание в висе с согнутыми ногами на низкой перекладине.

2) Размахивание сгибанием и разгибанием тела в висе (изгибами).

3) Соскоки махом вперед и махом назад, выполняемые после размахивания изгибами.

4) Из размахивания изгибами сделать мах дугой, сохраняя тело прямым до прекращения маха. При этом надо следить, чтобы руки все время оставались прямыми.

5) Размахивание, постепенно увеличивая амплитуду маха. Последние два упражнения рекомендуются только для мальчиков.

Размахивание на брусках нужно начинать в упоре на предплечьях. Затем можно переходить к размахиванию в упоре. Размахивание в упоре на руках дается мальчикам VII—VIII классов.

При овладении махами большой амплитуды должна быть обеспечена тщательная страховка. Особенно это касается упражнений в висе, когда еще неопытные ученики, выполняя мах, вращают кисти вслед за движением тела. В результате кисти раскрываются и после прохождения вертикали возможен срыв. Страхающий должен, находясь сбоку, сопровождать руками работающего на

снаряде ученика и быть готовым поддержать его под грудь. Учеников нужно предупредить, что вращения кистей быть не должно: в продолжение всего маха кисти захватывают снаряд всей своей поверхностью. Выполнение разучиваемых упражнений должно сопровождаться четким подходом учащихся к снаряду и уходом после прыжка с него.

При изучении новых упражнений следует практиковать исполнение учениками лишь отдельных элементов и соединений, а не комбинаций. Это целесообразнее и с точки зрения лучшего освоения движений и увеличения количества подходов, а вместе с тем и общей физической нагрузки на уроке. Короткие сочетания из двух-трех элементов целесообразнее давать после того, как ученики разучили каждое из этих упражнений в отдельности.

Обучение упражнениям в смешанных и простых висах и упорах в V—VI классах должно проводиться преимущественно сменно-групповым методом. Наиболее целесообразной будет одновременная работа группы в 6—8 человек, обеспечивающая смену (подход к снаряду) примерно через четыре-пять человек. Использование для этой цели только снарядов спортивной гимнастики нерационально. Гораздо выгоднее применять снаряды массового типа: одинарный и двойной бум, бревно, гимнастические лестницы, подвесные мостики, горизонтальные шесты и канаты. Или специальные снаряды типа ВТС¹. Этим значительно увеличивается число повторений и сокращается время пассивного ожидания в очереди. Перечисленные снаряды удобны еще и потому, что их можно устанавливать на минимальную высоту и, следовательно, допускать учеников к самостоятельной работе без страховки.

Некоторые опытные учителя с успехом используют и комбинированные снаряды, например, вместе с разновысокими брусками устанавливают перекладину на уровне верхней жерди брусков, а перед ней гимнастического коня, заменяющего нижнюю жердь².

¹ А. А. Гладышев, Детский универсальный гимнастический снаряд «Физическая культура в школе», 1959, № 4.

² Л. П. Чистяков, Упражнения в висах и упорах на уроках V—VI классах, «Физическая культура в школе», 1958, № 12.

Иногда можно организовать работу класса и по отделениям. Например, одно отделение под руководством учителя работает на каком-либо снаряде, а остальные занимаются совершенствованием других, ранее изученных упражнений акробатики, лазания, равновесия и пр.

В VII—VIII классах, где большинство упражнений дается на низкой и высокой перекладинах и брусьях низкой и средней высоты для мальчиков, на брусьях разной высоты и бревне для девочек, предпочтение отдается групповому методу работы. Однако и в отделениях следует также добиваться повышения плотности занятий, пользуясь следующими приемами: одновременная работа на снаряде двух-четырех учеников; использование в одно и то же время двух однотипных снарядов или основного снаряда и вспомогательного инвентаря (например, перекладины и подвесных мостиков, брусьев и стоялок, бревна и гимнастической скамейки и др.); проведение некоторых упражнений «поток» (например, передвижение в упоре, в висячем положении и др.). Не следует забывать при этом, что в возможных случаях наиболее рациональным является использование снарядов массового типа.

В уроке на одном снаряде нужно планировать не более трех-четырех упражнений. Одно из них может являться новым, а остальные даются с целью закрепления или дальнейшего совершенствования двигательных навыков. Например, VI класс. Задача урока: 1) разучить подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с предварительной опорой ступнями о верхнюю жердь; 2) продолжить обучение перемахам в упоре.

Используемые снаряды: разновысокие брусья и деревянная бум, установленный на разной высоте.

1. С прыжка упор на нижней жерди лицом к ней — переворот вперед в вис лежа и прогибаясь встать (1 раз).

2. Из вися стоя снаружи лицом к нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь — махом одной толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь — соскок в вис стоя. (Повторить 4—6 раз с подхода с 2—3 попытками в каждом).

3. С прыжка упор на нижней жерди, лицом к ней — перемахи правой вперед и назад — перемахи

вперед и назад — переворот вперед в вис лежа и прогибаясь встать. (1 раз).

4. С прыжка упор на нижней жерди, лицом к верху — перемах правой и перемах левой до упора сзади — захватить руками, вис на верхней жерди (мальчикам висе два-три раза подтянуться) и соскок с поворотом на 90°. (Повторить 2—3 раза.)

При работе на снарядах к взаимной помощи и страховке следует привлекать самих учащихся. Этим достигается повышение их активности на уроке и более успешное овладение учебным материалом.

Особо тщательно нужно подойти к вопросам профилактики травматизма. Помимо обеспечения в требуемых случаях непосредственной помощи и страховки, учитель должен соблюдать следующие правила:

1) При подборе материала придерживаться принципа: «От простого — к сложному», «от известного — к неизвестному».

2) Учитывать физическое развитие и подготовленность занимающихся.

3) Начинать работу на снарядах, обеспечив предварительно «разогревание» организма учащихся.

4) Предусмотреть чередование упражнений в висах и упорах с тем, чтобы избежать длительной однообразной нагрузки на одни и те же группы мышц.

5) Не допускать учащихся к снарядам без разрешения и запретить произвольное исполнение упражнений, не предусмотренных планом урока или не указанных учителем.

6) Систематически проверять исправность гимнастических снарядов и особенно правильность их установки во время урока.

7) Обязательно укладывать маты под снарядами, и в первую очередь в местах соскоков и возможных прыжков и падений.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

КЛАСС

1. Висы смешанные: вис лежа; вис верхом; вис прогнувшись; вис завесом одной, вис завесом двумя; вис сзади согнувшись; вис присев. Название *смешанные* указывает на наличие дополнительной опоры, при-

чем это может быть опора о пол или на самом снаряде. Например, вис лежа, держась руками за перекладину, бум или другой снаряд, ноги касаются пола. То же на разновысоких брусьях или двойном буме, когда ученик находится в горизонтальном положении, держась руками за верхнюю жердь и опираясь бедрами на нижнюю жердь. Другой пример: вис завесом на перекладине или брусе и вис завесом на снаряде, имеющем два бруса, за один из которых ученик держится руками, а на другом находятся ноги. Вис верхом выполняется в основном на разновысоких брусьях.

2. Висы простые: вис на согнутых руках; передвижение в виси; перемены хватов без поворотов. Учеников нужно ознакомить с различными способами хватов: а) сверху, снизу и разным хватом при виси на снаряде продольно; б) снаружи и внутри при виси поперек на брусьях, двойном буме, гимнастической лестнице; в) сверху в виси поперек на одном бруссе.

При проведении упражнений в висах нужно не только изменять условия их выполнения, но и усложнять различными заданиями: согнуть ноги вперед, согнуть ноги назад, поднять их в угол, развести в стороны; в виси тем или иным хватом подтянуться определенное число раз (мальчики самостоятельно, девочки с помощью) и пр.

3. Упоры смешанные: лежа; стоя на коленях; стоя на одном колене.

4. Седы: продольно; поперек. Седы могут выполняться на самых различных снарядах.

К седам продольно относятся: упор сидя на бревне на подвесных мостиках, перекладине; сед на нижней жерди разновысоких брусьев, держась одной или двумя руками за верхнюю жердь, лицом к ней, и др.

К седам поперек — сед ноги врозь и сед на бедрах на брусьях, двойном буме, горизонтальной гимнастической лестнице, а также на коне и бревне. Седы на бедрах могут быть снаружи, внутри, перед руками и за руками; сед на бедрах снаружи и внутри на снарядах большой высоты, держась одной рукой за верхнюю жердь.

Главное в обучении — добиться четкой фиксации требуемых положений, так как в основном эти седы являются исходным или конечным положением многих других упражнений на снарядах.

5. Переходы из висов лежа прогнувшись и верхом на бедра (на брусках разной высоты и подобных снарядах). Перед тем как допускать учеников к выполнению этого упражнения, целесообразно ознакомить их скрестным перехватом руками и движением перехода из виса в сед. Это задание можно выполнять сидя на скамейке и держась руками за шест, который поддерживают за концы два ученика. Переход в сед из виса лежа верхом выполняется одновременно с перемахом.

6. Соскоки из простых висов, то же с поворотами на 90° . Очень важно научить занимающихся правильному соскоку с мягким и устойчивым приземлением из любого виса. Для этого полезно предложить им следующие упражнения:

а) из виса на гимнастической стенке спиной к ней сделать взмах ногами и, разгибаясь вперед, соскок;

б) из виса на подвесном мостике или верхней жерди разновысоких брусков, спиной к нижней, поднять ноги вперед, затем сделать ими свободный мах назад и махом вперед соскок (находящаяся сзади стена или нижняя жердь ограничивают амплитуду маха и делают движение более безопасным); то же с поворотом на 90° ;

в) из виса на гимнастической стенке, лицом к ней, взмахом ногами назад соскок;

г) из виса на подвесном мостике или на верхней жерди брусков, лицом внутрь, махом назад соскок.

7. Соскоки из седов; то же с поворотом на 90° . Данные упражнения, помимо своего прямого назначения, полезны для овладения маховыми движениями ногами в сочетании с последующими движениями туловищем, требуют хорошо рассчитывать и координировать свои движения. Обучать этим соскокам из седов целесообразно в такой последовательности.

Из седов продольно:

а) из упора сидя взмахом ногами вперед соскок;

б) то же с поворотом на 90° ;

в) из седа на нижней жерди, лицом к верхней, хват сверху одной рукой за нижнюю жердь, другой за верхнюю, соскок углом назад в стойку боком к снаряду; страховать при этом соскоке нужно за поясницу, стоя со стороны спины.

Из седов поперек:

а) из седа на бедрах снаружи соскок вперед;

- б) то же с поворотом на 90° лицом к снаряду;
- в) из седа ноги врозь на коне (бревне) взмахом ногами вперед соскок углом.

Рекомендуется учить соскокам как влево, так и вправо.

Примерные сочетания

1. На низкой перекладине, буме. Из виса присев толчком ног вис лежа согнувшись — прогибаясь и отталкиваясь руками, встать.

2. На снарядах разной высоты. Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней — переход в сед на бедре — соскок с поворотом лицом к снаряду.

3. На горизонтальной лестнице, двойном буме (высота $90 - 100$ см). С прыжка упор стоя на коленях продольно — через упор лежа переворот вперед — вис лежа согнувшись — прогибаясь и отталкиваясь руками, встать.

4. На коне, бревне. С прыжка перемах одной ногой в сед ноги врозь поперек — перемах другой ногой с поворотом в сед продольно — взмахом ногами вперед соскок с поворотом на 90° .

5. На горизонтальной лестнице, двойном буме, средних брусках. Из виса стоя продольно, хватом за одну жердь, махом одной и толчком другой ноги вис присев на дальней жерди — перемах одной (двумя) в вис завесом — сгибая руки, перемах ногами в вис на согнутых руках и соскок.

VI КЛАСС

1. Висы: вис согнувшись; вис прогнувшись; вис ветхом; вис на подколенках. Первоначальное изучение первых трех висов лучше всего проводить на горизонтальной гимнастической лестнице, так как положение и конструкция снаряда облегчают принятие правильных положений и контроль за своими движениями. Затем можно дать их на двойном буме или низких брусках, подперек, а затем уже на одной жерди, но продольно. При выполнении виса на подколенках высота снаряда должна быть такой, чтобы ученики могли опираться руками о маты. Сразу же надо обучить их соскоку из этого положения в упор присев (рис. 37). Поддерживать в висе можно за носки ног сверху, а при соскоке под плечи или под грудь.

2. Упоры: упор; упор верхом вне; упор верхом; упор сзади.

3. Перемахи ногами из одного упора в другой. Эти две группы упражнений изучаются параллельно, так как смена упоров или седов выполняется лишь перемахами одной или двух ногами. При овладении перемахами ученики должны хорошо чувствовать опору на руки.

Одно из наиболее трудных упражнений этой группы — из седа бедром на одной жерди взмахом ног вперед переход в сед бедром на другую жердь. Это служит подготовительным к соскоку углом через две жерди.

4. Подъемы. Подъем завесом вторым махом. Изучать его рекомендуется в такой последовательности:

- а) размахивание в висе завесом;
- б) подъем завесом с дохватом за верхнюю жердь на брусках разной высоты;
- в) размахивание в висе завесом с хлопками над головой на махе назад;
- г) подъем завесом вторым или третьим махом.

Характерная ошибка при подъеме завесом — сгибание рук и движение плечами вперед — объясняется стремлением ученика быстрее выйти в упор. Поэтому основное внимание следует обратить на то, чтобы занимающиеся по возможности меньше сгибали руки, а делая свободной прямой ногой энергичный мах по воз-



Рис. 37.

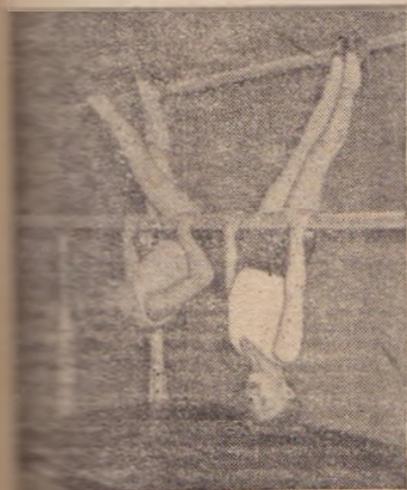


Рис. 38.

можно большей амплитуде вниз и назад, за счет чего выходили в упор;

д) подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой на нижнюю жердь из виса опорой ступнями о верхнюю жердь (рис. 38). Важно следить за тем, чтобы ученики, делая мах и толчок ногами, включали в движение туловище, приближая живот к жерди и активно разгибая спину и руки при выходе в упор. При первых попытках можно оказать помощь под поясницу.

5. Соскоки:

а) из упора махом назад;

б) из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90° ;

в) из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90° ;

г) из седа на бедре на коне (бревне) взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд;

д) то же с поворотом на 90° лицом к снаряду;

е) из седа на бедре на брусьях (двойном буме, лестнице) взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди;

ж) то же с поворотом на 90° .

Примерные сочетания

На низкой перекладине, буме.

1. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ног согнувшись — вис завесом двумя — вис на подколенках — соскок в упор присев.

2. С прыжка упор — перемах левой и перемах правой до упора сидя сзади — взмахом ног вперед соскок с поворотом на 90° .

3. Из виса присев перемах согнув правую (левую) в вис завесом — подъем завесом вторым махом до упора верхом — соскок с перемахом левой (правой) и поворотом на 90° .

На буме, брусьях разной высоты.

4. С прыжка упор на нижней жерди — перехват одной рукой за верхнюю жердь, поочередные перемахи вперед с упора сзади и перемахи назад обратно в упор — соскок махом назад.

5. Из виса стоя снаружи лицом к нижней жерди прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь —

махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь — поочередные перемахи в сед продольно, перехватив руками за верхнюю жердь — через вис соскок вперед.

На двойном буме, низких брусьях.

6. С прыжка упор — махом назад перемах левой и перемах правой впереди в сед правым бедром — соскок телом вправо через обе жерди. То же в другую сторону.

КЛАСС

МАЛЬЧИКИ

Низкие брусья или подобный им снаряд

1. Размахивание в упоре на предплечьях (рис. 39). При выполнении этого упражнения надо обратить внимание учеников на правильное положение рук и плечевого пояса в упоре на предплечьях. Кисти обхватывают

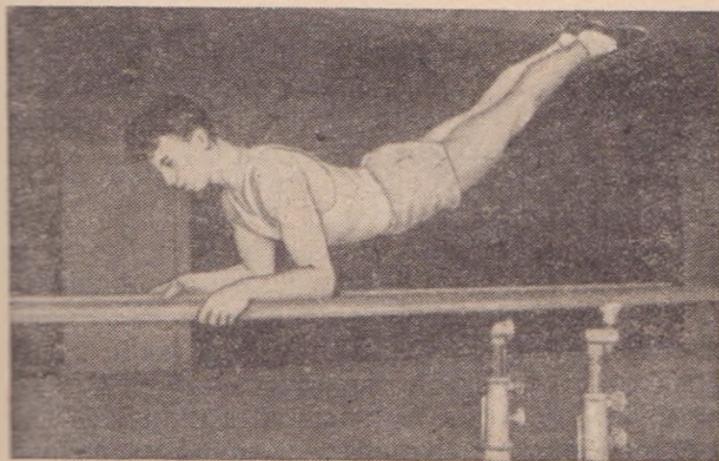


Рис. 39.

бару снизу, а локти находятся несколько внутри, т. е. предплечья располагаются на брусьях не строго параллельно, а наискось — это создает более устойчивую опору, и локоть не соскальзывает со снаряда. Плечи находятся под прямым углом к брусьям, а при выполнении размахивания слегка перемещаются вперед или назад. Особое внимание следует обратить на завершающие

движения туловищем — в крайней точке маха тело должно быть полностью выпрямленным. Рекомендуется предложить мальчикам следующие упражнения:

а) из упора лежа на предплечьях ноги врозь — соединив ноги, мах вперед и махом назад снова упор лежа;

б) то же, но принимая на махе вперед упор лежа на предплечьях сзади;

в) размахивание в упоре на предплечьях, в крайней точке маха вперед быстро развести и соединить ноги;

г) из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь;

д) из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед на одном бедре.

При изучении двух последних упражнений нужно добиваться, чтобы ученики выполняли больший предварительный мах назад и в конце маха вперед, тормозя движение ног, одновременно с резким выпрямлением туловища (движение грудью вперед-вверх) активным усилием выпрямляли руки. Опускание в сед производится после движения подъема. Первые попытки можно дать на наклонных брусьях, выполняя упражнения лицом к нижней их части. Помощь лучше всего оказывать в момент подъема снизу под поясницу.

2. Размахивание в упоре. Овладев размахиванием в упоре на предплечьях, мальчики без особого труда овладевают и размахиванием в упоре. Необходимо лишь следить, чтобы они держали тело в упоре свободно, без лишнего напряжения, хорошо фиксируя плечевой пояс. Тем ученикам, которые делают размахивание только ногами, следует предложить выполнить его несколько раз прямым туловищем по небольшой амплитуде. Упражнения целесообразно предлагать в такой последовательности:

а) из седа бедром на одной жерди перемахом внутрь мах назад и махом вперед сед бедром на другой жерди;

б) из упора лежа, опираясь ступнями о жерди, перемахом внутрь и махом вперед упор лежа сзади; то же — наоборот;

в) из упора стоя на правом (левом) колене махом свободной ногой назад и, соединяя ноги, мах вперед махом назад снова упор стоя на колене (жердь «ловкая» сначала носком ноги, развернутым наружу, и нога ставится на жердь мягко всей голенью);

г) размахивание в упоре с разведением и сведением ног на махе вперед; то же на махе назад.

3. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад. Выполняя энергичный мах назад, нужно, подавая плечи вперед-вверх, активно выпрямить руки. Помощь оказывается одной рукой под плечо, а другой под бедро.

4. Соскок махом назад из размахивания в упоре. Это один из наиболее простых соскоков. Главное, чтобы мальчики в момент перехода в сторону не поднимали высоко таз и не сгибали ноги. Можно вначале делать этот соскок из размахивания в упоре на концах брусьев, лицом внутрь.

Примерные сочетания

1. С прыжка упор и махом вперед сед бедром — перемах внутрь и мах назад — махом вперед сед другим бедром — соскок углом через обе жерди.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед и сед бедром — перемах внутрь и махом назад соскок прогнувшись.

3. С прыжка сед ноги врозь на концах, лицом внутрь, захват руками вперед в упор лежа на предплечьях ноги врозь — перемах внутрь и мах вперед — подъем махом назад — махом вперед сед бедром и соскок с поворотом кругом.

Низкая перекладина

1. Подъем переворотом в упор толчком одной и махом другой. После овладения подъемом переворотом на разновысоких брусьях изучение его на перекладине не составляет особого труда. Следует лишь напомнить ученикам, что стоять необходимо строго под перекладиной, держась за нее согнутыми руками, сильный мах ногой должен быть направлен вверх так, чтобы в момент касания перекладины животом ноги находились уже за перекладиной, и только после этого выполняется энергичное разгибание. Помощь можно оказывать толчком под бедро, способствуя переворачиванию в упор или под живая под поясницу.

Подводящим упражнением может служить и обратное движение — переворачивание из упора вперед в вис лежа.

Мальчикам, успешно выполняющим переворот данным способом, можно предложить усложненный его вариант — подъем переворотом силой.

2. Подъем завесом первым махом.

3. Соскок из упора сзади махом вперед.

4. Соскок из упора верхом перемахом одной и поворотом на 270° .

Примерные сочетания

1. Подъем переворотом в упор — перемах правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90° .

2. Из виса стоя сзади через вис согнувшись перемах одной в вис завесом — подъем завесом в упор верхом — перемах другой ногой до упора сзади и махом вперед соскок.

3. С прыжка упор и перемах правой (левой) — шаг назад в вис завесом и подъем завесом первым махом — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 270° .

4. Подъем переворотом в упор — перемахи ногами до упора сзади — махом вперед соскок с поворотом на 90° .

ДЕВОЧКИ

Брусья разной высоты или подобный им снаряд

1. Подтягивание в висе (облегченное). Может выполняться на верхней жерди, опущенной на такую высоту, чтобы ноги касались пола и при подтягивании девочки могли делать небольшой толчок ногами. Это упражнение целесообразно давать из виса завесом руками на нижней жерди или с помощью, когда стоя сзади ученица поддерживает исполнительницу за плечи.

2. «Полушпагат» на нижней жерди, хватом одной — верхнюю жердь.

3. Из виса присев на одной ноге на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Помогать следует под

а когда ноги опустятся в конечное положение, можно удерживать их за стопу для того, чтобы ученицы, не теряя равновесия, смогли поднять туловище и принять правильное положение корпуса.

4. Из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь. Этот подъем выполняется за счет энергичного толчка ногами назад-вверх до полного их выпрямления. Руки остаются все время прямыми, и ими нужно сильно давить на жердь, правая в момент касания животом верхней жерди тянется вперед-вверх до упора. Хорошими подводящими упражнениями являются следующие:

а) из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке, выпрямляясь, перейти в вис стоя (хват за рейку примерно на уровне таза);

б) то же из виса стоя согнувшись на нижней жерди, хватом за верхнюю жердь;

в) из виса присев на гимнастической стенке, выпрямив ноги, вис стоя вплотную к стенке;

г) из виса присев, хватом за бум (низкую перекладину), толчком ног упор;

д) то же, хватом за верхнюю жердь, находясь в висящем положении на коне, поставленном под брусью.

5. Соскок углом назад из седа продольно на нижней жерди. Если соскок идет вправо, то правой рукой можно держаться за верхнюю жердь, а левой — за нижнюю, хватом сверху. Со-

соскок выполняется энергичным взмахом двумя ногами снизу в сторону-назад. Правой рукой нужно сильно оттолкнуться от верхней жерди, помогая повороту туловища и движению его назад. Опора передается на левую руку, и вокруг нее производится движение. Как только ноги сделали перекладку, следует прогнуть спину, делая ногами быстрое движение вниз-назад, а затем приземлиться в



Рис. 40.

стойку левым боком к снаряду, придерживаясь левой рукой за нижнюю жердь. При правильном исполнении соскок совершается с небольшим взлетом. Все соскоки через снаряд из седов на бедре и углом, пройденные ранее, являются по существу подготовительными к данному соскоку.

Страховать лучше всего сзади, поддерживая исполнителя под поясницу (рис. 40). Иногда целесообразно помочь сделать правильное движение ногами. Для этого нужно, стоя внутри брусьев и придерживая ученика одной рукой за плечо, другой подтолкнуть ноги под бедро у колена.

Примерные сочетания

1. Из виса стоя хватом за верхнюю жердь перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди — перехватив руку, переход в сед бедром на нижней жерди — перемахом внутрь с поворотом до седа продольно, лицом к верхней жерди — соскок углом назад.

2. Из виса на верхней жерди, сгибая ноги вперед, вис присев на нижней — толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь — перехватив руками за нижнюю жердь хватом снизу, сползание в вис лежа — прогибаясь и отталкиваясь руками, встать.

3. С прыжка упор на нижней жерди, лицом к верхней — перемахом правой с перехватом правой рукой снизу за верхнюю жердь и поворотом налево-кругом, сгибая правую ногу, в вис присев — махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь — спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди — сед бедром на нижней жерди и соскок с поворотом на 90° , лицом к брусьям.

4. Из виса стоя хватом за верхнюю жердь перемахом левой в вис верхом на нижней жерди — кругом правой с поворотом налево на 270° до упора верхом на нижней жерди и углом, держась левой рукой сзади — сгибая правую, встать на ней и «полушпагат», левая рука в сторону — упор стоя на правом колене, левую вниз, левой рукой хват спереди и махом левой назад соскок прыгнувшись вправо.

Перекладина высокая и низкая

1. Переход из виса в вис согнувшись (несколько раз подряд); угол в висе (держать).
2. Размахивание в висе изгибами.
3. Размахивание с подтягиванием.
4. Из размахивания соскок махом вперед.
5. Из размахивания соскок махом назад прогнувшись.

Размахивание в висе и соскоки махом вперед и назад изучаются параллельно, сначала с небольшой амплитудой, а затем постепенно увеличивая ее. Умение правильно выполнить соскоки — очень важный фактор, обеспечивающий безопасность работы на снаряде. Фактически изучение учебного материала программы предыдущих классов по разделу упражнений в висах является подготовкой к этим элементам.

В частности, при соскоке махом вперед надо обратить особое внимание на быстрое «хлестообразное» движение ногами вперед по ходу маха с последующей приостановкой и энергичным движением туловища вперед-кверху, во время которого отпускаются руки. Благодаря этим завершающим движениям ученик, совершив небольшой взлет, приходит вновь в вертикальное положение и мягко приземляется. Подводящими упражнениями служат соскоки махом вперед: из виса на гимнастической стенке; из упора сзади и размахивая изгибами. Страховать нужно в момент соскока под спину, стоя сбоку у места приземления.

При соскоке махом назад следует учить подростков после завершения маха вперед с выпрямленным туловищем на махе назад при прохождении вертикального положения максимально расслабить туловище, как бы повисая, в результате чего тело вначале оказывается слегка согнутым в тазобедренных суставах. После прохождения вертикали выполняется энергичный мах ногами назад и вслед за этим выпрямление тела с одновременным отпусканием перекладины. Руками нужно слегка нажать на перекладину. Страховка обеспечивается по ходу маха под живот или под грудь.

6. Из размахивания подъем завесом. Наибольшую трудность представляет момент перехода из виса в вис завесом правой (левой), который надо сделать достаточно быстро, чтобы успеть использовать мах назад для подъема. Здесь в конце маха вперед надо поднять обе ноги к перекладине, затем, продев одну ногу и приняв положение завеса, другой ногой потянуться вперед-кверху, делая ею загребающее движение назад по возможно большей амплитуде. Первоначально можно выполнять этот подъем на низкой перекладине с разбега.

7. Подъем завесом переворотом. Для данного подъема требуется сильный предварительный мах в висе завесом. Он набирается размахиванием или сразу выполнением неполного подъема завесом. В конечной точке маха назад ученик должен максимально оттянуть от перекладины плечи и голову, свободная нога совершает движение по большой амплитуде, набирая мах. На махе вперед сразу после прохождения туловищем вертикали следует приблизить его к грифу. В этот момент маховая нога уже находится вверху за перекладиной, и ученику остается, выпрямляя другую ногу и энергично разгибаясь, поднять плечи и голову, завершив переворот в упоре верхом. Помогать удобнее всего при выходе в упор одной рукой под плечо, а другой под бедро маховой ноги.

Примерные сочетания

На низкой перекладине.

1. С разбега подъем завесом правой до упора верхом — перемахом правой влево назад соскок с поворотом налево.

2. Из виса углом через вис согнувшись правой (левой) — подъем переворотом завесом в упор верхом — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 270°.

На высокой перекладине.

3. Размахивание изгибами — два-три маха — соскок махом вперед.

4. Размахивание с подтягиванием — два-три маха — соскок махом назад.

Брусья низкой и средней высоты.

1. Передвижение в упоре. Выполняется оно поперечным способом. Основное в этом упражнении — необходимость во время перехвата передавать тяжесть тела

с одной руки на другую. Для этого следует, хорошо зашнуровав плечевой пояс и тело, выполнять небольшие маятниковые движения (покачивания) влево и вправо. При этом важно уловить ритм движения и своевременно переставлять руки. В результате передвижение совершается не столько усилиями рук, сколько маятникообразными движениями туловища, в лицевой плоскости.

2. Угол в упоре. Вначале лучше предложить мальчикам не фиксацию угла, а просто поднимание ног в упоре, повторяя его несколько раз подряд. Затем можно дать задание: из седа ноги врозь соединить ноги и попытаться задержать их в положении угла и снова принять исходное положение. Когда ученики научатся держать угол, можно выполнять его после небольшого разгибания, что гораздо труднее, так как требует умения после свободных движений быстро зафиксировать статическое положение, включив в работу соответствующие группы мышц.

3. Из упора на руках согнувшись подъем разгибом в седа ноги врозь. Основным моментом подъема является короткое, энергичное движение прямыми ногами вперед-вверх (разгибание в тазобедренных суставах) с последующим резким их торможением. Благодаря этому туловище начинает движение вслед за ногами и, надавливая прямыми руками на жерди, выходит в упор, сохраняя первоначально положение угла. В качестве подводящих могут быть сделаны следующие упражнения:

а) из положения лежа согнувшись, руки на полу, коротким разгибанием в тазобедренных суставах передвинуться вперед до седа ноги врозь;

б) то же, держась руками за положенные параллельно шесты;

в) из упора лежа согнувшись подъем разгибом с помощью;

г) на наклонных брусьях из упора на руках согнувшись подъем разгибом в седа ноги врозь.

Помогать следует снизу под поясицу, следя за тем, чтобы таз в момент разгиба не опускался ниже уровня жердей. Мальчикам, успешно выполняющим все перечисленные упражнения и уверенно чувствующим себя в упоре, можно дать и подъем разгибом в упор, обеспечив необходимую страховку вначале под бедра, как бы

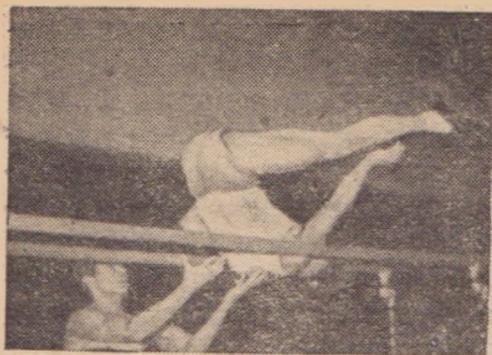


Рис. 41.

задерживая их в положении угла, а затем просто подстраховывая снизу на случай, если произойдет падение вперед.

4. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Из исходного положения, взявшись руками вплотную у бедер, нужно развести локти, опустить голову и плечи и энергично подать спину вперед (так, что-

бы оказаться в положении согнувшись на плечах). Затем следует перехват руками вперед, а вслед за ним плавный пережат до седа ноги врозь, сохраняя положение согнувшись. Ноги должны быть все время разведены в стороны и напряжены. Страховать нужно снизу под спину, предупреждая проваливание плечей или опускание таза между жердями (рис. 41). Помощь целесообразнее оказывать под бедро, одновременно поддерживая под плечо или под шею.

Подводящими упражнениями для изучения кувырка на брусках являются следующие:

а) из стойки ноги врозь кувырок вперед в упор сидя ноги врозь;

б) то же, но держась за положенные параллельно на матах шесты;

в) из упора стоя на колене толчком одной и махом другой ноги кувырок вперед до седа ноги врозь на двойном буме, установленном на небольшую высоту, или на стоящих параллельно гимнастических скамейках.

5. Стойка на плечах. Ее целесообразно вначале выполнять из упора стоя на колене махом одной и толчком другой ноги, затем из седа ноги врозь силой. Наиболее подготовленные уч-



Рис. 42.

ники, овладев стойкой на плечах из этих положений, могут выполнять ее махом. Главное при обучении стойке — научить правильно держать руки (локти должны быть разведены в стороны). Мальчиков надо сразу же ознакомить с приемами самостраховки: например, при падении вперед широко развести ноги и выполнить кувырок в сед ноги врозь; при проваливании плеч между жердями сделать то же самое, ни в коем случае не отпуская рук, пока не будет уверенной опоры на ноги или поддержки со стороны. Поддержку же следует оказывать только снизу жердей под плечо, под спину или под грудь.

6. Соскок углом вправо (влево).

7. Соскок с перемахом одной ногой и поворотом на 90° (на концах брусьев, рис. 42). Предлагая данный соскок, надо объяснить мальчикам, что выполнять его нужно смело и уверенно. Для этого, энергично отталкиваясь в конечной точке маха назад одной рукой и перенося тяжесть тела на другую руку, необходимо потянуться плечами вперед-вверх в сторону опорной руки и, сделав перемах ногой над жердью, закончить соскок поворотом, придерживаясь рукой за жердь.

Страховка обеспечивается за плечо опорной руки, стоя сбоку у места приземления.

Примерные сочетания

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь — кувырок вперед до седа ноги врозь — перемах внутрь и махом назад соскок.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад — махом вперед соскок углом вправо (влево).

3. Из упора на руках согнувшись подъем разгибом до седа ноги врозь — перехватом за концы брусьев упор лежа на бедрах — перемах внутрь и после двух-трех махов соскок с перемахом одной и поворотом на 90° .

4. С прыжка упор и угол — махом назад упор стоя на правом (левом) колене — махом одной и толчком другой ноги стойка на плечах — опускание в упор и соскок углом вправо (влево).

5. Хватом за концы с прыжка сед ноги врозь и силой стойка на плечах — кувырок вперед в сед правым (левым) бедром — перемах внутрь и махом назад соскок.

ДЕВОЧКИ

Брусья разной высоты

1. Из виса, сгибая ноги, вис согнувшись.
2. В висе поднимание прямых ног до положения угла.

3. Размахивание изгибами в висе.

4. Из упора на верхней жерди, лицом наружу (носки ног на нижней жерди) опускание назад с поворотом в сед на бедро снаружи на нижнюю жердь.

5. Из упора верхом продольно на нижней жерди опускание вперед и назад в вис завесом.

6. Из виса завесом на нижней жерди подъем с перехватом (поочередным и одновременным) за верхнюю жердь в вис лежа верхом на нижней. При выполнении этого упражнения, с техникой которого девочки уже знакомы, следует напомнить, что не надо торопиться с перехватом — он производится в конце маха назад, когда тело уже движется вверх. Обязательной на первых порах должна быть страховка, для чего страхующий, стоя сбоку, держит вытянутые вперед руки под спиной выполняющего подъем, сопровождая движение до перехвата.

7. Из упора на верхней жерди, лицом наружу, опираясь подъемами ног о нижнюю жердь, махом одной ногой назад соскок назад с поворотом на 90° . Предварительно следует повторить соскоки махом назад с низкой перекладины или с бума, постепенно повышая высоту снаряда и обращая внимание на более ограниченный мах ногами и хороший отход от снаряда назад. Затем целесообразно выполнить соскок на брусьях без поворота с быстрым перехватом двумя руками за нижнюю жердь. После этого выполняется и соскок с поворотом. Девочкам надо предупредить, что поворот начинается одновременно с махом ноги, а перехват за нижнюю жердь производится одной рукой.

8. Из упора присев на нижней жерди махом одной ногой и толчком другой соскок прогнувшись. Находясь в поло-

жении присев на одной попереk и придерживаясь одной рукой за нижнюю жердь, а другой за верхнюю, нужно выполнить свободной ногой движение вниз, а затем энергичный мах назад. В конце маха следует оттолкнуться опорной ногой и, присоединяя ее к маховой в положении прогнувшись, сделать перехват с верхней жерди за нижнюю, отпуская другую руку. Главное, чтобы в момент маха и толчка девочки чувствовали опору на руку. Подводящими упражнениями могут служить: соскоки с коня, бревна из упора стоя на одном колене, другая назад; то же из упора присев на одной ноге; то же из упора стоя на одном колене или из упора присев на одной ноге на низких брусках и двойном буме.

Примерные сочетания

1. Из виса присев на нижней жерди, лицом наружу, перемах, согнув ноги, в вис согнувшись — вис завесом на правой (левой) и подъем завесом с поочередным перехватом за верхнюю жердь в вис лежа верхом на нижней — перемахом левой (правой) сед бедром на нижней жерди и соскок.

2. С прыжка упор на нижней жерди, лицом наружу, перемах правой (левой) в упор верхом — спад назад в вис завесом и подъем с одновременным перехватом за верхнюю жердь в вис лежа верхом на нижней жерди — перемах в вис на верхней жерди размахивание изгибами махом назад соскок.

3. Из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах прямыми ногами в вис лежа на нижней жерди — сед бедром на нижней жерди и угол — сгибая ноги и опираясь подъемами о нижнюю жердь, встать с поворотом в упор на верхнюю жердь — махом одной назад соскок назад с поворотом на 90° .

4. Из виса на верхней жерди, сгибая ноги вперед, вис присев на нижней — толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь — перемах правой (левой) в упор верхом стоя на нижней жерди — правой (левой) рукой хват снизу и перемах левой (правой) с поворотом направо (налево) в равновесие на правой (левой), другая рука в сторону, упор присев на правой (левой) — махом одной и толчком другой ноги соскок прогнувшись.

ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

МЕСТО ИГР НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

Подвижные игры, рекомендованные программой по физической культуре, проводятся на протяжении всего учебного года. Однако в каждый период в зависимости от изучаемых разделов программы (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки) предпочтение отдается соответствующим играм. Например, в I и IV четвертях, когда проходится материал по легкой атлетике, баскетболу, целесообразно включать в уроки подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Это закономерно, так как наряду с решением широкого круга воспитательных и образовательных задач игры позволяют работать над закреплением и совершенствованием соответствующих двигательных умений и навыков, учат пользоваться приобретенными знаниями на практике, в той необычной и часто меняющейся обстановке, какая создается в процессе игры.

На уроках гимнастики желательно использовать игровой материал, позволяющий более успешно решать задачи, стоящие непосредственно перед гимнастикой.

Игры, подобранные для урока, должны соответствовать тем задачам обучения и воспитания, которые предполагается решить на каждом конкретном этапе. Например, в V классе после прохождения построений в колонну и шеренгу целесообразно предложить игру «Быстро стройся»; в период изучения упражнений в равновесии полезно дать игру-соревнование «Кто устоит?»; для воспитания внимания рекомендуется игра «Класс, смирно!»

Особенно большую ценность для уроков гимнастики представляют различные эстафеты и полосы препятствий. Большинство из них просты, интересны и эмоциональны, не требуют длительной подготовки, проводятся быстро. Их можно использовать для решения различных задач, включая такие, как развитие сообразительности, совершенствование умения быстро переключаться с одних действий на другие, воспитание чувства товарищества и т. д.

Место игр непосредственно на уроке гимнастики зависит от их содержания. Большая часть подвижных игр, эстафет и полос препятствий проводится в конце основ-

ной части урока. Некоторые игры с успехом можно проводить в подготовительной и заключительной частях. Это, как правило, игры на внимание и некоторые виды эстафет, в которых активные действия участников ограничены, и организованность игроков каждой команды в первую очередь определяет ее успех: «Пролезь в обруч», «Передай мяч» и др.

Многие игровые задания и игры-соревнования могут проводиться в любой момент урока в зависимости от прохождения основного учебного материала. Например, игра «Запрещенное движение» дается при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений, «Бой петушков» — в момент работы над равновесием, «Удочка» — во время совершенствования в прыжках и т. п.

Ниже мы даем перечень игр, эстафет, полос препятствий и отдельных игровых заданий, наиболее специфичных для уроков гимнастики. Многие из них могут проводиться с любым контингентом, поэтому они сгруппированы не по классам, а по содержанию. Класс указывается только в тех случаях, когда необходимо учитывать возраст, пол, подготовленность занимающихся или проходимость учебного материал.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИГР¹

Планируя в уроке проведение той или иной игры, необходимо:

- 1) определить основную задачу, которую предполагается решить;
- 2) предусмотреть более целесообразное место игры в уроке;
- 3) учесть особенности коллектива учащихся данного класса;
- 4) определить длительность проведения игры или количество повторений игровых заданий с целью правильного регулирования нагрузки;
- 5) заранее продумать организационные моменты: объяснение игры, расстановку учащихся, пути их

¹ Учитывая, что вопросы организации и проведения подвижных игр достаточно подробно освещены в специальной литературе, мы ограничимся только общими замечаниями и некоторыми указаниями по проведению игр-эстафет и преодолению полосы препятствий.

движения, разметку поля, а также количество необходимого инвентаря и место его установки.

Серьезное внимание следует уделить правильному проведению игр-эстафет, так как они чаще всего включаются в уроки. В то же время наблюдения показали, что во многих случаях эстафеты теряют свою педагогическую ценность из-за неудачного подбора и особенно из-за недостаточно четкой и продуманной организации.

В эстафете важен строгий контроль, фиксирующий нарушение правил и дающий возможность подвести итог и объективно определить команду-победительницу.

Как лучше организовать и провести эстафету?

Для того чтобы эстафета прошла успешно, нужно тщательно продумать действия ее участников (условия игры). Очень важно поставить игроков в такие условия, чтобы они были обязаны выполнять установленные правила, т. е. устранить возможность их нарушений. Достигается это различными приемами. Например, в линейной эстафете с бегом, прыжками, ведением мяча и т. д. перед командами устанавливаются стойки для прыжков или втыкаются в землю шесты с условием, что каждый следующий игрок может начинать бег лишь с другой стороны от прибежавшего. В другом случае можно поставить перед командами препятствие, также не дающее возможность начать движение раньше времени (перепрыгивание через «ров», пролезание в «окно», пробегание по скамейке, бревну и т. п.). Иногда целесообразно ввести какое-либо упражнение, предшествующее движению. Например, участник, приняв эстафету, должен сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°.

Если участники игры достаточно организованны, они начинают бег со стартовой черты.

При проведении эстафет полезно ввести штрафные очки за нарушение правил и за плохое выполнение основных упражнений, включенных в игру.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам». Каждой команде начисляется вначале по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма очков за нее сохраняется. За второе место снимается 2 очка, за третье — 4 и т. д. Каждая ошибка (заступание за «кочку») оценивается в одно очко. Подсчет ведется следующим образом. Допустим, одна команда заканчивает бег первой, сделав 3 ошибки. С нее снимается 5 очков (3 - 25 = 20).

другая команда, хотя и закончила бег первой, но сделала 6 ошибок. С нее снимается 6 очков. В итоге победителем объявляется вторая команда.

Как показывает опыт, особый интерес вызывает проведение эстафет с фиксацией времени по секундомеру. Здесь команды не только соревнуются друг с другом, но и борются за улучшение своего результата во времени. В таких эстафетах целесообразно штрафные очки выражать в секундах.

Эстафеты могут проводиться с установкой на преимущественное проявление ловкости и точности в передаче мяча, равновесии, лазании, прыжках и т. д. В этих случаях нужно назначать очки за качество выполнения упражнений-заданий, причем они должны быть решающими при подведении итогов.

Для того чтобы игроки могли наблюдать за действиями своих товарищей, за ходом борьбы, следует практиковать построение команд уступом, полукругом или, если позволяет место, по фронту.

При проведении эстафеты важно добиться равенства шансов команд и объективности в определении победителя. Для этого необходимо:

- 1) комплектовать команды, относительно равные по силе;
- 2) менять команды местами при повторении игры;
- 3) заменять используемый командами инвентарь в тех случаях, когда от его качества и устройства может зависеть результат.

Количество участников каждой команды не должно превышать 10—12 человек.

Деление учеников на команды лучше всего проводить путем расчета на «первый-второй», по три, по четыре. Участники составляют команды соответственно своим номерам. Расчет лучше делать отдельно для мальчиков и девочек. Если позволяет время, то из числа играющих можно назначить капитанов, которые по очереди выбирают игроков для своих команд. Повторять эстафету следует два-три раза.

Организация полосы препятствий имеет свои особенности. В нее могут быть включены самые различные виды физических упражнений: бег, прыжки по «кочкам», ходьба по уменьшенной площади опоры, подлезание под сварядами, перелезание через высокие препятствия,

влезание на стенку, лестницу или лазание по канатам и шестам, прыжки различными способами через снаряды, прыжки в глубину, преодоление «рва» с помощью качающихся канатов или передвижением в висе, переноска груза (набивных мячей, матов, партнеров) и др. Она может быть проведена без деления класса на команды, когда все ученики поточным способом преодолевают ряд заранее установленных препятствий. Подобное задание типа «переправы» можно дать ученикам V—VI классов. Ребятам интересен процесс выполнения необычных, а порой и трудных заданий, требующих проявления хорошей сноровки, а в некоторых случаях и смелости. Отдельным ученикам можно ставить оценку за лучшее преодоление полосы препятствий.

Наибольший интерес представляют игры с делением класса на команды. Причем количественный состав команд может быть самым различным: от 3—4 до 10—12 человек.

Поскольку команды преодолевают полосу препятствий не одновременно, а поочередно, распределение мест зависит от оценки, полученной каждой командой. Критерием оценки может служить: 1) качество выполнения упражнения; 2) время, затраченное на преодоление полосы; 3) и то и другое вместе. За нарушение правил или ошибки в исполнении целесообразно ввести штрафные очки (или штрафное время). Время в командных играх можно фиксировать двумя способами: а) по последнему участнику, б) по среднему показателю первого и последнего участника. Например, время ученика, финишировавшего первым, — 20 сек., а время последнего — 27 сек. В итоге команда показала время 23,5 сек.

При подборе заданий для полосы препятствий следует отдавать предпочтение таким упражнениям, в которых необходимо проявить согласованность действий, товарищескую помощь, взаимовыручку. Эти качества являются ведущими в решении воспитательных задач.

Игры-соревнования могут проводиться двояко: 1) за личное первенство, в котором определяется победитель группы или класса; 2) на командное первенство, когда за победу очки начисляются команде.

По окончании каждой игры следует объявить учащимся ее результат и коротко проанализировать приме-

ны успеха или неудач команды в целом и отдельных ее участников.

Для воспитания организационно-инструкторских навыков к участию в судействе необходимо широко привлекать самих учащих, тем более что учитель зачастую не в состоянии сам проследить за ходом игры и действиями отдельных команд.

ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ И КРАТКОЕ ИХ ОПИСАНИЕ

«Переправа». Команды во главе со своими капитанами находятся на одной стороне зала (площадки) за чертой. Каждой команде выделяются подсобные средства для переправы, например мостик для прыжков, гимнастическая скамейка или доска, по два-три набивных мяча и по одной гимнастической палке. По сигналу команды должны перебраться на другую сторону зала, наиболее рационально используя инвентарь. За касание пола ученик выбывает из игры или получает штрафные очки. Выигрывает команда, закончившая переправу в более короткий срок и с наименьшими потерями.

«Класс, смирно!» Ученики находятся в общем строю и по условию игры выполняют лишь те команды и распоряжения учителя, перед которыми сказано слово *класс*. Команды подаются быстро одна за другой, иногда с одновременным показом действий. Если ученик по ошибке выполнил команду, сказанную без этого добавочного слова, то он получает штрафное очко.

«Быстро стройся!» (V—VII классы). Ученики рассредоточены по площадке. По заранее обусловленным сигналам отделения (команды) быстро выстраиваются в определенных местах и принимают положение «смирно». Например, один свисток — построиться на лицевой линии, два свистка — построиться в затылок лицом к центру на одной из продольных или поперечных линий.

Вариантом игры может быть общее построение, фиксируемое по секундомеру от момента подачи команды до выравнивания строя. Стимулом является борьба за лучший результат непосредственно в классе, а также между параллельными классами.

«Запрещенное движение». Ученики вслед за учителем проделывают ряд гимнастических упражнений, внима-

тельно следя за тем, чтобы не сделать движение, которое, по предварительному условию, считается запрещенным, например «руки вперед». Кто ошибется, тот получает штрафное очко.

Игра может быть командной. Например, при выполнении общеразвивающих упражнений колонны соревнуются между собой. За ошибку каждого ученика данной колонне начисляется штрафное очко. Выигрывает колонна, имеющая меньшее количество штрафных очков.

«Тяни в круг» (с VI класса). Класс делится на две команды. Игроки одной команды располагаются внутри большого круга, начерченного на полу. Игроки другой становятся по кругу снаружи. По сигналу ученики стараются перетянуть «противников» через черту. По истечении определенного времени игра останавливается. Выигрывает команда, перетянувшая к себе больше игроков.

«Перетягивание каната» (с VII класса). Команды располагаются по обе стороны черты и берутся за канат не ближе двух метров одна от другой. По сигналу руководителя каждая команда старается перетянуть канат на свою сторону. Условия могут быть различные:

а) На канате в 1—1,5 м от средней линии по обе стороны привязываются ленточки-отметки. Проигрывает команда, отметка которой перешла за среднюю черту.

б) Линии чертятся мелом на полу перед направляющими обеих команд. Как только через эту линию перетянули последнего игрока, команде засчитывается поражение.

в) На линии каната примерно в двух метрах от его концов кладутся на пол набивные мячи. Как только держащийся за конец каната игрок сумеет дотянуться до своего мяча и поднять его, команда выигрывает.

Игру лучше организовывать по сменам, разделив класс на три-четыре команды.

«Сцепка вагонов». Класс делится на команды с таким расчетом, чтобы в каждой было не более 5—6 игроков. Участвуют одновременно две команды, стоящие в колоннах по одному. По сигналу направляющий быстро поворачивается на 360°, затем за него берется второй игрок, и они поворачиваются вместе, затем то же самое повторяется с третьим участником команды. И т. д. Выигрывает команда, первой закончившая повороты. Игра

проходит с выбыванием проигравшей команды. Очередность встреч можно определять по жребью.

«Удочка». Ученики располагаются по кругу. Игрок, стоящий в центре, кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы она проходила под ногами играющих, которые перепрыгивают через «удочку». Задевший ее выбывает из игры.

Игра может быть и командной, например команда мальчиков и команда девочек (участники становятся через одного). За ошибку можно или удалять играющих, или начислять штрафные очки. Игру целесообразно ограничить временем.

«Бой петухов». Два игрока становятся друг против друга на одной ноге, а другую, согнутую назад, поддерживают руками за голеностопный сустав. По сигналу «противники» толчком плеча стараются вывести друг друга из равновесия и заставить опустить хотя бы одну руку.

Варианты: а) участники соревнуются попарно, стараясь вытолкнуть друг друга из небольшого круга, диаметром 3—4 м;

б) все пары начинают игру одновременно, располагаясь в «коридоре» между двумя линиями. Каждый старается вытолкнуть «противника» за линию или вывести из равновесия. Как только заканчивает последняя пара, подсчитывается, в какой команде было больше победителей.

«Кто устоит?» Два ученика становятся друг против друга на бревне (буме, рейке гимнастической скамейки) и толчком ладонями стараются вывести друг друга из равновесия.

«Кто самый ловкий?» Ученикам предлагается выполнить какое-либо сложное задание, которое проделывается поочередно в отделениях или сразу по 3—4 человека. Например: а) подбросить мяч вверх, быстро сделать кувырок вперед и, встав на ноги, поймать его; б) пройти по гимнастической скамейке, балансируя стоящей вертикально на ладони гимнастической палкой, и др. Подобные соревнования целесообразно проводить и между командами.

«Пролезь в обруч». Каждая команда располагается в колонну по одному. В руках у направляющих по обручу. По сигналу направляющий пролезает в обруч и

передает его следующему игроку своей команды, который повторяет то же. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. В усложненном варианте этой игры команды располагаются на гимнастических скамейках или на бревне.

«Кто быстрее?» (с VII класса). Каждая команда располагается на своей стороне площадки, образуя круг. По сигналу ученики передают друг другу набивные мячи. Команда, первой закончившая передачу по кругу, выигрывает.

В игре целесообразно менять исходные положения участников и способы передачи мяча. Например, стоя ноги врозь, правым боком к центру, передача мяча двумя руками влево-назад и наоборот или стоя спиной к центру передача мяча за спиной и другие варианты. Игрок, уронивший мяч, сам обязан поднять его. Можно предложить передачу сразу двух мячей.

«Бег по кочкам». По сигналу первый игрок команды, прыгая с «кочки» на «кочку» (круги диаметром 30—40 см), добегают до черты и по кратчайшему направлению, минуя «кочки» сбоку, возвращается к своей команде. Передав эстафетную палочку очередному участнику команды, игрок становится на левый фланг.

Расположение «кочек» может быть различным — по прямой линии, в шахматном порядке, зигзагами и т. п.

«Эстафета с мячами и обручами». По сигналу первый игрок команды, держа в руках два-три набивных мяча, бежит к начерченному в 10—15 м от старта кругу, кладет в него мячи и берет заранее положенный там обруч. Возвратившись назад, он передает обруч очередному игроку, который должен пролезть в него и только тогда начать бег. Этот игрок, добежав до круга, кладет в него обруч и берет мячи, которые передает следующему участнику эстафеты. Игрок, уронивший мяч, обязан поднять его; если мяч выкатился из круга, то его надо положить обратно.

«Поменяй булавы». Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь. Одна булава находится в руках первого игрока каждой команды, другая — в кругу. По сигналу игрок бежит, берет из круга булаву и ставит на ее место другую. Прибежав на левый фланг, игрок передает булаву между ногами впереди стоящему, тот следующему и т. д., пока булава не окажется в ру-

ках головного команды, который тотчас же бежит вперед, и т. д.

Если булава упадет, то игрок обязан возвратиться и поставить ее. Можно также при падении булавы давать штрафные очки (или штрафное время).

Эстафеты с преодолением препятствий, с кувырками и метанием мяча (с VII класса)

1. Команды стоят на гимнастических скамейках, примыкающих одним концом к козлу (коню). На козлах (конях) находятся стартующие с канатами в руках. По сигналу они повисают на канате и, сделав кач, соскакивают на другой стороне «рва», посылая канат обратно следующему участнику, который ожидает его на снаряде. Команда, переправившаяся первой, выигрывает.

2. В руках у правофлангового игрока волейбольный или баскетбольный мяч. По сигналу игрок перелезает через бревно, выполняет кувырок вперед на гимнастическом мате и, вбежав в начерченный на земле квадрат, перебрасывает мяч очередному участнику. Затем сбоку от препятствий игрок возвращается назад и становится на левый фланг. Следующий игрок начинает бег сразу, как только получает мяч (рис. 43).

Эстафета считается законченной, когда последний игрок, перебросив мяч правофланговому, вернется и станет в строй.

Эстафета с переноской живого груза, (VIII класс — мальчики)

По сигналу первый и второй игроки каждой команды берут обусловленным способом третьего участника и переносят его за черту, находящуюся на расстоянии 10—12 м от стартовой

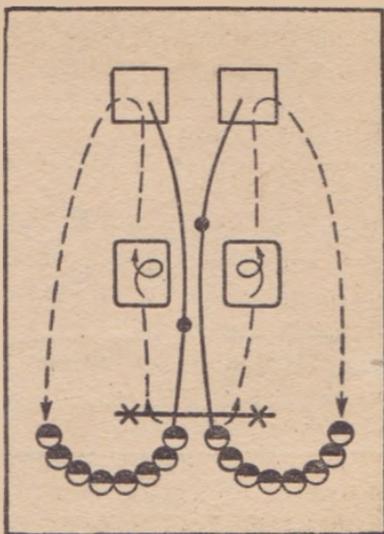


Рис. 43.

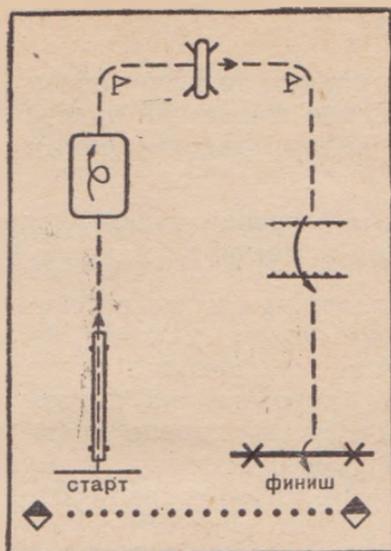


Рис. 44 (а).

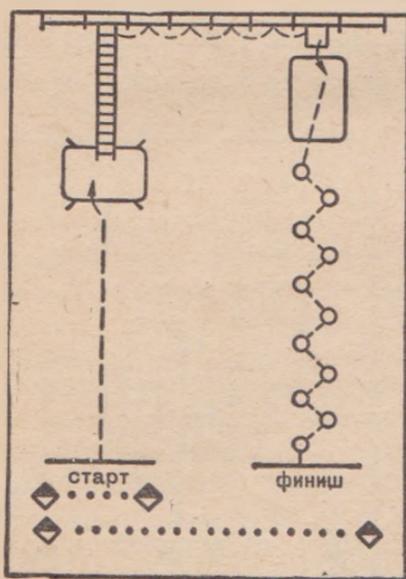


Рис. 44 (б).

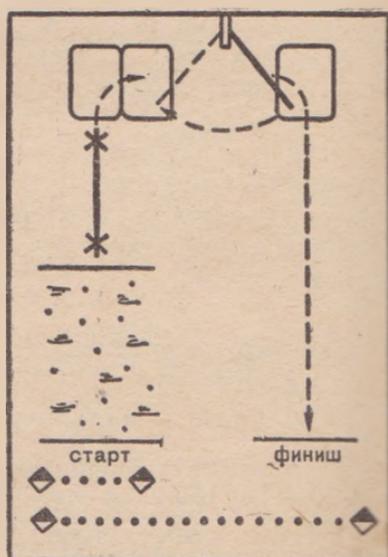


Рис. 44 (в).

линии. Затем первый игрок остается на месте, а второй и третий возвращаются назад, где третий игрок вместе с четвертым берут на руки второго игрока и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая игру и выполнившая установленные правила переноски.

Полосы препятствий

1. Бег по гимнастической скамейке, кувырок вперед на гимнастическом мате, подлезание под коня, прыжок через «ров» (обозначается линиями), перелезание через бревно. Расстояние между препятствиями может быть различным. До и после «рва» лучше оставить свободное пространство для бега (рис. 44, а).

2. Бег, влезание с взаимопомощью на высокий гимнастический стол, со стола перелезание по горизонтальной гимнастической лестнице (в висе, в висе завесом, в упоре) на гимнастическую стенку, передвижение по стенке и прыжок в глубину с мостика, прыжки по «кочкам» (рис. 44, б).

3. Каждый игрок команды имеет по одному набивному мячу, который он должен донести до финиша. Переправа через «болото» с помощью гимнастического мостика и набивных мячей, ходьба по бревну с подлезанием под рейку, соскок на гимнастические маты, преодоление «рва» с помощью качающегося каната, бег (рис. 44, в).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании, «Физкультура и спорт», М., 1958.

Бондаренко В. А., Костин А. З., Зеленов И. И., Фомин С. К., Оценка успеваемости по физической культуре в V—VIII классах, изд. АПН РСФСР, М., 1961.

Брыкин А., Князев В., Страховка в спортивной гимнастике, «Физкультура и спорт», М., 1961.

Бурцева М. Е., Танцевальные шаги и танцы в программе V—VIII классов, «Физическая культура в школе», 1962, № 10.

«Вопросы психологии спорта». Сб. научных работ кафедры психологии, под ред. А. Ц. Пуни, «Физкультура и спорт», М., 1955.

Гандельсман А. Б., Смирнов К. М., Физическое воспитание детей школьного возраста, «Физкультура и спорт», М., 1960.

«Гимнастика». Учебник для институтов физической культуры, под общей ред. Л. П. Орлова, «Физкультура и спорт», М., 1958.

Глушак Н. М., Обучение танцам на уроках гимнастики, «Физическая культура в школе», 1959, № 10.

Гугин А. А., Гимнастика в школе, «Физкультура и спорт», М., 1962.

Гугин А. А., Упражнения на тройном буме, Учпедгиз, М., 1956.

Гугин А. А., Утренняя гимнастика школьника, «Физкультура и спорт», М., 1960.

Гусак Ш. З., Общеразвивающие гимнастические упражнения, «Физкультура и спорт», М., 1959.

Единая классификационная программа по спортивной гимнастике на 1961—1964 гг.

Иванов К. Н., Акробатика. Пособие для учителей, Учпедгиз, Л., 1962.

Калогномос В. И., Ипполитов Ю. А., Ифантопуло Н. И., Колтановский А. П., Соревнования по гимнастике, «Физкультура и спорт», М., 1959.

Коркин В. П., Акробатика для школьников, «Физкультура и спорт», М., 1962.

Коробков А. В., Шкурдова В. А., Яковлев Н. Н., Яковлева Е. С., Физическая культура людей разного возраста, «Физкультура и спорт», М., 1962.

Лейкина М. В., Подвижные игры. Учебное пособие для техникумов физической культуры, «Физкультура и спорт», М., 1955.

Лупандина Н. А., Якубовская В. Г., Методика урока физической культуры в V—VIII классах, изд. 2, изд. АПН РСФСР, М., 1960.

Мазниченко В. Д., Двигательные навыки в гимнастике, «Физкультура и спорт», М., 1959.

Подольский В. Г., Урок физической культуры на местности в V—VIII классах, «Физическая культура в школе», 1961, № 5.

Покорская-Руденко Л. Н., Средства и приемы наглядности в обучении гимнастическим упражнениям. Сб. «Принципы обучения физическим упражнениям», Учпедгиз, Л., 1959.

Пуни А. Ц., Значение оценки и самооценки исполнения физических упражнений, «Физическая культура в школе», 1959, № 6.

Соколов М. С., Урок физической культуры в школе. Пособие для учителей, Учпедгиз, Л., 1960.

Спешнев Ф. Ф., Спортивно-вспомогательная гимнастика, «Физкультура и спорт», М., 1956.

«Спорт в школе». Методическое пособие для спортивных секций, коллективов физической культуры школ, главы I—IV, VI, «Физкультура и спорт», М., 1959.

Тиванов А. А., Сборник упражнений по основной гимнастике, «Физкультура и спорт», М., 1951.

Фарфель В. С., Развитие движений у детей школьного возраста, изд. АПН РСФСР, М., 1959.

«Физическое воспитание в школах-интернатах». Методическое пособие для учителей, воспитателей и пионервожатых, под ред. А. Ф. Липмана, Учпедгиз, Л., 1960.

Черныш В. В., Гимнастика в школе (сборник упражнений), «Физкультура и спорт», М., 1953.

«Юный гимнаст», под ред. А. М. Шлемина, «Физкультура и спорт», М., 1959.

Яковлев В. Г., Физкультура в режиме дня школы. Гимнастика до занятий, физкультминута, игры на переменах, «Физкультура и спорт», М., 1958.

Янкелевич Е. И., Физическое воспитание школьника, Медгиз, М., 1958.

Янкелевич Е. И., Воспитание правильной осанки (советы родителям и педагогам), «Физкультура и спорт», М., 1957.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	2
---------------------	---

Часть первая

Общие вопросы организации и методики преподавания гимнастики	3
Задачи и содержание обучения гимнастике в V—VIII классах	—
Построение уроков гимнастики	6
Плотность урока и регулирование нагрузки	9
Организация учебного процесса	12
Рациональное использование гимнастического оборудования	15
Общие основы методики обучения	16
Особенности формирования двигательных навыков	—
Образовательная направленность уроков	19
Организация самостоятельной работы учащихся	22
Некоторые вопросы планирования и учета	24
Постановка общих и частных педагогических задач	—
Планирование учебного материала	26
Оценка успеваемости учащихся	29

Часть вторая

Содержание и методика преподавания гимнастики	
Строевые и порядковые упражнения	31
Краткая характеристика упражнений и методика их проведения	—
Практический материал и методические указания	33
Общеразвивающие упражнения	42
Краткая характеристика общеразвивающих упражнений	—
Методические указания к подбору общеразвивающих упражнений	44
Методика проведения общеразвивающих упражнений	47
Особенности проведения общеразвивающих упражнений с предметами и на снарядах	53
Примерные комплексы общеразвивающих упражнений	55

Вольные упражнения	78
Краткая характеристика и особенности обучения вольным упражнениям	—
Примерные учебные комбинации вольных упражнений	79
Танцевальные упражнения	83
Краткая характеристика танцевальных упражнений	—
Практический материал и методические указания	84
Акробатические упражнения	87
Краткая характеристика акробатических упражнений	—
Основы техники и методика проведения акробатических упражнений	89
Практический материал и методические указания	92
Прыжки	107
Классификация прыжков и их краткая характеристика	—
Основы техники и методика проведения опорных прыжков	109
Практический материал и методические указания	113
Равновесие	120
Краткая характеристика упражнений и методика их проведения	—
Практический материал и методические указания	122
Лазание	126
Краткая характеристика упражнений в лазании, перелезании и преодолении препятствий	—
Практический материал и методические указания	127
Упражнения на гимнастических снарядах	134
Краткая характеристика упражнений	—
Методика обучения основам техники упражнений на гимнастических снарядах	136
Практический материал и методические указания	141
Игры, эстафеты, полосы препятствий	160
Место игр на уроке гимнастики	—
Организационно-методические указания по проведению игр	161
Игры, эстафеты, полосы препятствий и краткое их описание	165
Список рекомендуемой литературы	171

Гелий Антонович Васильков

**Преподавание гимнастики
в V—VIII классах**

Редактор *И. И. Бурджелян*

Художник *Л. М. Чернышев*. Художественный редактор *В. С. Эрденко*
Технический редактор *М. С. Дранникова*. Корректор *А. А. Грязнова*

Сдано в набор 26/VI 1963 г. Подписано к печати 16/X 1963 г.
84×108¹/₃₂. Печ. л. 11(9,02). Уч. изд. л. 9,04, Тираж 44 тыс. экз. А-06911

Учпедгиз. Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41

Заказ № 1559

Цена без переплета 25 к., переплет 8 к.

Типография № 2 им. Евг. Соколовой УЦБ и ПП Ленсовнархоза,
Ленинград, Измайловский пр., 29.

