

4246

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩИХСЯ
5-7 КЛАССОВ**

Учпедгиз - 1955

Читальный зал

4511.47

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5 — 7 КЛАССОВ

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ,
ПЕРЕРАБОТАННОЕ

Под редакцией
члена-корреспондента АПН РСФСР
профессора *П. А. РУДИКА*
и
доцента *В. Н. КОРОНОВСКОГО*

46055

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
Москва 1955

Учебное пособие по физическому воспитанию для V—VII классов выпускается вторым, переработанным изданием. Пособие составлено в соответствии с новыми программами по физической культуре в школе и новым Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР».

Глава I написана *В. Н. Короновским* и *А. М. Фельдт*, глава II — *С. С. Лукьяновым*, глава III — *П. Г. Богдановым*, глава IV — *П. И. Козловским*, глава V — *М. А. Аграновским*, глава VI — *Н. А. Бутовичем*, глава VII — *Б. В. Ковалевым*.

Физическое воспитание учащихся 5—7 классов

Редактор *А. И. «Оротов»*

Рисунки художника *Э. В. Стрелковой*

Обложка художника *А. К. Лисичникова*

Художественный редактор *П. В. Любарский*

Технический редактор *И. В. Рыбин*

Сдано в набор 14/1 1955 г. Подписано к печати 5/V 1955 г.
60×92^{1/16} Печ. л. 15 Уч.-изд л. 14,75. Тир. 50 000 экз А 02819.

Учпедгиз. Москва, Чистые пруды, 6.

Отпечатано с матриц типографии «Известий» в Калужской
типографии треста Росполиграфпром, г. Калуга
пл. Ленина, 5

Цена без переплёта 4 руб. Переплёт 80 коп. Зак. 132.

2 VI-64

Сознательность в обучении выражается в понимании задач учебной работы, в признании значения физического воспитания и важности систематических занятий физическими упражнениями. Следует доводить до сознания занимающихся, почему данное упражнение важно, почему его выгодно выполнить именно этим способом, а не другим, и как следует овладевать техникой упражнения.

Сознательная заинтересованность учащихся физической культурой содействует развитию у них активности и самостоятельности, без которых не может быть эффективного обучения.

Наглядность обучения осуществляется в образцовом показе упражнений учителем, в воспитании у учащихся способности анализировать выполняемые физические упражнения.

Последовательность в систематичность в обучении осуществляется в последовательных переходах от знакомых упражнений к новым, от лёгких упражнений к более трудным, от простых заданий к более сложным. Последовательность и систематичность достигаются чётким планированием всей учебной работы, особенно на уроках физической культуры, и внимательным изучением успехов и достижений учащихся. В процессе реализации этого принципа учащиеся приучаются к планированию своей работы.

Прочность усвоения учебного материала достигается достаточным повторением упражнений, достаточно продолжительной работой над совершенствованием навыков, сознательной работой учащихся над усвоением упражнений, самостоятельной работой учащихся, правильно организованной тренировкой, применением проверки и оценки достижений, а также метода соревнования.

Индивидуальный подход к учащимся в условиях коллективной учебной работы класса заключается в учёте индивидуальных особенностей учащихся, возрастных и половых особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности, особенностей характера учащихся. Зная индивидуальные особенности учащихся, учитель более правильно может подойти к ним в процессе обучения: на примере ободрить нерешительных и сомневающихся, продвинуть вперёд успевающих, дать задание на дом отстающим, дать подводящие и подготовительные упражнения тем, кто не может выполнить то или иное упражнение, и т. п.

Воспитывающий характер обучения

В школе дети обучаются, и, обучаясь, они воспитываются в духе коммунистической морали. Вместе с тем воспитание детей тесно связано с обучением: воспитывая учащихся, мы одновременно обучаем их.

В. И. Ленин говорил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»¹.

Сущностью коммунистической морали является активное участие в борьбе за осуществление коммунизма.

В основе коммунистической морали лежит коммунистическое мировоззрение. Школа должна за время пребывания учащихся в её стенах воспитать у них коммунистическое мировоззрение.

Физическое воспитание, являясь частью коммунистического воспитания, должно быть подчинено этой ответственной воспитательной работе школы.

Значение личности учителя

О роли личности учителя в деле воспитания очень ярко писал К. Д. Ушинский:

«Нет сомнения, что многое зависит от общего распорядка в заведении, но главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которой нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений. Многое, конечно, значит дух заведения; но этот дух живёт не в стенах, не на бумаге: но в характере большинства воспитателей и оттуда уже переходит в характер воспитанников»².

Учитель физической культуры является непосредственным проводником воспитательной работы школы. Вместе со всем педагогическим коллективом школы он несёт большую ответственность за воспитание детей. На учителя физической культуры возлагается не только обучение учащихся физическим упражнениям, но и забота об их здоровье. Учитель должен в то же время воспитывать детей в духе коммунистической морали. Это возможно успешно выполнить только в том случае, если сам учитель обладает коммунистическим мировоззрением.

Невозможно воспитывать у детей любовь к социалистической родине, советский патриотизм, не будучи убеждённым патриотом. Нельзя учить детей правильному отношению друг к другу, к учебной работе, к учителям, к социалистической собственности, не показывая личного положительного примера. На учителя еже часно устремлены сотни зорких глаз детей, его слова ловят сотни сердец и умов, и всякая фальшь будет немедленно замечена. Учитель должен неустанно работать над собой.

¹ В. И. Ленин, Соч., т. 31, стр. 266.

² К. Д. Ушинский, Собрание сочинений, т. II. Изд. АПН. 1948, стр. 28 — 29.

Учитель физического воспитания формирует характер учащихся. Такой характер, который нужен для жизни в социалистическом обществе.

Вот почему учителю необходимо, во-первых, проникнуться сознанием своей ответственности как воспитателя, во-вторых, выработать в себе необходимые навыки для проведения воспитательной работы во всех случаях своей педагогической деятельности.

Воспитывающий характер обучения в школе можно полностью осуществлять только на базе отличного преподавания своего предмета, т. е. физической культуры.

Содержание коммунистической нравственности

Коммунистическая нравственность определяется новыми общественными отношениями в социалистическом обществе и имеет целью воспитание людей, способных завершить построение коммунизма в нашей стране.

Социалистическое общество вырабатывает и устанавливает для своих членов свои правила и свои нормы поведения, коренным образом отличающиеся от правил и норм поведения членов буржуазного общества. Содержанием коммунистической нравственности в советском обществе являются: советский патриотизм, социалистическое отношение к труду, уважение к социалистической собственности, социалистический гуманизм, чувство коллективизма; уважение к трудящимся и ненависть к эксплуататорам и другие черты и качества советского человека.

Физическая культура располагает огромными возможностями для воспитания у учащихся коммунистической нравственности.

Воспитание советского патриотизма. Учитель постоянно воспитывает у учащихся чувство советского патриотизма, любви к социалистической родине.

Приведём некоторые примеры, показывающие, в каких случаях и в каких формах такая воспитательная работа может проводиться.

Учащемуся разъясняют, что он должен быть сильным, здоровым, умеющим преодолевать всяческие препятствия, чтобы лучше служить своей родине, когда она потребует этого.

На примере успехов наших советских спортсменов при встречах с зарубежными спортсменами учащимся показывают преимущества советского спорта, достигшего невиданного в истории расцвета у нас в СССР при советской власти.

Встречи учащихся с мастерами спорта — героями Отечественной войны — служат воспитательным целям. Когда учащиеся начинают подготовку к сдаче норм БГТО, им разъясняют, что сдача норм является также патриотическим поступком, потому что она служит проверкой их подготовки к труду и обороне роди-

Библиотечный штамп
БИБЛИОТЕКА
46055

ны. У учащихся воспитываются чувство гордости за свой коллектив (команду, класс, школу) и любовь к школе.

Очень важное значение имеет развитие школьного туризма. Туризм непосредственно знакомит подростка с экономикой, культурой и политической жизнью нашей родины, показывает её духовные и материальные богатства, учит понимать и любить многонациональный советский народ.

Туристы делают доклады, делятся впечатлениями от путешествия с остальной массой школьников и способствуют пропаганде физической культуры среди школьников.

В самой обыденной и текущей работе по физической культуре учитель всегда найдёт материал для воспитания у детей благородного чувства любви к родине.

Воспитание коллективизма, товарищества и дружбы. В процессе занятий физическими упражнениями необходимо воспитывать у учащихся правильные взаимоотношения, следует всячески развивать чувство уважения учащихся друг к другу, чувства дружбы и товарищества.

Важно всемерно подчёркивать, что в спорте личное должно подчиняться коллективному. Поэтому учащимся внушают желание всеми законными средствами бороться и стоять за честь своей команды, класса, школы. Необходимо организовать общественную физкультурную работу учащихся в школе.

У детей воспитывают чуткое и отзывчивое отношение к советским людям.

В игре, в соревнованиях подчёркивается значение коллективности: «все за одного, один за всех». С воспитательной точки зрения необходимо не только констатировать результат игры или соревнований, но и дать оценку спаянности команды, отметить нарушения принципа коллективности в игре. Случаи зазнайства, индивидуализма в ущерб командности в игре всегда следует использовать для разъяснения учащимся недопустимости подобных явлений, приносящих вред и коллективу, и самому зазнайке. Наоборот, положительные примеры используются для разъяснения учащимся правил их поведения в коллективе.

Воспитание сознательной дисциплины. Физическая культура имеет большое значение для воспитания у учащихся сознательной дисциплины. Дети должны с готовностью, быстро и наилучшим способом выполнять поручения старших и распоряжения учителя. У детей воспитывается признание авторитета старших и учителя, понимание необходимости и важности дисциплины в коллективе, умение подавлять личное в пользу коллективного, соблюдать правила игр, соревнований и требовать того же от других учащихся.

При получении приказаний от учителя и старших учащиеся должны сохранять выправку, выполнять поручения с ловкостью и расторопностью.

Дисциплина тесно связана с вежливостью и почтительностью к старшим. Поэтому не следует упускать случая обучать учащихся вежливости, соблюдению «Правил для учащихся».

Большое значение имеет то, какие требования предъявляются учащимся при занятиях физическими упражнениями и насколько хорошо эти требования им разъяснены.

Нельзя установить правила (например, поведения учащихся в местах занятий), а потом забыть о них. Нельзя также сегодня требовать выполнения правил, а завтра их не требовать. Дети сразу замечают несерьёзность такого подхода учителя к дисциплине, и она теряет для них своё значение.

Нельзя вместе с тем превращать дисциплину в муштру, при которой не требуется сознательности и все действия сводятся к автоматическому выполнению полученных приказаний. Дисциплина должна вытекать из добровольного признания учащимися её необходимости.

Воспитание правдивости. У учащихся воспитывают правдивость не только на словах, но и в поступках. Быть правдивым — это долг советского человека.

В играх бывает, что отдельные учащиеся пытаются нарушить правило, но так, чтобы судья или учитель не заметил этого.

Воспитание воли. При выполнении упражнений в группе учащийся должен согласовывать свои действия с действиями коллектива: осознавать обстановку, взвешивать её, принимать решения, подавлять желания, направлять свои действия.

Воля и есть способность управлять собой и своими поступками.

С первого момента урока и до последней его минуты происходит в той или иной степени тренировка воли учащихся. Учитель усиливает этот процесс путём соответствующей организации упражнений, так, чтобы выполнение их было связано с большими требованиями к воле учащихся (например, преодоление всевозможного рода препятствий, сопротивления, игры).

С точки зрения нравственного воспитания важно воспитывать те мотивы, из которых рождается то или иное решение и последующее действие. Мотив — это то, что побуждает учащегося к действию.

В игре, например, положительным мотивом является стремление к победе своей команды, что заставляет подчинять свои личные желания и действия интересам команды в целом.

Воспитание воли неотделимо от воспитания таких качеств, как решительность, смелость, мужество, настойчивость, самообладание.

Моральным источником для проявления воли служит сознание ответственности и долга перед коллективом, школой, родиной. При анализе волевых действий следует обращаться к этим

важнейшим мотивам деятельности человека в социалистическом обществе.

Воспитание социалистического отношения к учебной работе и к социалистической собственности. В процессе занятий физическими упражнениями необходимо внушать учащимся правильные понятия о связи их умственного и физического развития.

Одностороннее увлечение учащихся физическими упражнениями, во вред учебной работе,— недопустимо. Учитель физической культуры должен внимательно наблюдать за поведением учащихся на уроках.

Получение учащимися неудовлетворительной оценки по другим учебным дисциплинам не должно проходить мимо учителя. Факты грубости, несдержанности в отношении учащихся друг с другом или по отношению к учителям также должны быть известны учителю физической культуры. Надо внедрять в сознание учащихся положение, что отличник-спортсмен всегда является отличником в учебной работе и успехи в учебной работе должны подкрепляться успехами в спорте, гимнастике, играх.

При занятиях физическими упражнениями воспитывается бережное отношение учащихся к спортивному инвентарю и оборудованию. Для пользования инвентарём и оборудованием устанавливаются чёткие правила: взял снаряд, окончил упражнения с ним — положи на прежнее место; гимнастические снаряды переноси и ставь бережно, не бросай, не вези их по полу, потому что испортишь и пол, и снаряд; ручные мячи не поддавай ногой, не играй ими на мокрой площадке, перед сдачей тщательно вытри мяч и т. д.

Как осуществлять нравственное воспитание. Отдельные методические приёмы воспитания коммунистической нравственности в процессе занятий физической культурой всегда должны быть конкретны и устанавливаются самим учителем. При этом он руководствуется следующими положениями: воспитательная работа с учащимися должна стоять на высоком идейном уровне и проводиться повседневно и систематически на всех занятиях, всеми приёмами и методами с тем, чтобы создать у учащихся необходимые нравственные навыки и привычки. Учитель физической культуры не должен обособляться от педагогического коллектива школы, а вместе с ним, при активном участии всех педагогов, осуществлять задачи воспитательной работы школы.

Во всей своей воспитательной работе учитель должен опираться на коллектив учащихся. Для этого необходимо совместно с классными руководителями неустанно работать над тем, чтобы каждый класс и вся школа в целом представляли собой дружный, спаянный коллектив, в котором застрельщиком являлся бы актив, обладающий необходимыми положительными нравственными качествами. Таким активом должны являться в первую очередь комсомольцы.

Комсомольская организация стоит во главе актива школы и является проводником идейного и нравственного воспитания учащихся. Пионерская организация должна быть также привлечена к этой работе.

Спортивные традиции, вырабатывающиеся в школе, спортивные честь класса, традиционные соревнования, спортивные праздники, массовые мероприятия, секционная работа по спорту способствуют сплочению и созданию дружного школьного коллектива.

При наличии такого коллектива эффект воспитательной работы значительно возрастает.

При проведении воспитательной работы необходимо учитывать некоторые особенности психического развития и поведения подростка: стремление к самостоятельности, переоценку своих сил, желание быть взрослым, иногда излишнюю самоуверенность, лёгкую возбудимость, отсутствие достаточного жизненного опыта, стремление к героическому, необычному и др.

Правильный учёт этих особенностей поможет учителю в выборе необходимых воспитательных приёмов и средств воздействия.

Неправильно, когда воспитательная работа учителя сводится к нравоучениям и нотациям. Необходимо проводить воспитательную работу конкретно, действенно, на фактах и примерах, взятых из жизни школы, класса, из данного урока, добиваясь, чтобы нужную оценку или вывод сделал сам учащийся и коллектив учащихся в целом.

Особенности физического развития школьников в возрасте от 12 до 15 лет

Общая характеристика периода. Средний школьный возраст имеет особое значение в развитии ребёнка: это переходный период между детством и юностью, в течение которого происходит процесс формирования ребёнка в юношу или девушку. Анатомо-физиологическую основу этого формирования составляют чрезвычайно сложные процессы, протекающие в центральной нервной системе, в железах внутренней секреции, во всех тканях и органах.

С внешней стороны этот период, называемый подростковым, характеризуется значительным ускорением роста организма и появлением признаков полового созревания. Все показатели физического развития в этом возрасте дают увеличенный прирост, годовая прибавка веса возрастает постепенно с 2 до 5 кг у девочек и до 7 кг у мальчиков, годичный прирост общей длины тела увеличивается с 4 до 6 см у девочек и до 8—9 см у мальчиков.

Половые различия. В подростковом периоде всё яснее начинают проявляться различия в самом процессе развития детей

разного пола, ведущие к появлению различий в размерах тела, пропорциях и функциональных показателях у юношей и девушек. Ускорение роста и появление признаков полового созревания у девочек начинается на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. Период полового созревания у девочек обычно начинается с 11—12 лет, заканчивается к 16—17 годам, у мальчиков же, начинаясь с 13—14 лет, заканчивается к 17—18 годам.

В течение младшего школьного возраста девочки (в среднем) уступают мальчикам по всем показателям физического развития: по весу, длине тела, грудному периметру, мышечной силе, жизненной ёмкости лёгких и др. До 11 лет кривые роста девочек располагаются ниже и идут параллельно кривым роста мальчиков. Благодаря более раннему наступлению ускоренного роста девочки быстро опережают мальчиков; между 11 и 12 годами кривые веса, общей длины тела, длины корпуса, грудного периметра у девочек пересекают соответствующие кривые мальчиков и (приблизительно) до 15 лет располагаются выше их, после чего рост девочек начинает замедляться и снова мальчики начинают превосходить девочек по всем показателям.

В 13—14 лет девочки (в среднем) превышают мальчиков по весу на 1,5—2 кг, по общей длине тела — на 1—2 см, по длине корпуса — на 2 см, по грудному периметру — на 1—2 см.

Несмотря на более высокие средние цифры грудного периметра у девочек, следует отметить, что в развитии грудной клетки девочки в подростковом возрасте уступают мальчикам. Кроме того, жизненная ёмкость лёгких у девочек также, как правило, в среднем меньше, чем у мальчиков. Другие показатели физического развития, как мышечная сила у девочек в возрасте от 13 до 14 лет, особенно близко подходят к данным для мальчиков, после чего начинается резкое расхождение кривых. В конце данного периода скорость роста у девочек начинает замедляться, у мальчиков же достигает наибольшей интенсивности.

Пропорции тела. В подростковом периоде особенно ясно выступают признаки неравномерности роста отдельных частей организма; рост тела в длину преобладает над ростом в ширину, особенно быстро растут конечности; в результате этого происходит заметное изменение пропорций тела. Морфологический показатель, выражающий отношение роста сидя к росту стоя в процентах, продолжает уменьшаться, в особенности сильно у мальчиков, достигая к 15 годам у подростков обоего пола своей наименьшей величины, после чего начинается его увеличение. Уменьшение морфологического показателя выражает характерную возрастную особенность этого периода — длинноноготь подростков.

У девочек морфологический показатель в подростковом периоде значительно больше, чем у мальчиков; в этом выражается половая особенность строения их организма — более длинное туловище и более короткие конечности.

Грудной показатель, выражающий отношение грудного периметра к общей длине тела в процентах, также продолжает уменьшаться, достигая у мальчиков самых низких цифр в возрасте от 10 до 15 лет, после чего начинается его быстрое увеличение, связанное с усиленным развитием грудной клетки в ширину. У девочек грудной показатель достигает наиболее низких цифр в среднем к 12 годам, после чего начинается быстрый рост его в связи с ускоренным ростом грудного периметра.

Низкий грудной показатель является нормальной морфологической особенностью данного возрастного периода, связанной с особенностями роста и развития организма (период «физиологического слабогрудия»).

Костная система. Костная система в данном периоде находится в состоянии усиленного роста. В особенности быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей (длинноноготь и длиннорукость подростков). Ускоряется рост костей черепной коробки и лицевого скелета, а также рост в высоту позвонков. В некоторых частях скелета к 14—15 годам появляются новые очаги окостенения, например в эпифизарных пластинках позвонков. Ко времени половой зрелости в некоторых костях происходит слияние отдельных частей, разъединённых хрящевыми прослойками, в единую кость, например в крестцовой части позвоночника, в нижних отрезках грудины, в безымённых костях и др.

Позвоночник в пубертатном периоде продолжает сохранять большую гибкость. Как показывают наблюдения над школьниками-подростками, возможность деформаций в этом возрасте не уменьшается, а наоборот, может даже увеличиваться. Особенно склонны к развитию искривлений позвоночника и различных нарушений осанки школьники, имеющие быстрый рост.

Мышечная система. Мышечная система продолжает развиваться, увеличиваются относительная масса мышц и их сила, но развитие мышечной системы отстаёт от общего роста тела. Мышцы выглядят тонкими и длинными, утомляемость подростка повышается, рост показателей по моторике временно замедляется. После 15 лет у мальчиков наблюдается интенсивный рост спортивных достижений, у девочек же развитие движений идёт более медленным темпом.

Развитие движений в подростковом возрасте по сравнению с периодом начальной школы обнаруживает ряд своеобразных особенностей, связанных с особенностями роста и развития подростков.

Данные о развитии моторики указывают на встречающееся иногда в этом возрасте ухудшение координации движений и несоответствие между развитием мышечной силы и ростом размеров и массы тела.

Сердечно-сосудистая система. В развитии сердечно-сосудистой системы в подростковом периоде также проявляются черты

общей диспропорции роста. Масса сердца растёт быстрее, чем просвет сосудов, и этим отчасти и объясняется быстрое повышение кровяного давления в этом возрасте. У мальчиков особенно быстрый рост максимального кровяного давления наблюдается от 14 до 17 лет, причём пульсовая амплитуда в этом возрасте в среднем больше, чем у взрослых.

У подростков отмечается (как временное, преходящее явление) относительно большая частота различных функциональных нарушений в работе сердечно-сосудистой системы: неустойчивость пульса, склонность к нарушениям ритма, наличие функциональных шумов в сердце, неустойчивость минимального кровяного давления, выражающаяся в склонности к резкому понижению его во время физической работы. Все эти явления находятся в связи с развитием организма ребёнка, вполне естественны и при нормальных условиях с возрастом проходят бесследно.

Эндокринная система. Процессу полового созревания предшествует и сопровождает его усиление функции ряда эндокринных желез, в особенности гипофиза и щитовидной железы. Под влиянием соответствующих гормонов этих желез половые железы ребёнка (яички и яичники) обнаруживают быстрый рост и развитие. Гормоны половых желез способствуют развитию всех психофизических половых особенностей. Внешне это проявляется в ускорении половой дифференциации — развитии генитальной сферы и появлении вторичных половых признаков. Внутренне постепенное усиление функции половых желез ведёт к изменению равновесия во всей эндокринной системе. В результате сложных влияний, взаимного стимулирования и торможения в эндокринной системе, протекающих под ведущим воздействием коры головного мозга, устанавливается новое равновесие, характеризующее организм в стадии половой зрелости и представляющее новую качественную ступень в развитии организма.

Нервная система. В течение подросткового периода продолжается дальнейшее развитие и усложнение строения и функций центральной нервной системы. Усложняются взаимоотношения организма с окружающей средой, в связи с чем увеличиваются и совершенствуются условнорефлекторные связи, всё большее значение приобретают установленные И. П. Павловым динамические стереотипы, характеризующие определённый уровень организуемого корой головного мозга равновесия между внешней средой и внутренними процессами организма. Всё большее значение приобретает вторая сигнальная система, в связи с чем развивается и совершенствуется мышление и речь подростка, возрастает его способность к абстрактному мышлению, расширяется круг представлений и понятий, речь становится всё более точной и выразительной, процесс запоминания всё более осмысленным, внимание более устойчивым. Лёгкая возбудимость и импульсивность, характерные для детей младшего возраста, у подростка постепенно сменяются большей сдержанностью и уравновешен-

ностью поведения благодаря развитию способности контролиро-
вания и торможения. Возрастают и усложняются интересы под-
ростка, особенно к общественной жизни, школьный коллектив
начинает играть всё большую роль в его взаимоотношениях с
окружающей социальной средой, развиваются и совершенствую-
тся морально-волевые черты личности подростка: инициатив-
ность, смелость, решительность, сознание общественного долга,
чувство дружбы и товарищества, способность к сознательной
дисциплине и др.

Вместе с тем у подростков в этом возрасте часто можно
встретить переоценку своих сил и возможностей, которая при
резком срыве может сыграть отрицательную роль. У девочек
же часто наблюдается боязливость, нерешительность и недоверие
к своим силам при выполнении физических упражнений.

Учёт особенностей физического развития
должен быть связан с физическими упражнениями.
В процессе физического воспитания подростков особое внима-
ние следует обратить на развитие и укрепление нервной системы,
на выработку точности и координации движений, на развитие
клетчатки сердца и лёгких. В этом возрасте следует считать
особенно опасными тяжёлые и длительные напряжения, в то
же время весьма желательны достаточно энергичные и общераз-
вивающие упражнения: игры, гимнастика, спорт, лёгкие полевые
работы.

В работе с подростками по физическому воспитанию должны
быть учтены полностью половые различия. Более длинное туло-
вище, более короткие нижние конечности и тяжёлый тазовый
панцирь у девочек не могут не иметь значения для таких упражне-
ний, как бег, прыжки. Меньшее развитие мышечной системы, в
особенности плечевого пояса, должно отразиться на способности
девочек к таким упражнениям, как метание, подтягивание, висы,
швыряние, лазание и др. В особенности большой осторожности тре-
буют у девочек упражнения, связанные с повышением внутри-
брюшного давления: переноска тяжестей, прыжки в глубину, на-
пряжённые выгибания и др., так как частые и резкие колебания
внутрибрюшного давления могут вести у девочек к смещениям
органов малого таза.

Медицинский контроль

Бажнейшим разделом работы врача в школе является кон-
троль за правильностью постановки физического воспитания уча-
щихся.

Работа врача проводится в форме:

- 1) медицинских осмотров учащихся,
- 2) наблюдений за уроками физического воспитания, секцион-
ными занятиями и соревнованиями,
- 3) санитарно-просветительной работы.

Медицинские осмотры проводятся в начале учебного года (до 1 ноября) и имеют целью определить состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность учащихся.

Повторные осмотры, проводимые в середине или в конце учебного года, в первую очередь проходят учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или физического развития. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, перед возобновлением занятий после болезни или травмы. При определении физической тренированности принимаются во внимание состояние скелета и связочного аппарата и развитие мышечной системы, исследуются мышечная сила и координация движений (динамометрия, приседание на носках, ходьба по начерченной на полу линии и другие пробы). Работоспособность организма зависит в значительной степени от состояния сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, поэтому для их испытания в некоторых случаях применяются функциональные пробы с дозированной нагрузкой.

В целях учёта индивидуальных особенностей во время занятий все учащиеся на основе данных медицинского обследования разделяются на следующие группы: 1) основная, 2) подготовительная, 3) специальная. К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физического развития, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но с достаточной степенью физической подготовленности.

Для основной группы допускаются занятия по программам физического воспитания в полном объёме, сдача норм БГТО, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях по одному из видов спорта.

К подготовительной группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, без достаточной степени физической подготовленности. Для подготовительной группы допускаются занятия по программам физического воспитания в общих группах при условии более постепенного их прохождения и с вторичной сдачей учебных норм и норм БГТО, а также занятия в секции общей физической подготовки. Для подготовительной группы ставится задача постепенного повышения степени физической тренированности до уровня основной группы и перевод учащихся этой группы в основную группу.

К специальной группе относятся учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья (постоянного или временного характера), не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказаниями для занятий по государственным программам в общих группах.

Для учащихся специальной группы организуются занятия по особой программе, причём срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются, а также занятия типа лечебной или корриги-

гимнастики в школе или лечебно-профилактических учреждений. Учащиеся после острых инфекционных заболеваний временно освобождаются от всех видов занятий физическими упражнениями на определённый срок в зависимости от характера заболевания.

При посещении занятий врач обращает внимание на внешние признаки, характеризующие реакцию организма на физическую нагрузку. Эти наблюдения дают возможность врачу дополнять и исправлять своё первоначальное заключение о здоровье школьников и проверять правильность своих назначений. Особенно большое значение имеют наблюдения врача в период усиленной тренировки и подготовки к соревнованиям.

Обязательным условием проведения всех видов занятий по физическому воспитанию является обеспечение безопасности этих занятий путём тщательного соблюдения всех мероприятий по предупреждению ушибов, падений, столкновений.

Врач совместно с педагогом следит за исправностью мест занятий и оборудования, за соблюдением правил страховки и самостраховки при выполнении упражнений, за соответствием одежды и обуви занимающихся видам упражнений. При посещении уроков физического воспитания и других занятий врач уделяет внимание санитарно-гигиенической обстановке занятий: частоте помещения, достаточной вентиляции и освещению, надлежащей температуре и т. п. При выявлении недостатков в педагогическом процессе и условиях его проведения врач совместно с педагогом обсуждает меры устранения недостатков, предьявляет администрации школы требования и добивается их выполнения.

Метод педагогических наблюдений должен быть шире использован врачом, так как он помогает выявлять недостатки в процессе работы и своевременно их устранять.

Санитарно-просветительная работа проводится врачом и учителем среди учащихся и родителей и касается вопросов личной гигиены, гигиены физических упражнений, организации правильного режима дня школьника, значения и воспитания правильной осанки, правил закаливания и др. Учитель физического воспитания в своей работе руководствуется данными медицинского осмотра, следит за влиянием упражнений на учащихся, за появлением признаков острого или хронического утомления, за строгим соблюдением правил безопасности при выполнении упражнений.

Урок физической культуры

Урок — основная форма организации учебной работы. В постановлении ЦК ВКП(б) от 25 августа 1932 г. «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе» сказано: «Основной формой организации учебной работы в начальной и

средней школе должен являться урок с данной группой учащихся со строго определённым расписанием занятий и твёрдым составом учащихся»¹.

Это указание целиком относится и к учебной работе по физической культуре. Физическая культура является самостоятельным учебным предметом, наравне с другими предметами учебного плана школы. Следовательно, уроки физической культуры, проводимые по расписанию с классом учащихся под руководством квалифицированного преподавателя, должны рассматриваться как основная форма организации учебной работы по физической культуре. Это обязывает учителя неустанно работать над повышением качества проводимых им уроков.

Педагогические задачи обучения и воспитания являются основами построения каждого урока. Задачами в школьном уроке физического воспитания, проводимом в порядке учебной работы, являются в большинстве случаев такие: обучить новым упражнениям, повторить и прочно закрепить те или иные двигательные навыки, проверить и оценить достижения учащихся и др. Эти задачи накладывают свой отпечаток на построение, содержание урока и на методику его проведения.

Одновременно ставятся задачи гигиенические, которые надо разрешить в процессе обучения, например: укрепить мышцы, отстающие в своём развитии, выработать навыки правильной осанки, обучить правильному глубокому дыханию и др. Перечисленные задачи, поскольку они включаются в процесс обучения, становятся задачами педагогическими.

Типы уроков. Уроки могут проводиться по гимнастике, лёгкой атлетике, играм, лыжной подготовке. О типах уроков физического воспитания в школе можно говорить лишь соответственно характеру ведущих педагогических задач. Наиболее часто встречающиеся типы уроков: 1) урок изучения нового материала; 2) урок повторения и закрепления пройденного (тренировочный урок); 3) урок проверки и оценки достижений учащихся (приём нормативов, соревнования); 4) смешанный тип урока, в котором решаются задачи изучения нового и повторения и закрепления старого или проверки и оценки достижений учащихся.

Определение типа урока помогает учителю сохранять общую направленность урока, его содержания и методов обучения.

Каждый урок имеет свою центральную часть, в которой разрешается основная его задача. В зависимости от типа урока такой задачей может быть: изучение нового материала, повторение пройденного, оценка достижений учащихся, а также соединение двух или нескольких перечисленных задач.

Каждый урок требует правильной организации учащихся и подготовки организма каждого учащегося к предстоящей работе.

¹ Сборник руководящих материалов о школе, изд. АПН РСФСР, 1952, стр 64.

Задачу организации учащихся и подготовки их к основной части урока выполняет вводная часть урока.

Каждый урок должен закончиться приведением организма к относительно спокойному состоянию, что составляет задачу и содержание заключительной части урока.

О типичных уроках. Наиболее часто встречается тип смешанного урока, в котором необходимо разрешить две задачи: изучить новое и повторить и закрепить пройденное.

Урок изучения нового материала может иметь место в начале учебного года, в первых занятиях в секции коллектива физической культуры, при начале подготовки к выступлениям и т. д. В сравнении с планом рассмотренного выше смешанного урока в этом уроке будет уменьшено повторение и закрепление пройденного, но значительное место займёт изучение нового.

Урок повторения пройденного может быть проведён тогда, когда следует повторить и закрепить некоторые навыки, подготовить класс к сдаче норм или оценить достижения учащихся.

Урок оценки достижений учащихся может быть проведён в конце учебной четверти, в конце учебного года, при окончании изучения какого-либо раздела программы, при приёме норм БГТО и т. д.

Очевидно, что оценка может быть произведена на базе уже изученных упражнений с учётом качества их выполнения. Содержание испытаний займёт всю основную часть урока.

Конкретный план урока. Приведённые примеры не исчерпывают всех типов уроков, но дают возможность преподавателю построить план конкретного урока. План конкретного урока будет содержать все три части. Урок будет иметь примерно такие задачи: изучать технику метания малых мячей, закреплять навыки прыжков в высоту, повторить комплекс «зарядки» БГТО, принять нормы БГТО по ходьбе на лыжах. В уроке не должно быть больше двух-трёх задач. В плане урока записываются все упражнения, которые должны быть пройдены, с указанием дозировки каждого упражнения. Формы записи плана урока могут быть различными (стр. 30).

В плане урока упражнения записываются по следующей схеме: 1) и. п. — исходное положение, 2) в. — выполнение, 3) дозировка (количество повторений, минуты, секунды).

Физиологический эффект урока гимнастики. Каждое упражнение производит известное общее воздействие на организм учащегося. Это воздействие сложно, разнообразно и охватывает все органы тела учащегося. Поскольку все органы человеческого тела функционально связаны между собой и поскольку в уроке применяется большое число различных упражнений, в итоге весь организм вовлекается в работу. Общие энергетические траты организма учащегося во время урока могут быть значительными. Со стороны учителя необходимо сознательное руководство дозировкой,

План урока №

по основной гимнастике с классом школы.

« » 195 г. Место проведения

Задачи урока: 1.

2.

I часть (7 мин.). 1-е упражнение

2-е . . . »

3-е . . . »

4-е . . . »

II часть (35 мин.). 1-е упражнение

2-е . . . »

и т. д.

План урока №

по основной гимнастике с классом школы.

« » 195 г. Место проведения

Задачи урока: 1.

2.

Содержание урока:

Части урока	I	II	III	Примечание
Продолжительность в минутах	5	37	3	
Упражнения	1	1	1	
	2	2	2	
	3	3		

интенсивностью и величиной физиологической нагрузки учащихся во время урока.

Важным моментом является учёт степени и характера этого воздействия на те или иные органы тела для целесообразного чередования упражнений и во избежание перегрузки работой одних или других органов в ущерб другим.

Регулировка физиологической нагрузки. При определении физиологической нагрузки во время выполнения отдельных упражнений, а также и общей нагрузки урока учитель практически руководствуется главным образом внешними признаками, связанными с утомлением учащихся. Это выражается в следующем: появляются признаки снижения интереса к продолжению упражнений, резкое снижение внимания, ухудшение техники выполняемых упражнений, возбуждение или вялость, покраснение или побледнение лица, одышка, пот на лбу, дрожание конечностей.

Во всё это — сигналы о наступившем утомлении. Необходимо в этих случаях изменить характер упражнения, дать отдых или же перейти к заключительной части урока.

Считаясь с утомлением, необходимо вместе с тем помнить, что в конце урока нормальное утомление обязательно должно наступить, так как без утомления не может быть тренировки и повышения общей работоспособности организма учащихся. Важна, однако, степень этого утомления, которая не должна быть чрезмерной и должна полностью сниматься последующим отдыхом.

Следует, кроме того, считаться с местным утомлением, появляющимся при выполнении отдельных упражнений (например, утомление мышц рук при лазании, дыхательных мышц и мышц ног при беге, утомление внимания при порядковых упражнениях и др.). Надо дозировать и эту местную нагрузку, а также чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы и органы, чтобы дать им относительный отдых.

Постепенность вхождения в работу является правилом. Максимум физиологической нагрузки обычно приходится на середину или последнюю треть основной части урока, что обеспечивает постепенность нарастания нагрузки в процессе урока. Некоторые учителя используют последнюю треть основной части урока для выполнения интенсивных упражнений на силу и выносливость. Однако следует учитывать возможности подростка при выполнении подобного рода упражнений.

Явления местного утомления заставляют чередовать упражнения с сильной физиологической нагрузкой и упражнения со слабой нагрузкой или изменять характер упражнения, например упражнения с сильным мышечным напряжением сменяются упражнениями в расслаблении, быстрые упражнения чередуются с упражнениями в медленном темпе и т. п.

Методические приёмы для дозировки нагрузки. Существуют следующие методические приёмы для дозировки местной и общей

физиологической нагрузки при проведении физических упражнений: 1) увеличение или уменьшение количества повторений данного упражнения; 2) увеличение или уменьшение времени или продолжительности выполнения упражнения (например, бега); 3) осложнение или облегчение исходного положения при выполнении упражнения (например, при наклонах вперёд и назад держать руки на поясе, за голову, вверх); 4) отягощение конечностей при выполнении упражнения, например с гимнастической палкой, с гантелями, с булавами, с набивным мячом; 5) использование в этих же целях веса своего тела (например, приседание, подтягивание) или сопротивления соупражняющегося; 6) изменение формы (направления, амплитуды, одновременности, последовательности) или характера (нервно-мышечного напряжения, скорости, темпа, ритма) упражнения.

В зависимости от упражнения, какое выполняется учащимися, от степени тренированности учащихся и других условий, учитель выбирает тот или иной приём для дозировки нагрузки. При этом необходимо пользоваться следующими правилами: избегать внезапных и крутых подъёмов нагрузки, давая одно-два подводящих к нагрузке упражнений; после сильного упражнения давать слабое; после упражнения с большим нервно-мышечным напряжением давать упражнение на расслабление; упражнения статические сменять упражнениями динамическими; упражнения с малыми дугами движений сменять упражнениями с большими дугами движений. Следует чередовать нагрузку отдельных мышечных групп (например, после упражнения для верхних конечностей надо дать упражнение для мышц туловища или нижних конечностей); упражнения, требующие большого напряжения внимания, стараться давать в первой половине урока, пока учащиеся не утомлены; сменять их упражнениями, не требующими напряжённого внимания. Эмоциональность упражнения отдалает момент наступления утомления, что следует учитывать при дозировке нагрузки. Общую нагрузку следует постепенно повышать от урока к уроку, при дозировке соблюдать правила самой тщательной систематичности и последовательности нагрузки. Для девочек общая и (в ряде случаев) местная нагрузки сравнительно с нагрузкой для мальчиков должны снижаться.

О правильном использовании времени на уроке. Наблюдения за уроками показывают, что очень часто далеко не все 45 минут, отводимые на урок, используются производительно. Нередко фактически основным содержанием урока (физическими упражнениями) учащиеся занимаются 15—20 минут. Остальное время уходит на организационные моменты: на объяснения, на ожидание очереди у снаряда, на исправление различного рода неполадок. Необходимо вести систематическую борьбу за правильное использование всего времени, отводимого на урок.

Правильно используется время, когда учащиеся заняты выполнением физических упражнений, а учитель даёт лишь краткие, точные и ясные объяснения, когда построения и перестроения выполняются наиболее экономным по времени способом, когда снаряды и инвентарь заранее подготовлены, а переноска и раздача производятся чётко и быстро, когда отсутствуют помехи для проведения урока.

Неправилен метод проведения занятий, когда один ученик выполняет упражнение, а 12—15 учащихся (а иногда и весь класс) стоят и ждут своей очереди. Это допустимо только иногда, и то при «споточном» проведении прыжков, бега или других упражнений, когда ожидание не может быть продолжительным.

Стремясь рационально использовать время на уроке, надо помнить, что организм подростка сильно реагирует на все мышечные напряжения, но возбуждение быстро снижается, если во-время дать отдых или успокаивающие упражнения. Поэтому паузы необходимы, но и они должны заполняться полезным для учащихся содержанием: объяснением и показом упражнения, наблюдением за выполнением упражнений другими учащимися, перестановкой и подготовкой снарядов, выдачей гимнастического инвентаря и др.

На ход урока влияет оборудование места занятия снарядами, допускающими одновременное выполнение упражнения несколькими учащимися. Например, количество пролётов гимнастической стенки должно быть равным половине числа учащихся в классе, чтобы, в то время как одни делают упражнения, другие скакали; гимнастических скамеек должно быть такое количество, чтобы все одновременно могли выполнять на них упражнения (из расчёта 1—1,2 погонных метра на учащегося); иметь бревне, бум значительно выгоднее, нежели перекладину (турник), потому что на бревне, буме одновременно могут делать упражнения четверо, тогда как на перекладине лишь один.

Организация учащихся на уроке. При проведении основной части урока часто бывает необходимо разбивать учащихся на группы. Такое разделение должно быть произведено в начале урока на основании степени физической подготовленности учащихся и данных медицинского контроля.

По этим признакам учащиеся делятся на группы. В первую группу назначаются учащиеся, имеющие хорошую и отличную физкультурную подготовленность и отнесённые по данным медицинского контроля к основной медицинской группе; во вторую группу назначаются учащиеся с удовлетворительной физической подготовкой или отнесённые медицинским контролем к подготовительной медицинской группе. Эти группы в свою очередь могут делиться на подгруппы, например мальчики и девочки. Учащиеся, которым противопоказаны занятия, присутствуют на уроке и активно помогают учителю.

Нахождение учащегося в той или иной группе рассматривается как временное, и возможны различные перемещения из одной группы в другую по усмотрению врача и учителя.

Не всякое упражнение основной части урока требует деления учащихся на подгруппы. Перестроение по подгруппам производится в тот момент, когда оно действительно необходимо. Перестроения должны производиться быстро, как правило, бегом. Форма построения — обычно в линию колонн по одному. В голове каждой группы становится старший группы.

В педагогических целях не следует перед учащимися подчёркивать причины разбивки на группы. По этим же мотивам группы называются по порядковому номеру: первая, вторая, третья, четвёртая.

Подготовка актива. Из числа учащихся учитель выбирает таких активистов, которые могут быть ему помощниками при проведении урока: учащихся отличного поведения, хорошей и отличной физической подготовленности, сознательно и с интересом относящихся к занятиям и пользующихся авторитетом среди товарищей.

Активисты назначаются старшими в группах, судьями и используются для выполнения различных поручений учителя.

Учащиеся, привлекаемые в помощь учителю, должны заранее знать о содержании своей работы на уроке. Для этого организуются короткие (15—20 минут) инструктивные занятия для актива (непосредственно после окончания урока или в специально назначаемое, удобное для учащихся время).

Методы руководства учащимися в процессе урока. Основными методами руководства работой учащихся в процессе урока являются: рассказ или описание упражнения, показ его и команда. В практике все три метода используются совместно в различных сочетаниях в зависимости от подготовленности группы, задач урока и сложности упражнения.

Рассказывать упражнение надо кратко, ясно, эмоционально, литературным языком, прибегая к образам и сравнениям с уже известными учащимся упражнениями.

Показывать упражнение надо технически совершенно, эмоционально, «зеркально» (так, как если бы учащиеся видели своё выполнение упражнения в зеркале), в темпе (сперва нормальном, затем замедленном, если это потребует), с подчёркиванием важных деталей выполнения упражнения.

Командовать надо, придерживаясь определённых требований (см. главу II).

ГЛАВА II

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание основной гимнастики

Упражнения в основной гимнастике принято распределять по педагогическим задачам на определённые группы:

1. Строевые приёмы.
2. Порядковые упражнения.
3. Общеразвивающие и подготовительные упражнения, включающие упражнения на силу, растягивание, расслабление, без предметов и с предметами, а также упражнения на гимнастической скамейке и стенке.
4. Ходьба и бег.
5. Упражнения в метании.
6. Упражнения в лазании.
7. Упражнения в равновесии.
8. Упражнения в поднимании и переноске груза.
9. Упражнения в сопротивлении.
10. Акробатические упражнения.
11. Простые и опорные прыжки.
12. Эстафеты и полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.
13. Вольные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах.
14. Элементы танцев и плясок.

Строевые приёмы

Задачи строевых приёмов. Строевые приёмы обеспечивают выполнение совместных одновременных действий класса или группы учащихся. Без совместных действий, выполняемых по общей команде, невозможен ни один урок физических упражнений.

Строевые приёмы делятся на 1) действия на месте (команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на 45, 90 и 180° и т. д.) и 2) действия в движении (ходьба, бег, повороты в движении и пр.).

Педагогическое значение строевых приёмов. Строевые приёмы способствуют воспитанию организованности и дисциплины учащихся, правильной осанки, развитию чувства темпа и ритма, привитию прикладных навыков, в частности навыков руководства группой учащихся в различного рода подвижных играх.

Кроме этих общих задач, строевые приёмы решают частные задачи. Во вводной части урока они способствуют организации внимания класса, умеренному разогреванию организма, повышению общего обмена веществ.

В основной части урока строевые приёмы выступают как учебный материал с целью овладения техникой и координацией определённых строевых упражнений, например: поворот «кругом» в движении, изучение техники выполнения команд «ложись» и «встать» и т. д. Строевые приёмы способствуют также воспитанию морально-волевых качеств: настойчивости, внимания, чувства коллективизма и других.

В заключительной части строевые приёмы помогают привести организм в более или менее спокойное состояние и организовать внимание учащихся для предстоящей учебной работы.

Управление строем. Управление строем осуществляется командами, приказаниями и личным примером.

Командой называется распоряжение, выраженное в установленном порядке словами или сигналами. Изменять порядок произношения слов той или другой команды нельзя.

Приказание — распоряжение, выраженное произвольными словами или сигналами. Как команды, так и приказания могут подаваться голосом, звуковыми сигналами (свисток, сирена и пр.) и установленными немymi знаками (руками, флажками, палками и пр.).

Личный пример — такое действие учителя, когда он заставляет группу (класс) без команды и сигнала выполнять то, что делает сам. Например, во время движения шагом или бегом для того, чтобы быстро изменить направление движения, учителю достаточно встать впереди, как весь строй последует за его движением.

Подача команд требует соблюдения определённых правил.

Правила подачи команд. Каждая команда делится на предварительную и исполнительную части. Те команды, которые не разделяются на предварительную и исполнительную части («Смирно!», «Вольно!», «Становись!» и т. п.), произносятся с указанием в команде того, к кому она относится, например: «V класс «Б», становись!», «Отделение (класс), смирно!»

Предварительная часть команды подаётся с целью привлечь к себе внимание занимающихся или подготовить класс к выполнению того или иного упражнения.

Эта часть команды подаётся отчётливо, т. е. понятно, громко и протяжно. Протяжность и степень громкости будут зависеть от величины строя и места занятий.

После подачи предварительной части команды должна последовать пауза продолжительностью не менее двух секунд. В течение всей паузы ученики не должны делать никаких движений.

Исполнительная часть команды подаётся громко, отрывисто и энергично.

Порядковые упражнения

Педагогические задачи порядковых упражнений. Порядковые упражнения по своему назначению имеют подчинённое, служебное значение в уроке. Они позволяют лучше организовать группу, класс для последующих упражнений. Порядковые упражнения, в основном решая вспомогательные задачи, имеют и некоторые педагогические задачи, а именно: развитие у учащихся внимания и памяти, овладение пространственными и временными соотношениями, воспитание чувства воображения и повышение эмоционального состояния.

Развитие внимания и памяти происходит под влиянием таких порядковых упражнений, которые предлагаются учащимся в виде отдельных заданий на определённое количество счётов, например: три шага вперёд (счёт — «раз», «два», «три» и «четыре»), поворот кругом (счёт — «пять», «шесть»), поворот налево (счёт — «семь», «восемь»). Такие упражнения проводятся в форме определённой цепи различных движений (шаги, повороты и др.). Лучше всего их давать в начале урока или в конце урока, когда необходимо сконцентрировать внимание учащихся. Упражнения на развитие внимания и памяти должны выполняться учащимися на слух, без показа учителя.

Овладение пространственными и временными соотношениями осуществляется также различными видами фигурной маршировки («змейка», «петля» и пр.) и всевозможными гимнастическими построениями, перестроениями, размыканиями и смыканиями. Сутью заключается в том, чтобы занимающиеся могли на слух определить расстояния (дистанции и интервалы на различное количество шагов) и на слух улавливать темп и ритм передвижения (размыкание на определённое количество счётов в заданном темпе).

Хороший педагогический результат достигается также под влиянием выполнения учащимися таких видов передвижения, как «змейка», «улитка», «клубок», размыкания дугами, уступами

Порядковые упражнения делятся на:

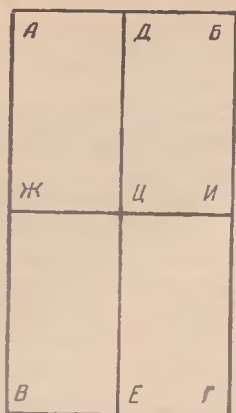


Рис. 1. Схема условной разметки гимнастической площадки.

- 1) гимнастические построения и перестроения,
- 2) размыкания и смыкания,
- 3) фигурную маршировку.

Гимнастическая площадка, её границы, углы, линии и точки. Гимнастическая площадка — это площадь прямоугольного сечения, границы которой проходят в 1 м от стен или имеющихся на площадке рядов. Чтобы лучше проводить те или иные порядковые упражнения или, точнее, фигурную маршировку, гимнастическую площадку делят (условно) на определённые части, т. е. на верхнюю и нижнюю, на правую и левую половины. Границы этих половин (частей) образуют линии, а места совпадения этих линий образуют углы и точки с определёнными названиями.

Названия отдельных линий и точек видны на рисунке 1.

На рисунке даны четыре угла, четыре середины, центр, четыре границы и две средние линии (продольная и поперечная).

Наименование линий и точек гимнастической площадки

АБ — верхняя граница	Г — нижний правый угол
ВГ — нижняя »	Д — верхняя середина
АВ — левая »	И — правая »
БГ — правая »	Е — нижняя »
ДЕ — средняя продольная	Ж — левая »
ЖИ — » поперечная	АБЖИ — верхняя половина
Ц — центр	ЖИВГ — нижняя »
А — верхний левый угол	АДВЕ — левая »
Б — » правый угол	ДБЕГ — правая »
В — нижний левый угол	

Порядковые упражнения для V—VII классов

Упражнения для V класса: 1. Движение в обход по границам площадки. Команда: «В обход, шагом марш!».

2. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и обратно сведением и разведением через центр.

3. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре и по пять последовательными поворотами в движении шагом на поперечных (верхней или нижней) границах гимнастической площадки. У того места, откуда должно совершаться перестроение, учитель подаёт команду «На месте!», а дальше подаётся команда: «Влево (вправо), по три (по четыре, по пять) марш!». После этой команды первая тройка (четвёрка, пятёрка) поворачивается под углом 90° и идёт в новом направлении.

Стальные двигаются до того места, где повернулись первые, и по команде третьего (четвёртого или пятого) «Марш!» производят последовательные повороты троек (четвёрок, пятёрок) и выстраивание в колонну по три (по четыре или по пять). После окончания такой колонны производится необходимое размыкание различными способами. Обратное перестроение может совершаться либо разведением, либо поворотом строя в сторону правого плечевого и по команде «В обход, в колонну по одному шагом марш!». По этой команде все движутся до впереди лежащей границы, а оттуда (с шага на месте) каждая тройка (четвёрка, пятёрка), захождением правым плечом вперёд, выходит в затылок строю слева (справа) тройке (четвёрке, пятёрке).

4. Размыкание колонны по четыре приставными шагами на вытянутые руки. Команду подавать: «От середины (или влево, или вправо) приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!». В движении шагом такое размыкание производится по команде: «На вытянутые руки разомкнись!», после чего все поднимают руки в стороны и постепенным расхождением наружу размыкаются до тех пор, пока не будут касаться руками друг друга.

5. Ходьба с переменой направления по команде и сигналу (по кругу, по диагонали и «змейкой»).

а) Чтобы построить круг, следует подать команду «По кругу марш!», причём исполнительная команда «марш!» должна совпасть с приближением направляющего к одной из середин гимнастической площадки, после чего направляющий начинает обходить круг.

б) «Диагональ» — движение в косом направлении из одного угла в противоположный, наискось лежащий угол, например из правого верхнего угла в левый нижний угол. Команда «По диагонали марш!» подаётся тогда, когда направляющий находится в каком-либо углу площадки. Когда направляющий дошёл до противоположного угла, следует подать команду: «Правое (левое) плечо вперёд, в обход, марш!».

в) «Змейка» — ряд последовательных зигзагообразных, закруглённых встречных движений с интервалами в один шаг. «Змейки» могут совершаться в продольных, поперечных и косых направлениях большого, среднего и малого размера. Команды подавать следующие: «Правое плечо вперёд, в обход, шагом марш!»; по этой команде совершается движение вдоль границ площадки; на том месте, откуда должно начинаться движение «змейкой», следует подать команду «Влево (вправо) противоход, марш!», и, когда направляющий изменит направление на обратное и выполнит первый противоход, подать команду: «Змейкой марш!».

6. Повторить ходьбу «петлей» из материала III класса в наиболее сложном варианте.

Упражнения для VI класса: 1. Повторение порядковых упражнений, пройденных в V классе.

2. Размыкание колонны по три, по четыре, по пять приставными шагами и прыжками без поднимания рук. Данное размыкание приучает учащихся к овладению пространственными соотношениями, т. е. развивает умение определять указанный в команде интервал на глаз. Команду подавать: «От середины (влево или вправо) приставными шагами (или прыжками) на два шага разом-кнись!».

3. Повторить построение уступом из материала V класса, но по расчёту «шесть», «четыре», «два», «на месте».

4. Построение уступом по расчёту «девять», «шесть», «три», «на месте». Это построение происходит из одношеренгового строя с предварительным расчётом: «девять», «шесть», «три», «на месте». После расчёта подаётся команда: «По расчёту, равнение на середину, шагом марш!». Все, кто назвал цифру «девять», выходят на девять шагов вперёд и на счёт «десять» приставляют ногу; те, кто назвал цифру «шесть», выходят на шесть шагов вперёд и на счёт «семь» приставляют ногу; назвавшие цифру «три» выходят на три шага вперёд и на счёт «четыре» приставляют ногу; остальные стоят на месте. Для возвращения на свои места подаётся команда: «На свои места шагом марш!». По этой команде все (кроме невыходивших вперёд) поворачиваются кругом и идут на свои места, сохраняя равнение по шеренгам; по мере прихода на свои места, каждая шеренга самостоятельно поворачивается кругом в первоначальное направление.

Упражнения для VII класса: 1. Повторение порядковых упражнений, пройденных в пятых и шестых классах.

2. Фигурная маршировка — «улитка» и «клубок». «Улитка» — безостановочное круговое, спиралеобразное движение к общему центру, т. е. движение по уменьшающимся к центру кругам с интервалом в два шага.

Для построения «улитки» подавать команды: 1) «По кругу марш!»; 2) когда круг начнёт замыкаться, т. е. направляющий будет подходить к той точке, откуда он начал описывать круг, подать вторую команду: «В улитку марш!». Обратное разворачивание «улитки» в круг производится без командных тем же направляющим, но движение идёт другим плечом вперёд, т. е. противходом. Когда «улитка» развернётся до круга, следует подать команду: «В обход марш!».

«Клубок» — такое же круговое, спиралеобразное движение, как и «улитка», с той лишь разницей, что развёртывание «клубка» делается замыкающим, т. е., когда «клубок» будет построен, нужно класс остановить и повернуть кругом (поворот кругом можно произвести, не останавливая движения, т. е. на ходу). После поворота кругом подать команду: «В круг шагом марш!». Когда будет построен круг, нужно вторично подать команду:

«Обход марш!», чтобы вернуть первоначальное движение, имея правый фланг справа. Дальше подать команду: «В обход марш!».

2. Размыкание одного круга в два. Очень часто при проведении некоторых игр бывает необходимо построить два вписанных круга в другой круга. Для этой цели нужно построить круг лицом вперед, потом рассчитать занимающихся по два, и по команде «Два круга стройся!» вторые номера делают шаг вперед — вперед, после чего необходимо выравнять интервалы и окружить кругов. Для обратного перестроения нужно подать команду «Один круг стройся!»; по этой команде вторые номера делают шаг влево и шаг назад на свои места.

Методические указания к проведению порядковых упражнений

1. Перед проведением той или другой фигуры необходимо убедиться, чтобы все учащиеся осмыслили её и поняли свои действия. Желательно, чтобы данная фигура вначале была разобрана на чертеже, начерченном мелом на классной доске, если такового имеется в зале.

2. При выполнении упражнений на развитие внимания и памяти необходимо добиваться максимальной дисциплины и чтобы все элементы, входящие в данное упражнение, выполнялись точно, с отличной точностью и чёткостью.

3. При гимнастических размыканиях добиваться, чтобы учащиеся как можно точнее принимали на глаз указанные дистанции и интервал (развивать чувство глазомера).

4. Очень полезно для развития воображения давать задания отдельным ученикам выполнить во время ходьбы какую-либо фигуру (например, «восьмёрку», «скобку» и др.). Для этой цели ученика, получившего такое задание, нужно поставить в голову ведущим, т. е. направляющим.

5. При проведении фигурной маршировки рекомендуется пользоваться не только командами, но и определёнными сигналами и звуковыми знаками, как специально установленными самим преподавателем, так и заимствованными из практики строевой подготовки.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения

Задачи общеразвивающих упражнений. Такого рода упражнения способствуют решению следующих педагогических задач.

1. Укрепление и развитие отдельных суставов и мышечных групп, развитие силы и гибкости, выработка осанки.

2. Умеренное воздействие на органы дыхания и кровообращения.

3. Совершенствование подвижности, расторопности, уверенности и умения владеть своими движениями, т. е. овладение координацией движений.

Первая задача — укрепление отдельных суставов, мышц и развитие силы и гибкости — должна разрешаться тремя видами

упражнений: упражнениями на силу, на гибкость и на расслабление.

Силовые упражнения — такие упражнения, при которых мышцы сокращаются медленно и с большим напряжением, например из исходного положения руки в стороны производить медленно, но с большим волевым напряжением сгибание и разгибание рук или медленное приседание и выпрямление и т. п.

Упражнения на растягивание — такие упражнения, которые способствуют сохранению и развитию гибкости тела, но до пределов нормальной анатомической подвижности суставов. Примером таких упражнений могут явиться наклоны вперёд, доставая пол руками, не сгибая ног. Необходимо помнить, что дети в неполной средней школе являются достаточно гибкими и если излишне увлечься упражнениями на растягивание, то они могут оказать своё отрицательное воздействие на сохранение нормального положения позвоночного столба чрезмерным растяжением связок позвоночника. Полезно подбирать такие упражнения, которые развивали бы одновременно и силу, и гибкость, охватывая собой большие группы мышц. Упражнения на растягивание следует проводить в том случае, если организм предварительно достаточно «разогрет» другими упражнениями.

Упражнения на расслабление — упражнения, которые приучают к свободным движениям за счёт умелого освобождения (выключения) мышц отдельных частей тела, не принимающих участия в данном упражнении. Кроме того (и очень часто), упражнения на расслабление применяются как отвлекающее средство после упражнений на силу, вызывающих большое напряжение. После упражнений, вызывающих утомление той или иной группы мышц, необходимо давать упражнения на расслабление этих же мышц. Примеры таких упражнений — свободные (расслабленные) размахивания руками или ногами, а также свободное «падение» какой-либо части тела из высокого положения в более низкое, например: поднять согнутую ногу вперёд, обхватив её руками, и постараться так расслабить мышцы ноги, что если одновременно и быстро убрать руки, то нога в силу своей тяжести должна свободно «упасть» вниз.

Упражнения на силу, растягивание и расслабление могут проводиться для шеи, рук, туловища и ног. С целью более эффективного воздействия на организм и разнообразия в содержании уроков необходимо применять такие гимнастические предметы, как палки, малые мячи, набивные мячи, скакалки, гантели, гимнастические скамейки и гимнастическую стенку.

Вторая задача — умеренное воздействие на органы дыхания и кровообращения. Эта задача разрешается такими упражнениями, как ходьба в быстром темпе, бег, подскоки, прыжки «потокком» и пр.

В подростковом возрасте эти упражнения требуют строгой дозировки с постепенным увеличением их от урока к уроку. Во

время таких упражнений следует чаще давать указание дышать глубже и через нос.

Третья задача — совершенствование подвижности, расторопности и умения владеть своими движениями — разрешается упражнениями типа «вольных», которые должны быть направлены на овладение амплитудой, скоростью, темпом, ритмом и степенью мышечного усилия в движениях, а также на совершенствование координации движений, т. е. умение производить одновременно несколько разнохарактерных движений в определённой последовательности, например: на раз — левую ногу вперёд, правую руку вверх, левую в сторону; на два — переменить положение и т. д.

Методика проведения общеразвивающих и подготовительных упражнений. Подбор и чередование упражнений на силу, растяжение и расслабление для определённых мышечных групп будут зависеть от общих и частных задач урока и физической подготовленности занимающихся. Необходимо подбирать эти упражнения так, чтобы они подготавливали организм для скорейшего овладения техникой того или иного упражнения, включённого в основную часть урока, и этим способствовали бы выполнению общей задачи урока. Путём подготовительных упражнений можно также содействовать овладению техникой и негимнастических упражнений, например, перед проведением уроков по лыжам (весной) и лёгкой атлетике (весной) давать упражнения, укрепляющие и развивающие те мышцы, от которых зависит усвоение техники ходьбы на лыжах, бега, прыжков и метаний.

Подготовительные упражнения желательно проводить в такой последовательности:

- 1) упражнения типа «потягиваний» с включением динамической работы мышц спины,
- 2) упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса, включая висы,
- 3) наклоны вперёд, связанные с приближением туловища к ногам,
- 4) упражнения для нижних конечностей,
- 5) упражнения для туловища в боковых наклонах или типа кружения и поворотов,
- 6) упражнения на координацию движений с участием рук, ног и туловища,
- 7) упражнения типа заданий,
- 8) упражнения общефизиологического воздействия (бег и подскоки на месте, быстрые приседания и др.).

После упражнений, вызывающих большое напряжение и усиленную деятельность сердечно-сосудистой системы, не следует давать упражнений на точность или на координацию движений. Здесь уместны будут упражнения на расслабление. Желательно подбирать так упражнения, чтобы одними конечностями выполнялись упражнения на силу, а другими одновременно — на рас-

слабление, например приседания со свободным размахиванием рук в стороны и т. п.

Какое бы упражнение ни проводилось, учитель всегда должен помнить о влиянии данного упражнения на осанку. Этот раздел подробно разобран в пособии по физическому воспитанию для начальных классов, которым следует пользоваться в практической работе.

Упражнения без снарядов. Потягивания

1. Сидя, скрестив ноги (по-турецки), руки за голову: прогибание спины с подниманием рук вверх, наружу; смотреть на руки (V кл.).

2. Стоя ноги врозь, руки к плечам: поднимаясь на носки и прогибая верхнюю часть спины, руки вверх, наружу; смотреть на руки (VI кл.).

3. Основная стойка, руки перед грудью: разводя руки в стороны ладонями вверх, поднять одну ногу назад, прогибаясь слегка в верхней части (VI кл.).

4. Выпад вперёд, руки к плечам: выпрямляя выставленную вперёд ногу и поднимаясь на носки, руки вверх кнаружи, прогибаясь в верхней части спины (VII кл.).

Наклоны вперёд

5. Стоя ноги врозь: наклон вперёд, скользя ладонями по ногам к носкам ног (V кл.).

6. Основная стойка, руки вверх: наклон вперёд, доставая пальцами рук до пола (колени не сгибать) (VI кл.).

7. Основная стойка, руки вверх: боковые круги руками вперёд и наклон вперёд до касания ладонями пола (VII кл.).

Наклоны в сторону

8. Стоя ноги врозь, руки к плечам: наклон в сторону, руки вверх (V кл.).

9. Стоя ноги врозь — пошире, руки в стороны: сгибая одну ногу в колене, наклон в сторону прямой ноги, руки за голову (VI кл.).

10. Стоя ноги врозь — пошире, руки в стороны: сгибая одну ногу в колене, наклоны в сторону прямой ноги, одну руку согнуть над головой, другую — за спиной (VII кл.).

Повороты и кружения туловища

11. Стоя ноги врозь, руки на поясе: кружения туловища по направлению вперёд, вправо, назад, влево и обратно; движение совершать безостановочно (V кл.).

12. Стоя ноги врозь, руки за голову: кружение туловища (VII кл.).
13. Стоя ноги врозь, руки вверх, скрестив в пальцах: кружение туловища (VII кл.).
14. Стоя ноги врозь, руки согнуты перед грудью: поворот туловища в сторону (на 90°), с разведением рук в стороны, ладонями вверх (V кл.).
15. Стоя ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты назад, ладони в кулак, прижатые к бокам туловища, локти назад: поворот туловища влево и вправо с выбрасыванием рук вперёд (VI кл.).
16. Стоя ноги врозь, руки вперёд: повороты туловища направо и налево со сгибанием ноги и с широкими размахиваниями руками (VII кл.).

Сгибания тела

17. Лёжа на спине, складываться в «комочек», пряча голову между коленями (V кл.).
18. Лёжа на спине, поднять прямые ноги, согнуть их и достать коленями до лба (VI кл.).
19. Лёжа на спине, поднять ноги и достать носками пол за спиной (VII кл.).
- Прогибания:**
20. Стоя на четвереньках, сгибать и прогибать спину: сгибая спину прогибать спину; поочерёдное поднятие прямой ноги назад (V кл.).
21. Стоя на четвереньках, руки подальше от коленей: опускаться на пятки и, не отрывая ладоней от пола, пружиняще покачивать туловище вверх и вниз (VI кл.).
22. Лёжа на животе, руки вверх, голова опущена: одновременно поднимая руки и ноги, как можно больше прогнуться («дочка») (VII кл.).

Упоры:

23. Стоя ноги врозь, наклон до упора согнувшись и переменно (попеременно) руки вперёд, перейти в упор лёжа; обратными движениями подняться в стойку «ноги врозь» (V кл.).
24. Упор лёжа: сгибать и разгибать руки (девочки выполняют скрещивания, касаясь бёдрами пола) (VI кл.).
25. Упор лёжа: сгибания рук с поочерёдным подниманием ног назад (для девочек — упор на коленях) (VII кл.).

Выпады:

26. Основная стойка: выпад в сторону, руки в стороны (VI кл.).
27. Основная стойка: выпад в сторону, руки через стороны вперёд (VI кл.).
28. Основная стойка, руки в стороны: выпад в сторону с лицевыми кругами книзу (VII кл.).

Попеременные и маховые движения ногами:

29. Основная стойка, руки в стороны: поднять согнутую в колене ногу, обхватить её руками и прижать колено к груди (V кл.).

30. Основная стойка, руки в стороны: поднять согнутую ногу, захватить её обеими руками чуть выше ступни (голеностопный сустав) и разогнуть в колене (до конца), снова согнуть ногу и, отпустив её, поставить на пол (VI кл.).

31. Основная стойка, руки в стороны: рывком поднять согнутую ногу в сторону и достать коленом руку (VII кл.).

32. Стойка на левой, правая назад на носок, руки вверх, ладонями вперёд: взмахом правой вперёд и, опуская руки вперёд, достать носком ноги ладони (V кл.).

33. Основная стойка, руки вперёд, наружу: разноимённое доставание носком ноги противоположной ладони (VI кл.).

34. Поочерёдные взмахи ногами вперёд, доставая ладонь поднятой вперёд и поднимаемой всё выше руки (VII кл.).

Приседания и опускания на колени:

35. Основная стойка: упор присев и выпрямление (V кл.).

36. Основная стойка, носки вместе: без помощи рук опуститься на колени и встать (V кл.).

37. Стойка ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно: приседание на всей ступне, руки вперёд и выпрямление (VI кл.).

38. Основная стойка, носки вместе: держа туловище прогнутым, опуститься на колени и махом рук вперёд прыжком встать (VI кл.).

39. Основная стойка: приседание, руки вверх (VII кл.).

40. Присед на носках, колени вместе: опуститься на колени, руки назад и взмахом рук вернуться в присед (VII кл.).

Упражнения при движении шагом:

41. Руки в стороны: на первый шаг хлопок в ладони над головой, на второй — руки в стороны или руки согнуты вперёд под прямым углом, локти прижаты к бокам туловища, предплечья горизонтально вперёд, ладони вниз; при каждом шаге доставать коленом ладонь одноимённой руки (V кл.).

42. Руки к плечам: на шаг левой ногой, руки вверх, наружу; на шаг правой ногой, руки к плечам или на каждый шаг левой ногой левую руку вверх с наклоном туловища направо; на шаг правой ногой менять положение (VI кл.).

43. Руки за голову: на каждый шаг левой ноги, руки вверх; на шаг правой ногой, руки за голову или руки вниз; ходьба выпадами, опираясь ладонями о бедро выставленной вперёд ноги (VII кл.).

Упражнения типа заданий:

44. Сесть и встать без помощи рук; сидя, скрестив ноги: доставать лбом то левое, то правое колено; лёжа на животе, руки сцеплены за спиной: встать на ноги без помощи рук; вдвоём взяться за руки, сесть и встать (одновременно) (V кл.).

45. Стоя на носках, поднять одну ногу и достать коленом лоб, назад, не потеряв равновесия; сидя, ноги врозь, руки на пол, достать пол перед собой то левым, то правым локтем; лёжа, стоя спиной друг к другу, сцепив руки, поочередно наклониться вперёд, поднимать друг друга на спину так, чтобы носки поднимаемого слегка касались пола (VI кл.).

46. Стоя на одной ноге, сесть и встать; лёжа на животе, захватив носки согнутых назад ног, не отпуская захвата, повалиться на бок и далее повернуться вверх грудью, упираясь о пол локтями, коленями и носками ног (VII кл.).

Упражнения с гимнастической палкой

Гимнастическая палка для возраста 11—14 лет должна иметь 80 см в длину и 18—20 мм в диаметре (толщина).

Упражнения с палками способствуют развитию точности движений за счёт тренировки зрения и мышечного чувства.

Упражнения с палками классифицируются:

а) по их положению в пространстве по отношению к полу: горизонтальные, вертикальные и наклонные;

б) по их положению по отношению к занимающимся: симметричные (середина палки совпадает с вертикальной осью тела занимающегося) и несимметричные, т. е. односторонние;

в) по способу хвата: хват за концы, за середину, за один конец и т. д.

Изменение положений палки, т. е. перемещение палки из одного положения в другое, может производиться:

а) кратчайшим путём,

б) дугообразными и круговыми движениями,

в) переворачиванием палки,

г) вкручиванием и выкручиванием, когда положение палки изменяется одновременно с изменением хвата без выпуска палки из рук.

При использовании гимнастической палки на уроках гимнастики с детьми необходимо продумать организацию и методику проведения упражнений с тем, чтобы не допускать шалостей с палкой. Организация урока должна начинаться со способа раздачи палок. Палки могут раздаваться учащимся:

а) способом разноса, т. е. когда палки разносятся одним или несколькими учениками;

б) самостоятельным разбором перед уроком или во время его проведения (на ходу);

в) предварительной подготовкой, т. е. палки заранее кладутся на пол и после построения подаётся команда «взять палки!».

С точки зрения организации лучшими способами являются первый и третий.

Палка в основной стойке должна находиться вертикально у правого носка, а во время движения — на левом плече. Эти

положения немного отходят от традиций, принятых в гимнастике, но нами они предлагаются с прикладной целью. Лучшей стойкой «вольно» с палкой является стойка ноги врозь (на ширине плеч), палка горизонтально вниз.

Во время объяснения упражнений нужно иногда заставлять учащихся палку положить перед собой на пол (в 20—30 см от носков), чем достигается концентрация внимания учащихся на том или ином объяснении учителя.

На уроках гимнастики палку можно использовать: в обще-развивающих упражнениях для развития тех или иных групп мышц (в таких случаях каждый учащийся обеспечивается палкой); в играх и эстафетах, в прыжках, в подбрасывании и ловле, в перетягивании, в сопротивлении и в балансировании.

При объяснении и подаче команд для упражнений с палками нужно соблюдать следующий порядок:

1. Указать положение палки, т. е. горизонтально, вертикально или наклонно.

2. Указать положение палки по отношению к телу занимающегося, т. е. к бедру, плечу, над головой и т. д.

3. Указать положение рук (при одностороннем положении палки), например: «палку горизонтально к левому плечу, левую руку в сторону — ставь!» или: «палку наклонно к правому бедру, правую руку в сторону, вниз — ставь!».

Если же перемена палки в пространстве происходит не кратчайшим путём, тогда перед командой следует указать путь движения палки, например: из исходного положения «палка горизонтально вверх» нужно занять положение палки горизонтально к левому плечу, левую руку в сторону, но не кратчайшим путём, а дугой вправо; здесь нужно подать команду: «дугою вправо, палку горизонтально к левому плечу, левую руку в сторону — ставь!». При упражнениях, в которые включаются движения ногами, туловищем или головой, эти движения в командах указываются в конце (например, исходное положение — палка горизонтально вниз): «палку вертикально вверх к правому плечу, правую руку вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево — делай — раз!», или: «упражнение начинай!».

Упражнения с палками для V класса

1. Стоя ноги врозь, палку горизонтально вниз, наклон вперёд, палку горизонтально вверх.

2. Основная стойка: из положения палка горизонтально вниз через верх палку горизонтально вниз за спину и обратно.

3. Стоя ноги врозь, палку вертикально за спину (одна рука согнута над головой, другая — за спиной), наклоны в стороны.

4. Стоя ноги врозь, палку горизонтально за спину, удерживая её в сгибах локтей, поворот туловища в стороны.

5. Основная стойка: палку вертикально за спину, приседания и выпрямления.

Упражнения типа заданий:

6. Палку горизонтально вниз; не выпуская палку из рук, перекинуть через неё вперёд и назад.

7. Поставить палку вертикально на пол, придерживая её сверху ладонью одной руки: на мгновение отняв руку, сделать прыжок ногой над палкой и тут же поймать рукой свободный конец палки (не дать ей упасть); то же, но другой ногой.

8. Уравновесить палку вертикально на ладони и пройти с ней в таком положении 5—10 шагов.

9. То же, но повернуться кругом.

10. Балансируя палкой, установив её вертикально на ладони, палка подкидывать её вверх; то же, перебрасывая палку с ладони на ладонь.

11. Пройти, балансируя палкой на ладони, по начерченной на полу линии, по гимнастической скамейке.

12. Балансируя палкой на ладони, сесть на скамейку и снова встать на ноги.

13. Сидя ноги вместе, держа палку горизонтально вперёд, выпрямить ноги, согнув их в коленях, и пронести под ними палку; выпрямить ноги и положить их на пол (палка лежит под ногами); поднимая и сгибая ноги, пронести палку вперёд и опустить ноги на пол (палка над ногами).

Упражнения с палками для VI класса

1. Основная стойка, палку горизонтально вниз: палку горизонтально вверх, поднять одну ногу назад.

2. Основная стойка, палку горизонтально на плечи (за головой): отставляя ногу в сторону на носок, наклон в ту же сторону, палку горизонтально вверх.

3. Стоя ноги врозь, палку горизонтально перед грудью: поворот туловища в сторону, разгибая в сторону одноимённую руку.

4. Основная стойка, палку горизонтально вниз: приседание с подниманием палки вверх и далее (выкрутом) назад.

Упражнения типа заданий:

5. Палку горизонтально вперёд: подпрыгнуть на месте, перекинуть через палку одной ногой вперёд; то же, но назад.

6. Балансирование палкой, установленной вертикально на ладони, достать свободной рукой пол.

7. То же, но опуститься на колени и встать.

8. То же, но сесть и встать.

9. Лёжа на животе, подбрасывать палку обеими руками горизонтально перед собой и ловить её.

10. Сидя, палку горизонтально вперёд: сгибая ноги, поворачиваясь назад на круглую спину, пронести палку над ногами и опустить (палка под ногами), обратным движением палку перевести над ногами.

Упражнения с палками для VII класса

1. Основная стойка, палку горизонтально вниз: выпал в сторону, палку горизонтально вверх.
2. Основная стойка, палку горизонтально вниз: отставляя левую (правую) ногу в сторону, два пружинящих наклона туловища влево (вправо) дугами вправо, палку горизонтально вверх.
3. Палку горизонтально вперёд: шаг левой (правой) вперёд с поворотом туловища налево (направо), левую руку в сторону, правую — согнуть перед грудью, палку держать горизонтально.
4. Палку горизонтально вниз: присед, выкрут назад (палка горизонтально вниз за спиной), выпрямление, выкрут вперёд и два пружинящих наклона вперёд; основная стойка, палку горизонтально вниз.

Упражнения типа заданий:

5. Палку горизонтально вперёд: подпрыгнуть на месте и перенести палку под ногами до положения палка горизонтально вниз за спиной.
6. Стоя на коленях, балансируя палкой, сесть и снова встать на колени.
7. Балансируя палкой на ладони и подпрыгивая на одной ноге, продвигаться вперёд; то же, но продвигаться по небольшому кругу, начерченному мелом на полу.
8. Балансируя палкой на ладони, продвигаться вперёд по «кочкам» (кружочки, начерченные мелом на полу в шахматном порядке).

На секционных занятиях по гимнастике гимнастическую палку следует использовать в изучении комбинаций вольных упражнений, а последние являются хорошим средством для различных гимнастических выступлений. Для достижения большего зрелищного эффекта на концах палки можно прикрепить разноцветные флажки или лёгкие шары, выкрашенные в различные цвета.

Упражнения с малыми мячами

Упражнения с малыми мячами, кроме развития мышц верхних конечностей и плечевого пояса, способствуют развитию общей координации движений и совершенствованию ловкости, точности и мышечного чувства. В упражнениях с малыми мячами имеют место различные подбрасывания и ловли, удары о пол, стену и ловля после отскакивания, элементарное жонглирование как одной, так и двумя руками, а также метание на дальность и в цель. Для этого используются теннисные или резиновые надувные мячи весом 65—70 г, имеющие окружность 20—22 см. Как правило, упражнения в подбрасывании и ловле и в элементарном жонглировании проводят в форме отдельных заданий, например бросить мяч в пол, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками; при наличии в каждой руке по одному мячу поочерёдно

подкидывание мячей вверх и их ловля. При объяснении и показе упражнения рекомендуется заставлять детей мячи класть на пол перед собой или строго следить за тем, чтобы обе руки находились за спиной. При ловле мяча следует использовать для V класса два способа: 1) летящий мяч обхватывается с обеих сторон кистями рук, сложенных наподобие чашечки; 2) мяч ложится одной кистью снизу, а другой в это время прикрывают его сверху, не допуская его выпасть из рук. При том и другом способе необходимо в момент прикосновения мяча к ладоням руки слегка сгибать в локтевых суставах с целью амортизации скорости полёта мяча.

Упражнения с малыми мячами для V класса

1. Подбросить мяч и поймать его двумя руками перед собой в приседании.
2. То же, но поймать мяч слева (справа) от себя.
3. Подбросить мяч, опуститься на колени и поймать его, подбросить вверх, встать и снова поймать.
4. Сидя, подбросить мяч, лечь и поймать его; подбросить мяч, сесть и поймать.
5. Лёжа на груди, подбрасывать перед собой мяч двумя руками и ловить его.
6. Стоя, бросить мяч одной рукой снизу за спину через разноименное плечо и поймать его спереди двумя руками.
7. То же, стоя на одной ноге.
8. Стоя ноги врозь, бросить мяч одной рукой между ногами так, чтобы он полетел вверх и слегка вперёд, и поймать его двумя руками перед собой.
9. Лёжа на спине или на животе, подбросить мяч вверх, опустить на ноги и поймать.
10. Стоя, бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его.
11. Поймать одной рукой сверху мяч, падающий из другой руки.

Упражнения с малыми мячами для VI класса

1. Стоя ноги врозь, бросить мяч двумя руками между ногами так, чтобы он полетел вверх и слегка вперёд, и поймать его одной рукой.
2. Из упора присев подбросить мяч вверх, сделать кувырок вперёд и поймать мяч.
3. То же, но кувырок сделать в сторону.
4. В упоре лёжа подбросить мяч одной рукой, сесть с поворотом кругом и поймать его.
5. Сидя, подбросить мяч вверх, лечь и поймать его одной рукой; подбросить его снова вверх, сесть и поймать другой рукой.

6. Стоя левую руку вперёд, подбросить мяч правой рукой под левой, глубоко присесть и поймать его правой.

7. То же, но броски делать левой рукой.

8. Подбрасывание двух мячей вверх и одновременная их ловля.

9.левой рукой подбросить мяч вверх, одновременно правой бросить мяч в пол, поймать мячи.

10. Два мяча в одной руке: попеременное подбрасывание и ловля мячей.

Упражнения с малыми мячами для VII класса

В VII классе следует использовать слабо усвоенные упражнения V и VI классов. Больше внимание следует обратить на упражнения в жонглировании, что крайне ценно для выработки координации движений.

Упражнения с набивными мячами

Педагогическая характеристика упражнений с набивным мячом. Набивной мяч представляет собой шар, имеющий внутри волос, морскую траву, шерстяной очёс или иной мягкий материал, обшитый сверху кожей или двумя слоями брезента. Набивные мячи бывают различными по окружности (от 40 до 80 см) и весом от 1 до 5 кг. При занятиях в V, VI и VII классах следует применять набивные мячи весом до 2 кг для мальчиков и до 1,5 кг для девочек. Педагогическое значение упражнений с набивными мячами заключается в том, что они носят в большинстве своём игровой характер, не требуют длительных объяснений и очень быстро повышают эмоциональное состояние занимающихся. Кроме того, они способствуют более сильному воздействию на двигательный аппарат за счёт влияния веса мяча. Следующие упражнения могут выполняться с набивными мячами:

1) упражнения для мышц рук, ног и туловища в приседаниях, наклонах, поворотах, держа мяч одной и двумя руками в различных положениях (перед собой, вверх, за головой и т. д.), в исходных положениях: стоя, стоя на коленях, сидя и лёжа;

2) упражнения в катании по полу и передаче по кругу, в колонне и в шеренге;

3) упражнения в подбрасывании и ловле;

4) упражнения в перебрасывании и толкании мяча в различных направлениях, стоя друг к другу лицом, боком и спиной, в исходном положении стоя, стоя на коленях, сидя и лёжа.

В этом виде упражнений особенно характерно выделяются фазы силового напряжения (момент броска) и расслабления (после броска); сила броска будет зависеть от удаления занимающихся друг от друга. При изучении упражнений в подбрасывании и ловле, в перебрасывании и толкании мяча друг другу

необходимо обратить особое внимание на изучение техники ловли так как при неправильной и небрежной ловле возможны травмы лица и груди, растяжение связок, вывихи пальцев и пр. Технику ловли набивных мячей нужно изучать при полётах мяча сверху вниз и в горизонтальном направлении. Последняя состоит в том, чтобы правильно обхватить мяч руками и смягчить толчок. Это достигается за счёт пружинящего сгибания рук в локтевых суставах и полуприседания. Кисти рук при ловле сверху следует держать снизу или одну руку снизу, а второй обхватывать мяч сверху в момент его соприкосновения с рукой снизу; при ловле горизонтально летящего мяча нужно сложить кисти рук так, чтобы образовать «рюмочку» большими пальцами кверху.

Упражнения с набивным мячом для V класса

1. Стоя ноги врозь, мяч на голове, прогибаясь назад, мяч поднять вверх (смотреть на мяч).
2. Стоя, мяч в руках за спиной: наклониться вперёд и поймать свисающий по спине мяч.
3. Стоя, зажать мяч между коленями, опуститься на колени и встать, не выпустив мяча.
4. Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено, другую ногу в сторону, и поймать его.
5. Катание мяча по полу (по гимнастической скамейке) на скорость, т. е. в обусловленное время.
6. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 7—8 шагов, перебивание мяча снизу, от груди, из-за головы и сбоку двумя и одной руками.

Упражнения с набивным мячом для VI класса

1. Основная стойка, мяч в руках перед собой внизу: дугой вперёд мяч поднять вверх, одну ногу назад на носок, прогнуться, смотреть всё время на мяч.
2. Сидя ноги врозь, мяч вверх: наклоны вперёд и выпрямление.
3. Стоя, мяч в руках за спиной: быстро наклониться вперёд и подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать его двумя руками.
4. Стоя на одной ноге, другая вперёд, согнута в колене: перебросить мяч правой рукой под ногой в левую и из левой руки в правую за спиной.
5. Стоя ноги врозь: подбросить мяч правой рукой за спиной так, чтобы он пролетел через левое плечо, и поймать его двумя руками перед собой.
6. Положить мяч на пол и катать его по полу прыжками на одной ноге на определённое расстояние (на время).
7. Сидя лицом друг к другу на расстоянии 6—8 шагов, перебивать мяч от груди и снизу.

Упражнения с набивным мячом для VII класса

1. Лёжа на спине, мяч на полу за головой: поднять ноги и, сгибаясь в пояснице, зажать ступнями мяч, поднять его и опустить ноги в исходное положение, не уронив мяча.

2. Сидя на полу, мяч лежит на полу за спиной: опираясь о мяч верхней частью спины, поднять руки вверх пошире и, прогибая туловище, достать пол кистями рук.

3. Стоя ноги врозь пошире, мяч в руках над головой: сгибая левую ногу в колене, достать мячом пол как можно дальше в сторону от ступни правой ноги; то же в другую сторону.

4. Стоя, ноги слегка расставлены в стороны, ступни параллельно, мяч в руках перед собой: сгибая ноги и поворачивая туловище налево, постараться достать мячом пятку правой ноги; то же в другую сторону. Чем шире будут стоять ноги, тем данное упражнение будет сложнее.

5. Сидя, приподнять слегка согнутые ноги: подбрасывание, ловля мяча двумя руками, сохраняя равновесие.

6. Упор лёжа, носки ног на мяче: постепенным попеременным переставлением кистей рук в сторону описать полный круг, не снимая ног с мяча (только для мальчиков).

7. Стоя лицом друг к другу, перебрасывание мяча толчками от плеча одной рукой.

8. Одновременное перебрасывание мячей друг другу ранее изученными способами. Чтобы мячи не столкнулись, один бросает повыше, другой пониже.

9. Катание мяча по полу одной рукой в быстром темпе вокруг себя по кругу диаметром один шаг.

Перед использованием набивных мячей последние необходимо протирать чистой и влажной тряпкой. Хранить набивные мячи лучше всего в закрытых шкафах с вырезными, по размеру мячей, полками.

Упражнения в подскоках без скакалок и с короткими скакалками

Упражнения в подскоках применяются с целью тренировки сердечно-сосудистой системы и дыхания, выработки выносливости и для укрепления мышц и суставов нижних конечностей. Сущность упражнений в подскоках заключается в ритмических чередованиях напряжений и расслаблений, охватывающих собой большие мышечные группы нижних конечностей. Педагогическая ценность упражнений в подскоках заключается в большой эмоциональности и в развитии общей координации движений, особенно при подскоках, с движениями рук и со скакалкой.

Скакалка — отрезок кручёной или плетёной верёвки или крутой резины длиной 2 м и толщиной в средний палец. Концы скакалок должны быть обшиты кожей (дермантином или брезентом). Чтобы определить нужную длину скакалки, следует встать

ее расставленными по ширине плеч ногами и поднять предплечья под прямым углом вперед и в этом положении натянуть скакалку, держа концы ее свободно в кистях рук. Вращение скакалки может быть сзади наперед, спереди назад, в горизонтальном направлении над головой и под ногами и боковыми кругами с правой и левой стороны тела. Вращательные движения скакалки достигаются за счет круговых движений кистей в лучезапястном суставе при расслабленном положении рук (предплечья и плеча). Учитывая, что упражнения в подскоках со скакалкой вызывают быстрое утомление за счет усиленной деятельности сердечно-сосудистой системы, необходимо помнить о нормировании нагрузки, которая при возрастных особенностях детей V—VII классов требует особой осторожности. В этом возрасте следует давать кратковременных подскоков не больше 60—80 для мальчиков и 40—60 для девочек, после чего давать отдых в форме шага на месте или передвижения шагом. После кратковременного отдыха можно опять перейти к подскокам. Общее время на подскоки не должно превышать 2—3 минут в V классе, 3—4 минут в VI классе и 4—5 минут в VII классе. Короткую скакалку очень хорошо использовать при различных гимнастических выступлениях, обвив ее разноцветными лентами шириной 2—3 см. Хранить скакалки следует также в закрытых шкафах, сложив каждую вчетверо и завязав на середине узел, после чего их можно повесить на специальные крючки. Перед использованием скакалок необходимо особенно тщательно удалить пыль с пола (полить площадку).

Упражнения в подскоках для V класса

а) Без скакалки:

1. Подскоки с постепенным расставлением ног в стороны и обратным их сведением.
2. То же, но одна нога вперед, другая назад.
3. Подскоки: ноги вместе, ноги врозь, руки в стороны, руки вперед.
4. То же, но хлопок ладонями над головой.
5. Подскоки ноги вместе с поворотами.
6. Подскоки на одной ноге, согнув другую вперед, и хлопки согнутой вытянутой вперед ногой на каждый второй счет.
7. Подскоки на одной ноге с размахиванием другой вперед и назад.
8. То же, но размахивания ногой в сторону и вперед внутрь.
9. Короткие комбинации на 8 и 16 счетов из перечисленных выше подскоков.

б) Со скакалкой:

1. Опуститься на колени и встать, кружа скакалку над головой в горизонтальной плоскости, держа ее одной рукой за оба конца; то же, держа ее двумя руками.

2. Стоя на черте, описывать скакалкой боковые круги, попеременно слева и справа, не теряя равновесия.

3. Сложив скакалку вдвое, взять её за концы, сесть и упереться подошвами ног в скакалку и, натянув её руками, поднять ноги; держать 3 счёта, сохраняя равновесие.

4. Сложить скакалку вдвое и, взявшись одной рукой за концы так, чтобы свободный конец (петля) касался пола, сначала одной ногой, потом головой и далее всем телом пролезть в образовавшуюся петлю (кто быстрее).

5. Держа двумя руками за концы вдвое сложенную скакалку, перепрыгнуть через неё, не выпуская её из рук.

6. Взяв скакалку двумя руками за концы и перебросив её назад для вращения её сзади наперёд, проделать следующие подскоки:

стоя на левой ноге, правая приподнята вперёд: вращая скакалку, сделать подскок с левой ноги на правую и далее вынести левую ногу вперёд и т. д.

7. Бег с вращением скакалки (пропуская её под ногами на каждый второй шаг).

8. Подскоки ноги вместе, пропуская скакалку под ногами на каждый второй счёт.

9. Подскоки ноги вместе, вращая скакалку сбоку, не пропуская её под ногами.

10. То же, но в течение двух подскоков скакалка крутится слева, а в последующие два — справа.

11. Простейшие комбинации на 16—32 счёта из пройденных подскоков со скакалкой.

Примечание. Первые пять упражнений чередовать с последующими упражнениями в подскоках.

Упражнения в подскоках для VI класса

а) Без скакалки:

1. Подскоки ноги вместе, постепенно увеличивая высоту подпрыгиваний, возможно меньше сгибая ноги в коленях.

2. Подскоки ноги вместе с поворотами на 180° при каждом подскоке.

3. Подскоки ноги вместе: на второй подскок поднять одну ногу, прямую, вперёд и хлопок в ладони под ногой; снова подскок на двух ногах и т. д.

4. То же, поднимая ногу назад с хлопком в ладони над головой.

5. То же, поднимая ногу в сторону и хлопок ладонью по бедру.

6. Подскоки ноги врозь — ноги вместе, со свободными размахиваниями рук книзу до скрещения перед грудью и обратно.

7. Подскоки, расставляя ноги врозь (одну вперёд, другую назад): на два подскока руки поднять вперёд, а на следующие два — дугами книзу, руки назад.

1. Короткие комбинации из перечисленных подскоков, осложнённых поворотами.

б) Со скакалкой:

1. Сидя, взяв вчетверо сложенную скакалку за концы, поднять прямые ноги, пронести через них скакалку и тут же прыгнуть.

2. Стоя, согнув одну ногу назад, зацепить носком скакалку; держа скакалку руками, поднять ногу назад повыше.

3. Сидя и держа в вытянутых вперёд руках сложенную вдвое скакалку, повалиться назад, группируясь, подвести скакалку под спину; обратным движением сесть, оставляя скакалку за спиной; выкрут скакалки вперёд — и повторить всё упражнение три-четыре раза в темпе. Скакалку вращать сзади наперёд.

4. Подскоки ноги вместе, пропуская скакалку под ногами на каждый подскок.

5. Подскок на левой ноге, держа правую поднятой вперёд; второй подскок на левой, пропуская скакалку под ногами; подскок на правой, поднимая левую вперёд, и т. д.

6. Подскоки на одной ноге, держа другую согнутой вперёд; пропуская скакалку под ногой на каждый второй подскок.

7. То же, но нога согнута назад.

8. Комбинации из пройденных подскоков.

Упражнения в подскоках для VII класса

а) Без скакалки:

1. В положении неширокого выпада вперёд подскоками на каждый счёт менять выставленную вперёд ногу.

2. Подскоки в полуприседе.

3. Подскоки, постепенно опускаясь в присед и снова поднимаясь.

4. Подскоки ноги вместе, переставляя ноги при каждом счёте влево, то вправо.

5. Подскоки с ноги на ногу, поднимая то левую, то правую ногу в стороны.

6. Подскоки в положении ноги врозь.

7. То же, но в положении выпада в сторону.

8. Короткие комбинации из перечисленных подскоков.

Для мальчиков: подскоки в глубоком приседе; подскоки ноги вместе, делая на каждый четвёртый счёт прыжок вверх и опуская колени согнутых ног к груди.

б) Со скакалкой:

1. Стоя ноги врозь; скакалка сложена вчетверо и, взявшись за концы руками вверх; кружение туловищем вперёд — влево — назад — вправо; то же, но в другую сторону.

2. То же, но руки вперёд: прыжок вверх, сгибая ноги, пропуская скакалку под ногами; второй прыжок, скакалку в исходное положение; проделать пять-шесть прыжков в темпе.

Скакалку вращать спереди назад.

Для девочек: короткие комбинации из подскоков, пройденные в IV и V классах, осложняя их поворотами.

Для мальчиков: 1) подскоки в приседе, 2) подскоки, расставляя ноги врозь и составляя их вместе (скакалка проходит под ногами в момент начала их расставления врозь).

Упражнения на гимнастической скамейке

Гимнастическая скамейка представляет собой длинную (3—4 м) скамью на трёх стойках шириной в 20 и высотой в 25 см. Толщина доски 45—50 мм. Снизу, на стойках скамейки, крепится рейка, концы которой не доходят на 15—20 см до обрезов доски и скошены под углом 45°. Рейка — брусок, шириной 7—8 и толщиной 5—6 см. Гимнастическая скамейка изготавливается из сухого основного пиломатериала, покрывается светлым лаком или олифой.

Гимнастическая скамейка является снарядом, который может при занятиях гимнастикой с детьми использовать: 1) как снаряд для отягощения; здесь употребляются упражнения в групповом поднимании скамейки, например: стоя левым боком к скамейке группой в семь-восемь человек, захватив её руками за края доски, поднять вверх и опустить скамейку справа от себя; 2) как снаряд на котором выполняются упражнения общеразвивающего характера, например: сидя продольно, носки ног закреплены, прогибание назад с переходом в положение лёжа и обратно; 3) как снаряд для упражнений в равновесии, которые выполняются на доске и рейке скамейки; 4) как снаряд для лазания, когда один конец скамейки поднимается под различными углами (наклонная скамейка); 5) при упражнениях в ходьбе (одна нога на скамейке, другая на полу), подскоках, прыжках и при составлении полупрепятствий; 6) для сидения во время урока.

Упражнения на гимнастической скамейке для V класса

✓ 1. Сидя верхом, руки за голову: наклоны вперёд и назад с небольшими поворотами влево и вправо.

✓ 2. Сидя верхом, руки вверх, наклоны в стороны.

3. То же, руки за спину — повороты туловища направо и влево.

4. Сидя продольно, захватив руками сзади за край доски поочерёдное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног; разведение и сведение поднятых ног.

5. Стоя на коленях на расстоянии полутора шагов от скамейки, с силой ладонями о доску, пружинящее сгибание туловища влево и вверх.

6. Лёжа бёдрами продольно с опорой руками о пол, ступни закреплены: напрягая мышцы поясницы, оторвать руки от пола и поставить их на пояс, один счёт держать и снова вернуться в исходное положение.

7. Передвижение (продольно и поперёк) по доске скамейки на ковриках.

8. Встать сбоку от скамейки и опереться об неё руками: переступание через скамейку вправо и влево.

9. Сесть на скамейку верхом: поочерёдное поднимание одной ноги вверх и перенесение её через голову спереди сидящего на другую сторону и обратно.

10. Лёжа продольно на бёдрах с опорой руками о пол: отрывание рук от пола, хлопок в ладони (кости рук над головой) и возвращение в исходное положение.

11. Сидя верхом: имитационные движения гребца.

12. Сидя продольно с опорой руками сзади: имитационные движения ногами велосипедиста.

Упражнения на гимнастической скамейке для VI класса

1. Из стоя продольно на скамейке упор, присев с захватом доски за передний край (занимающиеся стоят лицом в разные стороны через одного): выпрямление и сгибание ног.

2. Упор лёжа продольно, ладони на доске скамейки: толчком оторваться в упор, присев на скамейку, и вернуться в исходное положение (занимающиеся расположены ногами в разные стороны через одного).

3. Упор присев на доске скамейки: медленно наклоняясь вперёд, оставить руки на пол и, переступая руками, перейти в упор лёжа спереди, ступни на скамейке; обратным движением вернуться в исходное положение.

4. Упор лёжа продольно с упором руками о скамейку (носки на полу): прыжком упор стоя ноги вместе и тут же вернуться в исходное положение.

5. Упор лёжа с опорой руками о скамейку: поочерёдное поднимание ног назад.

6. Сидя продольно на скамейке, ноги закреплены: наклоны назад и вперёд, руки на поясе, к плечам и за голову.

Упражнения на гимнастической скамейке для VII класса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: мальчики с опорой на пол, носки ног на скамейке; девочки с опорой руками на скамейку.

2. Сидя на полу, ноги врозь, руки за голову, скамейка на полу сзади: наклон назад и предплечьями опереться о доску скамейки, как можно больше прогнуться, опираясь пятками в пол и опуститься в положение сидя.

3. Сидя продольно, захватить руками передний край скамейки: медленное поднятие прямых ног (высокий угол) и медленное опускание их на пол (занимающиеся расположены лицом в разные стороны через одного).

4. Стоя на четвереньках на полу, опираясь ладонями о доску скамейки, поднять правую ногу назад: размахивания правой ногой вниз и вверх с пружинящими покачиваниями туловища; то же, но другой ногой.

5. Упор лёжа боком, с опорой на одну руку, ступни на полу: поднятие одноимённой ноги и руки в сторону; то же, но другой ногой и рукой.

Упражнения на гимнастической стенке

Гимнастическая стенка представляет собой ряд вертикально поставленных вплотную друг к другу лестниц особой конструкции, состоящих из стоек и реек. Каждая такая лестница называется звеном и имеет ширину 85 см, высоту 2—3,5 м и расстояние между рейками 12,5 см. Рейки делаются овальной формы (2,5×3,5 см), обращены своей плоской частью вперёд и очень прочно прикреплены к стойкам. Сама гимнастическая стенка крепится прочно и устойчиво к стене, в строго вертикальном положении так, чтобы она могла выдерживать в два раза больше занимающихся, чем количество её звеньев. Практически два звена почти всегда соединяются вместе и монтируются на трёх стойках, благодаря чему на двух звеньях экономится одна стойка. Гимнастическая стенка изготавливается из сухой сосны, а рейки — из ясеня и дуба. После установки рейки следует тщательно отшкурить и всю стенку покрыть светлым лаком или олифой.

Гимнастическая стенка является таким снарядом, на котором могут заниматься одновременно столько человек, сколько в ней находится звеньев. Она может использоваться: 1) как снаряд для развития основных групп мышц (рук, ног и туловища), 2) как снаряд для лазания, особенно в младших классах, 3) как снаряд для прыжков в глубину. Конструктивная особенность гимнастической стенки — большое количество реек — делает её незаменимым гимнастическим снарядом для проведения занятий в школе: так как она даёт широкую возможность изменять высоту закрепления различных частей тела, что в свою очередь влияет на усложнение упражнений. Достаточное число звеньев обеспечивает большую пропускную способность. Эти два обстоятельства отвечают основным требованиям работы по гимнастике с различно подготовленными группами разного возраста и пола.

Упражнения на гимнастической стенке для V класса

1. Стоя на третьей рейке лицом к стенке, руки на высоте груди приседания колени вместе и выпрямления, разгибая руки; то же, отводя одну ногу назад.
2. Исходное положение то же: повороты туловища направо и влево с отведением одноимённой руки в сторону, другая рука вытянута; то же, но в момент поворота — руку вверх с наклоном туловища назад.
3. Вис спиной к стенке: поочерёдное и одновременное поднимание согнутых ног вперёд повыше.
4. Вис лицом к стенке: поднимание согнутых ног назад; то же, разводять ноги врозь.
5. Вис стоя спиной к стенке: поочерёдным взмахом одной ногой вперёд — внутрь и постараться достать носком рейку на высоте пояса за счёт поворота туловища.
6. Вис лицом к стенке: размахивания ногами в стороны.
7. Стоя на полу лицом к стенке в одном шаге от неё: наклоны вперёд, взявшись руками за рейку на высоте пояса — пружинящие покачивания туловища вверх и вниз.
8. Стоя лицом к стенке в одном шаге от неё, поставить выпрявленную ногу на рейку на высоте пояса, руки в стороны, кверху или вверх: наклоны вперёд, руки вверх.
9. То же, но стоя боком к стенке: наклон в стороны.
10. Стоя спиной к стенке на расстоянии одного шага от неё, положить носок на третью рейку снизу: наклоны вперёд и назад.

Упражнения на гимнастической стенке для VI класса

1. Вис спиной к стенке: поочерёдное и одновременное поднимание прямых ног до прямого угла.
2. Стоя на первой рейке, руки на уровне груди: перехватывая рейку вниз, сесть на пол.
3. Стоя на первой рейке, спиной к стенке, руки на высоте плеч пошире: выпрямляя руки, прогнуться.
4. Стоя на первой рейке, лицом к стенке, руки на высоте плеч: быстро отпуская руки, хлопок в ладони (перед собой, над головой, за спиной) — и снова взяться за рейку.
5. Сидя на полу, руки к плечам, ноги закреплены за вторую рейку: лечь и сесть.
6. Лежа на спине, головой к стенке, руками взяться за третью рейку снизу: поднимать прямые ноги до угла и медленно их опускать.

Упражнения на гимнастической стенке для VII класса

1. Вис спиной к стенке: сгибая и поднимая ноги повыше, стараться достать лоб коленями.

2. Вис спиной к стенке: поднять ноги до горизонтального положения (угол), развести и свести их, не опуская вниз.

3. Стоя боком к стенке в одном широком шаге от неё, рука на рейке на высоте пояса: размахивания ногой (наружной) в сторону, с наклоном туловища к стенке.

4. Стоя лицом к стенке в одном шаге от неё, руки на рейке на высоте пояса: взмахи попеременно одной ногой назад с наклоном туловища вперёд.

5. Лёжа на спине, руки на первой рейке (за головой): поднять ноги и достать ими рейку как можно выше (для мальчиков).

6. Стоя боком в одном шаге от стенки, рука на высоте пояса: наклоны вперёд, прогнувшись до положения «ласточка».

Ходьба и бег

Педагогическая характеристика ходьбы и бега. Применение ходьбы и бега на уроках гимнастики разрешается ряд задач имеющих важное значение. Гигиеническое значение этих упражнений состоит в том, что: 1) укрепляются и развиваются органы дыхания и кровообращения (ходьба и бег в быстром темпе), 2) развиваются мышцы при ходьбе и беге с ярко выраженной силовой нагрузкой (ходьба в приседании, выпадами высоко поднимая колени и т. д.). Ходьба является хорошим средством успокоения деятельности сердечно-сосудистой системы после больших напряжений (медленная ходьба и бег с расслаблениями).

Педагогическое значение этих упражнений выражается в том, что они способствуют: 1) овладению навыками организованного передвижения (ходьба и бег в группах, в колоннах, шеренгах и др.); 2) развитию чувства определения времени на слух и расстояния зрительным восприятием (ходьба с акцентом на заданный счёт, ходьба на заданное расстояние и т. д.); 3) овладению быстротой и точностью движений (ходьба и бег с выполнением определённых заданий по внезапным сигналам, например, во время бега или ходьбы по хлопку в ладони: «Кто быстрее заберёт на снаряды» и др.); 4) развитию навыков применения в ходьбе и беге ранее изученных упражнений из других разделов, т. е. умение сочетать несколько различных по форме и характеру упражнений в одно целое, например ходьбу и бег с метанием, с элементами равновесия и др.

Ходьба и бег являются также исключительно ценными с точки зрения прикладных целей, например ходьба и бег пригнувшись, крадучись, по «кочкам», с грузом и т. д.

При изучении техники ходьбы и бега следует всегда учитывать прежде всего экономность движений и правильное взаимоотношение движений отдельных частей тела. В V, VI и VII классах обычный темп ходьбы должен быть равен 110—120 шагам в

при ширине шага 60—70 см; обычный темп бега 160—180 шагов в минуту при длине шага 100—110 см.

В гимнастике различают следующие разновидности ходьбы

- 1) на носках, пятках и наружных краях ступни;
- 2) шаг с носка и бег на носках;
- 3) пригнувшись и крадучись;
- 4) высоко поднимая колени;
- 5) в приседе, полуприседе;
- 6) скрёстными шагами в сторону, вперёд и назад;
- 7) назад (спиной вперёд);
- 8) с преодолением гимнастических снарядов в виде отдельных препятствий и др.

Характерные черты гимнастического бега: а) нога опускается на носок; б) бедро согнутой ноги поднимается до прямого угла относительно к туловищу; в) бег всегда проходит в одинаковом для всех занимающихся темпе.

Учитывая большую динамичность движений при ходьбе и беге, необходимо помнить о степени нагрузки (дозировке), которая зависит от: 1) темпа, 2) продолжительности, 3) способов ходьбы

Ходьба и бег, в зависимости от поставленных перед ними задач, могут применяться во всех частях урока, но преимущественно во вводной и заключительной частях.

Упражнения в ходьбе для V класса

1. Совершенствование ходьбы свободным и широким шагом.
2. Ходьба с усиленными размахиваниями рук.
3. Ходьба с гимнастической палкой, удерживая её за спиной локтями.
4. Ходьба с балансированием набивного мяча на голове, слегка удерживая его руками.
5. Ходьба с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба крадучись (бесшумно).
7. Ходьба на носках по начерченной на полу линии.
8. Ходьба назад (спиной вперёд).
9. Ходьба вдвоём, троём и шеренгой с различными сцеплениями рук (перед собой, сзади, вверху и т. д.).
10. Ходьба с хлопками в ладони на заданный счёт.
11. Ходьба наперегонки на расстояние до 60 м.

Упражнения в беге для V класса

1. Бег гимнастический (на носках) до 40 секунд.
2. Бег с продвижением влево, вправо и назад.
3. Бег с преодолением прыжком низких (до 40 см) препят-

15. Бег с перелезанием через козла, коня и другие гимнастические снаряды высотой до 120 см для мальчиков и 100 см для девочек.

16. Бег с гимнастической палкой, удерживая её за спиной в сгибах локтей.

17. Бег с высоким подниманием коленей, с палкой за головой.

18. Медленный бег с ускорением до 1,5—2 минут.

19. Бег по неожиданным сигналам на скорость от 10 до 40 м.

20. Бег с влезанием на гимнастическую стенку.

21. Бег по «кочкам», начерченным на полу.

В результате прохождения учебного материала по ходьбе и бегу учащиеся к концу учебного года должны быть подведены к выполнению контрольных упражнений по действующим программам:

мальчики: бег 60 м — 11,0—11,4—12,0 сек.

бег 300 м — 1 мин. 10 сек. — 1 мин. 15 сек. — 1 мин. 20 сек.

девочки: бег 60 м — 11,6—12,0—12,6 сек.

бег 300 м — 1 мин. 15 сек. — 1 мин. 20 сек. — 1 мин. 30 сек.

Упражнения в ходьбе для VI класса

1. Ходьба широкими шагами с усиленной работой рук.

2. Ходьба на носках, на пятках, на внешних сторонах ступней и выпадами с различными движениями рук.

3. Ходьба в полуприседе с различными положениями рук.

4. Ходьба с внезапным изменением темпа (по сигналу).

5. Ходьба наперегонки по кругу: мальчики — до 80 м, девочки — до 60 м.

Упражнения в беге для VI класса

6. Бег гимнастический (на носках) до 1 минуты.

7. Бег вдвоём, держа друг друга одной рукой в обхват за плечо (талию).

8. Бег с прыжками в «окно» (две верёвочки, гимнастические палки и др., повешенные на стойке одна над другой на 1 м, нижний край «окна» должен быть не выше 70—80 см от пола).

9. Бег с прыжками через гимнастические скамейки, установленные на высоте 70—80 см.

10. Бег с преодолением препятствий высотой до 100 см прыжками боком, с опорой на разноимённую руку и без опоры на ногу.

11. Бег с перелезаниями через гимнастические снаряды высотой до 150 см для мальчиков и до 120 см для девочек.

12. Бег с подлезанием под препятствия высотой до 50—60 см.

13. Бег с расслаблением в медленном темпе до 2 минут для девочек и 3 минут для мальчиков.

К концу учебного года программой предусмотрено выполнение следующих контрольных упражнений в беге:

мальчики: 60 м — 10,0—10,6—11,0 сек.

500 м — 2 мин. — 2 мин. 5 сек. — 2 мин. 10 сек.

девочки: 60 м — 10,6—11,2—11,6 сек.

300 м — 1 мин. 10 сек. — 1 мин. 15 сек. — 1 мин. 20 сек.

500 м — 2 мин. 10 сек. — 2 мин. 15 сек. — 2 мин. 20 сек.

Упражнения в ходьбе для VII класса

1. Ходьба широкими шагами с изменением темпа.

2. Ходьба с простейшими движениями рук и туловища.

3. Ходьба с прямыми ногами в наклоне, взявшись руками за носки ног.

4. Ходьба выпадами вперёд и в стороны с движениями рук.

5. Ходьба наперегонки по кругу: мальчики — до 100 м, девочки — до 80 м.

Упражнения в беге для VII класса

6. Бег гимнастический (на носках) до 1,5 минуты.

7. Бег по внезапным сигналам на расстояние до 20 м из положения: лёжа на полу.

8. Бег с опорными прыжками с опорой на руку и ногу и без опоры на ногу; высота снарядов для мальчиков — 120 см, для девочек — 110 см.

9. Бег с перелёзанием через гимнастические снаряды высотой 170 см для мальчиков и 140 см для девочек.

10. Бег с подлезанием под препятствия высотой 50—60 см.

11. Бег с грузом в одной руке (палка, булава, набивной мяч и т.д.).

12. Бег с расслаблением в медленном темпе до 4 минут для мальчиков, до 2,5 минут для девочек.

К концу учебного года учащиеся, как показывает опыт перелётных школ, могут быть подведены к следующим показателям в беге:

мальчики: 60 м — 9,2—9,4—9,6 сек.

500 м — 1 мин. 45 сек. — 1 мин. 50 сек. — 2 мин.

девочки: 60 м — 9,4—9,8—10,0 сек.

500 м — 1 мин. 55 сек. — 2,00 мин. — 2 мин. 5 сек.

В уроках гимнастики следует также изучать технику стартов, эстафеты, преодоления барьеров и прочих разновидностей бега, относящихся к лёгкой атлетике. Перед выходом на лыжи для занятий по лыжной подготовке в уроки гимнастики следует включать такие виды ходьбы, которые по своей форме напоминали бы движения лыжника («шаг лыжника»).

Значение упражнений в метаниях. Метания являются хорошим средством развития общей координации движений, совершенствования и тренировки ловкости, быстроты и точности, а также укрепления мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Метания могут производиться: а) на дальность и б) в цель — по вертикальной, горизонтальной, движущейся и появляющейся целям. Вертикальные цели расположены параллельно стенам, на пример щиты 1×1 м с начерченными на них кругами через каждые 10 см от центра (что придаёт им форму мишени). Горизонтальные цели параллельны полу: круги и прямоугольники начерченные мелом на полу, маты, крышка гимнастического стола и плинта и плоские предметы (лист фанеры, например), положенные на пол или на какие-либо подставки высотой до 1 м.

Движущаяся цель есть цель, перемещающаяся с определённой скоростью в пространстве (например, катящийся по полу большой мяч, круг, обруч или перемещение какого-либо плоского предмета по натянутой на определённой высоте верёвке). Метание по появляющейся цели заключается в том, что цель в известном направлении показывается из-за какого-либо укрытия (из-за крышки стола или мата, поставленных вертикально к концу козлу, двум стульям и пр.) на короткий (2—3 секунды) отрезок времени. Метания в условиях гимнастического зала (коридора класса) можно проводить: малыми тряпочными мячами, небольшими мешочками с опилками и песком весом до 250—300 г, изготовленными силами учеников, малыми резиновыми мячами, набивными мячами, весом до 1 кг, волейбольными и футбольными мячами. На воздухе можно применять небольшие камни, снежки, гранаты (250—500 г) и другие предметы.

Общие указания по технике и методике метания

При метании на дальность выгодно включать в работу все части тела (руки, туловище и ноги), так как вес тела будет способствовать увеличению силы броска и инерции метаемого предмета. Этот вид метания надо начинать с места, потом с шага и по мере усвоения техники, переходить к метанию с разбега и на дальность или на силу броска, например: метание малого мяча на силу в мат, поставленный к стене, с различного, как позволяют условия, расстояния.

Метание в цель надо начинать с небольшого расстояния, вначале с участием только кисти и предплечья, потом всей рукой без замаха и с замахом из-за плеча, с участием мышц туловища и ног и потом уже с шага и с разбега. Метание надо проводить как правой, так и левой рукой с выставлением вперёд различной ноги, что увеличивает площадь опоры и способствует броску

замаху. На результаты метания оказывают своё влияние положение тела, т. е. исходные положения; последние могут быть: стоя на одном и двух коленях, сидя и лёжа.

Метание на уроке преимущественно проводится в основной его части. Необходимо подчеркнуть, что сам процесс метания вызывает у учащихся повышение эмоционального состояния, благодаря чему ослабевают внимание и дисциплина. От учителя требуется хорошая организация урока с включением элементов метания, в особенности предварительная подготовка мест занятий.

Метания для V класса

Метание в цель. 1. Метание малого мяча правой и левой рукой в щит 1×1 м, подвешенный на 1 м 50 см от нижнего края до пола (мальчики — с расстояния до 10—12 м, девочки — до 6—8 м).

2. Метание большого мяча в баскетбольный щит и ловля его после отскока; метание производить двумя руками снизу, из-за головы, и толчком от груди.

3. Метание малого мяча в катящийся набивной мяч или круг диаметром 30—40 см с расстояния 10 м для мальчиков и до 8 м для девочек.

4. Метание малого мяча по появляющейся цели (треугольник, одна сторона которого равна 25—30 см, прибитый к палке длиной 1 м) с расстояния до 15 м для мальчиков и 10 м для девочек.

5. Метание набивного мяча весом 1—1,5 кг в квадрат 2×2 м, отмеченный мелом на полу, двумя руками снизу (ноги врозь), постепенно увеличивая дистанцию.

Метание на дальность. 1. Метание правой и левой рукой малых мячей, хоккейных мячей, снежков, гладких камешков.

2. Метание тех же предметов в высоту через указанный сук дерева.

3. Метание малого мяча на силу броска в мат, поставленный в углу с места и с шага в помещении.

4. Метание на дальность болванок гранат весом 250 г.

5. В конце учебного года подвести учащихся к показателям:

мальчики: граната 250 г — 27 м — 24 м — 22 м.

девочки: граната 20 м — 17 м — 15 м.

Метания для VI класса

Метание в цель: 1. Бросание баскетбольных мячей в корзину.

2. Метание малого мяча (как для V класса, но увеличить дистанцию на 2 м).

Метание на дальность и в цель: 1. Метание хоккейного мяча, деревянного шара, мешочков с песком весом до

150 г с места и с разбега способом «из-за спины через плечо» на воздухе — на дальность, в помещении — на силу броска.

2. Толкание набивного мяча в цель — круг диаметром 1 м.

К концу года подвести учащихся к выполнению упражнений: метание гранаты весом 250 г или 500 г

мальчики: 30—28—26 м (250 г) или 24—22—20 м (500 г)

девочки: 22—20—18 м (250 г) или 16—14—12 м (500 г).

Метания для VII класса

Метания в VII классе те же, что в V и VI классах, но увеличивается дистанция. К концу учебного года учащихся необходимо подвести к выполнению норм: метание гранаты весом 500 г с разбега на дальность

мальчики: 27—25—23 м

девочки: 18—16—14 м.

Подготовительными упражнениями к метаниям будут являться метание и ловля малого и набивного мячей (см. раздел подготовительных упражнений, стр. 50—52).

Лазание и перелезание

Краткая характеристика упражнений в лазании. Лазание и перелезание с использованием гимнастических снарядов являются хорошим средством для силового развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей, и, кроме того, они воспитывают у учащихся уверенность, настойчивость и смелость. Это относится особенно к таким упражнениям, как перелезание с одного снаряда на другой.

Учитывая, что лазание связано с силовым напряжением и натуживанием, а это весьма неблагоприятно сказывается на работе дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, необходимо соблюдать методическую последовательность при изучении данного раздела гимнастических упражнений. Особенное внимание при этих упражнениях следует обратить на группы девочек, так как сила мышц девочек отстаёт от силы мышц мальчиков.

В школьных условиях снарядами для лазания могут быть: гимнастическая стенка, гимнастическая (наклонная) скамейка, шесты, канаты, столб и лестница; для перелезания — брусья, бум, бревно, плint и конь, установленные на различной высоте.

Сами упражнения в лазании могут исполняться:

- 1) в смешанном вися или упоре, т. е. при помощи рук и ног;
- 2) в простом вися или упоре, т. е. на одних руках;
- 3) перелезания через снаряды и с одного снаряда на другой;
- 4) «завязывания» на канате, т. е. остановки в лазании.

Все виды лазания делятся на лазания в вертикальном, наклонном и горизонтальном направлениях. Основным способом лазания в V—VII классах будет являться лазание по канату в смешанном вися в три и два счёта.

Техника лазания по канату в три и два счёта

а) Лазание в три счёта: из исходного положения в приседе, стоя на прямых руках, т. е. руками прочно захватить канат над головой, на счёт «раз» — подтянуть согнутые ноги до прямого угла и захватить ими канат (руки остаются в первоначальном положении); на счёт «два» — резко разогнуть ноги, как бы отталкиваясь, с одновременным подтягиванием на руках, до полного их сгибания в локтевом суставе без какого-либо пере-

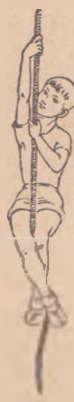


Рис. 2. Лазание по канату в три счёта.

Рис. 3. Лазание по канату в два счёта.

... до канату; на счёт «три» — поочерёдно перехватывая руки вверх, вернуться в исходное положение, но уже подняться на 40—45 см от пола (рис. 2).

б) Лазание в два счёта. Исходное положение — вис на полу, одна рука держит канат на высоте подбородка, другая над головой до полного её выпрямления: на счёт «раз» — подтянуть согнутые ноги до прямого угла и прочно захватить канат, не меняя положения рук; на счёт «два» — резко, как бы отталкиваясь, разогнуть ноги с одновременным подтягиванием на вытянутой вверх руке и перехватить вторую руку (находящуюся у подбородка) вверх, тем самым вернуться в исходное положение со сменой рук, но находиться на расстоянии 40—45 см от пола (рис. 3).

Эти способы лазания зависят от умения прочно захватывать канат ногами, что обеспечивает перераспределение нагрузки с рук на ноги; с этой целью предварительно изучаются отдельно способы захвата каната в положении сидя на стуле (козле, коне и др.).

Необходимо приучить учащихся к высоте и этим самым развить в них определённую смелость и уверенность. Для решения этой задачи применяются простейшие лазания по наклонной гимнастической скамейке, лестнице и наклонному канату.

Упражнения в лазании и перелезании для V класса

а) Подготовительные упражнения к лазанию в висе: 1. Раскачивание попеременными толчками ног в висе на тонком канате с шаровидными деревянными ступеньками для мальчиков и на верёвочной лестнице для девочек и вспрыгивания в крайних точках кача на плинт, стол и т. д.

2. Висы стоя, висы присев, висы лёжа и их перемены различными способами на буме, горизонтальном шесте и перекладине.

3. Подтягивание на руках в висе лёжа, с опорой на пол двумя и одной ногой.

б) Л а з а н и е. 1. Лазание на четвереньках с опорой ступнями ног по доске наклонно установленной гимнастической скамейки под углом в $45-50^\circ$, разноимённым способом, т. е. одновременно переставляются правая рука и левая нога.

2. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении с одноимёнными и одновременными перехватами.

3. Лазание по гимнастической стенке различными способами (приставными шагами, перешагиванием через ногу и др.) в косом направлении, т. е. по диагонали на высоту до 2 м.

4. Лазание в смешанном висе по нижней стороне наклонной гимнастической лестницы с разноимёнными и одновременными перехватами.

5. Лазание по верёвочной лестнице.

в) П е р е л е з а н и е. Высота препятствий для мальчиков 130 см, для девочек 110 см. 1. Перелезание через гимнастические снаряды: бум, бревно, плинт и параллельные брусья — произвольным способом

2. Перелезание через забор способом «завесом» одной ногой

3. Перелезание с одного каната на другой, подвешенных на расстоянии не более 40—50 см друг от друга.

4. Для мальчиков: лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом в $50-60^\circ$; для девочек — то же, под углом в $35-45^\circ$.

Упражнения в лазании и перелезании для VI класса

Подготовительные упражнения к лазанию в висах

1. Раскачивание на канате с деревянными шаровидными ступеньками и вскакивание в крайних точках кача на плинт, стол и т. п., с поворотами на 180° . 2. То же, но соскоки в крайних точках

через верёвочку высотой 90—100 см, с поворотом на 180°. 4. На буме, перекладине, горизонтальном шесте высотой 120—150 см прыжок в упор и опускание вперёд вниз головой до присев и вис лёжа; с прыжка виса завесом вне и внутри. 5. Подъёмы завесом со второго и первого маха; переворот в упор толчком одной и махом другой и толчком двух ног (только для мальчиков). 6. Различные смешанные висы и упоры на брусьях разной высоты (только для девочек).

Лазание. Мальчики: 1. Лазание по канату или шесту в смешанном висе в три и два счёта.

2. Лазание по вертикальной, горизонтальной и наклонной лестнице ранее изученными способами на скорость.

Девочки: 1. Лазание по канату с шаровидными ступеньками в два счёта.

2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице или по наклонному канату с помощью ног.

Перелезание. Высота снаряда для мальчиков 150 см, для девочек 130 см.

1. Перелезание через гимнастические снаряды на скорость произвольным способом.

2. Совершенствование техники перелезания через забор способом «зацепом».

3. Перелезание с одного каната на другой на расстояние 30—60 см (только для мальчиков).

Программой предусматриваются: учебные нормативы лазания по канату для мальчиков — лазание по вертикальному канату с помощью ног (в смешанном висе) высотой 3—2—1½ м; для девочек — лазание в смешанном висе по вертикальному канату высотой 2—1½—1 м.

Упражнения в лазании и перелезании для VII класса

Подготовительные упражнения к лазанию и перелезанию в висах и упорах.

Мальчики: 1. Раскачивание в висе на тонком канате и с помощью в крайних точках кача с поворотом на 180° через жёсткое препятствие (козёл, конь, плинт и т. д.). 2. На буме, горизонтальном шесте или перекладине высотой 120—150 см: переворот в упор силой, подъём завесом с первого маха и с одновременным отталкиванием ноги в вис завесом с прыжка. 3. На высокой буме, перекладине: подтягивание до высоты подбородка.

Девочки: 1. Раскачивание на верёвочной лестнице или на буме со вскакиванием в крайних точках кача на снаряды (стол, плинт, конь, козёл) в положении сидя, стоя на коленях, стоя на одной ноге с поворотами на 90 и 180°. 2. На перекладине низкой: переворот завесом со второго маха; перемахи одной ногой из упора в упор в упор сзади; соскоки из упора спереди и упора сзади

махом и из упора верхом с перемахом вперёд сзади находящейся ноги.

Л а з а н и е. М а л ь ч и к и: 1. Тренировка лазания по канату и шесту в два счёта. 2. Лазание на перегонки. 3. Лазание по горизонтальной и наклонной лестнице на одних руках — способом подтягивания и с боковыми размахиваниями.

Д е в о ч к и: лазание по канату в смешанном висе в три счёта

П е р е л е з а н и е. Высота препятствий до 170 см для мальчиков и 140 см для девочек.

1. Тренировка в перелезании «зацепом».

2. Перелезание с одного каната на другой на высоте 2—3 м.

3. Завязывание каната петлей и восьмёркой (только для мальчиков).

4. Изучение техники перелезания способом «силой» (только для мальчиков).

5. Подтягивание три-четыре раза: мальчики — в висе, девочки — в смешанном висе.

В конце учебного года учащиеся VII класса должны уметь выполнить учебный норматив — лазание по канату с помощью ног: мальчики 5—4—3 м, девочки 3—2—1,5 м; или: подъём переворотом махом одной и толчком другой ноги (мальчики); подъём завесом вторым махом (девочки).

Упражнения в лазании и перелезании рекомендуется также применять в играх, эстафетах и в полосах препятствий в основной части урока с целью закрепления изученных ранее способов лазания и перелезания. Необходимо указать на особую осторожность и внимательность при страховке, так как очень часто учеников оставляют силы именно в опасные моменты. Категорически запретить спускаться с каната и шеста способом «съезжания» на руках с обхватом каната (шеста) внутренними частями бёдер.

Равновесие

Педагогическая характеристика упражнений в равновесии

Трудность упражнений в равновесии зависит от величины площади опоры и от высоты расположения центра тяжести тела над площадью опоры. Уменьшение площади опоры может происходить за счёт смыкания носков, приподнимания на пятки, носки, стояния на одной ноге и т. д.; повышение центра тяжести достигается за счёт поднимания на носки с подниманием рук вверх. При понижении центра тяжести к площади опоры будет достигаться более устойчивое положение тела, и в практической работе при выведении из равновесия нужно рекомендовать скорее присесть; чем ниже будет это приседание, тем положение тела будет в более устойчивом состоянии. Если же центр тяжести тела будет окончательно выведен за пределы площади опоры, то равновесие будет потеряно и восстановить его можно только за счёт создания новой площади опоры, например: при падении вперёд из стойки

ноге в необходимый момент поставить свободную ногу вперед, создавая тем самым как бы тормоз для падения.

Упражнения в равновесии развивают в большой степени смелость, уверенность, находчивость, самообладание, сообразительность, настойчивость и внимание. Переход от упражнений в равновесии на месте к упражнениям на повышенной опоре является основным фактором усложнения этих упражнений, но изменение исходных положений рук, повороты и наклоны головы в сторону вперед и назад, закрывание глаз будет также оказывать своё влияние на выполнение упражнений в равновесии. Все упражнения этого раздела можно распределить на два вида: упражнения на месте и упражнения в движении. Снарядами для упражнений в равновесии на повышенной опоре будут являться: гимнастическая скамейка (доска и рейка), бревно круглое и квадратное, гимнастическая лестница и бум.

Во всех случаях, когда учащиеся физически или умственно подготовлены, упражнения в равновесии не проводятся. Должны проводиться всякого рода эстафеты с применением упражнений в равновесии.

Упражнения в равновесии для V класса

1. Передвижение по бревну, буму, рейке, гимнастической скамейке (высотой для мальчиков 100 см, для девочек 80 см), ходьба обычным шагом вперед, в стороны и назад.
2. То же, но с поворотами на 90° и 180° на середине снаряда.
3. То же, с хлопками в ладони и опусканием на одно колено.
4. Ходьба с перешагиванием через верёвочку с подлезанием под неё бросанием и ловлей мяча.
5. Ходьба с грузом (набивной мяч).
6. Ходьба с остановками и доставанием с пола булавы, кубика мяча и т. д. (высота снаряда до 50 см).
7. Стоя лицом друг к другу на бревне (высотой 30—35 см) или на рейке гимнастической скамейки, ударами в ладони выталкивать «противника» из равновесия.

Упражнения в равновесии для VI класса

1. Передвижение по бревну, буму, рейке гимнастической скамейки, установленных для мальчиков на 110 см, для девочек на 100 см.
2. Ходьба обычная, пригнувшись, с остановками и поворотами, опусканием на колено, в сед и с вставанием.
3. Ходьба с расхождением при встрече (один садится, другой встает).
4. Ходьба по буму, бревну с переноской двух набивных мячей.
5. То же, но с подбрасыванием и ловлей малых мячей.
6. То же с пролезанием в обруч (рис. 4).
7. Передвижение на полчетвереньках.

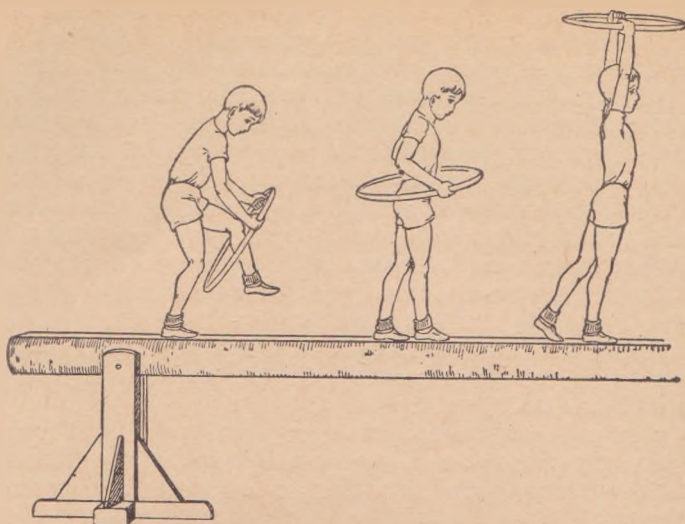


Рис. 4. Ходьба по бревну с пролезанием в обруч.

8. Пробежание и подскоки по доске гимнастической скамейки под вращаемой длинной скакалкой (прыгалкой).

9. На местности ходьба по камням через ручей, по брёвнам через овражки, ручьи и т. д.

Упражнения в равновесии для VII класса

М а л ь ч и к и: Передвижение по буму, бревну в горизонтальном и наклонном до 15° положениях, высотой до 120 см.

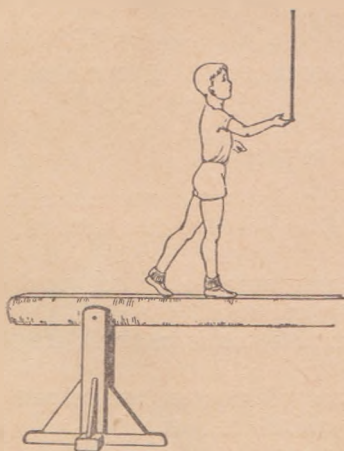


Рис. 5. Ходьба по бревну с балансированием палки.

1. Ходьба с переноской трёх набивных мячей.

2. Ходьба с расхождением в два раза (один ложится поперёк, другой через него перешагивает).

3. На середине бум висит верёвочка, достать с пола булаву, или другой предмет и снова вернуться в стойку на ногах на месте.

4. Ходьба с балансированием гимнастической палкой, установленной на ладони (рис. 5).

Д е в о ч к и: 1. Пробежание с короткой скакалкой по доске гимнастической скамейки.

2. Передвижение по бревну

(Грузу) высотой 100 см с подбрасыванием и ловлей малого

3. То же с переноской набивных мячей.

4. То же с пролезанием через кольцо, образованное из связанных концами скакалок.

5. Ходьба с опусканием на середине снаряда в сед и вста-

6. То же с опусканием в положение лёжа на спине.

7. То же с поворотами на 180°.

Элементы равновесия следует включать в эстафеты.

Поднимание и переноска груза

Краткая характеристика упражнений в поднимании и переноске груза. Упражнения в поднимании и переноске груза имеют большое прикладное значение. Включая данные упражнения в программу гимнастики, мы способствуем развитию силы, выносливости, ловкости и привитию такого навыка, как экономное расходование своих сил. Упражнения в поднимании и переноске груза вызывают сильное напряжение мышц всего тела, связанное с усилием натуживания, что отрицательно влияет на работу сердца. Необходима строгая последовательность в методике проведения этих упражнений, т. е. постепенность перехода от лёгких к более сложным упражнениям. На изменение нагрузки при переноске тяжестей могут влиять: расстояние, темп передвижения и наличие на пути препятствий (гимнастические скамейки, верёвочки и т. д.). Целью этих упражнений является умение находить лучший способ поднимания и переноски груза при наименьшей затрате сил.

Изучение и применение техники упражнений в поднимании и переноске груза следует начинать на месте и дальше уже переходить на ходьбу и бег с последующим включением их в эстафеты. Снарядами для упражнений в переноске могут являться: набивные мячи, макеты патронных ящиков, мешки с песком, конь, валик, валинт, а также и сами занимающиеся.

Упражнения в переноске груза для V класса

1. Передача по кругу, в шеренге и колонне различных предметов (набивные мячи, макеты патронных ящиков, мешки с песком и другие) весом до 10 кг для мальчиков и до 6 кг для девочек.

2. Переноска гимнастических снарядов по заданию преподавателя группой в 4—8 человек.

3. Поднимание и переноска двумя учащимися одного способом «вперед».

Упражнения в переноске груза для VI класса

1. Передача по кругу, в шеренге, в колонне различных предметов весом до 12 кг для мальчиков и 8 кг для девочек.

2. Коллективное поднятие громоздких предметов, чтобы для мальчиков приходился вес не более 12 кг на каждого и 8 кг для девочек.

3. Тренировка в переноске одного учащегося вдвоём способами «друг за другом» и «стул».

4. Переноска одного вдвоём способом «в кресле».

Упражнения в переноске груза для VII класса

1. Переноска в играх и эстафетах двух-четырёх набивных мячей общим весом до 15 кг для мальчиков и до 10 кг для девочек.

2. Переноска одного учащегося вдвоём ранее изученными способами с увеличениями расстояния и скорости движения.

3. Переноска друг друга способом «сидя на спине» (мальчики).

Техника некоторых способов переноски «раненого»

1. Способ «друг за другом»: переносимый лежит на полу, гимнастической скамейке грудью вверх; один из переносящих становится в изголовье, другой — между ногами, окладывая коленные суставы, спиной к первому; стоящий в изголовье берёт переносимого за подмышечные впадины так, чтобы вес в основном падал на изгибы локтей; другой (стоящий в ногах) берёт за коленные суставы, стараясь переложить вес также на сгибы локтей (рис. 6).

2. Способ «табурет»: двое учащихся становятся лицом друг к другу, и каждый берёт себя кистью правой за лучезапястный



Рис. 6. Переноска одного ученика двумя способом «друг за другом».

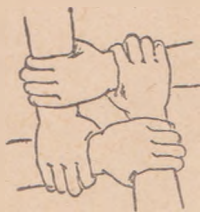


Рис. 7. Сцепление рук двух учащихся для переноски одного.



Рис. 8. Переноска способом «табурет».

левой, кистью же левой руки берётся сверху за лучезапястный сустав правой руки товарища (рис. 7). На образовавшееся седение садится третий и обхватывает руками за шею переносимых (рис. 8).

3. Способ «стул»: стоя на одном колене лицом друг к другу, кистями разноимённых рук за лучезапястные суставы товарища; свободные концы кладутся друг другу на плечи; переноси-



Рис. 9 Переноска способом «стул».



Рис. 10. Переноска способом «сидя на спине».

садится на сцепленные руки, спиной опирается на руки, не на плечах, и обхватывает переносимых за шею (рис. 9).

4. Способ переноски друг друга «сидя на спине»: один садится на стану другому чуть выше поясницы и обхватывает его руками за шею; переносимый обхватывает руками переносимого за плечи ближе к тазобедренным суставам (рис. 10).

Упражнения в сопротивлении

Значение упражнений в сопротивлении. Упражнения в сопротивлении являются элементами борьбы. Они развивают у учащихся находчивость, упорство в достижении цели и мужество. Упражнения в сопротивлении очень эмоциональны, благодаря чему учащиеся прилагают к выполнению этих упражнений всё своё умение, находчивость и силу. Эти упражнения могут проводиться коллективно для мальчиков и девочек и индивидуально, преимущественно для мальчиков.



Рис. 11. Вырывание из рук товарищеского мяча.

Упражнения в сопротивлении для V класса

1. Перетягивание друг друга за черту, держась за руки или за палку.
2. Подскоки на одной ноге, руки за спиной, стараться вытолкнуть плечом друг друга из круга.
3. Стоя ноги врозь, опираясь плечом в плечо, переталкивание.
4. Вырывание из рук набивного мяча (только для мальчиков) (рис. 11).

Упражнения в сопротивлении для VI класса

1. Перетягивание друг друга, держась за палку.
2. Переталкивание друг друга, упираясь спиной.

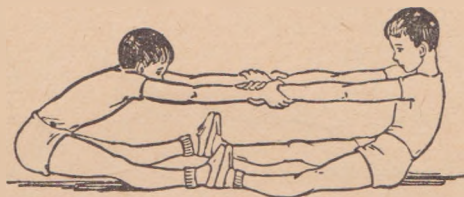


Рис. 12. Перетягивание за руки, сидя на полу.

3. Перетягивание за руки, сидя на полу (рис. 12).
4. Переталкивание, упираясь плечом друг в друга в приседе, держа себя руками за голеностопные суставы.
5. Вырывание гимнастической палки из рук противника.

Упражнения в сопротивлении для VII класса

1. Тренировка в перетягивании и переталкивании способами изученными в V и VI классах.
2. Вырывание из рук противника коротких предметов (эстафетных палочек, городков) и хоккейных мячей (только для мальчиков).
3. Стараться поднять друг друга, взявшись наперекрест (только для мальчиков).
4. Изучение техники прямого удара правой и левой рукой по набивному мячу; изучение техники передвижения при боксе — шаги вперёд, назад и в стороны.

Акробатические упражнения

Значение акробатических упражнений. Акробатические упражнения представляют собой специфический раздел гимнастики оказывающий разностороннее влияние на учащихся. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, скорости

...ствуют нервно-мышечный и вестибулярный аппарат, что, в конечном счёте, улучшает общую координацию движений. Особую ценность акробатические упражнения приобретают при работе с детьми в период их полового созревания, который в силу ряда биологических закономерностей часто вызывает временное нарушение координации движений.

Акробатические упражнения связаны с необычными положениями тела и по своей форме представляют различные перекаты, кувырки, перевороты, стойки головой вниз и др. Разнообразие акробатических упражнений даёт возможность широко их использовать в процессе физического воспитания детей, тем более, что в своей структуре и динамичности акробатические упражнения отвечают двигательным интересам детей и пользуются у них большой любовью. Акробатические упражнения не требуют больших затрат на оборудование места занятий и могут выполняться как в помещении, так и на открытой местности: на лужайке, пляже и др. открытой площадке.

В процессе изучения техники акробатических упражнений должна соблюдаться строгая последовательность. Прежде чем переходить к изучению техники кувырков, необходимо хорошо освоить технику группировки и перекатов. Изучение статических упражнений — стоек, мостов, полушпагатов и шпагатов должно проводиться с применением поддержки друг друга, и только по мере полного усвоения техники можно переходить (со страховкой) к самостоятельному их исполнению. Перед изучением техники акробатического упражнения нужно ознакомить учащихся с элементами самостраховки, что будет способствовать развитию самостоятельности при выполнении упражнений и предохранению от получения травм.

Акробатические упражнения для V класса

1. Кувырок вперёд из упора присев.

2. То же из седа скрестив

3. Выполнение двух-трёх кувырков с последовательным вставанием и выполнением различных поворотов в прыжке и подскоков.

4. Кувырок вправо и влево со стойки на четвереньках опорой на предплечья.

5. То же, но из упора

6. Стойка на лопатках с опорой локтями («берёзка»)

57.

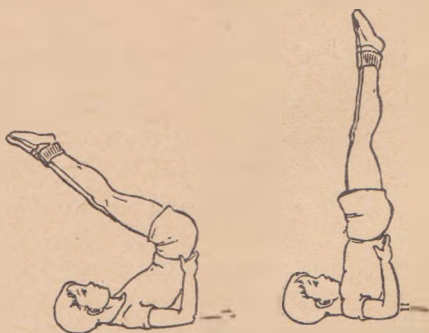


Рис. 13. Стойка на лопатках с опорой локтями.

Акробатические упражнения для VI класса

1. Кувырок вперёд без опоры на руки с волейбольным, набитым мячом (рис. 14) или с палкой в руках, держа её горизонтально около коленей.

2. Кувырок вперёд с последующим выпрямлением и ловле волейбольного мяча, брошенного навстречу.



Рис. 14. Кувырок вперёд с волейбольным мячом в руках.

3. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь.

4. Кувырок назад из упора присев и из положения сидя.

5. Кувырок назад, в упор стоя на одном колене, свободная нога поднята назад.

6. Из стойки на коленях, руки за спину, как можно больше прогнуться и, падая вперёд, сделать перекат с бёдер на грудь обратным движением встать на колени (с помощью рук).

7. Кувырок вперёд с шага с захватом руками за голень поднятой вперёд ноги (рис. 15).



Рис. 15. Кувырок вперёд с шага с захватом за голень.

8. Длинный кувырок вперёд из полуприседа, с шага,

9. Стойка на голове и руках махом одной и толчком другой ноги, с поддержкой товарища.

10. То же, но с толчком двух ног из упора присев.

11. Из стойки на голове, пригибаясь назад, сделать переворот в положение «мост» с опорой на голову, руки и ноги.

12. Стойка на кистях с поддержкой товарища (рис. 16), из положения присев, одна нога сзади, толчком одной и махом другой. Это упражнение вначале следует изучать, стоя у стены (в полметра от неё).

Акробатические упражнения для VII класса

Для мальчиков: 1. Кувырок вперёд на быстроту исполнения с ловлей волейбольного мяча, брошенного самим упражняющимся в момент начала упражнения.

2. Длинный кувырок вперёд с разбега через жёсткое препятствие (конь, козлик, элинт и т. д.) высотой до 80 см.

3. То же, но в «окно», образованное двумя верёвочками (или в обруч — рис. 17), натянутыми одна над другой на расстоянии 50 см. Первая верёвочка — на расстоянии от пола до 1 м.

4. Переворот вперёд через стойку на кистях, упираясь спиной в сцепленные руки двух товарищей, стоящих лицом друг к другу.

5. Перевороты боком влево и вправо («шаром») из стойки на одной ноге, ноги в сторону, руки в стороны.

6. Стойка на голове и руках без поддержки.

Для девочек: 1. Тренировка в упражнениях V и VI классов.

2. Кувырок вперёд с шага с захватом за голеностопный сустав выставленной вперёд ноги.

3. Техника исполнения акробатических упражнений. Из ознакомления с объёмным материалом элементов акробатики по классам видно, что основными из них являются кувырки (вперёд и назад),



Рис. 16 Стойка на кистях с поддержкой.

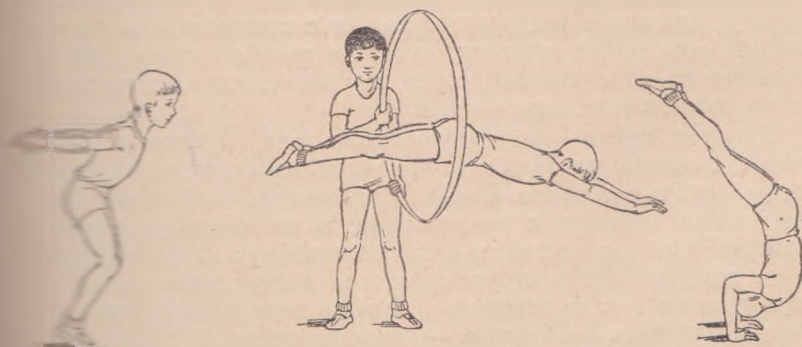


Рис. 17. Длинный кувырок в обруч.

и стойки (на лопатках и кистях с поддержкой). Техника их выполнения будет заключаться в следующем.

Кувырок вперёд — переворачивание находящегося в группировке тела. Простейшим из них будет кувырок вперёд из упора присев — глубокий присед, ступни параллельны и слегка расставлены, колени врозь, упор кистями рук снаружи: падая вперёд, потерять равновесие и, сгибая руки, наклонить голову вперёд, оттолкнуться слегка ногами, перекатиться, приближая как можно больше голову к коленям, отчего спина делается круглой, а мышцы её напряжёнными. В таком положении (глубокая группировка) находится до тех пор, пока сила толчка ног и инерция не вернёт тело в глубокий присед. При выполнении кувырка вперёд могут появиться следующие характерные ошибки: 1) касание пола головой, 2) преждевременное выпрямление тела, 3) передвижение рук вперёд в начале кувырка и 4) выпрямление ног в конце кувырка. Основным элементом кувырка будет являться группировка тела, а следовательно, перед изучением кувырка нужно хорошо усвоить группировку, для чего рекомендуется сделать следующие упражнения: 1) лёжа на спине, подтянуть согнутые ноги как можно ближе к голове (голова между коленями), обхватить руками колени (спина круглая) — покачивание в этом положении («качалка»); 2) из положения сидя падение назад принять группировку и повторить покачивание; 3) из положения стоя, ноги расставлены на 10—15 см, по команде быстро принять глубокий присед с упором на руки, отрывая пятки. По мере усвоения группировки следует перейти к кувырмам с помощью: упражняющийся находится в упоре присев, голова между коленями, страхующий накладывает ладонь одной руки на затылок; в момент толчка ногами и начала кувырка страхующий слегка надавливая кистью руки на затылок, приближает голову к коленям, не давая тем самым упереться в мат головой, и помогает одновременно переворачиванию тела. От самостоятельного исполнения кувырка вперёд следует переходить к осложненным кувырмам из приседа (без опоры рук); кувырок из стойки врозь; то же, но ноги вместе; кувырок с шага и разбега; кувырок группой, взявшись под руку; кувырки с предметами в руках — ловлей мяча после кувырка; кувырки вперёд через товаритя стоящего на четвереньках, через верёвочку, гимнастическую скамейку, коня, козла, плинт и т. д.

Кувырок назад — переворачивание тела, обратное кувырку вперёд, с опорой на руки в конце упражнения, на что следует обратить особое внимание. Последовательность в обучении кувырку назад надо начинать с покачивания, лёжа на спине, акцентированное движение назад с касанием пола кистями рук за плечами; то же, но из стойки, быстро сгруппироваться и перекатом назад положить руки на пол за плечами и тут же вернуться в упор присев. Следующий этап в обучении — кувырки назад из упора присев в упор стоя на коленях; в упор стоя ноги врозь; в упор присев с

следующим подскоком вверх; два-три последовательных кувырка назад; кувырок назад из стойки ноги вместе.

Стойка на лопатках с упором о локти («берёзка»). Из положения лёжа на спине постараться достать пол носками ног за головой; когда поясница отделится от пола, то кистями рук упёреться в неё так, чтобы четыре пальца находились сзади, а большие пальцы, обхватывая талию, были направлены к животу; руки согнуть в локтях и подвести их больше под себя, после этого выпрямить ноги вверх и прогнуться, сохраняя упор на верхних частях лопаток и локтях. Для закрепления техники стойки на лопатках рекомендуется производить различные движения ногами: сгибать ноги, ноги врозь, одна вперёд, другая назад и т. д.

Осложнять это упражнение можно за счёт изменения исходного положения, т. е. из положения сидя на полу, из стойки ноги вместе и т. д. Элементом страховки и помощи будет являться поддержка за ноги.

Прыжки

Значение упражнений в прыжках. Упражнения в прыжках способствуют: а) укреплению и развитию мышц преимущественно нижних конечностей, б) повышению деятельности органов дыхания и кровообращения, в) воспитанию ловкости, смелости, расторопности, ориентировки в пространстве и др., г) овладению общей координацией движений и навыка быстрого и экономного преодоления различных препятствий прыжком.

В каждом прыжке можно различить следующие элементы: 1) подготовку к толчку, 2) толчок, 3) полёт, 4) приземление. При обучении прыжкам следует обращать внимание на каждый из этих элементов, не ограничиваясь лишь общими указаниями, например: сильнее, быстрее, выше и т. д.

Прежде чем приступить к изучению техники прыжков, необходимо уделить время усвоению приземления. С этой целью следует применять прыжки в глубину с небольшой высоты. Упражнения в подскоках без скакалки и со скакалкой будут являться прекрасными подготовительными упражнениями к прыжкам. При занятиях с девочками следует быть очень осторожным при увеличении высоты.

Упражнения в прыжках для V класса

Прыжки в глубину с высоты до 100 см.

1. Прыжки из положения сидя махом ног вперёд без поворотов и с поворотами на 90° и 180° .

2. То же, но из положения приседа с опорой рук и без опоры: вперёд, в стороны и назад.

3. То же, но с шага вперёд (рис. 18).

Прыжки в высоту с места и разбега.

4. Толчком двух ног с места вспрыгнуть на невысокое (до

60 см для мальчиков и до 40 см для девочек) твёрдое препятствие (гимнастическая скамейка, бревно и т. п.).

5. Прыжки с места через препятствия высотой до 50 см для мальчиков и 40 см для девочек.

6. Прыжки через верёвочку с прямого разбега толчком одной ноги, способом «согнув ноги».

7. То же, но с хлопками над головой.

8. То же, но через препятствие и в «окно» (рис. 19).

9. Прыжки в высоту, доставая рукой высоко подвешенный мяч.

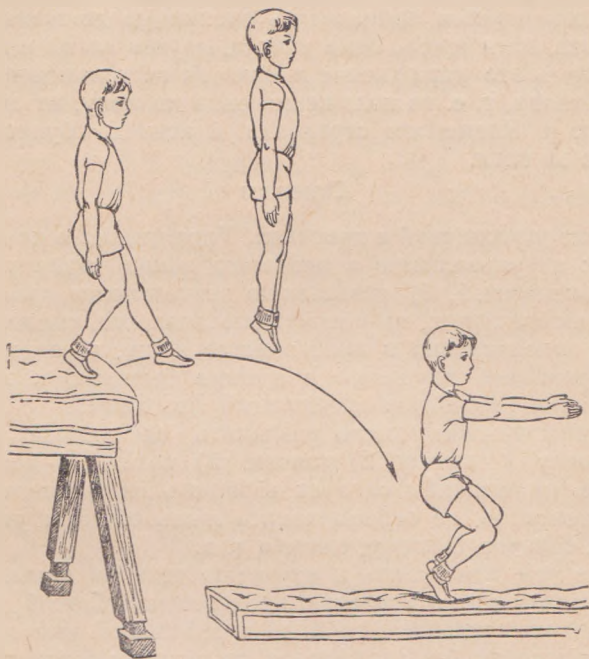


Рис. 18. Прыжок в глубину с шага вперёд.

Опорные прыжки (конь с ручками, козёл, плинт и бревно высотой до 110 см для мальчиков и до 100 см для девочек с мостиком высотой 10 см).

10. С разбега толчком двух ног вскочить на колени и соскочить вперёд со взмахом рук вверх, наружу.

11. С разбега толчком двух ног вскочить на снаряд в присев и, не выпрямляясь, соскочить вперёд, в сторону или назад.

12. То же, но выпрямляясь и без опоры рук.

13. Прыжок боком с разноимённой опорой о снаряд (левая рука и правая нога, и наоборот).

14. Прыжок согнув ноги через коня с ручками в ширину.

15. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Учебный норматив: прыжок в высоту с разбега 100—95—90 см для мальчиков и 90—85—80 см для девочек. Прыжок в длину с разбега 290—270—250 см для мальчиков и 250—230—210 см для девочек.

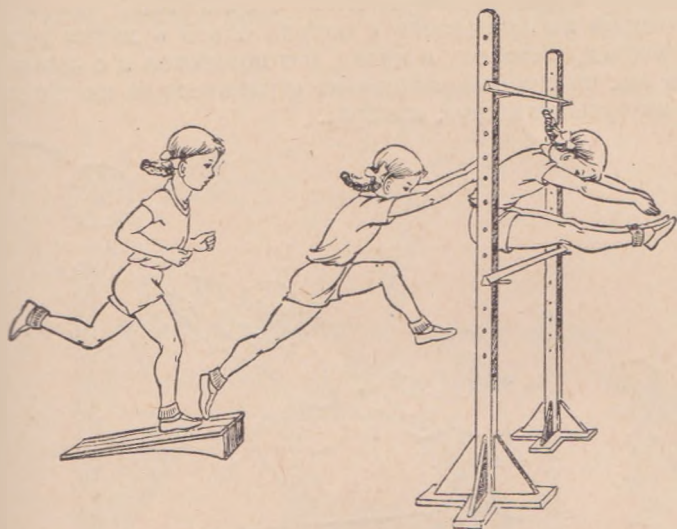


Рис. 19. Прыжок «в окно».

Вспрыгнуть в упор присев на коня и соскочить в кружок диаметром 50 см, установленный на мате (рис. 20).



Рис. 20. Наскок на козла и соскок на точность приземления.

Упражнения в прыжках для VI класса

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прыжки в глубину с высоты до 110 см для мальчиков и до 100 см для девочек.

1. Прыжки из приседания с опорой одной и двумя руками о снаряд: вперёд, в сторону и назад, без поворотов и с поворотами.

2. То же, но с приземлением на ограниченную площадку, например начерченный круг, квадрат.

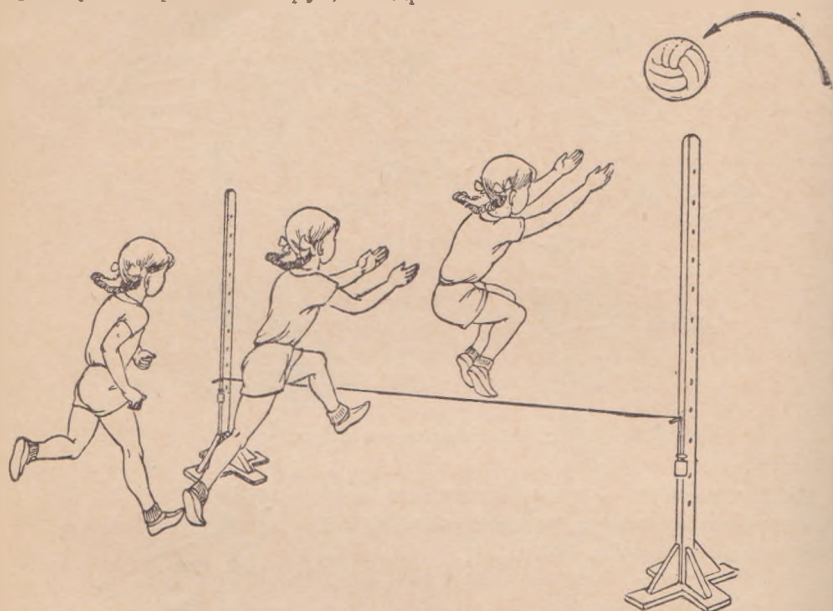


Рис. 21. Прыжок через верёвочку с ловлей мяча.

3. Прыжки со снаряда через верёвочку, натянутую на 30—35 см выше плоскости снаряда, без поворотов и с поворотами.

Прыжки в высоту с места и с разбега.

4. Прыжки в высоту с места толчком двух ног через препятствие высотой до 60 см для мальчиков и 50 см для девочек с хлопками о колени, с захватом голеностопных суставов в полёте.

5. Прыжки через верёвочку с ловлей в полёте брошенного навстречу мяча (рис. 21).

6. Прыжки в «окно» или большой обруч диаметром 75—80 см.

7. Прыжки с разбега через жёсткие препятствия высотой до 75 см для мальчиков и до 60 см для девочек.

Опорные прыжки (высота снарядов до 110 см для мальчиков и до 100 см для девочек).

8. Прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь» с приземлением на намеченной чертой или в начерченный кружок (квадрат).

9. То же, но с отодвиганием мостика и с хлопками в полёте.
10. Прыжки боком без поворотов и с поворотами.
11. То же, но с переносом ног через набивной мяч, положенный на снаряд (рис. 22).
12. С косого разбега прыжок углом, способом «перешагивания».



Рис. 22. Прыжок боком через коня.

Рекомендуемый норматив: прыжок в высоту с разбега через планку (верёвочку) для мальчиков 110—105—100 см, для девочек 100—95—90 см; прыжок ноги врозь через козла (мальчики и девочки).

Упражнения в прыжках для VII класса

1. Прыжки в длину с места и с разбега.
2. Прыжки в глубину из различных положений.
3. Прыжки для мальчиков, 110 см для девочек.
4. Прыжки со снаряда через верёвочку, натянутую на 40 см выше высоты снаряда, с хлопками по коленям и по носкам ног.
5. То же, но с двух-трёх шагов.
6. Прыжки в высоту.
7. Совершенствование и тренировка прыжков из программы VII классов.
8. Комбинированный прыжок через планку (верёвочку) с прыжком в длину (рис. 23).

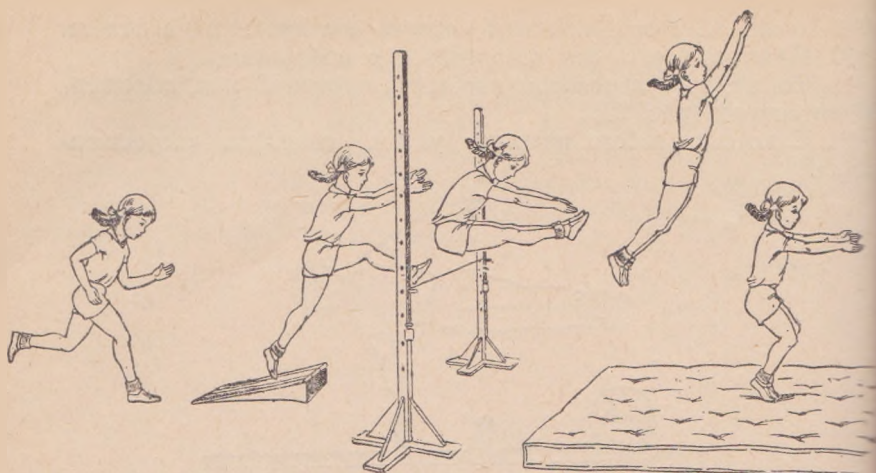


Рис. 23. Гимнастический прыжок через верёвочку с прямыми ногами.

Опорные прыжки через снаряды высотой до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек.

3. Прыжки «ноги врозь» и «согнув ноги» с преодолением натянутой между мостиком и снарядом или после снаряда верёвочки (рис. 24 и 25).

4. Прыжки боком влево и вправо с взмахом ног, не менее 35—40 см над снарядом.

5. Опорные прыжки толчком одной ноги, как подготовительные прыжки к легкоатлетическому прыжку в высоту с разбега (только для мальчиков).

Учебный норматив — прыжок в высоту с разбега: для мальчиков 115—110—105 см, для девочек 105—100—95 см.

Опорные прыжки: мальчики — прыжок согнув ноги через козла, девочки — через коня с ручками.

По мере усвоения техники отдельных прыжков последние желательно включать в эстафеты и полосы препятствий с тем, чтобы закрепить полученные навыки. При осложнении опорных прыжков следует использовать повышение высоты снаряда, изменение его формы, т. е. от прыжков через снаряды в ширину переходить к прыжкам через снаряды, поставленные вкось или в высоту за счёт отодвигания мостика от снаряда. С целью совершенствования уверенности в прыжках полезно как перед снарядом, так и за снарядом устанавливать верёвочку или планку. Осложнение в первом случае способствует высокому подниманию таза и ног, а осложнение во втором случае — хорошему толчку руками о снаряд. Для выработки «прыгучести» и хорошего толчка ног с мостиком рекомендуется брать прыжки через верёвочку (планку) толчком двух ног.

При всех видах прыжков необходимо требовать от учащихся

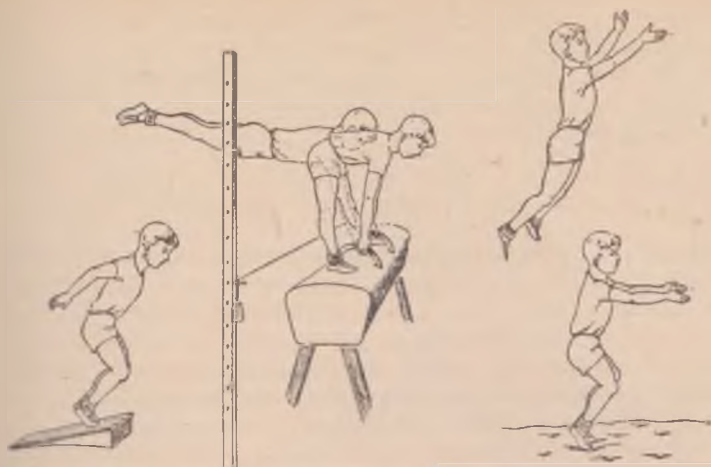


Рис. 24. Наскок на коня в упор, стоя ноги врозь, и соскок вперёд.

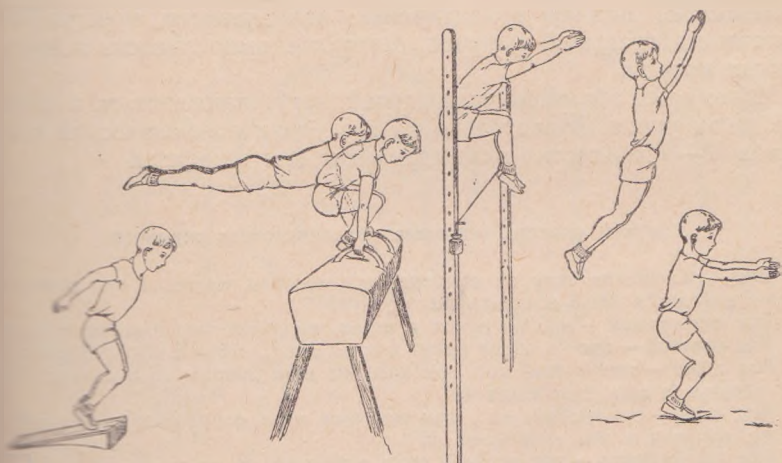


Рис. 25. Наскок на коня в упор, присев, и соскок через верёвочку, согнув ноги.

...ующего порядка: соблюдение строгой очерёдности, вы-
... только заданного прыжка, уход на своё место и выход
... положение в заранее указанных направлениях, пры-
... выполнять только после разрешения учителя или его помощ-

В заключение необходимо отметить, что помощь и страховка
... способствует скорейшему усвоению техники прыжков, но чрез-
... оказываемая помощь и страховка не обеспечивают само-

стоятельности и уверенности, и ученик в таких случаях привыкает прыгать только тогда, когда у снаряда стоит учитель.

Упражнения в прыжках, как правило, проводятся в основной части урока, но иногда их можно применять и во вводной части в форме подскоков.

Эстафеты и полосы препятствий

Педагогическая характеристика эстафет и полос препятствий. Игры, эстафеты и полосы препятствий на уроках гимнастики играют важную роль, так как они обеспечивают применение основных форм гимнастических упражнений в более или менее естественной обстановке, где на первый план выступает результат, а не способ выполнения данного упражнения (рис. 26 и 27). Эстафеты и преодоление полос препятствий, составленных в разных сочетаниях из гимнастических снарядов, следует проводить с детьми 11—15 лет, как правило, командами, с обязательным подведением итогов в конце выполнения задания. Это имеет большое воспитательное значение и содействует развитию и проявлению инициативы, быстрой ориентировки, находчивости, чувства коллективизма, взаимной выручки, быстроты, выносливости и других ценных качеств.

Чаще всего эти виды упражнений могут применяться в основной части урока. Желательно во все уроки по физической культуре в V—VII классах включать игры или эстафеты.

Краткий словарь основных гимнастических терминов

Вис — положение тела на снаряде, при котором плечевая ось занимает положение находится ниже оси снаряда.

Вис смешанный — вис на руках и ногах, например вис завесом носками.

Вис простой — вис на одних руках или на одних ногах с хорошей осанкой.

Вис лёжа — смешанный вис, при котором ноги опираются о пол или снаряд, образуя с ним угол менее 45° .

Вис стоя — смешанный вис, при котором ноги опираются о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° .

Вис прогнувшись — вис головой вниз, с прогнутым телом.

Вис согнувшись — вис с согнутым в тазобедренном суставе туловищем с прямыми ногами.

Держать — остановка (пауза) при выполнении упражнения не менее 3 секунд.

Кувырок — упражнения на снаряде или на полу, связанные с переворачиванием тела через голову, с опорой на руки и касанием снаряда или пола головой, плечами, шеей, лопатками, спиной или одной из этих частей тела.

Обозначить — остановка при выполнении упражнения не менее 1 секунды.

Оборот — кругообразное движение всего тела вокруг оси снаряда или упора через вис в упор.

Ось снаряда — воображаемая прямая, проходящая по наибольшей рабочей части снаряда и соединяющая точки хвата.

Переворот в упор — дугообразный переход из виса в упор, ногами.

Подъём — переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий, головой вперёд.

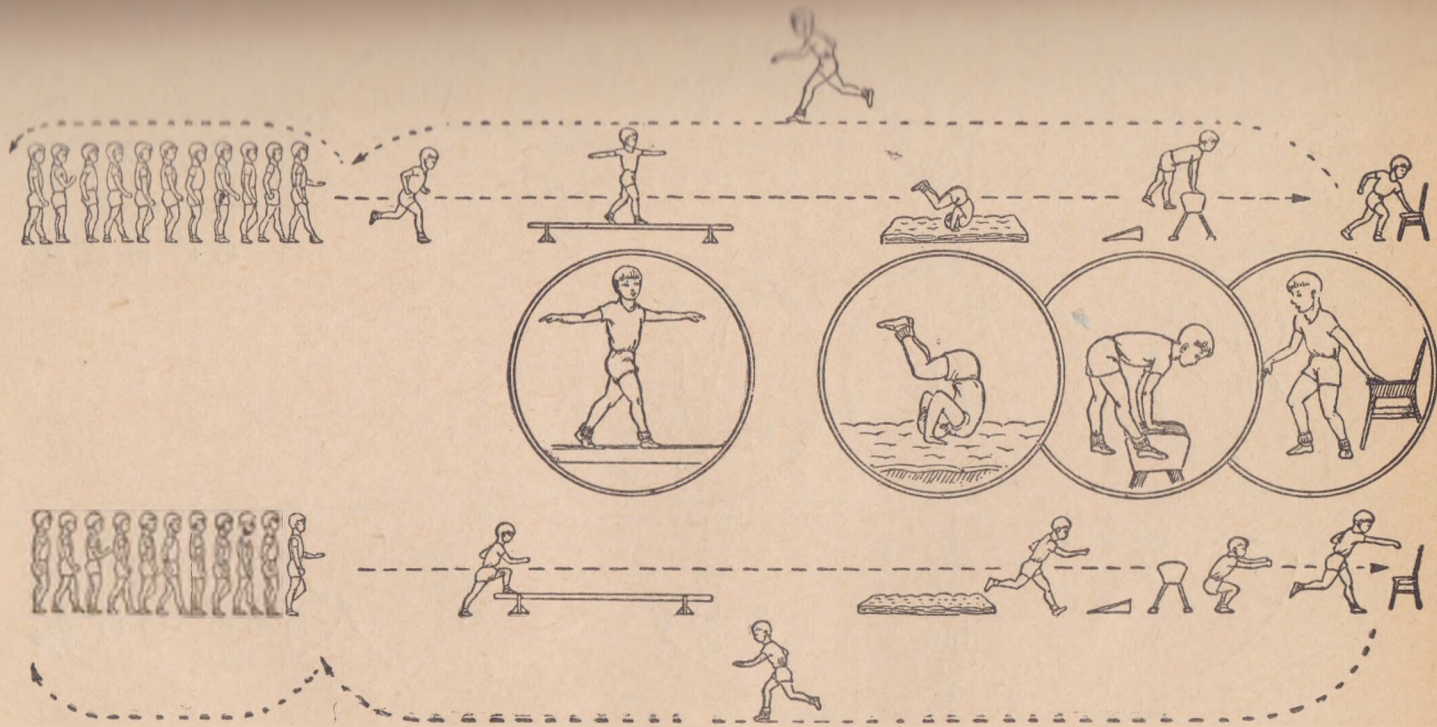
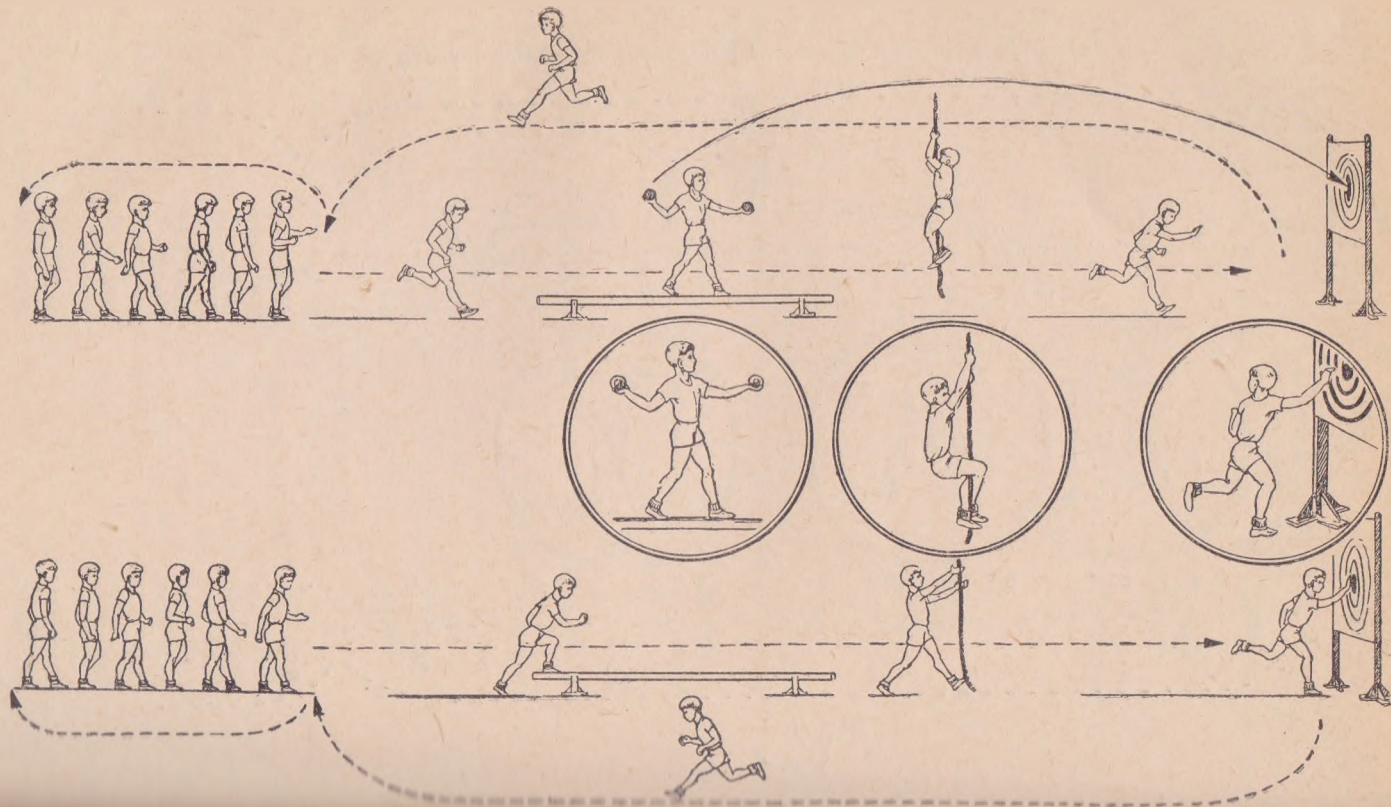


Рис. 26. Вариант эстафеты с элементами равновесия и опорных прыжков.



Перерёк — положение занимающегося у снаряда или на снаряде, при котором плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

Плечевая ось — воображаемая прямая, проходящая через вытянутые в стороны руки.

Сед — частный случай смешанного виса или упора, когда тело находится в каком-либо положении с опорой или без опоры руки.

Снаряд высокий — гимнастический снаряд подвешен или установлен на такой высоте, когда его можно достать (взяться) руками с прыжка, с помощью товарища (подсаживание) или со стула.

Снаряд средний — снаряд, установленный или подвешенный так, что его можно достать выше плечевой оси и достать его можно без прыжка.

Снаряд низкий — снаряд, установленный или подвешенный не выше плечевой оси занимающегося.

Спад — быстрый переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий (обратное подьёму).

Упор — такое положение занимающегося, при котором плечевая ось находится выше точек хвата, т. е. оси снаряда.

Упор простой — упор о снаряд только руками.

Упор смешанный — упор с помощью рук и ног, например упор верхом.

Упор лёжа — смешанный упор, при котором положение ног по отношению к снаряду образует угол не более 45° .

Упор стоя — смешанный упор, при котором положение ног по отношению к снаряду образует угол более 45° .

Фигурная маршировка — ходьба, при которой описываются различные фигуры: «стелзя», «змейка», «улитка» и др.

Хват — способ держания руками за снаряд; хватывают сверху, снизу, сзади и обратный хват.



ГЛАВА III

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Методика обучения играм

Значение занятий коллективными подвижными играми. Подвижные игры применяются в качестве одного из основных средств физического воспитания подростков—учащихся V—VII классов. Среди разнообразных подвижных игр особое значение приобретают коллективные подвижные игры. Занятия этими играми во взаимосочетании с гимнастикой, спортом и туризмом способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, закаливанию и повышению учебной работоспособности учащихся.

Применение подвижных игр на занятиях в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры помогает разрешению специальных учебно-тренировочных задач. Например, многие подвижные игры в различных вариантах используются как «подготовительные» и «вводящие» к спортивным играм, легкоатлетическим упражнениям. Они служат одним из признанных средств тренировки юных лыжников — гонщиков и слаломистов.

На экскурсиях, в походах в обстановке родных пионерских лагерей большое значение приобретают так называемые «игры на местности». Это подвижные игры, в которых действия по преодолению различных естественных препятствий сочетаются с упражнениями в наблюдении и ориентировании. Играющие приучаются наиболее правильно и рассчитанно применять многие двигательные навыки, умения и способности и знания в условиях непосредственного сближения с природой зимой и летом (игры в лесу, среди холмов, перелесков и т. д.).

В массовой внеклассной и внешкольной работе с подростками занятия подвижными играми хорошо организуют организацию здорового и содержательного досуга учащихся.

При правильном руководстве играми из среды подростков вы-
ступает актив организаторов—вожачков игр, помощников (руково-
дителя) по проведению игр и судейству.

Значительная часть подвижных игр, типичных для подростков,
строится на довольно сложных взаимодействиях соревнователь-
ного характера между отдельными участниками, командами и
требует от играющих проявления достаточной настойчивости, вы-
носливости.

Особенности занятий подвижными играми
с подростками.

В занятиях с подростками недопустимы подвижные игры, свя-
занные с чрезмерными напряжениями или односторонним воздей-
ствием на определённые группы мышц. Надо учитывать, что в
этом возрасте ещё продолжается рост костей в длину, процессы
укрепления скелета и развития внутренних органов не закон-

Принимая во внимание особенности развития сердечно-сосуди-
стой системы подростка, важно соблюдать при систематических
занятиях подвижными играми постепенность и последователь-
ность в нарастании нагрузок; следует направлять интересы под-
ростков к разнообразным подвижным играм, занятиям которыми
отвечали бы требованиям разностороннего физического развития
организма. Сердечно-сосудистая система подростков хорошо при-
способлена к нагрузкам на скорость и выносливость. Однако
слабости сердечно-сосудистой системы подростков могут
отражаться слишком высокие нагрузки в занятиях под-
вижными играми, острые перенапряжения и случаи перетрени-
рованности. Следует избегать игр, связанных с моментами сильного
напряжения и длительными задержками дыхания.

Центральная нервная система подростка отличается повышенной
возбудимостью, недостаточной устойчивостью. Учитывая эти
особенности возрастного развития нервной системы, представляется
очень важным, чтобы подвижные игры подростков проводи-
лись организованно, были доступны и посильны занимающимся.
Также считать, что подвижные игры, предоставляющие участни-
кам разнообразные упражнения в преодолении различных доступ-
ных и посильных препятствий, способствуют усилению регулирую-
щей роли коры, облегчают образование тормозных навыков, со-
действуют взаимосвязи процессов возбуждения и торможе-
ния. В свою очередь возрастание регулирующей роли коры благо-
приятствует дальнейшему совершенствованию подростка в слож-
ных двигательных действиях. Усиление контроля сознания над эмоция-
ми создаёт особенно благоприятные возможности для того, что-
бы в занятиях подвижными играми воспитывать у подростков вы-
носливость в действиях, дисциплинированность, тактичность по
отношению к товарищам по играм. При обучении подвижным
играм необходимо обеспечивать повторность и постепенность в

возрастании трудности, оберегая нервную систему играющих от излишнего утомления.

В подвижных играх подростков ярко проявляется уровень общей физической подготовки участников, а также сказывается предшествующий игровой опыт каждого из них.

Подростки, не обладающие достаточной общей физической игровой подготовленностью, проявляют повышенную возбудимость, причём нередко переоценивают свои силы. Если команда имеет слабую подготовку, то можно часто наблюдать «нервную» игру подростков. Игра то ведётся «в темпе», с большой активностью, то начинает ослабевать, «затухать». В ряде таких случаев имеются не расчётливые действия, не оправдываемый риск, но излишняя самонадеянность или, наоборот, недостаточная уверенность в своих силах.

При выступлениях сыгранных, тренированных команд подростков наблюдается совершенно другая картина — игра бывает уверенная и волевая.

Девочки-подростки могут играть почти во все те же подвижные игры, что и мальчики. Однако в играх девочек-подростков сказываются особенности их физических возможностей.

Девочки-подростки уступают мальчикам в играх, требующих сравнительно длительного и большого напряжения сил, значительной скорости движений. Типичны для девочек-подростков подвижные игры с действиями на ловкость и точность (игры с перебрасыванием и ловлей мяча в сочетании с перебежками, прыгиваниями), игры, требующие координированных, согласованных, ритмичных действий, игры с преодолением несложных препятствий на пути перебежек, игры с элементами равновесия.

Девочки-подростки должны воздерживаться от участия в подвижных играх, а тем более от соревнований по играм в те моменты, когда они чувствуют себя не совсем здоровыми.

О проведении подвижных игр на уроках физической культуры

В программе физической культуры учащихся V—VII классов указан перечень подвижных игр по годам обучения (по классам). Выбор каждой игры зависит от педагогических задач, поставленных перед данным уроком. При этом необходимо учитывать содержание и методику прохождения другого материала (учебного материала и игр), включаемого в урок. Во избежание переутомления и перевозбуждения учащихся не следует, например, включать игры с прыжками и сопротивлениями в урок, на котором намечено провести тренировку в беге или прыжках; на одном и том же уроке нежелательно совмещать прохождение нового материала по настике или лёгкой атлетике с разучиванием новой игры. Как правило, подвижные игры надо проводить на основании и в процессе овладения тех умений и навыков, которые учащиеся получают в процессе занятий физическими упражнениями на уроках. Необ-

определять наиболее целесообразное место игр среди других занятий. Например, знакомую подвижную игру, не занимающую много времени, можно использовать в виде «разминки» перед упражнениями, связанными со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений можно провести спокойную игру (например, с ходьбой, передачей мяча). Следует учитывать, что подвижные игры с общим бегом, прыжками или соприкосновениями, включаемые в урок перед упражнениями, требующими точности движений, большого внимания, могут затруднять выполнение последних. Очень важно заранее предусматривать нагрузку, требующуюся на игру в условиях данного урока. Однако всегда, учитывая ход урока, поведение или настроение занимающихся, возможно выходить из рамок предположенного времени. Переходить от игры к последующим упражнениям надо организовать без затраты лишнего времени. Точно так же в целях сохранения плотности урока необходима чёткая организация начала каждой игры. Проведение игры в определённых учебно-тренировочных целях не должно снижать её живость, нарушать непрерывность действий играющих.

В каждом классе надо проводить несколько игр, знакомых учащимся по занятиям предыдущего года, и проходить новые. Следует включать в содержание занятий на каждую четверть. В каждой четверти занятия играми должны помогать закреплению ранее пройденного учебного материала и содействовать лучшему усвоению упражнений, намеченных на данную и следующую четверти. Необходимо учитывать условия сезона. В первую и четвёртую четверти следует намечать игры, требующие просторных мест для проведения (на площадке, на дворе). Во второй и третьей четверти больше подходят игры, которые можно организовать в условиях сравнительно небольшого помещения, а также игры, пригодные для проведения на открытом воздухе, на лыжах. Не следует перегружать играми одну четверть за счёт другой. Из общего количества учебных часов, отводимых на уроки физических упражнений в V—VII классах, подвижные игры могут занимать, например, 15—20 процентов всего времени занятий по прохождению материала программы.

Подвижные игры обычно включаются в основную часть урока. В эту же часть урока, кроме игры, может включаться и другой материал программы. Только отдельные уроки в V—VII классах могут проходить без игр.

Методика проведения подвижных игр

Выбор игры. Выбор игры должен определяться чётко поставленной педагогической задачей. Поэтому необходимо производить тщательную точную оценку каждой избираемой для проведения

каждую оценку могут включаться следующие вопросы.

воспитание учащихся

1. Характер организации играющего коллектива — объединяются ли участники игры в одну группу для совместных действий или же содержанием игры предусматривается разделение играющих на команды.

2. Формы взаимоотношений в играющем коллективе — игра без водящих или с водящими; если игра командная, то обуславливается ли вступление играющих в сопереживание с «противником» или же участники не могут оказывать непосредственного влияния на изменение хода игры в другой команде, затруднять действия игроков команды «противника».

3. Условия преодоления препятствий в игре. Если игра групповая, то имеет ли в ней место единоборство против водящих или же борьба с водящими происходит при взаимной поддержке и взаимопомощи остальных участников; каковы условия командной игры: проходит ли борьба за свою команду в порядке единоборства или при взаимной поддержке и взаимопомощи, или, возможно, в сочетании единоборства с взаимной поддержкой и взаимопомощью товарищей.

4. Типичные действия для рядовых игроков. Как в групповых играх, так и в играх с разделением на команды эти действия могут быть самыми различными, например: игра, в которой действия участников связаны с короткими перебежками на скорость и на ловкость; игра, обуславливающая действия на ловкость и на скорость с мячом, палками и другими предметами или же действия, связанные с преодолением препятствий прыжком, сопротивлением, силой; наконец, может быть такая игра, где участники должны применять разнообразные двигательные навыки, упражняясь в ориентировании и наблюдательности.

5. Характер правил. Важно учесть количество правил и степень их сложности.

6. Игровые роли. Доступно ли, затруднительно ли вообще невозможно предоставлять каждому участнику данной игры поочерёдное выполнение различных игровых ролей; в играх с одинаковыми ролями для всех участников могут ли быть обеспечены примерно равные условия выполнения этих ролей каждому играющему.

7. Тематика и сюжет игры. Соответствует ли тематика игры воспитательным задачам, определяется ли сюжет игры положительный (с педагогической точки зрения) характер игрового конфликта.

8. Соответствует ли игра данному составу занимающихся. Могут ли отвечать своеобразия перечисленных выше сторон игры количеству, возрасту, полу, физической игровой подготовленности, состоянию здоровья, интересам и запросам играющих.

9. Соответствует ли игра данной форме условиям организации намечаемого занятия.

Возможно ли проводить эту игру на уроке, на занятии спортивной секции, в порядке массовой работы и т. д.; подходит ли игра к условиям площадки (зимней, летней) или же может быть организована в помещении; возможно ли проведение данной игры при наличии имеющегося инвентаря.

Следует отметить, что при практическом проведении намеченной игры необходимо учитывать на месте возможные изменения предполагавшихся ранее условий, новую сложившуюся обстановку, состояние и поведение играющих. На основе такого учёта руководитель может вносить определённые варианты в содержание правил подвижной игры, применять методические приёмы, повышающие педагогическое значение данной игры.

Проведение игры. Объясняя новые игры (или напоминая знакомые), следует учитывать, что подростки — учащиеся V—VI классов уже имеют определённую игровую подготовку, достаточный опыт участия в разнообразных подвижных играх. Многие игры подростков представляют усложнённые варианты простейших ранее изученных игр. Поэтому становится возможным меньше прибегать к более или менее известным указаниям об основных требованиях к играющим; за счёт сокращения времени на эти указания надо подробнее и глубже касаться вопросов техники и тактики данной игры.

Внимание подростков более устойчиво, чем младших школьников, однако в занятиях и с ними надо избегать излишне подробных и длительных объяснений перед началом игры.

Быстро, понятно и кратко изложив игру, руководитель может вносить дополнительные указания уже по ходу игры. Например, в первом же случае играющие предупреждаются о том, чтобы не допускать того или другого ошибочного действия, неправильного приёма. При нарушении определённого правила игроком одной команды наглядно показывается, какое преимущество получает команда «противника» вследствие допущенной ошибки. По ходу игры проводится практическое ознакомление участников с обусловленными в некоторых случаях перемещениями по площадке, происходящими при смене сторон, при переходе одного игрока на место другого, при смене ролей команд и т. д.

В некоторых случаях предварительные объяснения новой игры полезно сопровождать показом типичных технических приёмов, встречающихся в игре, демонстрацией отдельных тактических комбинаций, примерно разыгрываемых несколькими привлечёнными для этого игроками.

В усложняющихся подвижных играх, принимающих характер переходных к спортивным, всё более уточняются действия и комбинации действий участников. При начальном разучивании новой подвижной игры, однако, совершенно необязательно с самого же занятия вводить все предусматривающиеся многочисленные правила.

Лучше сперва проводить такую игру в несколько упрощенном варианте, чтобы по мере ознакомления с нею постепенно добавлять дополнительные правила и раз от раза знакомить учеников всё с новыми деталями и тонкостями игры.

Как показала практика работы, попытки проведения сложных подвижных игр без такого предварительного «введения» оказываются неудачными. Играющие не могут усвоить сразу все правила и, будучи технически и тактически недостаточно подготовленными, естественно, допускают много ошибок. Игра проходит вяло, интерес к ней утрачивается. Кроме того, с целью успешного разучивания сложных подвижных игр очень важно включать в практику занятий более элементарные игры, служащие прямой подготовкой к сложным.

Например, при систематическом проведении занятий можно установить такой последовательный ряд игр, подготавливающих к игре «Мяч капитану»: 1) гонка мячей по кругу, 2) летучий мяч, 3) сложная гонка мячей, 4) эстафета с элементами баскетбола, 5) борьба за мяч.

Объяснения игры можно в отдельных случаях сочетать с расстановкой участников по местам, по исходным позициям для начала игры. Это экономит время подготовки к началу игры, активизирует процесс занятия и соответствует стремлениям участников скорее включиться в игровые действия.

Для проведения некоторых игр требуется выделять из среды играющих так называемых «водящих». Водящие могут назначаться руководителем, выделяться путём опроса игроков или жребием.

Назначать водящим следует того игрока, кому эта роль более подходит по ряду соображений. Во многих играх от живости и ловкости водящего зависят эмоциональность и активизация игры. Поэтому обычно с ролью водящего лучше справляются подвижные, расторопные, хорошо физически развитые игроки. Их, как правило, и надо назначать водящими. Иногда на роль водящего в порядке поощрения можно назначать игрока, проявившего себя с положительной стороны в предшествующей игре.

В некоторых случаях полезно поручать эту роль и менее подвижным ученикам с целью развития у них активности в действиях.

При этом надо остерегаться ставить их в затруднительное или смешное положение перед товарищами, если назначенные водящими не смогут хорошо справиться со своей ролью.

В некоторых играх роль водящих связана с меньшей подвижностью по сравнению с ролями других участников. В этих случаях водящими можно назначать физически менее крепких игроков.

Можно выделять водящим и того игрока, которого выбирают большинство участников. При этом следует советовать ученикам выбирать того, кто наиболее подходит к данной роли. Такой способ

активизирует занимающихся, приучает играющих критически и объективно оценивать способности своих товарищей.

Однако путём опроса не всегда можно обеспечить выделение тех игроков, которых по педагогическим соображениям бы видеть водящими руководителем; кроме того, такой способ выделения водящих занимает гораздо больше времени, чем способ назначения.

В тех случаях, когда время на игру не ограничивается рамками урока или другими занятиями, водящих можно выделять жребия, носящего характер поединков. Например, договаривается, что водящим станет тот, кто скорее добежит до условленного пункта, или тот, кто первым попадёт мячом в цель, прыгнет дальше всех (с места или с разбега) и т. п.

Интересен опыт учителей, которые иногда выделяют водящих «основной» игры путём выявления победителей в другой, «вспомогательной». Например, водящим становится тот, кто в игре «баскетбол» (проводящейся с выбыванием игроков, задевающих мяч) окажется победителем.

В ряде подвижных игр ученики делятся на команды. От правильного разделения играющих на команды часто зависит успех игры. Команды, неравные по количеству игроков и по силам, имеют различные шансы на выигрыш, что вызывает падение интереса к игре.

Равномерные способы разделения на команды:

1. Построить занимающихся в шеренгу и расчитать по два, три и т. д. Игроки с одинаковыми номерами составляют отдельные команды.

Этот способ не занимает много времени, прост, обеспечивает примерное равенство команд по силам и по росту. Но могут игнорироваться взаимные симпатии отдельных играющих, желающих быть в одной команде. Кроме того, при составлении этим способом более трёх команд возникает неравенство команд по силам (команды, составленные из четвёртых и пятых номеров, обычно оказываются менее сильными).

2. Назначить несколько капитанов (по числу команд). Капитаны по очереди выбирают себе игроков. Когда будет выбрана половина всего состава играющих, остальные рассчитываются по номерам, соответствующему количеству команд, и распределяются по командам на основании полученных номеров.

Этот способ обеспечивает довольно точное распределение команд по силам и побуждает игроков к совершенствованию (каждый хочет быть выбранным из первых).

3. Игроки делятся на команды по назначению педагога. Способ хорош в том случае, если силы и способности каждого игрока известны руководителю. Но если ученики, желающие играть в одной команде, оказываются противниками, это снижает у них интерес к игре. Кроме того, надо иметь в виду, что проигравшая

команда пытается найти иногда причину своего неуспеха в неудачном подборе игроков, произведённом руководителем.

Размещение участников по местам для начала игры производится после разделения на команды.

Для подсчёта очков, учёта результатов игры, а также для разметки площадки, раздачи, установки и наблюдения за пособиями во время игры руководитель может назначать помощников. Это лучше делать после выделения водящих (в групповых играх) и до разделения игроков на команды (в играх командного типа).

Обычно в качестве помощников привлекаются наиболее опытные игроки, пользующиеся авторитетом среди товарищей, способные беспристрастно помогать руководителю в судействе. Кроме того, помощниками следует назначать в порядке очереди остальных игроков, чтобы прививать им навыки физкультурных организаторов. Разметку площадки, расстановку пособий и раздачу инвентаря необходимо производить без затраты лишнего времени, организованно. Для этого, используя интерес подростков к сопоставлению своих сил и способностей с умениями и скоростью товарищей, можно ряд подготовительных к игре мероприятий проводить в форме состязаний на лучшее (точное, организованное и быстрее) выполнение заданий между отдельными занимающимися и группами игроков. В подвижных играх с разделением на команды проявление спортивных интересов подростков сказывается, в частности, в стремлении к объективному определению права начала игры и выбора сторон площадки.

Обычная в таких случаях жеребьёвка может заменяться в различных случаях другими приёмами, более ценными в воспитательном отношении. Например, право начинать игру может быть присуждено команде, капитан или любой выделенный игрок которой сумеет победить в единоборстве капитана или игрока команды «противника» (по бегу на скорость, метанию в цель по перетягиванию палки и т. п.). Другая команда выбирает сторону поля.

Игра начинается по условному сигналу руководителя (свистку, взмаху флажком) или по слову «можно».

Некоторые игры в мяч начинаются с введения мяча в игру руководителем. Мяч вводится в игру так, чтобы не создавать явных преимуществ для скорейшего овладения мячом со стороны отдельных игроков.

При проведении новой подвижной игры, в которой встречаются ошибки и достижения отдельных игроков или команд, можно предупредить занимающихся, что вначале они будут играть сколько минут в «пробном», «учебном» порядке, без подсчёта очков. После такого общего ознакомления с игрой начинается игра по установленным правилам зачёта.

С самого начала игры и до её конца руководитель обязан следить за поведением участников, внимательно наблюдать за ходом игры, отвечая за порядок и правильное направление игры.

дающая всякую возможность возникновения недостаточной организованности, излишней возбуждённости.

Занимающихся следует постепенно приучать к требованиям, предъявляемым игрокам в спортивные игры. Например, надо кричать не только различные возгласы, громкие подбадривания и ругань, несдержанный смех, но и всякие переговоры между игроками.

Во всех случаях необходима объективная своевременная оценка действий рядовых игроков, водящих, капитанов команд, команд и коллектива в целом.

Во время игры руководитель выбирает себе такое место, чтобы не мешать играющим и в то же время видеть их всех; он может переходить с одного участка игры на другой с целью давать разъяснения отдельным игрокам, предупреждать ошибки, давать поправки.

Находясь на поле игры как судья, руководитель избегает слеснять своим присутствием передвижение игроков, затруднять их действия с мячом и другими пособиями. Во время проведения состязаний по подвижным играм руководителю лучше всего находиться за пределами площадки.

Поправки и замечания следует давать так, чтобы они не останавливали общего хода игры. Однако в тех случаях, когда у игроков наблюдается общая для всех ошибка, игру можно приостанавливать для внесения поправок или показа выполнения правил.

Будучи в игре те или иные коррективы, надо соблюдать известную меру: излишняя требовательность и педантичность могут убавить интерес к игре со стороны участников.

При проведении подвижных игр с классом большое значение имеет воспитательная работа по укреплению товарищеских отношений между мальчиками и девочками. Надо направлять тех и других к совместным дружным действиям в коллективе; создавать в игре условия, подчёркивающие необходимость обоюдной товарищеской солидарности; постоянно наблюдать за тем, чтобы мальчики и девочки при выделении водящих или в случаях выделенных для совместных действий в игре не отдавали предпочтение игрокам своего пола и чтобы мальчики и девочки не выделялись обособленно.

Мальки физически крепким ученикам следует в первую очередь предоставлять роли, позволяющие возможно чаще переключаться на активные действия к более спокойному состоянию, активному участию в также такие роли, которые не требуют относительно длительного сохранения тела в одинаковых положениях, значительных мышечных напряжений, непрерывного усиленного внимания.

Не следует выводить из игры ранее её окончания отдельных проигрывающих или побеждающих игроков, а также переводить отдельных игроков из одной команды в другую. Проигрывающим или побеждающим игрокам лучше начислять штрафные очки, сумма которых в результате должна отражаться на определении мест

отдельных участков или команд, влиять на установление победы или поражения отдельных игроков или групп играющих. Проигрывающие игроки остаются играть за свою команду.

Вывод участника из игры ранее её окончания можно практиковать лишь как крайнюю меру педагогического воздействия в случаях недисциплинированности данного игрока, неоднократного умышленного нарушения им правил игры или в случаях необходимости ограничений в действиях менее физически крепких игроков.

Исключение составляют игры, правилами и содержанием которых специально предусматриваются случаи выхода отдельных участников из игры до выяснения её окончательного результата.

Одному и тому же игроку не следует разрешать слишком долго быть водящим. Это особенно недопустимо в тех играх, где роль водящего связана со значительной подвижностью или большим напряжением внимания. Своевременной сменой водящих устраняются случаи переутомления игроков, выполняющих эти роли. Нельзя допускать, чтобы игроки нарочно долго «водили» или же (в других играх), заведомо преуменьшая свои способности в быстроте, проворстве, стремились подольше побыть водящими.

Чтобы переключить стремление рядовых игроков «обязательно и поскорее стать водящим» на другую целевую установку действий — «бороться с водящими» (во-время уходить от водящего или противодействовать ему), в некоторых играх можно вводить условие, согласно которому каждый побывавший водящим получает одно очко проигрыша. Проигрывают получившие большее количество штрафных очков (тот, кто побывает большее число раз в роли водящего).

В таких случаях игрок, назначенный водящим в начале игры (назначенный руководителем или выбранный товарищами, выделенный по жребию), штрафного очка за выполнение роли водящего по первому разу не получает.

Необходимо следить, чтобы водящие играли не грубо, не относились ко всем остальным игрокам, не избирали себе активной совместной игры только одного-двух товарищей, оставляя без внимания других.

Необходимо следить за тем, как помощники выполняют свои обязанности; надо во-время помогать им, если они затрудняются и тактично исправлять их ошибки — в такой форме, чтобы помощники не смущались перед товарищами.

В сложных подвижных играх подростков возрастает значение чёткого судейства и объективной оценки результатов достижений отдельных игроков и команд. Внимательным, объективным действием играющие должны направляться к тому, чтобы выполнять задачу, поставленную в игре, наиболее удачно, совершая не допуская ошибок, нарушений правил. Тем самым у играющих вырабатываются привычки к действиям, характерным в спортивных играх.

Результаты достижений каждой из команд обычно объявляются по ходу игры. Как только одна команда заставит другую совершить ошибку, получит преимущество во времени, «навяжет» противнику невыгодный маневр и т. д., — результаты, выраженные в определённых цифровых показателях (в очках, баллах), становятся известными всем играющим.

Доведение до сведения игроков результатов достижений во время хода игры повышает интерес к ней.

Однако при встречах команд иногда случается, что одна из команд уступает другой. Чтобы поддержать уверенность в своих силах и интерес к игре со стороны слабейшей команды, можно в некоторых случаях задерживать объявление результатов до окончания исхода игры.

Объявление результатов проведённой игры должно сопровождаться кратким её разбором, указаниями руководителя на применявшиеся игрой отдельные участники и на допущенные ошибки в игре (если они имели место).

В играх без разделения на команды наибольшее значение имеет качественная оценка действия играющих, основанная на результатах педагогических наблюдений за поведением тех или иных игроков и играющего коллектива в целом.

Случайные результаты игр с разделением участников на команды выражаются в соотношении полученных каждой из участвовавших в игре команд очков, баллов.

Суммированные итоги достижений в цифровых показателях определяют победу или выигрыш для той или другой команды и объявляются руководителем после окончания игры. Наряду с этим необходимо оценивать качественную сторону игры каждой из команд, отмечать случаи хорошей и плохой игры отдельных участников, приводить примеры удачных согласованных действий игроков.

Очень важно побуждать занимающихся организованно высказывать мнения и замечания о проведённой игре, обсуждать поведение в игре товарищей. По окончании игры к руководителю могут обращаться отдельные игроки с возражениями по судейству (если на это имеется основание).

Практический материал

ИГРЫ ДЛЯ V КЛАССА

«Ловцы»

Место и инвентарь. Площадка, зал. Инвентаря не требуется. Для игры ограничивается линиями.

Выготовка. Играющие делятся на две команды. В стороне рисуется квадрат — «город». Все играющие расставляются произвольно на площадке.

Описание игры. Игроки одной команды, взявшись по двое за руки, ловят игроков другой команды. Игрок считается пойманным, если «ловцы» его окружили, соединив руки. Пойманные отводятся «ловцами» в «город». «Ловцы» стараются переловить игроков другой команды возможно быстрее, так как на игру отводится определённое время. По истечении установленного времени учитель даёт сигнал и команды меняются ролями. Побеждает команда, поймавшая больше игроков «противника».

Правила. 1. «Ловцы» парами могут ловить игроков «противника», окружив его, т. е. соединив свободные руки так, чтобы противник очутился между ними. 2. Запрещается при ловле хватать игроков руками. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут в «город». 4. Каждая команда ловит игроков «противника» одинаковое количество времени.

Бег за флажками

Место и инвентарь. Площадка, зал. Для игры требуются флажки, количество которых должно быть равно половине играющих.

Подготовка. Поперёк площадки начертить две параллельные линии на расстоянии 1,5 м друг от друга. В 20—30 м от каждой из этих линий, параллельно им, провести две коновые черты.

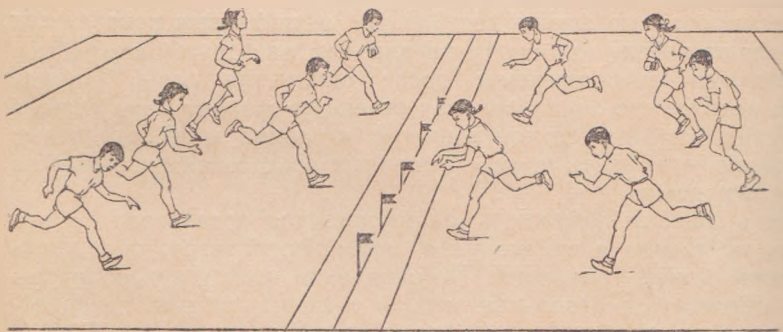


Рис. 28 Бег за флажками.

Между линиями, проведёнными посередине площадки, положить флажки по числу половины всех играющих. Участники делятся на две команды и становятся в шеренги за коновыми чертами.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки обеих команд бегут к флажкам, и каждый из них старается завладеть флажком, прежде чем это сделает игрок другой команды. Запрещается переступать черту и опираться руками в пол за чертой. Побеждает команда, набравшая больше флажков.

Правила. 1. Выбегать за флажками только по сигналу. 2. Если игрок переступил черту или коснулся руками пола за чертой, флажок у него отбирается и передаётся другой команде. 3. После каждого бега за флажками учитель подсчитывает их количество у каждой команды, затем флажки кладутся на место, играющие возвращаются за коновые черты и игра начинается снова.

Примечание. Для игры следует выделить несколько помощников, которые помогают учителю определять, правильно ли взяты флажки.

«Мяч через шеренгу»

Место и инвентарь. Площадка, зал. Для игры требуется один большой мяч.

Подготовка. Площадку разделить пополам продольной линией, справа и слева от неё на расстоянии 3 м провести две поперечные черты. Одна команда играющих становится в одну шеренгу на продольную линию и размыкается на интервалы в один метр. Играющие другой команды делятся на две равные группы и становятся за коновыми чертами в произвольном порядке.

Описание игры. Игроки, стоящие за коновыми линиями, перебрасывают друг другу мяч. Выбрав удобный момент, они пытаются кинуть мяч так, чтобы он пролетел между игроками, стоящими на продольной линии (не выше роста играющих), которые ловят летящие мячи руками. За каждый удачный бросок команде начисляется одно очко. Через 3—5 минут команды меняются ролями, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Если мяч задержан игроками, стоящими на продольной линии, мяч отдаётся «противнику», который снова старается перебросить мяч через шеренгу. 2. Учитель громко поднимает удачно переброшенные мячи.

«Ловишки маршем»

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуются ленты по количеству играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Команды становятся на противоположных концах площадки в шеренги, выходя за свою черту. У всех игроков за спиной висит ленточка, концы которой засунут за пояс трусиков или за воротник майки.

Описание игры. По сигналу учителя одна из команд, соблюдая шаг, идёт вперёд. По второму сигналу она поворачивается и бежит за свою черту. Играющие другой команды бегут за убегающей и стараются выхватить у них ленточку. Преследование продолжается до черты. Отнятые ленточки подсчитываются и передаются их владельцам. Игра повторяется. Когда каждая команда забывает в роли убегающей и догоняющей равное число раз, игра заканчивается.

ло раз (3—4 раза), выявляется команда-победительница, захватившая большее количество ленточек.

Правила. 1. До сигнала учителя команда догоняющих не выбегает. 2. Сигнал даётся тогда, когда убегающие подошли к догоняющим на 4—6 м.

Встречная эстафета

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор. Для игры требуются две эстафетные палочки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая команда рассчитывается по порядку. Чётные номера каждой

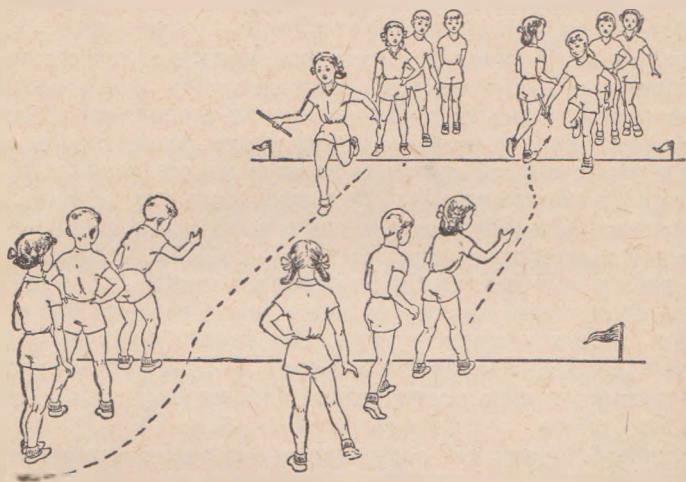


Рис. 29. Встречная эстафета.

команды остаются на местах, а нечётные выходят вперёд и становятся друг за другом в затылок, напротив чётных номеров своей же команды, на расстоянии 15—20 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся стартовые линии. Двум игрокам, находящимся с одной стороны площадки, которые начинают бег, даётся эстафетная палочка. При нечётном количестве пар играющих ребячку начинают игроки той половины, в которой окажется лишняя пара.

Описание игры. По сигналу игроки с эстафетными палочками бегут вперёд, подбегают к своим игрокам, стоящим на противоположном конце площадки, и передают им эстафетные палочки, а сами становятся сзади колонны. Получившие эстафетные палочки бегут вперёд и отдают их очередным игрокам. Так бегут поочередно все игроки. После того как игрок побежал вперёд команда делает шаг вперёд, продвигаясь к черте. После каждого игрока вручает эстафету учителю, который принимает эстафету.

на стартовой линии. Команда, закончившая перебежку первой, выиграла.

Правила. 1. Нельзя выступать за линию для начала бега до сигнала, пока игроку не будет передана эстафетная палочка. 2. При передаче эстафеты нужно пробегать с левой стороны от принимающего, отдавая эстафету правой рукой в правую руку. Игрок, принимающий эстафету, вытягивает правую руку вперёд — вправо. 3. Если во время перебежки или во время передачи игрок уронил эстафету, то он должен её поднять и только после этого продолжать бег. 4. При проведении эстафеты в небольшом помещении и когда играющих более 30 человек, чтобы обеспечить большие дистанции для пробежки, игроки расстанавливаются в ряды и поочерёдно подходят к старту. Такая расстановка играющих позволяет выгадывать длину дистанции и даёт возможность всем игрокам удобно наблюдать за ходом эстафеты.

«Лови мяч»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор. Для игры требуются два волейбольных (баскетбольных) мяча.

Подготовка. Играющие выстраиваются по командам так же, как для линейной эстафеты. На расстоянии 6—8 м впереди каждой команды начертить круг, в который становится капитан с мячом в руках.

Описание игры. По сигналу руководителя капитан бросает мяч первому игроку своей команды, а сам бежит и становится в круг своей команды. Одновременно первый игрок бежит в круг и бросает мяч второму игроку и т. д. Когда капитан снова вернётся в круг, команда кончает переброску мяча. Побеждает команда, капитан которой вернулся в круг раньше других.

Правила. 1. Игрок может бежать в круг только после того, как забрал мяч. 2. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и только после этого продолжать игру.

«Достань противника»

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор. Для игры требуются две гимнастические палки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги. Из каждой шеренги выходит по одному игроку.

Описание игры. Два игрока, держа по гимнастической палке в руках, стараются коснуться концом палки ноги (носка) «противника». В то же время каждый должен не дать противнику достать свою ногу. Игрок, который сумел вперёд коснуться палкой «противника», даёт своей команде очко, после чего начинается следующая пара. Выигрывает команда, у которой больше победителей.

Правила. 1. Палку отрывать от земли нельзя. 2. Игроки имеют право сходить с места, наступать друг на друга и отступать.

«Снайперы»

Место и инвентарь. Зал. Для игры требуются маленькие мячи по количеству играющих и мостик для прыжков.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в одну шеренгу; у каждого игрока мяч. Перед шеренгой проводится черта. За мостиком для прыжков, поставленным вер-

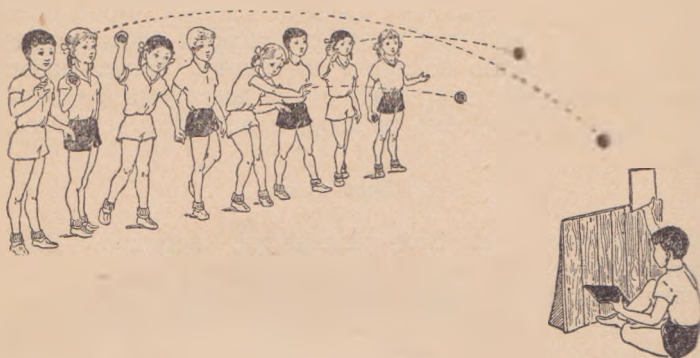


Рис. 30. Снайперы.

тикально, сидит один игрок; он имеет две дощечки — мишень 20×20 см, покрашенные в определённые цвета для каждой команды. Каждая мишень закрепляется за определённой командой.

Описание игры. На три-четыре секунды мишени поочередно показываются из-за мостика. Тогда игроки, чья мишень показывается, прицеливаются и бросают в неё мячами. После того как игроки бросили свои мячи, они могут их поднимать с пола. Игра продолжается. Команда, у которой будет больше попаданий, выигрывает.

Правила. 1. Мишени должны показываться из-за мостика так, как той, так и другой команде на одинаковое количество секунд. 2. Бить мячом в мишень можно только из-за черты.

ИГРЫ ДЛЯ VI КЛАССА

Катающаяся мишень

Место и инвентарь. Зал. Для игры требуются маленькие мячи по количеству игроков и один баскетбольный (волейбольный) мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются на противоположных сторонах зала. Каждый игрок

маленькому мячу. Впереди каждой команды проводится черта, вторая черта проводится на расстоянии 2—3 м от первой. Посередине зала лежит баскетбольный мяч.

Описание игры. По сигналу игроки, не переходя за черту, бросают свои мячи в большой мяч, стараясь меткими попаданиями перекатить его за черту «противника». Разрешается поднимать перекатившиеся маленькие мячи и кидать их снова. Побеждает команда, перекатившая мяч через черту (границу) «противника», после

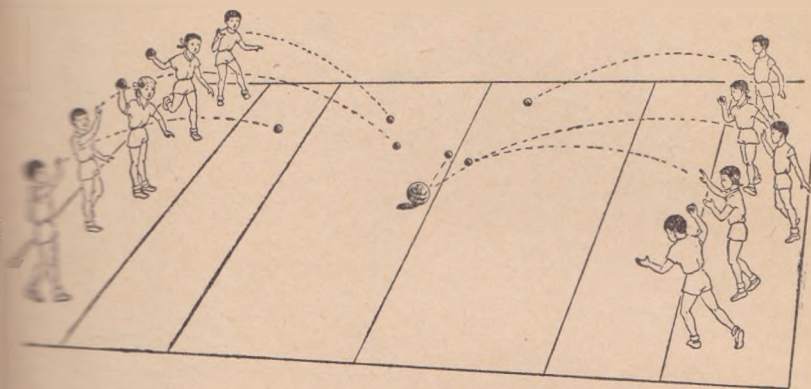


Рис. 31. Катающаяся мишень.

который кладётся снова посередине зала, и игра начинается снова. Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз перекатить мяч за черту противника.

Правила. 1. Мячи можно бросать в баскетбольный мяч только за черту. 2. Для игры следует назначить судей, которые должны следить за правильными бросками.

Борьба за мяч в кругах

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуется один баскетбольный мяч.

Подготовка. На площадке чертятся в произвольном порядке круги (диаметром 1 м) на расстоянии 3—5 м друг от друга. В каждый круг становятся по одному играющему. Вне кругов остаются четыре-шесть водящих.

Описание игры. Водящие бегают по площадке между кругами и стараются поймать мяч, который перебрасывают друг другу игроки, находящиеся в кругах. Если один из водящих поймал мяч, он громко говорит: «смена кругов». По этому сигналу все играющие должны поменяться кругами, перебежав в другой. Водящие тоже стараются занять освобожденный

ющиеся во время перебежек круги. Игроки, оставшиеся после перебежек вне кругов, становятся водящими, и игра продолжается.

Правила. 1. Водящие и остальные играющие не имеют права переступать через границы кругов. 2. Нужно следить, чтобы игроки бросали мяч во всех направлениях.



Рис. 32. Борьба за мяч в кругах.

«Перестрелка»

Место и инвентарь. Площадка, зал (размером не менее 6×12 м). Для игры требуется один волейбольный мяч.

Подготовка. Зал делится чертой на две половины — на «города». Параллельно средней черте и отступая от нее на $1-1\frac{1}{2}$ м отчаются задние линии «города». Играющие делятся на две команды, каждая из которых размещается в одном из «городов». Разыгрывается, какой команде начинать игру.

Описание игры. Задача каждой команды состоит в том, чтобы попасть волейбольным мячом в какого-либо из игроков другой команды. Попадание засчитывается только в том случае, если мяч попал в игрока с воздуха. Игроки, в которых попадает мяч, идут за заднюю линию «города» противоположной команды.

Игроков, оказавшихся за задней линией «города» другой команды, можно выручать, для чего им нужно бросить мяч в воздух, чтобы игрок поймал его с воздуха; в таком случае он считается освобожденным, переходит обратно в свой «город» и продолжает игру наравне со всеми остальными. Игра дается на время. Выигрывает команда, сумевшая за определённый срок перевести в свой «город» или большинство игроков другой команды за заднюю линию своего «города».

Правила. 1. Игрокам каждого «города» не разрешается заходить как за среднюю линию, так и за заднюю линию. 2. Если игрок поймает мяч с лёту, то он не считается осаленным. 3. Если игрок осалил игрока, отскочив от пола (от стены), игрок не счита-

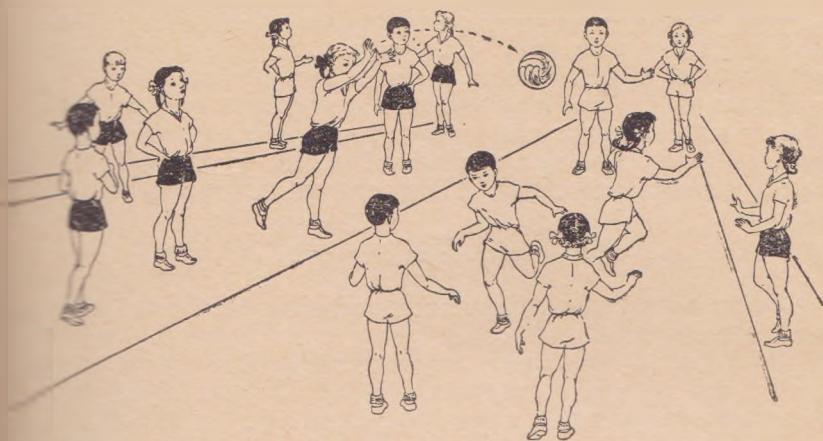


Рис. 33. Перестрелка.

ется осаленным. 4. Пленные могут поднимать мяч с пола и бросать своим игрокам. 5. Если игрок коснулся мяча, но не поймал его, когда его бросали для того, чтобы выручить пленного, он считается осаленным.

Борьба у черты

Место и инвентарь. Зал, площадка, коридор. Инвентаря не требуется.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки чертится черта. Команды становятся у черты лицом друг к другу.

Ход игры. По сигналу игроки одной команды стараются перетянуть через черту кого-нибудь из «противников». Во время перетягивания игроки своей команды могут помогать борющимся. За каждого игрока, ступившего за черту ногой, команда получает очко; игра останавливается; переступивший игрок возвращается в свою команду, и игра по сигналу продолжается. Команда, перетянувшая за черту больше игроков «противника» в течение определённого времени, выигрывает.

Правила. 1. Перетягивать игроков можно только за руки, не разрешается прибегать к каким другим способам. 2. Не разрешается допускать грубости по отношению к противнику.

«Тяни в круг»

Место и инвентарь. Зал, площадка. Инвентаря не требуется.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. На полу чертится большой круг диаметром 5—6 м. Одна команда становится в середину круга, другая снаружи.

Описание игры. По сигналу играющие стараются перетянуть одного из «противников» через черту. Команда, перетянувшая круг (или из круга) больше игроков, выигрывает.

Правила. 1. Игра начинается и останавливается по сигналу. 2. Если один игрок перетянет на свою сторону «противника», игра останавливается; игрок возвращается к себе в команду, и игра по сигналу начинается снова. 3. Не разрешается тянуть вдвоём одного.

Эстафета со скакалкой

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор. Для игры требуются две скакалки.

Подготовка. Играющие, разделившись на команды, выстраиваются так же, как в линейной эстафете. Первые игроки каждой команды держат в руках короткую скакалку.

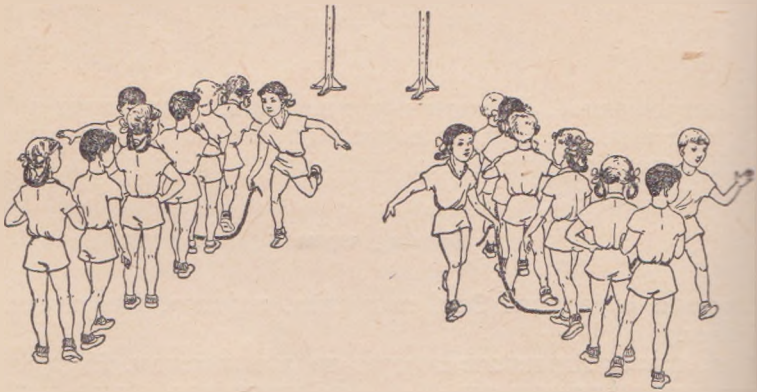


Рис. 34. Эстафета со скакалкой.

Описание игры. По сигналу первые игроки бегут до заданного места и возвращаются обратно; один конец скакалки передают второму игроку своей команды, другой конец держат в руке, и так оба игрока пробегают с боков своей команды, проводя скакалку под ногами игроков, которые в это время прыгают. Первый игрок становится сзади, а второй бежит вперед, как и первый, подаёт скакалку третьему и т. д.

Выигрывает команда, которая раньше других закончила.

Правила. 1. При проведении скакалки под ногами не следует держать её слишком крепко, а так, чтобы она выпала из рук.

1. Если игрок заденет скакалку. 2. Если скакалка задела за ноги прыгающих, то её следует снова начать проводить под ногами с того места, где она задела. 3. Игроки стоят в затылок друг другу на расстоянии 1,5 м. 4. После прыжка через скакалку каждый игрок делает один шаг вперёд.

Линейные (встречные) эстафеты

Играющие делятся на три-четыре команды и становятся за стартовой чертой в колонне по одному на расстоянии 2—3 м (между командами). Против каждой команды на расстоянии 10—20 м намечается поворотный пункт (устанавливается городок, булава, флаг и т. п.). По команде руководителя одновременно бегут первые номера команд. Каждый обегает свой поворотный пункт, возвращается бегом к своей команде, передаёт эстафету палочку длиной 30 см) следующему играющему, а сам становится в хвост колонны. Приняв эстафету, играющий бежит в свою очередь и т. д. Побеждает команда, первой окончившая передачу эстафеты.

Варианты:

а) на пути играющих против каждой команды устанавливается одно-два препятствия, преодолеваемые прыжком без опоры (высота препятствия 40—60 см), опорным прыжком (высота 40—80 см), перелезанием (высота до 120 см), подлезанием (высота 40—80 см);

б) на поворотных пунктах против каждой команды начертить круг и в нём поставить булаву или городок. Головные играющие каждой команды держат в руке по одной булаве (городку). Дойдя до поворотного пункта, головной играющий хватается правой рукой в кружку булаву (городок) и ставит на её место прикладывая с собой. Так же поступают остальные играющие. Если булава (городок) упала, то играющий должен вернуться и снова поставить;

в) каждый играющий бежит с мячом (малым или большим); дойдя до намеченной черты, метает мяч в цель на стене (или на баскетбольный щит), ловит отскочивший мяч (двумя или одной рукой — по условию) и, возвратившись к своей команде, передаёт мяч в руки очередному игроку.

Эстафета по кругу

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуется пять эстафетных палочек.

Подготовка. Играющие делятся на пять-шесть команд; игроки каждой команды выстраиваются от центра площадки в затылок друг другу, т. е. лучеобразно, лицом к центру. Последние игроки держат в руках эстафетные палочки.



Рис. 35. Эстафета по кругу.

Описание игры. По сигналу стоящие последними в команде передают эстафетные палочки впереди стоящим игрокам.

Первые игроки, получив эстафету, бегут вправо снаружи (по кругу) и, обежав весь круг, передают эстафету последним игрокам (сами становятся сзади); игроки передают эстафетную палочку вперёд, и теперь бегут вторые игроки и т. д.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат бег.

Правила. 1. Каждый игрок должен обязательно обежать весь круг. 2. Передавать эстафету только последним игрокам. 3. При передаче эстафеты от последнего до первого игрока разрешается передавать её только через всех игроков.

«Класс, смирно!»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор. Инвентаря не требуется.

Описание игры. Играющие строятся в одну шеренгу. Учитель быстро подаёт одну команду за другой, заставляет играющих делать различные движения, одновременно делая все, что он говорит. Если он сделал какое-нибудь распоряжение и не добавил перед этим «класс», то играющие его распоряжения не выполняют. По условию играющие должны выполнять лишь те распоряжения, которые произнесены с этим добавочным словом. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

«Догони мяч»

Место и инвентарь. Площадка, зал. Для игры требуется волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг. Расстояние между игроками должно быть такое, чтобы при положении руки на

бегут рядом стоящих игроков слегка касались. Вне круга стоит водящий. Одному из игроков даётся волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу игроки быстро передают мяч по кругу друг другу. Водящий бежит вне круга и старается обогнать мяча и прибежать вперёд к тому месту, откуда начали передавать мяч. Затем назначается новый водящий.

Правила. 1. Мяч даётся на три-четыре игрока вперёд от того места, где стоит водящий. 2. Мячи передаются только подряд. 3. Водящий должен запоминать игрока, который начал передавать мяч. Если водящий прибежал раньше передающего мяч, он допрашивается до плеча этого игрока. 4. При повторении игры водящий заменяется другим игроком.

ИГРЫ ДЛЯ VII КЛАССА

«Спицы в колесе»

Место и инвентарь. Зал, площадка. Инвентаря не требуется.

Подготовка. Игроки делятся на пять-шесть команд, которые строятся в колонны по одному лучеобразно, наподобие спиц в колесе, стоя лицом к центру. Выделяется водящий.

Описание игры. Водящий бежит с внешней стороны «колеса», становится сзади одной из «спиц» и касается плеча последнего игрока. Тот касается следующего и т. д. Впереди стоящий игрок, почувствовав касание, громко кричит «ой!» и бежит вправо или влево. С ним в ту же сторону бегут наперегонки все стоящие в его «спице», включая и водящего, чтобы обогнать друг друга, поскольку обогнуть «колесо» с внешней стороны и построиться на стартовом месте в колонну по одному, заняв в ней («спице») любое место, кроме последнего. Прибежавший последним водит.

Правила. 1. В каждой «спице» следует подобрать игроков, приблизительно равных по физическому развитию. Для этого нужно играющих рассчитать на группы по пять-шесть человек. Первые номера пятёрки (шестёрки) составляют одну команду, вторые — вторую команду и т. д. 2. Первые игроки каждой команды могут обмануть свою «спицу», т. е. после сигнала «ой!» сделать шаг вправо, затем повернуться и бежать влево; таким образом они ставят себя в выгодное положение и не отдают своего места.

Круговая эстафета

Место и инвентарь. Беговая дорожка. Для игры требуются эстафетные палочки по количеству команд.

Играющие делятся на пять-шесть команд.

Подготовка. Вся дистанция по кругу разбивается на несколько этапов по 40—60 м. На каждый этап команда ставит своего участника.

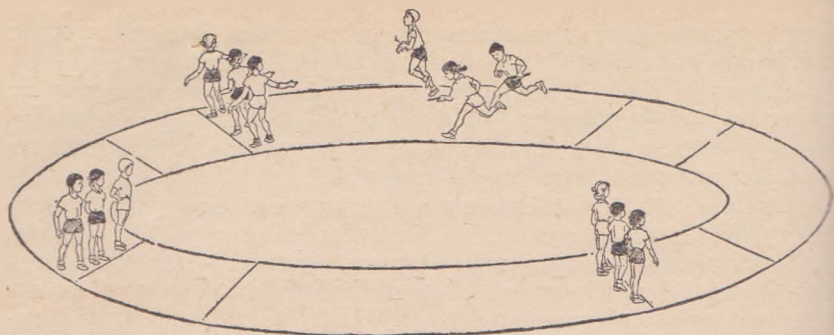


Рис. 36. Круговая эстафета.

Описание игры. По сигналу от первого этапа игроки бегут ко второму этапу и передают эстафетную палочку своим игрокам. Те в свою очередь бегут к третьему этапу и делают то же, что и первые игроки. Команда, закончившая бег первой, выиграла.

Правила. 1. Эстафета между игроками передаётся и принимается в зоне передачи, т. е. в 15—20-метровом отрезке, ограниченном двумя линиями. Участники становятся у начальной линии зоны передачи. Как только бегущий с эстафетой, держа её в левой руке, станет приближаться (за 6—8 м), принимающий следующего этапа уже начинает бег, стараясь развить максимальную скорость, но с таким расчётом, чтобы передающий эстафету сумел догнать принимающего в пределах 15—20-метровой зоны. Как только передающий приблизился к принимающему примерно на 1 м, он кричит «хоп!». Принимающий, не оглядываясь, быстро выставляет назад правую руку. Когда передающий увидел, что рука принимающего вытянута за эстафетой, он вкладывает её в руку товарища. Тот берёт эстафету и тут же перекладывает её в левую руку. 2. Нельзя без эстафеты переходить границу 15—20-метровой зоны передачи. 3. Нельзя перебрасывать эстафету вместо передачи её из рук в руки. 4. Передав эстафету товарищу, бегун может сойти с дорожки лишь тогда, когда все участники команд пробегут на этом этапе.

Борьба за мяч в коридорах

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуется один волейбольный мяч.

Подготовка. Площадку разделить поперечными чертами на четыре-шесть коридоров, шириной 1,5—2 м каждый. Две команды играющих располагаются по коридорам по пять-шесть человек; в первый коридор становятся игроки одной команды, во втором — игроки другой команды, в третий — снова игроки первой команды и т. д.

Описание игры. По жребию одна из команд получает право вести игру. Её игроки перебрасывают между собой мяч; игроки другой команды стараются перехватить мяч и, если это удаётся, перебрасывают его друг другу. За каждый бросок, сделанный через коридор другой команды на высоте, не превышающей роста игроков, команда получает очко.

Игра ведётся на время. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. Не разрешается переступать границы коридоров и держать мяч в руках более трёх секунд (три счёта). Команда, совершившая эти ошибки, теряет право на мяч, и мяч передаётся другой команде. 2. В игре назначаются два помощника, которые ведут счёт очкам. 3. Разрешается вести пасовку между своими игроками в своём коридоре или через голову «противника». Бросок через голову мяч за ошибку не считается, но и очка этой команде он не даёт.

Борьба за мяч

Место и инвентарь. Площадка, зал. Для игры требуются один большой мяч и ленточки по количеству половины всех игра-

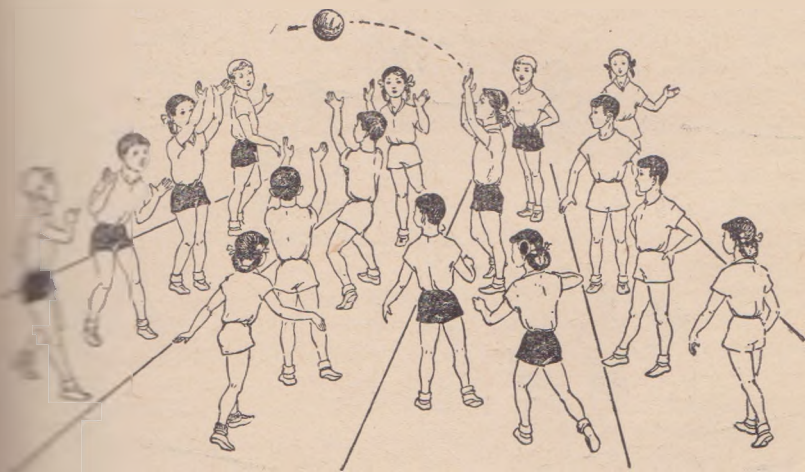


Рис. 37. Борьба за мяч в коридорах.

Подготовка. Играющие делятся на две разные команды. Игроки одной команды привязывают к рукам ленточки. Площадка для игры ограничивается. Выбираются капитаны команд. Капитаны становятся на середине площадки. Все игроки размещаются по всей площадке: один игрок из одной команды, другой — из другой.

Описание игры. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые отбивают мяч своими игроками. Одна из команд, получив мяч, старается перебрасываться им так, чтобы не дать его перехватить игрокам другой команды, которые в свою очередь, перехватив мяч, начинают пасовать его между собой. Игра идёт на время. Выигрывает команда, державшая мяч у себя дольше другой.

Правила. 1. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча в руках. 2. С мячом разрешается передвигаться не более двух шагов. 3. Можно отнимать мяч у «противника», но не трогать его руками. 4. За нарушение пунктов 2 и 3 мяч передаётся другой команде.

«Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Зал, площадка (от 8×16 м до 10×20 м). Для игры требуются мяч и свисток.

Подготовка. В противоположных по диагонали углах (площадки) чертятся по небольшому треугольнику. Пары

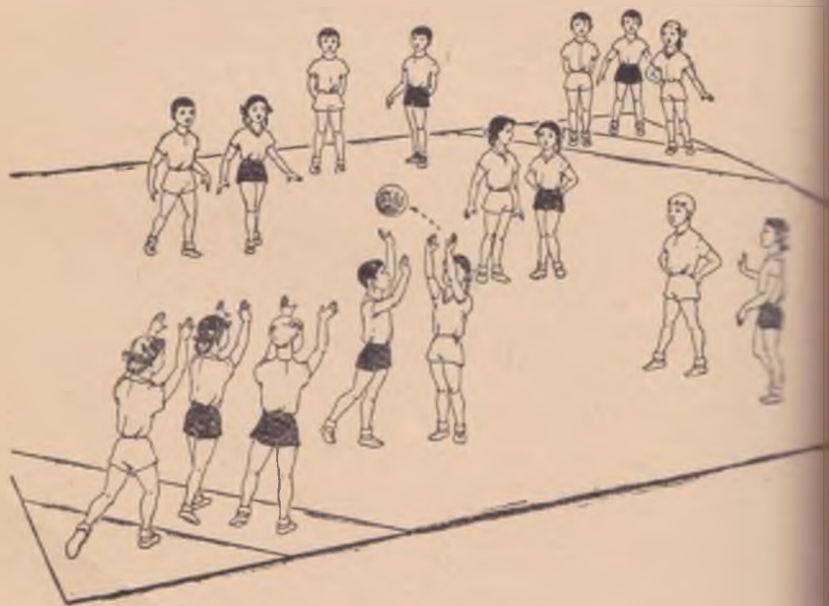


Рис. 38. Мяч ловцу.

ельно стороне каждого треугольника, обращённой к центру, проводятся линии «города». Играющие делятся на две команды. Из команды выделяется по одному игроку — «ловцу»;

становятся в противоположных треугольниках. Между линиями треугольника и «города» находятся «защитники» противоположных команд (по 2—3 человека). Остальные игроки свободно располагаются по всей остальной площади зала.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре зала (площадки), выбрасывает волейбольный мяч вверх, а задача каждой команды — овладеть мячом и, передав его друг другу, подойти ближе к своему «ловцу» и бросить ему мяч так, чтобы он мог его поймать, несмотря на помехи «противника». За каждый мяч, пойманный «ловцом», соответствующая команда получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего даётся перерыв и команды меняются полями. Выигрывает команда, получившая большее количество очков за всю игру.

Правила. 1. Игрок не может передвигаться с мячом в руках по залу более двух шагов. 2. Игрок не может держать мяч в руках более трёх секунд. 3. Если мяч, брошенный игроком одной из команд, вышел за пределы площадки, в игру его выбрасывает игрок другой команды. 4. Следить, чтобы игроки не допускали грубости по отношению к противнику. 5. Если мяч будет пойман «ловцом» после отскока от стены или пола, он не считается пойманным и очко команде не засчитывается. Если же мяч коснулся противника, а затем был пойман «ловцом», команда получает очко. 6. Если мяч был схвачен одновременно двумя игроками из противоположных команд, даётся спорный мяч: учитель подбирает между этими игроками мяч так же, как в начале игры. 7. После того как мяч был пойман «ловцом», игра начинается с центра площадки. 8. За ошибки, нарушения правил, указанных в пунктах 1, 2, 3, 4, назначается штраф той команде, игрок которой совершил ошибку, т. е. мяч передаётся противоположной команде, которая выбрасывает его в игру с боку площадки (из аута). Бросить мяч непосредственно «ловцу» запрещается.

Перетягивание каната

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор. Канат, длиной 8—10 м.

Подготовка. На земле чертят три параллельные линии на расстоянии 2—3 м одна от другой. Канат длиной 8—10 м с цветной ленточкой посередине (красная ленточка) кладётся на землю так, чтобы середина каната лежала на средней линии. Играющие, разбившись на две команды, берутся за канат на расстоянии 1 м от его середины с двух противоположных сторон.

Описание игры. По сигналу каждая команда тянет канат в свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая другую за свою вонечную черту два раза из трёх перетягиваний.

Правила. 1. Канат не следует тянуть рывками. 2. Нужно следить за тем, чтобы команды в конце перетягивания не отпускали канат, так как из-за этого могут быть травмы. 3. Длительность

каждой схватки ограничивается 30—40 секундами. 4. Между схватками делается перерыв 1—1,5 минуты.

В а р и а н т. Играющие строятся в шеренги на расстоянии 8—10 м от каната. По сигналу они подбегают к канату, берут его и тянут в свою сторону.

«Между двух огней»

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуются два волейбольных мяча.

Подготовка. Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 2—3 м одна от другой; в этом коридоре размещается одна команда. Другая, разделившись пополам, размещается на противоположных сторонах площадки на расстоянии 10—12 м. Впереди каждой команды проводится черта. На каждой стороне имеется по мячу.

Описание игры. По сигналу играющие начинают бросать мячи в команду, находящуюся в середине. Игрок, в которого попал мяч или который заступил за черту, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда все игроки будут «выбиты», после чего команды меняются местами.

Выигрывает команда, «выбившая» всех игроков другой команды в меньшее количество времени.

Правила. 1. Попадание в игрока засчитывается только тогда, когда мяч коснулся его ниже пояса. 2. Игроки должны стараться, чтобы мячи бросались в «противника» с обеих сторон одновременно.

«Мяч в стойку»

Место и инвентарь. Зал, площадка. Для игры требуются волейбольный мяч и две стойки для прыжков.

Подготовка. Зал делится средней линией на две равные половины. Отступя от коротких сторон зала на 1 м, чертятся два круга радиусом 4 м; в центре каждого круга ставится по стойке для прыжков; играющие делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей стороне площадки следующим порядком: в круг становится один игрок — «защитник»; остальные игроки, разбившись на две равные по количеству группы — «полузащитников» и «нападающих», становятся так, что «полузащитники» располагаются ближе к кругу, а «нападающие» — около средней линии.

Описание игры. Учитель, стоя в центре, сбоку зала, подбрасывает мяч, а каждая команда старается овладеть мячом и, брасываясь им, подойти ближе к стойке «противника», чтобы упасть в неё мячом. За каждое попадание в стойку даётся команде одно очко. Игра идёт на время. Выигрывает команда, попавшая в стойку большее количество раз.

Правила. 1. Мяч можно бросать как одной, так и двумя руками. 2. Не разрешается бежать с мячом более двух шагов, а также задерживать мяч более трёх секунд. 3. «Нападающие» игроки имеют право переходить на половину площадки «противника». 4. Игрокам полузащиты переход на поле противника запрещается. 5. Игроки полузащиты и «нападающие» не имеют права входить в круг. 6. После каждого попадания в стойку игра начинается с центра. 7. За нарушение пунктов 2, 4, 5 назначается штраф той команде, игрок которой совершил ошибку,— мяч передается противоположной команде (в том месте, где совершена ошибка).

ГЛАВА IV

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

В системе средств физической культуры в школе лёгкая атлетика, включающая в себя ходьбу, различные виды бега, прыжки и метаний, занимает одно из важнейших мест. Широкая доступность, динамичность, эмоциональность, прикладное значение легкоатлетических упражнений обеспечивают самое широкое применение их в учебную и внеклассную работу по физической культуре.

Ходьба

Методика обучения ходьбе

Ходьба, если она проводится на свежем воздухе, является одним из лучших видов физических упражнений для тренировки сердечно-сосудистого аппарата и улучшения всех жизненных функций. При этом имеются почти неограниченные возможности при занятиях ходьбой варьировать физическую нагрузку соответственно силам и способностям занимающихся.

Известно несколько способов ходьбы. Учитывая, что ходьба является основным способом передвижения человека, необходимо в детском возрасте отдать предпочтение работе над приобретением наиболее экономного навыка в обычной ходьбе и непрерывно совершенствовать его. Применяя ходьбу как физическое упражнение на спортивной площадке, а равно и при прогулках с тренировочной целью, следует идти свободным, широким, но не размашистым шагом, свободно размахивая руками и сохраняя правильную осанку (не сутулиться, а держаться прямо, слегка разогнуть плечи, но без напряжения; голову держать прямо, не запрокидывая себе под ноги). Сохранение правильной осанки чрезвычайно важно для детей, так как этим в значительной мере обеспечиваются благоприятные условия для дыхания и кровообращения.

При занятиях с детьми следует обращать большее внимание, чем при работе со взрослыми, на разворачивание плеч.

При всей своей широте должен быть не жёстким, а мягким. Поэтому нужно ногу ставить на землю мягко с пятки и одновременно сгибать её в колене. С пятки стопа опускается на всю поверхность и затем, переходя на носок, производит отталкивание разгибанием ноги во всех суставах. Постановка ступней должна быть прямой или с незначительным разворачиванием их наружу (рис. 39).



Рис. 39. Постановка стоп при обычной ходьбе.

Излишнее разворачивание ступней наружу, а равно и «косая» постановка их относятся к недостаткам, мимо которых проходить не должен. Неэкономной, а следовательно, и неправильной является такая походка, когда тело излишне раскачивается поперёк линии направления ходьбы (ходьба «вразвал» или когда идущий излишне поднимается на носках вверх как бы «приплясывая»). Руки во всё время ходьбы максимум расслаблены в плечевом и локтевом суставах и для обеспечения мягкой и ритмичной ходьбы должны делать свободные маятниковые движения, двигаясь одна вперёд внутрь, слегка согнувшись в локтевом суставе, другая одновременно делает мах наружу, разгибаясь в локтевом суставе. Вперёд выносятся одновременно разноимённые рука с ногой (рис. 40). Обыкновенную ходьбу упражнение следует давать в различном темпе.

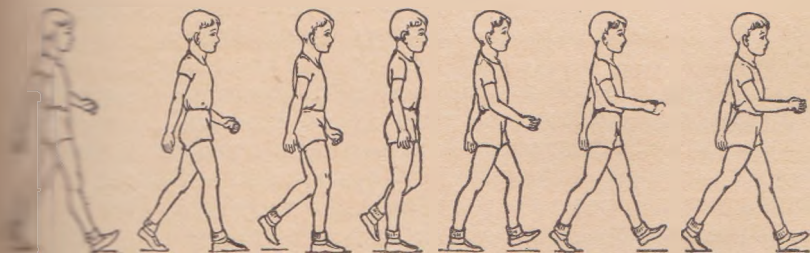


Рис. 40. Ходьба обычным шагом.

Ученики должны усвоить основные темпы — 100, 120, 130 шагов в минуту. Если ходьба применяется с целью физической нагрузки, то нужно отдать предпочтение быстрому темпу — от 130 до 150 шагов в минуту. Но ходьбу можно и следует применять для относительного отдыха, и тогда нужно отдавать предпочтение темпу более спокойному — от 80 до 110 шагов в минуту, умеренная шага.

Ученики должны также знать среднюю длину своего шага при основных темпах. В этих целях необходимо на прогулках давать специальные задания, помогающие ученикам выяснить длину своего шага, например даётся задание пройти 1 км темпом 100 шагов в минуту и определить среднюю длину своего шага, для чего ученики должны сосчитать, во сколько шагов они прошли заданный километр.

Кроме обыкновенной ходьбы, необходимо применять пригибную ходьбу. Пригибная ходьба даёт преимущество в скорости передвижения против ходьбы обыкновенной. Она отличается от обыкновенной ходьбы более длинным шагом (в среднем

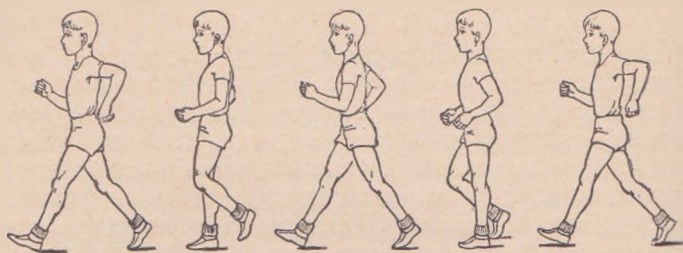


Рис. 41. Техника ходьбы спортивным шагом.

небольшого приседа, сохраняемого во всё время ходьбы, несильного наклона туловища) и более прямолинейной постановкой стоп.

Опорная нога при отталкивании должна разгибаться полностью. Этот вид ходьбы удобно использовать как прикладной приём при передвижении по тяжёлому (рыхлому) грунту и при подъёмах в гору.

Наряду с ходьбой простой и ходьбой пригибным шагом следует изучать и наиболее быстрый способ ходьбы — ходьбу спортивным шагом. Практика работы в младших классах юношеских спортивных школ показывает, что мальчики 12—13 лет с увлечением и успешно осваивают этот способ ходьбы (рис. 41).

Обучение спортивной ходьбе следует начинать с обучения ходьбы подчёркнуто широким шагом, однако при условии сохранения плавности ходьбы. Широкий шаг достигается за счёт полного перемещения фронтальной оси таза в передне-заднем направлении. Прямолинейная размашистая работа рук с акцентом маха рукой назад и прямолинейная постановка стоп способствуют широким движениям таза в передне-заднем направлении, а последнее — залог длинного шага. При этом можно использовать как методический приём ходьбу по прямой линии, ставя ступни на линию, не разворачивая их при постановке на землю, и разворачивая ступню сзади стоящей ноги.

взружу в тот момент, когда пятка отделилась от земли, т. е. в заключительный момент заднего толчка.

В секционных занятиях загородные прогулки должны занять лежащее место. Но однообразная ходьба, т. е. применение какого-либо одного вида ходьбы, выполняемой в одном темпе продолжительное время, будет излишне утомлять детей. Поэтому при загородных прогулках, которые могут доходить до 8—10 км, необходимо чередовать темп, а вместе с тем целесообразно и некоторое чередование видов ходьбы. Скорость передвижения для седьмых классов может доходить до 12 минут на 1 км.

На отдельных отрезках она может быть доведена до 10 минут на 1 км. В отдельных случаях может быть и ещё более высокой — в расчёт подготовленности занимающихся. Для V—VI классов скорость должна быть несколько снижена, примерно на 1—3 минуты на 1 км.

Во время прогулок целесообразно давать задания проходить определённые отрезки в определённое (заданное) время. Например, во время прогулки на 10 км дать задание: пройти второй километр за 4 минуты или последние 500 м за 4 минуты 30 секунд.

Бег

Значение бега

В детском возрасте бег является одним из наиболее естественных и любимых упражнений. Бег на скорость для подростков является более ценным упражнением, чем бег на выносливость. Бег оказывает исключительное влияние на общий обмен веществ. Воздействуя на укрепление органов дыхания и кровообращения (тренируя их), он вместе с тем является ценным упражнением для укрепления мышц преимущественно нижних конечностей, а частично — туловища и верхних конечностей.

Бег является упражнением по преимуществу на выработку выносливости организма. Скоростной бег развивает и способствует **быстроте** движений, а барьерный бег и другие виды бега с препятствиями, кроме того, являются прекрасным упражнением для выработки ловкости.

Кросс с. Кросс это бег по естественно пересечённой местности. Обычно такой бег проводят в загородной местности.

Бег по естественно пересечённой местности проводят в равномерном, спокойном темпе.

В тренировках необходимо чередовать бег в спокойном темпе упражнениями на маленьких некрутых спусках.

Укрепления выполняют на дорогах и тропинках. В кроссах чередуют бег с различными видами ходьбы. Для занятий с детьми выбирают лёгкую по пересечённости, но вместе с тем довольно живописную местность. Бежать по местности нужно свободным, естественным шагом. Ногу на землю можно ставить с пятки,

с последующим перекатом ступни на носок, но можно ставить ногу и на всю стопу. Однако как в первом, так и во втором случае постановка ноги на землю должна совершаться мягко, без «шлёпания». Учат ставить ногу на землю с носка, с последующим опусканием на всю стопу. При беге в гору, особенно на крутых подъёмах, ногу всегда ставят с носка. При беге с горы туловище несколько отклоняют назад и немного сдерживают скорость; увеличивать скорость за счёт раз-



Рис 42. Преодоление канавы «широким шагом».

машистого шага можно лишь в конце спуска, перед выходом на ровную поверхность. При беге по высокой траве ноги поднимают повыше. Встречающиеся на пути неширокие канавы (до 1,5 м ширины) преодолевают широким шагом (рис. 42).

Приземлившись на другой стороне канавы на одну ногу, нужно без задержки продолжать бег; таким же способом преодолеваются и встречающиеся на пути поваленные деревья (не толстые).

Толстые поваленные деревья преодолеваются несколько иным способом, а именно: оттолкнувшись одной ногой от земли перед деревом, другой ногой мягко наступают на препятствие и, прогибаясь вперёд, легко отталкиваются от препятствия опорной ногой и без задержки продолжают бег. Руки при беге держат согнутыми в локтевых суставах под прямым углом и свободно ими реагируют в такт движениям ног, не прижимая их к туловищу. При беге по кустарнику руки держат больше выдвинутыми вперёд и поднимают их выше, чем обычно (примерно до высоты глаз).

Дозировка

Длина дистанции в тренировках в беге по пересечённой местности (общее количество метров при смешанном передвижении ходьбой и бегом) может доходить до 2 000 м при длине отдельных пробежек от 200 до 500 м. Общее количество бега в одной тренировке (уроке) не должно превышать 1 200—1 500 м. В отдельных уроках длина отдельных пробежек должна быть несбольшой (200, 250, 300 м) и процент ходьбы в общей дистанции смешанного передвижения должен быть большим, чем процент бега. Приводятся примеры сочетания ходьбы с бегом в начале каждого занятия и указываются правила постепенного повышения темпа бега, которыми целесообразно воспользоваться преподавателям.

1. 300 м ходьбы ускоренной + 200 м спокойного бега + 300 м ходьбы средней скоростью + 200 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 300 м ускоренной ходьбы + 200 м спокойного бега = 1500 м

2. 300 м ходьбы ускоренной + 200 м спокойного бега + 300 м ходьбы средней скоростью + 300 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 100 м ускоренной ходьбы + 200 м спокойного бега = 1600 м

3. 100 м ходьбы пригибным шагом + 200 м ходьбы ускоренной + 250 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 100 м ходьбы спортивным шагом + 300 м спокойного бега + 300 м ходьбы ускоренной + 200 м спокойного бега = 1650 м

4. 200 м ходьбы ускоренной + 100 м ходьбы спортивным шагом + 250 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 100 м ходьбы пригибным шагом + 100 м спокойного бега + 200 м ходьбы средней скоростью + 100 м ходьбы спортивным шагом + 250 м спокойного бега = 1700 м

5. 100 м ходьбы ускоренной + 200 м ходьбы спортивным шагом + 300 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 100 м ходьбы пригибным шагом + 300 м спокойного бега + 100 м спокойной ходьбы + 200 м ходьбы спортивным шагом + 300 м спокойного бега = 1800 м

6. 200 м ускоренной ходьбы + 300 м спокойного бега + 200 м спокойной ходьбы + 100 м ходьбы спортивным шагом + 400 м спокойного бега + 200 м ходьбы средней скоростью + 500 м спокойного бега = 1900 м.

Примечания. 1. Под ходьбой ускоренной подразумевается ускоренная ходьба обычным шагом.

2. После последней пробежки должна обязательно следовать успокаивающая ходьба на протяжении 100—200 м.

Руководствуясь этими примерами в принципе, преподаватели могут построить план кроссовых занятий по своему усмотрению, исходя из подготовленности класса.

В конце кроссового периода, который обычно (в средней полосе СССР) охватывает весну, нужно провести две-три пробежки на дистанции 600—800—1000 м для мальчиков и до 500 м для девочек. Такие пробежки на уроке следует проводить после хорошей разминки, вслед за которой должен быть отдых в 10—12 минут.

Гладкий бег

Бег, особенно скоростной, является основой лёгкой атлетики. В работе с детьми он вместе с элементами барьерного бега должен занимать большее место по сравнению с бегом на выносливость.

Скоростной бег

Скоростной бег должен широко применяться в играх детей, входящих в состав элементов бега наперегонки и пробежек на короткие расстояния (горелки, лапта, различные эстафеты). От бега в играх нужно переходить к специальным пробежкам, в которых постепенно устранять имеющиеся недостатки в технике бега.

Основой техники бега является маховый шаг — независимо от вида бега (скоростной или на выносливость), поэтому с изучения этого шага и следует начать обучение бегу вообще и в дальнейшем; совершенствуя технику бега, нужно большую часть внимания уделять работе над маховым шагом.

Техника махового шага сводится к следующему: нога закачивает толчок сзади полным выпрямлением и отрывается от земли носком (рис. 43), вслед за этим она расслабленно движется вперёд, догоняя находящуюся впереди ногу, сгибаясь в коленном суставе так, что пятка поднимается до высоты колена и даже несколько выше. К моменту сгибания ноги в коленном суставе находящаяся впереди нога мягко опускается на землю (при этом следует избегать громкого шлёпаяния по земле в момент постановки



Рис. 43. Техника бега маховым шагом.

ноги на землю). Нога встречает землю или наружной стороной пятки с последующим перекатом через всю стопу на носок, или сразу на всю стопу (первоначальное касание земли должно быть наружной частью стопы), или с носка с последующим опусканием на всю стопу. Первые два способа постановки стопы приемлемы только при медленном беге, последний (с носка) — во всех случаях. При опускании на землю находящейся впереди ноги другая нога продолжает движение вперёд, свободно согнутая в коленном суставе, и к моменту нахождения опорной ноги на всей стопе догоняет её. Опорная нога в это время согнута во всех суставах, бегун находится в наиболее низком положении. После этого опорная нога полным разгибанием отталкивает тело от земли в направлении вперёд и вверх, а другая нога свободным широким движением выбрасывается вперёд, разгибаясь в дальнейшем в коленном суставе. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом с локтями, слегка отставленными от тела, свободно движутся в плечевом суставе в такт движениям ног (рис. 44). Взмах кисти заходит слегка за середину груди и поднимается до уровня грудных мышц; свободно двигаясь назад, рука своей кистью заходит до середины боковой поверхности туловища при беге медленном (рис. 45), а при беге быстром, разгибаясь несколько в локтевом суставе, она заходит за плоскость спины. При беге медленном руки в локтевом суставе почти неподвижны, при беге быстром при движении назад в локтевом суставе несколько разгибаются. Голова держится прямо. Туловище держится прямо, с небольшим прогибом в пояснице. Небольшой наклон туловища вперёд при сохранении прогиба в пояснице не является ошибкой.

пустим. Дыхание должно быть ровным, желательно через нос. Следует уделять внимание хорошему выдоху.

В беге на любую дистанцию различают три момента: старт (начало бега), бег по дистанции и финиш (окончание бега). Решающей частью для достижения спортивно-технических результатов является бег по дистанции. При беге на скорость большое значение имеет умение хорошо брать старты.

Техника бега на скорость сводится к следующему. Преобладающая часть дистанции пробегается маховым шагом (см. указа-



Рис. 44. Движения рук при беге.



Рис. 45. Движения рук при беге.

технике махового шага). Лишь начало дистанции, когда набирается скорость, не имеет ярко выраженного махового шага. В начале бега (начало бега) голень при постановке ноги на землю не выдвигается столь сильно, как в беге на дистанции.

Одной из особенностей махового шага при беге на короткие дистанции (40, 50, 60, 80, 100, 200 м) является постановка ноги на землю всегда с носка. С самого начала работы над техникой бега необходимо следить за правильной осанкой и свободным держанием тела. Держать тело (туловище) во время бега нужно так же напряжённо, как и при обычной ходьбе. Наиболее заметными признаками напряжённого, а не свободного бега являются: grimacing, высоко поднятые плечи, запрокинутая голова и выпяченная грудь с напряжённо наклонённой вперёд головой.

Начало бега на короткие дистанции имеет ту особенность, что спортсмен занимает перед бегом не высокое, а низкое положение. Перед началом бега он становится на одно колено и опускает руки до уровня у линии старта (рис. 46). Это положение называется низким стартом. Каждый 13—14-летний школьник должен не только иметь представление о низком старте, но должен уметь правильно подготовить стартовые ямки или станок у стартовой линии (обычный старт), правильно встать на старт и производить бег со

старта по сигналу. Низкий старт имеет несколько вариантов, наиболее простым является старт обыкновенный, который и должны освоить ученики V—VII классов. Для обыкновенного старта на расстоянии одной ступни от линии старта (линия, которая чертится поперёк дорожки в начале дистанции) выкапывается ямка от этой ямки на расстоянии длины голени бегуна (часть ноги



Рис. 46. Положение бегуна на старте.

колена до стопы) выкапывается вторая ямка (рис. 47). Ямки выкапываются для обеспечения лучшего упора при начале бега. Глубина их должна быть равной примерно одной трети длины стопы бегуна. Задние стенки ямок наклонны — от 45 до 85°. Задняя стенка у дальней (от линии старта) ямки более отвесна, нежели у ближней. Передняя стенка у обеих ямок отлогая.



Рис. 47. Ямки для низкого старта.

При наличии на площадке стартовых станков целесообразно воспользоваться последними. Стартовые станки с успехом могут быть применены при изучении низкого старта не только на площадке, но и в зале. Простейший тип стартового станка изображен на рисунке 48.

Положение бегуна на старте: ступню сильнейшей ноги вставляет в переднюю ямку, затем, приседая и опираясь о землю, вставляет ступню другой ноги в заднюю ямку, опирается на колено сзади стоящей ноги и ставит руки у линии старта. Ставить ступни в ямки нужно аккуратно, так, чтобы не развалились задних стенок. Руки ставить на землю на ширину плеч, большие пальцы обращены друг к другу, а остальные кнаружи. Опорой о землю нужно концами пальцев. При этом плечи дол-

...ться над линией старта или чуть-чуть переходить её. Указанное ... положение бегун занимает по команде «на старт» (рис. 46). ... использовании стартовых станков места упора располагают- ... соответственно расположению стартовых ямок. По команде «внимание» (рис. 46) бегун приподнимается за счёт отделения ... от земли. В это время середина спины должна занимать

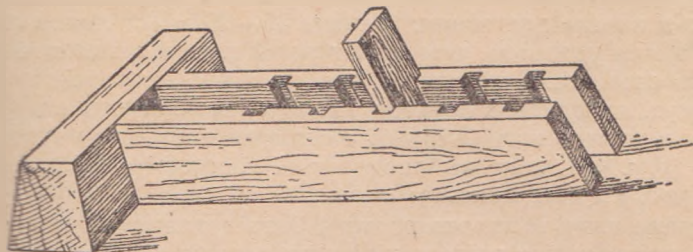


Рис. 48. Стартовый станок.

... более высокое положение по отношению к остальным частям ... Одновременно с приподниманием делается довольно быст- ... вдох через рот, примерно на три четверти всей своей полноты. ... положении бегун сосредоточенно ожидает сигнала к началу



Рис. 49. Первые шаги бегуна при беге с низкого старта.

... Выстрел или команда «марш» есть сигнал для начала бега. ... молниеносно бросается вперёд, прежде всего отры- ... земли руки. Левую руку (если левая нога стоит в передней ... согнутую в локтевом суставе, энергично посылает вперёд, ... назад. Ноги должны разогнуться, как пружина, и вы- ... тело вперёд. В момент броска со старта туловище долж- ... сильно наклонено вперёд (рис. 49), а чтобы бегуну при ... наклоне не упасть, он должен немедленно после отталкива- ... ямок вынести сзади стоящую ногу вперёд. Отталкивание ... ноги начинают почти одновременно, но всё же раньше ... сзади стоящая и заканчивает отталкивание эта нога ... раньше впереди стоящей. Выбегание со старта произ- ... с задержанным вдохом.

Изучение техники низкого старта должно проводиться после первоначального освоения техники бега по дистанции.

По мере того как учениками будут освоены все положения низкого старта и правильное выбегание со старта (в наклоне), необходимо в дальнейшем главное внимание обратить на точный и быстрый уход со старта по сигналу, однако категорически пресекать преждевременное выбегание, так называемый фальстарт.

Бег в начале дистанции: первые 15—25 м (от линии старта) пробегаются ударным шагом. Ударный шаг позволяет быстро развить скорость. Сущность ударного шага заключается в том, что бегун, находясь в сильном наклоне, вынесенную вперёд, согнутую в колене ногу быстрым и сильным движением ставит под телом (рис. 49), а не выбрасывает её голенью вперёд, как это имеет место в беге маховым шагом.

Первые шаги со старта должны быть недлинными и исключительно частыми (но частота шагов не должна идти в ущерб длине их, иначе получится топтание на месте, что является грубейшей ошибкой). Первый шаг должен быть сделан на длину 3—5 ступней от задней стенки задней ямки; постепенно длина шага увеличивается, но при этом ни в коем случае не уменьшается частота шагов. Набрав полную скорость примерно к 20 м (у взрослых это происходит к 25—30 м), бегун переходит на чистый маховый шаг, который и сохраняет до конца дистанции.

Первоначальное знакомство с положениями на старте (становиться на старт, принимать положение «внимание») целесообразно проводить групповым порядком, после чего следует дать упражнения в старте в одиночку без команды. В дальнейшем большую часть времени при работе над стартом проводить группами в 3—5 человек. При этом выполнять все элементы («на старт», «внимание», «марш») по команде. Чтобы ученики имели возможность больше взять стартов на уроке, нужно давать им пробегать небольшие расстояния в 10—15 м. Полезно при этом давать задание: кто будет первым у назначенной линии. Необходимо обратить внимание на то, чтобы по достижении указанной линии ученики избегали резкого затормаживания бега, а свободно пробежали бы ещё 10—15 м.

Финиширование — умение хорошо заканчивать бег — заключается в том, чтобы не снизить скорость бега в конце дистанции (на последних десяти, пяти метрах). Резкое замедление бега в самом конце дистанции (на финише) является одной из грубейших ошибок у начинающих. Правильному финишированию нужно учить каждого школьника. Оно сводится к тому, что бегун своим ходом (не снижая приобретённой предельной частоты шагов) нужно не только до финишной линии, но и пересекать её следую также на полной скорости и лишь после пересечения постепенно замедлять бег. На последнем метре можно ускорить приближение к финишной ленте ещё и за счёт броска на

Наиболее простым и достаточно эффективным является «бросок на ленточку грудью», который выполняется так: при приближении к финишной ленте примерно за 1 м бегун рывком наклоняет туловище вперёд — книзу, а для усиления этого движения отводит руки назад — книзу (рис. 50).

При изучении финиша целесообразно придерживаться следующей последовательности: прежде изучать пробегание финишной линии на предельной скорости броска на ленточку, после чего приступить к изучению броска.

К изучению финиша нужно приступать тогда, когда ученики научатся бегать полным ходом, по возможности легко и свободно. Изучение финиша рекомендуется проводить парами, тройками, четвёрками на отрезках в 20—30 м, натянутых в конце данной дистанции финишную ленточку (из неширокого бинта).

Это упражнение следует проводить в виде соревнования бега, во время которого все бегущие должны стараться бежать в одну линию, а за несколько метров до ленточки по сигналу преподавателя «хоп!» должны начать борьбу за касание ленточки (грудью) первым. Для более успешного проведения этого упражнения желательно подбирать группы учеников, равных по силе. Финишную ленту нужно держать для учащихся V—VII классов на высоте 105—110 см, придерживающие ленту за концы должны при первом касании её парами немедленно отпустить ленту. Несоблюдение этого правила может привести к ранениям области шеи (ожог).

Указания по тренировке. В ходе изучения техники бег за скорость необходимо обеспечить и тренированность учащихся в отношении скорости и скоростной выносливости. В этих целях полезно давать на уроке задания пробегать расстояния 30, 40 и 50 м с хода, с фиксацией времени секундомером. Пробегание с хода осуществляется следующим образом. На беговой дорожке отмеряется двумя поперечными линиями заданное расстояние, например 20 м. Перед началом бега ученик становится в 20 м от начальной линии и начинает разбегаться с таким расчётом, чтобы к начальной линии набрать полную скорость, и с максимальной скоростью пробегает двадцатиметровый отрезок, минуя которую он постепенно замедляет бег. У начальной линии, сбоку бегущего, стоит один из свободных учеников и, держа кисть правой рукой, даёт отмахку коротким, быстрым движением кисти в момент, когда грудь бегущего поравняется с начальной линией. Этот отмах является сигналом для пуска секундомера. При пересечении финишной линии секундомер закрывается.



Рис. 50. Бросок на ленточку.

Начинать тренировку можно с 3—4 пробежек с хода на 20 м с перерывом между ними в 3—5 минут. В дальнейшем увеличит количество пробежек можно до 5—7. После увеличения количества пробежек до 5—7 можно уменьшать время отдыха между ними до 2 минут. Количество пробежек в 30 м с хода для учащихся V—VII классов может доходить до 5, в 40 м — до 3—4 и в 50 м — до 2—3. Отдых свыше 5 минут не способствует в достаточной мере выработке скоростной выносливости, но вместе с тем сокращение паузы между очередными пробежками против рекомендуемой не даёт возможности учащимся отдохнуть, а это в свою очередь не позволит им полноценно выполнить очередную пробежку.

Указанные пробежки с хода в сочетании с работой над стартом и финишем в плане, указанном выше, должны быть основой при тренировке в скоростном беге учащихся V—VII классов не только на учебных занятиях, но и на секционных. В дополнение к этому нужно давать пробегать полностью 60 м через 4—6 тренировочных занятий, а для более старших и подготовленных — 100 м через 8—10 занятий.

Бег на выносливость

Бег на выносливость как специально спортивное упражнение не приходит на смену скоростному, а вступает в свои права на фоне скоростного бега с определённого возраста (с 15 лет). В это же время выносливость, связанная с передвижением собственного тела, должна вырабатываться в подвижных играх, гимнастике, скоростном беге и в лыжном спорте, а также в кроссе на 500 м.

Лёгкость, прямолинейность бега, мягкая постановка ноги на опору, полное отталкивание в момент заднего толчка, хорошая осанка во время бега — вот наиболее существенные моменты, над которыми нужно работать, изучая технику бега, как скоростного, так и на выносливость. Бег на выносливость будет в основном отличаться от бега скоростного лишь меньшей скоростью, а следовательно, и меньшей интенсивностью отдельных напряжений.

В дополнение к указанному выше об изучении техники скоростного бега, приступая к бегу на выносливость, следует научить подростков бегать с равномерной скоростью и уметь определять скорость, с которой они бежали. Для этого руководителю рекомендуется, встав во главе группы, пробежать с ней один-два раза по 100 м со скоростью в 22—24 секунды, причём стараться бежать как можно равномернее. Затем разбить учащихся на группы по 3—4 человека, примерно равных по силам, и дать им задание пробежать 100 м в 22—24 секунды, т. е. в такое же время, в какое бежали с руководителем. Отметить по секундомеру время пробега каждым учеником с точностью до 0,5 секунды и сообщить его пробежавшим. Необходимо разъяснить ученикам, что лучшей оценкой (пять баллов) даётся за точное выполнение задания; отклонение от задания на 1 секунду, как в одну, так и в другую

ную сторону снижает оценку на один балл, отклонение на 2 секунды — на два балла и т. д.

Количество таких пробежек на первых занятиях должно быть три-четыре с перерывом между ними в 2—3 минуты. В дальнейшем расстояние в пробежках нужно увеличить до 150—200—300—400 м, пробегая их с прежней скоростью (т. е. в 22—24 секунды на 100 м).

В уроке должно быть от двух до четырёх пробежек с перерывом между пробежками от 2 до 5 минут, в зависимости от подготовленности группы.

Для готовящихся к сдаче норматива на 1000 м нужно давать пробежки на большие расстояния. При приближении срока сдачи норматива БГТО следует практиковать пробежки два раза по 600 м с перерывом в 5—8 минут. Скорость в пробежках должна быть указанная выше.

В целях совершенствования техники бега нельзя ограничивать учеников в таких пробежках заданием лишь поддерживать равномерную скорость.

При выполнении пробежек с равномерной скоростью надо сосредоточивать внимание учеников на освоении и совершенствовании отдельных элементов техники бега и дыхания.

В этих же целях могут быть рекомендованы и специальные упражнения в виде пробежек на 100—150 м, которые выполнять следующим образом:

1. Очень медленная пробежка мелким шагом с минимальным выносом ног в коленном суставе. В данном случае толчок совершается главным образом за счёт работы в голеностопном суставе.

2. Очень медленная пробежка мелким шагом со свободным выбрасыванием голени назад кверху. Обратит внимание, как и в первом упражнении, на хорошее отталкивание от опоры за счёт голеностопного сустава.

3. То же, что и во втором упражнении, но с добавлением быстрого выбрасывания голени вперёд.

4. Очень медленная пробежка мелким шагом с достаточно высоким подниманием бедра.

Познав технику махового шага и равномерную скорость бега, необходимо изучить высокий старт, который обычно применяется в соревнованиях при беге на выносливость.

Техника высокого старта такова. Поставив правую ногу (силу которой) у стартовой линии на всю стопу, носком слегка внутрь, левую ногу на полшага назад на носок, подать вес тела на вперёд выставленную ногу, слегка присесть и наклонить туловище вперёд. Руки согнуть в локтевых суставах, левую выдвинуть вперёд, а правую — назад (рис. 51). Из этого положения начинается бег.



Рис. 51. Высокий старт.

Эстафетный бег

Эстафетный бег — это бег команды, состоящей из нескольких человек, где участники поочередно бегут полагающуюся им часть дистанции (этап). Бегун, стоящий на первом этапе (начинающий), получает на старте эстафетную палочку длиной 30 см диаметром 3—4 см, которую он в конце своего этапа передаёт очередному бегуну своей команды, и этим заканчивает свой этап. Получивший эстафету бежит с ней свой этап, в конце которого передаёт эстафетную палочку третьему бегуну, и т. д. Последний участник каждой команды вместе с эстафетной палочкой пробегает линию финиша, после чего подходит к судье на финише и вручает эстафету последнему. Передача эстафеты на всех этапах должна производиться лишь в зоне передачи, которая должна быть обозначена хорошо видимыми линиями. Для детей, умеющих хорошо бегать, вся сложность эстафетного бега заключается в передаче эстафетной палочки в зоне передачи без задержки бега.

Встречная эстафета. Для детей 13—15 лет наиболее доступны встречные эстафеты, в которых бегуны одной той же команды делятся на две равные группы и располагаются напротив друг друга на расстоянии, которое предстоит пробежать каждому участнику. В месте расположения бегунов устанавливается флаг на шесте. Высота шеста — от 150 до 180 см.

Первый бегун, держа в правой руке эстафетную палочку за один конец, начинает бег с низкого или высокого старта и бежит навстречу второму бегуну, который стоит слева от флага, вытянув правую руку вперёд по правую сторону флага, как указано на рисунке 52. Подбегая ко второму бегуну (т. е. стоящему на середине у противоположного флага), бегущий за два-три шага вытягивает правую руку с эстафетной палочкой вперёд, держа эстафету, как указано на рисунке 52, смотрит внимательно на вытянутую руку очередного бегуна и вкладывает эстафетную палочку в руку последнего, пробегая слева от флага. Принимающий эстафету схватывает её пальцами с одновременным сгибанием правой руки, как указано на рисунке 53, и, вынося руку вперёд слева от флага, стремительно начинает бег к очередному бегуну; третий бегун, получив эстафету, бежит к четвёртому и т. д. Последний бежит к линии противоположного флага, которую должен пробежать вместе с эстафетой.

Эстафета по кругу. В эстафете по кругу все бегуны движутся в одном направлении. Очередной (принимающий эстафету) стоит не лицом к бегущему, а спиной, как указано на рисунке 54, причём принимает эстафету не стоя на месте, а в движении. Передача эстафеты происходит в двадцатиметровой зоне, которая обозначается двумя ясно видимыми линиями поперёк дорожки.

Основной эстафетой по кругу для четырнадцати-пятнадцатилетних подростков является 4×100 м.

Первый бегун начинает бег с низкого старта, держа эстафету в левой руке, как указано на рисунке 55. Очередной бегун ожидает своего партнёра у черты, обозначающей начало зоны передачи, в положении, как указано на рисунке 54. Когда передающему бегуну останется до начала зоны 4—6 м (здесь бегун, принимаю-

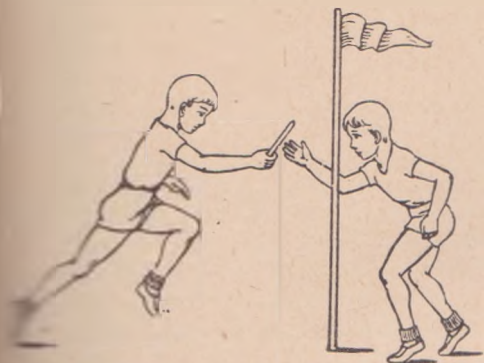


Рис. 52. Встречная эстафета (положение перед вкладыванием эстафеты).



Рис. 53. Момент приёма эстафеты при встречной эстафете.

эстафету, делает ясно видную для себя отметку — черту), то принимающий эстафету, молниеносно бросается в бег, держа эстафету плотно к левой стороне своей дорожки; это нужно для того,

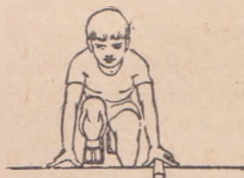


Рис. 54. Стартовое положение бегуна на эстафете.

Рис. 55. Положение бегуна на старте с эстафетой на первом этапе.

передающий не вышел на соседнюю дорожку вправо: это не разрешается правилами. Передающий эстафету должен предупредить принимающего за 8—5 м до конца зоны и предупредить криком «хоп!», что готов передать эстафету. Принимающий эстафету по этому сигналу («хоп!») немедленно быстрым движением

посылает правую руку назад, как указано на рисунке 56. Подавая сигнал «хоп!», передающий должен всё своё внимание сосредоточить на правой руке принимающего и, как только увидит подающую назад руку, быстрым движением вкладывает свободный конец эстафеты в руку принимающего, как указано на рисунке 56, и заканчивает бег по своей дорожке. Уход со своей дорожки разрешается после того, как бегуны других команд, получив эстафету, выйдут вперёд от передавшего эстафету. Бегун, получивший эстафету,

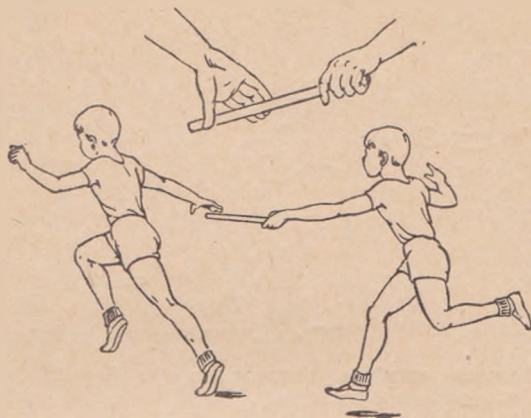


Рис. 56. Наиболее распространённый способ передачи эстафеты.

фету, не задерживая бега, немедленно перекладывает её в левую руку и продолжает бег к очередному бегуну своей команды.

К изучению техники эстафетного бега следует приступить в том случае, если ученики имеют подготовку в скоростном беге. Первоначально техника передачи эстафеты изучается на месте, затем в движении шагом, во время тихого бега и, наконец, во время быстрого бега. Изучая передачу во время быстрого бега, необходимо приучить учеников к передаче эстафеты в пределах двадцатиметровой зоны.

Барьерный бег

Наиболее сложной является техника в барьерном беге. С 12—13 лет необходимо ознакомить с началами барьерного бега, суть которых заключается в следующем:

1. Уметь во время бега, относительно быстрого, преодолеть одиночное горизонтальное препятствие шириной 1 м 25 см — 1 м 75 см прыжком в шаге (рис. 57) и после приземления без остановки продолжать бег.

2. Уметь преодолевать во время бега одиночное вертикальное препятствие высотой 50—76 см с отведением в сторону в коленном суставе толчковой ноги (рис. 58).



Рис. 57. Способ преодоления горизонтальных препятствий на бегу.

3. Уметь преодолевать во время бега ряд невысоких вертикальных и горизонтальных препятствий, расположенных последовательно одно за другим на определённом расстоянии друг от друга, пробегая расстояние между препятствиями в 3 и 5 беговых шагов без задержки бега после преодоления препятствия.

При проведении занятий на воздухе горизонтальное препятствие обозначается на беговой дорожке условно: или двумя ясно заметными линиями, или, что лучше, на указанном расстоянии кладутся деревянные планки длиной 1 м 25 см — 1 м 50 см.

В качестве вертикального препятствия вначале можно использовать опрокинутый барьер, стойки для прыжков в высоту с резиной или, что лучше, барьер, опускающийся до высоты 50 см.

При проведении занятий в зале хорошо использовать в качестве горизонтального препятствия мат, а в качестве вертикального препятствия при отсутствии низких барьеров с успехом можно использовать плиты, поставленные на ребро с направлением в направлении бега.

Для упражнения в беге с преодолением ряда препятствий, расположенных последовательно одно за другим, расстояние между ними надо на расстоянии 6 м — 8 м 50 см одно от другого (считая от середины препятствия) для бега в 3 шага между препятствиями и 8 м — 8 м 50 см для бега в 5 шагов между ними. Как в первом, так и во втором случае нужно добиваться, чтобы занимающиеся преодолевали расстояние между препятствиями свободно, а не искусственно растянутым шагом, однако следует избегать пробега расстояния между препятствиями излишне укороченным шагом. В связи с этим предлагаемые расстояния между препятствиями нужно рассматривать как ориентировочные, которые могут быть изменены в зависимости от подготовленности учащихся и индивидуальных особенностей.



Рис. 58. Преодоление барьера во время бега.

Прыжки

Различные прыжки являются увлекательными упражнениями для детей всех возрастов. Прыжки являются типичными упражнениями в ловкости, но вместе с этим они оказывают влияние на укрепление и развитие мышц преимущественно нижних конечностей и частично туловища и верхних конечностей и повышают деятельность органов дыхания и кровообращения (в особенности прыжки с разбега). Прыжки через препятствия — с известным риском падения при малейшей неудаче — развивают ряд ценных качеств: смелость, внимательность и др.

Прыжки с места

Прыжки с места, в длину и высоту наряду с прыжками в глубину должны применяться с начальных классов школы в целях: 1) изучения мягкого приземления, 2) выработки сосредоточенного внимания, нужного для кратковременных концентрированных усилий, 3) выработки согласованных движений всех частей тела при отталкивании.

При прыжках с места необходимо обеспечить удобное место для отталкивания, т. е. необходимо заботиться о предупреждении всякого соскальзывания ног в момент толчка. В этих целях рекомендуется концами пальцев «зацепиться» за край ямы прыжках на площадке, а в помещении прыгать с гимнастического мостика, за край которого также рекомендуется «зацепиться» концами пальцев. Приземление должно совершаться как на мягкое место (вскопанная земля, песок, мат), так и на плотный грунт, причём прыжки на плотный грунт должны совершаться на предельное, а на ограниченное по длине и высоте расстояние. Эти прыжки прежде всего должны преследовать цель изучения мягкого приземления (хотя в этих целях прекрасным упражнением являются прыжки в глубину). Но наряду с этим действительно ставятся задачи овладения эффективной спортивной техникой прыжков с места в длину и высоту, развития силы и быстроты в прыжковых усилиях, способствующих спортивно-тактическим результатам в этих видах.

Техника прыжка в длину с места

Необходимо встать на расстоянии 100—125 см от вскопанной ямы, а при прыжках в помещении нужно встать на таком же расстоянии от мата, на который будет происходить приземление. Поставить ступни параллельно на расстоянии ширины ступни друг от друга, наклонить туловище слегка вперёд, опустить руки и, ритмично покачиваясь (слегка приседая и выпрямляясь), ритмично махая руками в направлении вперёд и назад в такт движениям, сосредоточить внимание на выполнении прыжка. В момент приземления приседа, когда руки оказались сзади (рис. 59), начинать



Рис. 59. Прыжок в длину с места.

Прыжок энергичным и полным разгибанием ног во всех суставах и выбрасыванием рук вперёд — вверх. В момент отделения прыгуна от земли его ноги, туловище и руки составляют одну прямую линию. В полёте прыгун должен держать всё тело ненапряжённо. В конце полёта необходимо энергичным взмахом выбросить ноги вперёд. В первый момент приземления соприкосновение с землёй происходит на пятки. При приземлении ноги в коленных суставах должны быть согнуты.

Техника прыжка в высоту с места

Став лицом к рейке (верёвочка, натянутая на стойках) на расстоянии двух-трёх ступней от неё и заняв исходное положение аналогичное исходному положению прыжка с места в длину, прыгун готовится к прыжку точно так же, как и в прыжке в длину с места. Прыжок начинается так же, как и в длину с места, с той разницей, что направление толчка в прыжке не столько вперёд, сколько в высоту. В момент перелёта через рейку ноги, согнутые во всех суставах, нужно подтянуть к груди (рис. 60). Приземление совершается на носки и слегка согнутые ноги, в момент касания земли их нужно согнуть больше для смягчения приземления.



Рис. 60. Переход через высоту способом «скорчившись» при прыжке с места.

Прыжки с разбега

Прыжки с разбега как в высоту, так и в длину применяются с начальных классов.

Основным прыжком для младших классов является прыжок «скорчившись». Задачи, стоящие перед учениками младших классов при прыжке: 1) научиться без остановки переходить из разбега в толчок, 2) овладеть мягким приземлением, 3) на-

учиться соразмерять (приблизительно) место толчка, 4) выработать уверенный ускоряющийся разбег до 9—11 беговых шагов; 5) хорошо подтягивать ноги к груди при перелёте через рейку; 6) уверенно управлять своими движениями. Перечисленные задачи не исключаются и для учеников V—VII классов, и все недостатки в отношении перечисленных задач должны быть устранены к 13—14 годам, чтобы в дальнейшем можно было перейти к освоению более совершенных и более эффективных способов прыжка.

Техника прыжка в высоту с разбега способом «скорчившись»

Став лицом к рейке, прыгун делает разбег прямо на планку. Разбег делается постепенным ускорением. Длина разбега — 7—9 беговых шагов; последние три шага наиболее быстрые.



Рис. 61. Постановка ноги на толчок в последнем шаге при прыжке в высоту с разбега.

Ошибкой будет наличие очень высокой скорости разбега, так как это затруднит выполнение отталкивания. Однако слишком замедленный разбег также является недостатком. На расстоянии нескольких ступней от рейки (верёвочки) производится толчок сильнейшей ногой. Последний шаг перед толчком делается по возможности широким, и толчковая нога ставится с пятки слегка согнутая в тазобедренном суставе (рис. 61). В связи с этой постановкой ноги необходимо тщательно позаботиться о месте для толчка: оно должно быть плотным и ни в коем случае не скользким. При занятиях в зале рекомендуется в месте толчка прикреплять новый коврик-дорожку. На скользком

грунте прыжки не проводить, так как невыполнение этого условия может привести к значительным травмам учащихся.

Вслед за постановкой толчковой ноги на землю маховую ногу (в дальнейшем мы будем называть толчковой ногой ту, которая производит толчок, и маховой другую ногу, производящую взмах) производит толчок, и маховой другую ногу, производящую взмах. В момент толчка взмах, который способствует более сильному толчку, согнутой в колене, необходимо сделать быстрый взмах вперед перед телом с одновременным разгибанием толчковой ноги и выпрямлением рук в этом же направлении (рис. 62). Согласно с быстрым разгибанием толчковой ноги взмах маховой ноги выпрямление тела и взмах руками, произведённые быстрыми движениями, способствуют усилению толчка. Произведя толчок, необходимо выпрямить толчковую ногу, сильно согнутую, задержать у груди и при перелёте через рейку подтянуть к ней толчковую. Одновременно с выпрямлением толчковой ноги к груди руки и плечи необходимо опустить вниз. Перелетев через рейку, опустить ноги вниз и совершить прыжок. Перелетев через рейку, опустить ноги вниз и совершить прыжок так же, как и при прыжках в высоту с места.

Прыжки нужно проводить на небольшой высоте — 50—85 см. Однако не следует «замораживать» учащихся на излишне небольшой высоте, если они успешно справляются с поставленными педагогическими задачами.

В целях содействия развитию способности управлять своими движениями в полёте необходимо применять прыжки в высоту

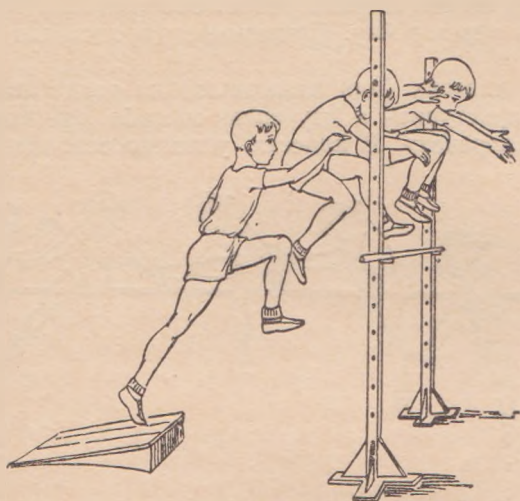


Рис. 62. Прыжок в высоту с разбега «скорчившись».

с выполнением дополнительных заданий, например: в полёте сделать хлопок ладонями (впереди, над головой, сзади), поймать брошенный навстречу, прыгая с малым мячом, бросить его в полёте, перед приземлением сделать в воздухе поворот на 90°, также выполнять прыжки в «окно».

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

В пятых—седьмых классах продолжается также работа над освоением прыжка в высоту способом «перешагивание». Здесь учащиеся осваивают отдельные детали перехода через рейку.

Техника прыжка такая: разбег производится под углом в 45° по отношению к рейке. Длина разбега, его ритм и скорость те же, как и в прыжке способом «скорчившись». Место толчка находится на расстоянии 2—3 ступней от рейки. Толчок производится дальней от рейки ногой и выполняется так же, как при прыжке «скорчившись». Оттолкнувшись от земли, прыгун не держит маховую ногу, согнутую у груди (что имеет место в прыжке способом «скорчившись»), а забрасывает её на рейку (рис. 63) и, как только она окажется над рейкой, опускает её на другую сторону, за рейку. При опускании маховой ноги

вниз нужно пятку этой ноги поворачивать наружу, а носок внутрь. Одновременно с опусканием маховой ноги вниз толчковую ногу нужно быстро поднять вверх и перенести её через рейку, слегка поворачивая носком наружу (рис. 63).

Туловище в момент поднимания толчковой ноги необходимо наклонить к ней навстречу и несколько в сторону толчка, руки опустить вниз, по обе стороны рейки. Это позволит более экономно перелететь через рейку. Приземление происходит на маховую ногу.

В V—VII классах (для мальчиков) на секционных занятиях обязательно приступить к изучению способа прыжков в высоту с разбега — «перекат». В классах, успешно освоивших материал

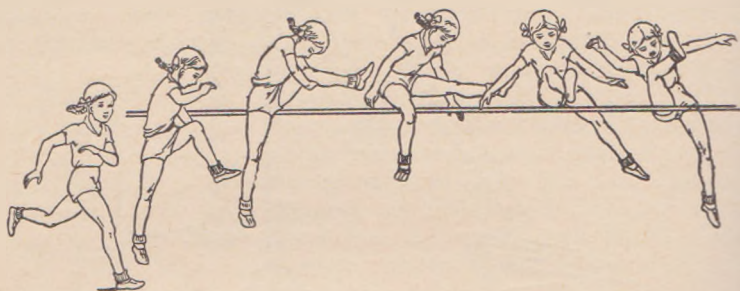


Рис. 63. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».

по указанным прыжкам («скорчившись», «перешагивание»), целесообразно приступить к изучению этого способа и на учебных занятиях, как это требуется программой.

Общепринятая техника прыжка в высоту способом «перешагивание» заключается в основном в следующем: направление разбега, длина, ритм и скорость те же, что и при прыжке способом «скорчившись». Место толчка находится на расстоянии 3—4 шагов от рейки. Толчок производится ближней к рейке ногой и выполняется так же, как при прыжке способом «скорчившись».

В момент взлёта маховая нога, согнутая в коленном суставе высоко поднята перед телом прыгуна — она должна быть выше стопой выше рейки. Толчковая нога в первый момент взлёта свободно внизу (рис. 64). Взлетев, прыгун наклоняет туловище над рейкой в сторону толчковой ноги до горизонтального положения с одновременным подтягиванием толчковой ноги к груди и опусканием одноимённой руки вниз за рейку (рис. 64). К моменту принятия туловищем горизонтального положения маховая нога выпрямляется быстрым движением в направлении за рейку, толчковая, прижимаясь к маховой ноге, огибает коленом рейку и опускается вниз (рис. 64).

Изучение различных способов прыжков в высоту с разбега должно идти в такой последовательности. Начинать изучение

прыжок с прыжка способом «скорчившись». Выполняя этот прыжок на небольшой высоте (50—60 см) с произвольного, но не слишком длинного разбега, следует иметь в виду некоторое стремление учащегося к чрезмерно длинному разбегу. На первых же трёх-четырёх прыжках нужно определить толчковую ногу. Определённую толчковую ногу, следует установить для каждого ученика индивидуальную для него длину разбега в пределах 7—9 беговых шагов. При установлении длины разбега нужно отсчитать от 14 до 18 равномерных ходовых шагов по направлению от места толчка к месту начала разбега, где сделать отметку в виде черты. С указанной отметки следует начинать разбег, делая первый шаг толчковой ногой.

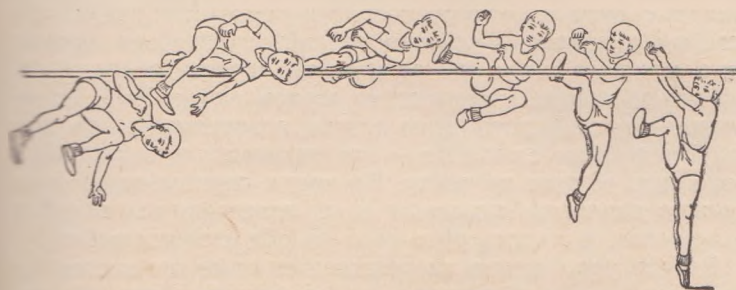


Рис. 64. Прыжок в высоту с разбега «перекатом».

Беговой шаг при разбеге в прыжках в высоту длиннее ходового в среднем примерно вдвое, поэтому расстояние разбега в 7-9 ходовых шагов будет покрыто при разбеге за 7 беговых шагов. У отдельных учеников могут быть небольшие отклонения от установленной шагами длины разбега, т. е. они будут не совсем попадать толчковой ногой на место толчка. Преподавателю следует иметь это в виду и на первых трёх-четырёх прыжках он должен уточнить длину разбега, приближая начало его к рейке настолько, насколько прыгун не добегаёт толчковой ногой до места толчка, или удлиняя его настолько, насколько прыгун переступит толчковой ногой за место толчка. Полезно при уточнении длины разбега давать прыжки без рейки, так как отсутствие рейки позволяет ученикам свободнее выполнять разбег, но злоупотреблять этим упражнением не следует. На первом же уроке может быть ориентировочно установлена длина разбега для каждого прыгуна, а на ближайших занятиях длину разбега следует уточнить. Каждый ученик должен знать длину своего разбега, измеренную его количеством своих ступней. Измерение производится от точки касания рейки до места начала разбега.

Определив толчковую ногу, установив длину разбега, вырабатывая правильный ритм его и научившись правильно и сильно делать толчок, необходимо познакомить детей с другими спо-

собами прыжков в высоту с разбега. При занятиях с девочками рекомендуется остановиться на способе «перешагивание» как на учебных, так и на секционных занятиях. При занятиях с мальчиками не следует ограничиваться этим способом, а, успешно освоив его основы, переходить к изучению способа «перекат», особенно большое внимание уделяя не только изучению, но и совершенствованию учеников в этом способе на секционных занятиях.

Изучение способа «перешагивание» начинается показом его с нормального разбега. Если техника не усваивается, то нужно поупражняться в переходе через рейку не с разбега, а с места, используя для этого следующие упражнения:

1) Встать с полповорота к рейке на расстоянии одной ступни от неё. Высота рейки должна доходить до середины бедра. Подняв маховую ногу (т. е. ближайшую к рейке) так, чтобы коленным сгибом она находилась над рейкой, следующим движением опустить маховую ногу на землю по другую сторону рейки. Сделав это движение, ученик стоит верхом над рейкой. Во время опускания маховой ноги вниз нужно поворачивать её носком внутрь. Следующее движение — это поднятие толчковой ноги и перенесение её вниз за рейку. Во время поднимания толчковой ноги нужно наклонять туловище вниз, навстречу толчковой ноге и одновременно опускать руки вниз по обе стороны рейки.

2) Второе упражнение прodelьвается тоже на месте, под маховую ногу, как и в предыдущем упражнении; второе и третье движения, т. е. опускание маховой ноги и поднятие толчковой, сделать не расчленённо, а одновременно, — получится как прыжок на месте, после которого прыгун окажется по другую сторону рейки.

3) При третьем упражнении нужно встать на расстоянии одного шага от места толчка, сделать шаг толчковой ногой вперед без задержки в этом положении оттолкнуться и выполнить все движения ногами, туловищем и руками, как в предыдущих упражнениях; таким образом, получится нормальный прыжок способом «перешагивание» с разбега в один шаг.

4) Четвёртым упражнением является выполнение прыжка с разбега в три беговых шага. Это упражнение не следует выполнять и в дальнейшей работе с целью развития сильного толчка и совершенствования заключительной части разбега.

В целях совершенствования толчка и приучения учеников к прыжкам на большой высоте на секционных занятиях рекомендуется применять упражнение в напрыгивании на высоту. Оно выполняется с нормального разбега. При толчке забрасывается маховая нога на рейку и прыгун, не поднимая толчковой ноги, сбивает её. Напрыгивать нужно на высоту, доходящую до уровня груди — уровня роста прыгающего.

Изучение способа «перекат» является по сути дальнейшим усовершенствованием прыжка способом «скорчившись». Успешный прыжок способом «скорчившись», необходимо перенести

прямого на косой (под углом в 30—45°) и выполнять с этого разбега прыжок способом «скорчившись». Это упражнение необходимо для усвоения толчка ближайшей к рейке ногой. По мере усвоения такого толчка необходимо научить учеников к моменту перелёта через рейку переводить туловище в горизонтальное положение, наклоняя его в сторону толчковой ноги. По мере разрешения этой задачи необходимо приступать к освоению наиболее совершенного способа перехода через рейку, что проводится преимущественно на секционных занятиях.

Прыжки в длину с разбега

Имеется несколько способов прыжков в длину с разбега, но наиболее простым является прыжок способом «скорчившись».

Разбег при прыжках в длину длиннее и значительно быстрее, чем в прыжках в высоту. Для тринадцати-пятнадцатилетних подростков он колеблется от 20 до 30 м.

Разбег должен быть равномерно ускорющимся, и прыгун должен довести его до максимальной скорости за 2—3 шага до толчка.

Шаги должны быть увеличенными и чёткими. Излишне мелкие шаги перед толчком, а равно и растянутые последние шаги недопустимы, так как это ведёт или к замедлению скорости, или к неуверен-



Рис. 65. Момент толчка от планки при прыжке в длину с разбега «скорчившись».

ному толчку. Толчок производится с деревянного бруска, вкопанного в уровень с поверхностью земли. Нога для толчка ставится с пятки, но не столь далеко вперёд, как при прыжках в высоту; это надо сделать так, чтобы пятка коснулась бруска чуть раньше, чем остальная часть подошвы (рис. 65). Вслед за постановкой толчковой ноги на планку тело прыгуна по инерции движется на толчковую ногу, которая несколько (очень незначительно) увеличивает сгибание во всех суставах, но как только прыгун окажется над толчковой ногой, последняя резким и сильным разгибательным движением подбрасывает тело прыгуна вверх. Этому движению (хорошему толчку вверх) способствует выбрасывание маховой ноги, сильно согнутой в коленном суставе. Последнее движение совершается одновременно с разгибательным движением толчковой ноги, резким взмахом согнутой ноги и выпрямлением туловища в направлении толчка. В таком положении прыгун переходит в полёт.

Полёт. Отделившись от бруска, прыгун находится в воздухе, в положении широкого шага в воздухе (рис. 66), и в та-

ком положении пролетает около половины расстояния своего прыжка, а в дальнейшем начинает группировку, сильно сгибая обе ноги и подтягивая их к груди. К моменту приземления выпрямляет ноги в коленном суставе, одновременно стараясь поднять их повыше перед собой, делая это движение махом. Одновременно с выбрасыванием ног вперёд наклоняет туловище вниз и отбрасывает руки вниз—назад (рис. 66). В таком положении прыгун приземляется. Коснувшись земли пятками, прыгун для сохранения равновесия (старается не упасть назад) сгибает сильно ноги во всех суставах и выбрасывает руки вперёд.



Рис. 66. Прыжок в длину с разбега «скорчившись».

В основе занятий в средних классах должно быть стремление научить со свободного разбега без задержки преодолевать большие по ширине расстояния. Эта задача должна иметь место и в V, и в VI классах. В этих целях нужно овладеть: 1) быстрым разбегом, 2) попаданием на место толчка, 3) хорошим толчком одной ногой, 4) умелым приземлением (относительно мягко и без падения назад).

Быстрый разбег вырабатывается и совершенствуется как в подвижных играх, так и в специальных пробежках на скорость.

Применяя быстрый разбег для прыжков в длину, не нужно внушать ученикам, что бежать надо с предельной для прыжка скоростью. Предельный по скорости бег значительно затрудняет выполнение толчка. В начале изучения прыжков следует давать ученикам задание выполнять прыжок в длину с трёх—семи беговых шагов. Это позволит значительно лучше сосредоточить внимание как на правильном переходе из разбега в толчок, так и на правильном приземлении. Однако не нужно одновременно над двумя этими задачами в одном прыжке. Место толчка лучше обозначать не деревянным бруском, а начерченным на земле ясно видимым квадратом, сторона которого имеет 60—70 см. Ближайший к яме край квадрата должен располагаться в 1—1,5 м от ямы, в зависимости от физической подготовленности учеников.

При работе над полётом нужно научить выдерживать равновесие вслед за толчком в положении свободного шага. У детей

прыжках, как правило, наблюдается недостаточно полное отталкивание, стремление раньше сгруппироваться; чем младше возраст, тем в большей мере проявляются эти моменты. Затем с трудом даётся полное выпрямление «в струнку» в момент отталкивания. Непосредственно при изучении прыжков весьма существенными для детей будут усвоение полного выпрямления в момент толчка и выдерживание паузы в полёте в положении сво-



Рис. 67. Прыжок «шагом».

ного шага, но в общей подготовке детей в целях устранения временной группировки необходимо широко использовать всевозможные прыжки с разбега с доставанием предметов рукой, головой и в особенности маховой ногой (коленом, стопой), с зацепыванием маховой ноги на рейку; особенно хороши прыжки «шагом», выполняемые с небольшого разбега (8—10 м). Способ выполнения прыжка шагом показан на рисунке 67.

Эти упражнения нужно применять как в помещении, так и на спортивной площадке летом. Изучив полёт с приземлением на одну ногу (в прыжке шагом), необходимо изучить приземление на две ноги, не забывая о свободном (ненапряжённом) полёте в воздухе. После этого перейти к более быстрому разбегу и более высокому толчку и к продолжительному полёту в положении шага (рис. 67) и, наконец, приступить к изучению группировки при приземлении.

Заключительным этапом в изучении прыжка в длину будет окончательное установление индивидуального разбега. Прыгающий должен встать лицом к яме для прыжков на расстоянии 20—30 м от неё, сделать в этом месте черту (отметку) и начать разбег в сторону ямы, всё время увеличивая скорость с таким расчётом, чтобы к планке подбежать полным ходом, уверенным, уверенным шагом (не семенящим и не растянутым) и оттолкнуться от планки, если толчковая нога попала на неё, но оттолкнуться от земли в том случае, если нога не попала на планку, а стала перед ней или за ней. В данном случае очень важно внушить

ученикам, что они не должны стараться обязательно попасть на планку за счёт растягивания или умышленного укорочения шагов разбега. В данном случае важно выдержать нужную скорость и ритм разбега и закончить его отталкиванием там, где это удобно, имея в виду район в $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ м от ближайшего края ямы. Если прыгун при таком разбеге с одного и того же места попадает толчковой ногой на планку два-три раза подряд, то разбег может считаться установленным, хотя на следующих занятиях необходимо проверять правильность разбега.

Брусок (квадрат) должен находиться в $1\frac{1}{2}$ м от ямы. Нужно следить за тем, чтобы брусок был вкопан на одном уровне с землёй и чтобы перед бруском — его передним краем — не был ямок, углублений. Незначительно выдающийся край бруска является причиной тяжёлых повреждений пятки прыгуна. Подложенная травма на толчке с такого бруска очень болезненна и длится месяцами. Яма для прыжков должна быть тщательно вскопана: по длине — не менее 6 м, считая от бруска, и по ширине — $1\frac{1}{2}$ —2 м. Засыпку ямы лучше всего производить песком на глубину 25—30 см. Прыжки на невскопанный или плохо вскопанный грунт часто приводят к серьёзным повреждениям ног.

Прыжки с шестом

Одним из ценных и интересных упражнений для мальчиков являются прыжки в ширину с опорой о палку.

Необходимо использовать эмоциональность этого упражнения в подготовке будущих «шестовиков». Планомерная работа прыжками с шестом может и должна начинаться с 13-летнего возраста на секционных занятиях. Учитывая значительную технику



Рис. 68. Прыжок с шестом через канаву.

ую сложность этого вида прыжков, целесообразно в учебной работе умело разграничить задачи по возрастам.

В младшем и среднем школьном возрасте необходимо использовать возможное увлечение мальчиков прыжками с опорой о

шту в целях обучения

умелому использова-

шеста как дополни-

тельной опоры при пере-

мещении расстояний

и ширины (естественные

канавы, невысокие

барьеры) (рис. 68), а

также используя шест как

опору

при спрыгивании с возвы-

шения (рис. 69 и 70) и

прыгивании на возвы-

шение (рис. 71). При за-

работе на местности сле-

дует использовать есте-

ственные возвышения для

прыгивания высотой от

1 м до 1 м 50 см, выби-

вать место так, чтобы пры-

жок происходило на

мягком песке. Впрыги-

вание начинать с высоты

1 м 50 см и можно до-

вести её до 1 м 50 см и

несколько выше,

если подготовлен

учащийся. При про-

ведении занятий в поме-

щении использовать

возвышений

гимнастический

барьер и др. При вы-

полнении этих упражне-

ний одним из наиболее

важных моментов

является выработка умения

переходить на шест и

висеть на шесте,

ноги сбоку от ше-

ста (рис. справа) и добиваясь

«прыгающего

прыжка». Важно также



Рис. 69 и 70. Прыжок с шестом при спрыгивании с возвышений.



Рис. 71. Прыжок с шестом при прыгивании на препятствие.

обращать внимание на своевременный толчок и (в конце совершения прыжка) на мягкое приземление, без падения назад. Частично в этих целях могут быть применены и прыжки с использованием подвешенного каната, укрепленного на высоте 3—5 м (рис. 72).

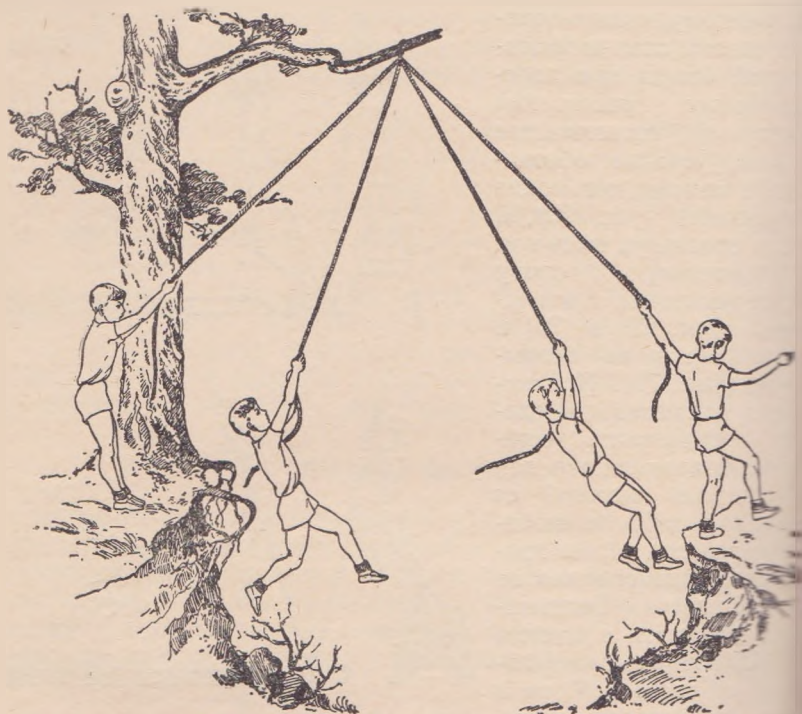


Рис. 72. Прыжки через препятствие с использованием подвешенного каната.

В обоих вышеупомянутых видах прыжков могут проводиться соревнования на величину преодолеваемого препятствия (по ширине). Если же эти прыжки впоследствии проводить через высокие канавы (до 2—3 м по ширине), то они явятся прекрасным упражнением не только в целях выработки ловкости, но и развития такого важного качества, как смелость.

Метания

На протяжении всех этапов детского возраста метания следует рассматривать как одно из наиболее ценных упражнений для общего развития и укрепления мышечной системы, в частности же для мышц плечевого пояса и рук. Вместе с тем метания не менее ценны и для совершенствования общей координации движений, выработывая ориентировку, ловкость, быстроту, понимание пространства, интенсивность усилий и т. д.

В V—VII классах необходимо продолжать совершенствоваться в умении владеть снарядом, а это складывается главным образом в умения наиболее целесообразно приложить усилие в зависимости от особенностей метаемого снаряда (его формы, веса и др.).

Необходимо стремиться к выработке свободного и быстрого рывка при метании. Такой рывок возможно выработать при обязательном условии, что вес применяемых для метания снарядов должен соответствовать силам и скоростным возможностям детей. Нужно очень осторожно подходить к увеличению веса снарядов, так как несоответствующий возможностям ребёнка вес снарядов (излишне большой) не только не будет содействовать выработке быстрого метательного рывка, но, наоборот, будет способствовать выработке замедленных движений, не говоря уже о возможностях различных травм.

Вес метаемых снарядов, наиболее целесообразный для отдельных возрастов:

Вид метания	12—13 лет	14—15 лет
ядро	около 2 кг	около 3 кг
граната	250 г	350 г
копье	300—350 г	490—500 г

Пользуясь такими снарядами (облегчёнными по отношению к весу снарядов для взрослых), можно выработать у детей правильность и быстроту метательных движений, сохраняя и совершенствуя нужные качества по мере роста ребёнка.

Метание необходимо проводить как с места, так и с шагов и с разбега.

Для выработки быстрого метательного рывка наилучшим упражнением следует считать метание малых мячей (теннисных, лёгких надувных, хоккейных) в цель и на расстояние, а также высоту отскока от пола и на дальность отскока от стены. Хотя мячи типа упражнения являются основным метанием в младших классах, но и в V—VII классах следует включать эти упражнения, придавая им по преимуществу тренировочный характер. Кроме же целей следует применять и бросание снежков и мелких камней в цель и на расстояние.

Метание гранаты

Изучение техники метания гранаты начинается с V класса и продолжается как средство обучения общим закономерностям метания. Гранату метают с места и с разбега. Метание с места обеспечивает большую точность попадания по целям, чем метание с разбега, последнее же увеличивает дальность броска.

Более распространённым способом является метание из-за плеча. Этот способ напоминает обычный бросок камня, но лишь разницей, что при броске гранаты рука проходит над одноимённым плечом. Метание гра-

наты производится на дальность и в цель. Техника метания в обоих случаях одна и та же. Правильное держание гранаты (рис. 73) способствует дальности броска и имеет исключительное большое значение при метании в цель.

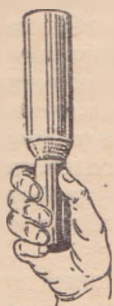


Рис. 73. Правильное держание гранаты.

Метание гранаты с места. Взять гранату указанным способом (рис. 73) нужно встать в исходное положение броска.



Рис. 74. Исходное положение ступней ног при метании гранаты правой рукой.

При метании правой рукой встать левым плечом в направлении броска, расставив ноги немного шире плеч. Из этого положения левую ногу нужно сдвинуть немного назад так, чтобы её был на одной линии с пяткой правой ноги (рис. 74), и принять положение перед броском, указанное на рисунке 75. В этом по-



Рис. 75. Выполнение броска гранаты с места.

жении правая нога должна стоять на всей стопе, а левая — на переднем крае стопы. Положение, указанное на рисунке 75, является исходным положением перед броском. Из исходного положения бросок гранаты начинается быстрым и почти одновременным разгибанием ног и туловища с поворотом на носки в направлении броска и выведением правого бедра вперёд. Бросок заканчивается быстрым выведением правого плеча вперёд и резким («подхлестывающим» гранату) движением руки через правое плечо (рис. 75).

Необходимо уделить большое внимание проведению руки с гранатой над плечом (приближая к средней линии тела). Проведение руки с гранатой сбоку от плеча является грубой ошибкой, в которую метатель при резких бросках приходится зачастую попадать вследствие повреждения метаемой руки в локтевом суставе. Выбросив гранату, метатель делает правой ногой большой шаг вперёд и одновременно переносит на неё тяжесть тела. Этим метатель предохраняет себя от переступания за планку, в которой производится метание на соревнованиях.

Метание гранаты с разбега. Разбег значительно увеличивает дальность броска, но вместе с тем и усложняет вы-



Рис. 76. Выполнение замаха и броска при метании гранаты с разбега.

полнения последнего. Поэтому к метанию с разбега нужно переходить после того, как усвоено метание с места.

Разбег для метания должен быть постепенно ускоряющимся, но не очень быстрым, так как чем быстрее разбег, тем труднее выполнить полноценный бросок гранаты. Длина разбега в 8 беговых шагов делится на предварительную часть разбега, первые четыре шага (от начальной до контрольной отметки) и заключительную (от контрольной отметки до планки).

Встав лицом в направлении броска и держа гранату в согнутой правой руке впереди себя примерно на высоте подбородка, метатель начинает разбег с левой ноги. Разбег должен быть постепенно ускоряющимся.

Постав на контрольную отметку правой ногой, метатель, продолжая бег без замедления скорости, начинает подготовку к броску, делая так называемый замах. Во время первого шага (левой ногой) после контрольной отметки граната опускается вниз (рис. 76), со следующим шагом граната продолжает движение вперёд. Во время второго шага плечи нужно повернуть вправо, как показано на рисунке 76, и со следующим шагом (третьим после контрольной отметки) рука с гранатой, слегка сгибаясь, поднимается вверх сзади туловища. Отсюда и начинается собственно бросок, который выполняется аналогично броску с места (рис. 75).

На секционных занятиях с успевающими учениками необходимо изменить длину предварительной части разбега с 4 до 8 шагов, но не менять характера разбега.

Последовательность изучения техники метания гранаты. С учащимися прежде всего нужно изучить правильный способ держания гранаты, а затем приступить к лёгким броскам с места по вертикальным целям. Броски в цель позволяют ученику легче следить за правильным исполнением движения. На первом этапе обучения при бросках в цель нужно становиться грудью в направлении броска, выставив несколько левую ногу вперёд (примерно на шаг), туловище свободно отклонить назад, значительно согнув правую ногу в коленном суставе. Тяжесть тела в это время (перед броском) покоится в большей мере на правой ноге; из этого положения выполняется бросок, причём гранате нужно придать вращательное движение сверху вниз. Усвоив бросковое движение, т. е. заключительный рывок из положения стоя грудью в направлении броска, нужно увеличивать расстояние до цели и изучать бросок гранаты в положении, указанного на рисунке 75.

При хорошем попадании в вертикальную цель (забор, стена, канавы). К броскам с разбега переходить, лишь хорошо усвоив технику метания с места. Изучение техники метания с разбега вначале проводить с ходьбы, причём прежде всего нужно изучить правильный большой замах, выполняя его на двух, а позже на трёх шагах. Усвоив замах на шагах и бросок, перейти к изучению полного разбега, выполняя предварительную часть разбега (первые четыре шага) шагом, а заключительную часть его — бегом. После этого весь разбег выполнять бегом, но с очень высокой скоростью; наконец, разбег выполнять так: предварительную часть бежать тихо, а заключительную — с лёгким ускорением.

С первых же бросков при метании гранаты необходимо обратить внимание учеников на использование кисти в момент броска, придавая вращательное («кувыркательное») движение гранате движением кисти.

Толкание ядра

Изучение техники толкания ядра начинается с 12—13 лет. Толкание ядра производится из круга диаметром 2,135 м. Начиная изучать технику не нужно ограничивать круг, так как это будет задерживать освоение движения. Толкание ядра производится с места и с разбега.

Техника толкания ядра. Держание ядра в правой руке в значительной мере влияет на выполнение всего толчка. Взяв ядро в правую руку, опустить локоть вниз, расположить ядро в ладони так, чтобы тяжесть ядра давила преимущественно на кончики трёх средних пальцев, а большой палец и мизинец не касались ядра и не скатывались с ладони в сторону (рис. 77). При держании ядра пальцы должны быть слегка раздвинуты. Ядро держится в ладони, а кладётся в надключичную впадину и касается шеи.

... в сторону и находится почти на высоте одноимённого плеча. Из ядро указанным способом, метатель принимает исходное положение перед броском, становясь левым боком в направлении броска (рис. 78). При этом обращать внимание на то, чтобы ноги были согнуты и расставлены немного шире плеч, а туловище наклонено вправо.



Рис. 77. Способ держания ядра.



Рис. 78. Исходное положение перед толканием ядра.



Из указанного исходного положения толчок начинается резким разгибанием ног с одновременным поворотом на носках, который в направлении толчка.

Одновременно с разгибанием ног туловище резким выпрямлением из наклонного положения вправо переходит в вертикаль-

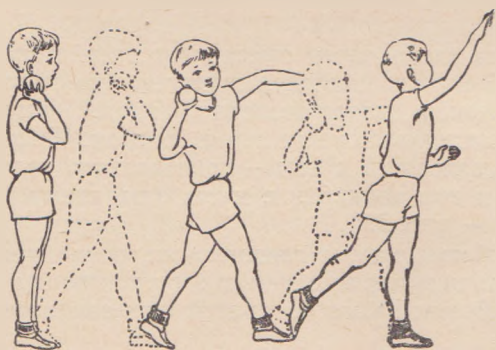


Рис. 79. Выполнение толкания ядра с места.

... положение. Правая нога, продвинув тело вперёд (на левую ногу), продолжает своё движение, выводя вперёд правую половину таза; левая нога в это время заканчивает своё разгибание (рис. 79).

Одновременно с заключительным разгибанием левой ноги плечо резким толчком выводится вперёд вверх, совершая поворот вокруг левого плеча. Это движение правого плеча закан-

чивается быстрым разгибанием правой руки (рис. 79), которая до этого находится в относительно ненапряжённом состоянии согнутой, поддерживая ядро в надключичной впадине. В заключительном движении правой руки должны принять участие пальцы, подталкивая ядро в самый последний момент. После вылета ядра метатель делает шаг правой ногой (перескоком) к переднему краю круга и перемещает на неё вес тела, а левую ногу одновременно с этим поднимает назад и таким образом удерживает себя от падения вперёд.

Толкание ядра с разбега. Наиболее простым способом является выполнение разбега тремя шагами. Встав у дальнего края круга, лицом в направлении метания, и держа ядро у надключичной впадины, метатель делает небольшой шаг вперёд левой ногой, перемещая на неё тяжесть тела и слегка поворачи-

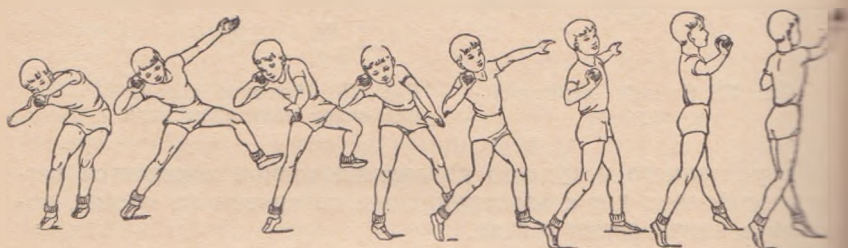


Рис. 80. Способ выполнения толкания ядра с разбега «скачком».

ворачивая плечи влево, затем выставляет вперёд правую ногу, поворачивая её носком наружу, одновременно поворачивая голову вправо, и, наконец, делает последний (третий) шаг левой ногой, занимая исходное положение перед броском. Из последнего положения — без задержки в нём — производится толчок ядра так же, как и при толкании с места (см. схему толкания с трёх шагов — рис. 79).

Шаги разбега должны следовать один за другим без пауз, с небольшим нарастанием скорости к концу. Одновременно с постановкой левой ноги на третий шаг начинается выполнение толчка.

Техника толкания с разбега «скачком». Метатель встает левым боком в направлении толчка и слегка наклонившись вперед, метатель готовится к разбегу («скачку»). Твёрдо стоя на правой ноге, он делает замах, посылая левую руку и левую ногу в сторону, противоположную направлению «скачка» (рис. 80). Правая рука идёт перед телом, а левая нога заносится за правую ногу, одновременно с замахом правая нога слегка сгибается. Из этого положения делается «скачок» по направлению толчка. «Скачок» начинается с небольшого падения тела по направлению толчка, которое сопровождается быстрым махом согнутой правой

и левой руки в этом же направлении. Как только правая закончит толчок (выпрямится), её нужно моментально подставить следом за левой ногой и подставить под тело. Во время «скачка» метатель как бы скользит по земле (т. е. «скачок» делается по возможности низко), следя за тем, чтобы вертикальные колебания при этом были сведены к минимуму. Постановка на землю после «скачка» совершается почти одновременно, но правая должна опуститься на землю чуть раньше левой, метатель, закончив «скачок», занимает исходное положение перед толчком. Ни на мгновение не задерживаясь в этом положении, он выполняет толчок. Иными словами, толчок начинается одновременно с постановкой левой ноги на землю. Выполняется толчок таким же образом, как и с места.

Изучение техники толкания ядра начинается с правильного положения. Не следует рекомендовать детям класть ядро очень высоко на пальцы ввиду ещё недостаточной их крепости. Затем необходимо научить выталкивать ядро одной рукой с участием другой. Для этого надо давать всевозможные упражнения для выталкивания ядра как с места из различных исходных положений (руку в направлении толчка, стоя левым боком в направлении толчка), так и в движении. Далее перейти к изучению правильного положения для толчка с места и к выталкиванию ядра из этого положения с использованием работы ног и туловища. Для этого рекомендуются толчки ядра через препятствия высотой 1 м и выше. При этом упражнении толкающий располагается в 1—1,5 м от проекции переталкиваемого препятствия. Препятствия могут быть ветки деревьев, а также положенная на стойки рейка.

На секционных занятиях это упражнение может быть использовано для соревнований на переталкивание ядра через высоту (перетолкнёт через большую высоту). Условия нужно определить заранее (вес ядра, на каком расстоянии стоять от проекции препятствия). Завершающим этапом изучения техники толкания ядра для данного возраста на учебных занятиях может быть толчок ядра с трёх шагов. На секционных занятиях продолжается совершенствование техники толкания ядра вышеуказанными способами и дополнительно включается способ толкания ядра со

Метание дротиков

Метание дротиков должно стать одним из самых популярных занятий у мальчиков. Дротик изготавливается из любого материала длиной 150—200 см, весом 300—500 г.

Целью метания дротиков имеет целью изучить правильное держание дротика и приложение силы по продольной оси снаряда. Главное при метании дротика нужно обращать на правильное вращение дротика в воздухе. Он должен лететь, не задираясь высоко передним концом, и при падении втыкаться

передним концом в землю в наклонном положении. Дротик нужно держать произвольным способом немного далее центра тяжести. Способ исполнения самого броска аналогичен броску гранаты.

При бросках основное внимание уделить изучению рывка руки по продольной оси снаряда, применяя для этой цели броски из различных исходных положений в цель на близкое расстояние — 5 до 12—15 м. Целью может служить квадрат на песке со стороной в 80 или 30 см. Все метания в цель на небольшие расстояния позволяют лучше сосредоточивать внимание на выполнении правильного рывка (по продольной оси снаряда).

После того как будет правильно освоено выбрасывание «стообразным» движением руки, необходимо перейти к лёгким броскам дротика на расстоянии из непринуждённого, удобного для ученика положения. При этом следует добиваться отведения руки с копьём назад перед броском и чёткого рывка рукой идущей за движением плеча, попрежнему обращая внимание учеников на правильный полёт копья (дротика).

В зимнее время наряду с различным метанием мячей в ботке хорошего метательного рывка может с успехом содействовать бросание снежков, а в весеннее время — бросание мелких камней. Выполнять эти броски следует как правой, так и левой рукой.

При организации занятий по метаниям преподаватель должен хорошо продумать расположение занимающихся, чтобы избежать случайных попаданий снарядом в учащихся. Особенно внимательным нужно быть при метаниях гранаты и дротиков. Рекомендуется проводить метание только в одну сторону и за снарядом ходить очередным ученикам лишь по команде преподавателя.

ГЛАВА V

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи обучения

За три года пребывания в семилетней школе учащиеся должны получить 48 часов занятий по лыжной подготовке (16 часов в каждом классе).

В эти часы нужно закрепить знания и навыки, полученные в начальной школе, и ознакомить с основными типами способов хранения, практикой выполнения мелкого ремонта лыжного инвентаря, стандартными лыжными мазями и правилами их применения.

Важно обучить детей выполнять основные команды, применяемые в строю с лыжами и на лыжах, передвигаться переменным и равномерным ходами на лыжах по лыжне и целине, с подъёмами, спусками и торможениями на лыжах по склонам с волнистой поверхностью.

В V классе учащиеся должны: тренироваться на скорость по слабопересечённой местности на дистанцию до 3 км (мальчики) и до 2 км (девочки); передвигаться в медленном темпе до 5 км (мальчики) и до 3 км (девочки); выполнить нормативные требования (мальчики — 1 км по слабопересечённой местности пройти за 10—8—7 минут; девочки — в тех же условиях за 10—9—8 минут).

В VI классе учащиеся должны тренироваться на дистанцию до 4 км (мальчики) и до 2 км (девочки) и передвигаться в медленном темпе до 6 км (мальчики) и до 4 км (девочки); выполнить нормативные требования (мальчики — 2 км по слабопересечённой местности пройти за 20—18—16 минут; девочки — за 24—22—20 минут).

В VII классе учащиеся должны тренироваться на скорость на дистанцию до 5 км (мальчики) и до 3 км (девочки) и передвигаться в медленном темпе до 8 км (мальчики) и до 6 км (девочки); выполнить нормативы (мальчики — 3 км по среднепересе-

чёрной местности пройти за 28—25—22 минуты; девочки — 2 км на той же местности за 22—20—18 минут).

В чём оздоровительное и воспитательное значение лыжной подготовки и лыжного спорта? Передвижение на лыжах на самом морозном воздухе укрепляет организм учащихся, воспитывает глубокое дыхание, равномерно развивает все мышцы.

В процессе обучения передвижениям на лыжах учащиеся развивают силу, овладевают равновесием, тренируют глазомер, ловкость, смелость и находчивость.

Умение передвигаться на лыжах важно как жизненно прикладной навык, который имеет бытовое и большое прикладное значение.

Техника передвижения на лыжах

Способы ходов на лыжах

Попеременный двухшажный ход на лыжах. С шагом левой ноги выносятся вперёд правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок; тяжесть тела переносится на левую ногу.

Правая нога после толчка расслабляется и по инерции поднимается вверх, приподнимая пятку лыжи. Скольжение происходит на левой лыже. С замедлением скольжения правая палка ставится на снег против носка левой ноги и начинается толчок с одновременным подтягиванием правой ноги и выносом левой ноги вперёд.

С шагом правой ноги и переносом на неё тяжести тела происходит вынос левой согнутой руки вперёд; скольжение происходит на правой лыже и т. д.

Отталкивание палкой производится с постепенным нарастанием силы, но без особого напряжения. После окончания отталкивания палка выдёргивается из снега и выносится расслабленно вперёд (рис. 81).

Последовательность обучения. Вспомогательным упражнением является ступающий и скользящий шаг без опоры на палки, по лыжне.

В дальнейшем даётся ходьба скользящим шагом (по лыжне) держась за спиной — «коньковый ход») на раскатанной лыжне и передвижение с палками в руках, но без опоры на палки. Когда ученики усвоят согласованную работу рук и ног, переходят к обучению хода в целом, обращая основное внимание на постановку хорошего, свободного, накатистого шага на согнутых ногах.

Типичные ошибки. К ним следует отнести ошибки в постановке ног: толчок вверх; шаг на выпрямленную в колене ногу; шаг на прямых ногах — неиспользование разгибания коленного сустава правой ноги; двойная опора — отсутствие одноопорной постановки ног; использование веса тела.

Ошибки в работе рук: неполный толчок палками; отбрасывание палок назад после толчка; напряжённый вынос палок. Ошибки в работе корпуса: поддержка веса тела на толчковой ноге; зависание с ранней работой палки; неподвижность корпуса и закручивание корпуса.

Одновременный бесшажный ход. Туловище наклоняется вперёд вслед за одновременным выносом палок подогнутыми руками; не выпрямляя туловища опустить палки на снег впереди толчковой ноги, а затем постепенно усиленным нажимом туловища и рук, одновременно небольшим сгибанием ног, сделать толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После толчка во время скольжения туловище и ноги несколько распрямляются, а палки снова выносятся вперёд для следующего толчка (рис. 82).

Последовательность обучения. Бесшажный ход изучается на ровной, идущей под уклон. Сначала надо научить лыжников отталкиваться палками одновременно и держаться руками рядом во время всего движения. Затем основное внимание уделяется выработке ритмичности движения и умению дышать в темп движению.

Одновременный толчок в бесшажном ходе должен быть хорошо отработан, чтобы его легко было включить в основной и хорошо усвоенный шаг во все одновременные способы передвижения.

Типичные ошибки. При выносе палок руки напряжены; палки выносятся далеко впереди или широко; при толчке палками туловище мало наклоняется; голова сильно опущена; толчок начинается слишком рано; руки заканчивают преждевременно толчок, и ноги недостаточно согнуты в коленях.

Одновременный одношажный ход. Вынос левой ноги на выпад и



Рис. 81. Попеременный двухшажный ход на лыжах.

переносом на неё тяжести тела делается толчок правой ногой, палки выносятся вперёд и скользят на левой лыже. По мере передвижения вперёд палки опустить на снег у передней части грузовой площадки выдвинутой вперёд лыжи, вслед за тем, одновременно с подтягиванием правой ноги, выполняется толчок палками. В момент окончания толчка закончить подтягивание левой

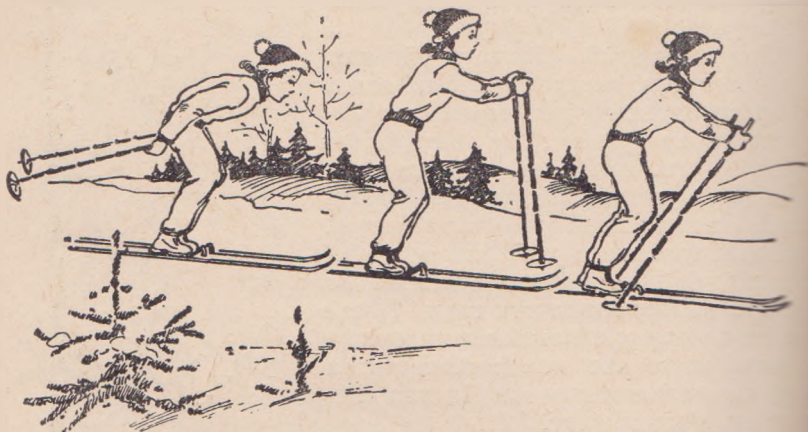


Рис. 82. Одновременный бесшажный ход на лыжах.



Рис. 83. Одновременный одношажный ход на лыжах.

ноги. После этого палки выдернуть из снега и скользить на лыжах. Туловище при этом выпрямляется, палки снова выносятся вперёд и т. д.

Движение начинать каждый раз с другой ноги (рис. 83).

Последовательность обучения. Вспомогательные упражнения в этом ходе не применяют и изучают его

на ровной или имеющей не-
большой уклон лыжне. Если сочета-
ние работы рук и ног затрудняется,
можно вслед за выносом палок
принять скольжение на одной
лыже и только после этого ставить
палки на снег и делать толчок.

Типичные ошибки. Тя-
жесть тела недостаточно передаётся
на выдвигаемую вперёд ногу; стопа
сдвинута вперёд по отношению к
палке, и после толчка нога рано
начинает подтягивание. В осталь-
ном встречаются ошибки бесшаж-
ного хода.

Одновременный двухшажный ход.
С шагом левой (или правой) ноги
выпадет сделать толчок правой но-
гой, руки вынести вперёд. После
толчка правую ногу расслабить и
перенести на левой лыже, затем
правую ногу подтянуть к левой, сде-
лать ею шаг вперёд, палки опустить
на снег. Одновременно с подтягива-
нием левой ноги произвести толчок
палками, затем туловище распрям-
ить и движение повторяется в
той же последовательности. С каж-
дым шагом тяжесть тела передавать
на выдвигаемую вперёд ногу одно-
временно с энергичным отталкива-
нием другой ногой до полного
оттолкновения её сзади.

После отталкивания нога рас-
слабляется и поднимает за собой
лыжу, а затем подтягивается
назад, скольжение происходит
на передней лыже. Толчок
начинается при постепен-
ном отгибании туловища и, когда
она наклоняется верхней частью
назад, образуя острый угол, толчок
делается энергичным выпрям-
лением рук (рис. 84).

Последовательность об-
учения. Обучение надо про-
водить на ровной лыжне при
скольжении. Как вспо-



Рис 84. Одновременный двухшажный ход на лыжах.

могательное упражнение можно использовать первый шаг (выпад) с одновременным маятникообразным выносом палок, обращая особое внимание на сгибание выдвинутой вперёд ноги и отталкивание другой ногой. Далее выполняется ход в медленном темпе с подсчётом каждого шага («раз» — вынос палок, «два» — постановка палок на снег, «три» — толчок палками).

Типичные ошибки. Слишком короткий первый шаг из-за счёта отсутствия толчка ногой; центр тяжести тела при скольжении проходит под линией пяток, т. е. тело отклонено назад; толчок палками короткий — руки не проводятся назад до отката; толчок производится только за счёт рук — не используется сгибание и тяжесть тела; палки выносятся напряжёнными руками и слишком далеко вперёд; полное выпрямление корпуса и ног в момент скольжения до начала выноса палок.

Способы подъёмов и спусков на лыжах

Подъёмы на лыжах. Подъёмы и спуски изучаются одновременно.

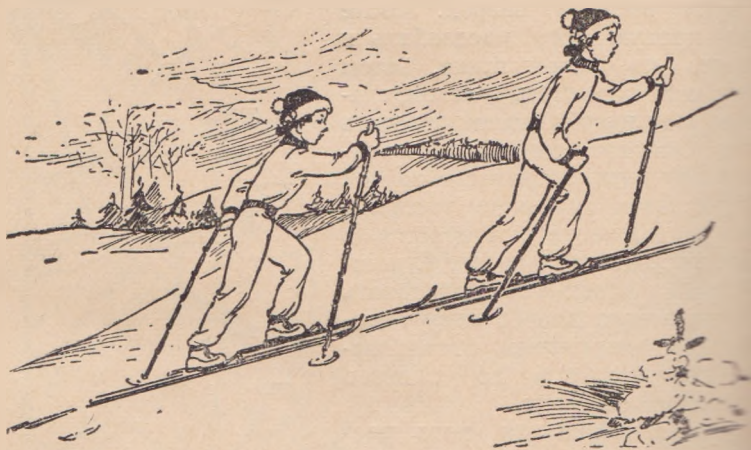


Рис. 85. Подъём попеременным ходом.

В зависимости от крутизны и длины склонов, состоятельности лыж со снегом и характера рельефа склона применяются различные способы подъёмов и принимаются различные положения тела лыжника при спуске со склонов (стойки).

Подъём попеременным ходом применяется на некрутых склонах, шаги делаются короче, чем при ходьбе на лыжах по равнине, ноги и туловище сгибаются больше; чем круче подъём, тем палки ставятся ближе к каблучку. Если лыжи проскальзывают назад, следует прихлопывать ими при постановке (рис. 85).

Подъём «полуёлочкой» применяется на более крутом склоне, при восхождении наискось.

Здесь при движении одна лыжа ставится на внутреннее ребро: разворотом носка в сторону (рис. 86).

Подъём «ёлочкой» применяется на склонах, крутизны которых позволяют подниматься попеременным ходом и «полуёлочкой».



Рис. 86. Подъём «полуёлочкой».



Рис. 87. Подъём «ёлочкой».

Подъём совершается с разведёнными в стороны носками лыж. Угол разведения носков лыж в стороны, наклона туловища и постановки лыж на внутренние рёбра находится в зависимости от крутизны склона (рис. 87).

Подъём «лесенкой» применяется при восхождении на более крутые склоны и выполняется боком к горе. Подъём «лесенкой» на крутой склон лучше производить по косягору, передвигаясь зигзагом и косо спиной назад (рис. 88).

Типичные ошибки. Недостаточная опора на палки и несоблюдение трёх точек опоры; негоризонтальная постановка лыж при подъёмах «лесенкой» и недостаточное разведение носков лыж при подъёмах «ёлочкой»; при подъёмах попеременным ходом ноги недостаточно согнуты в коленях; туловище отталкивается назад и имеет слишком большой наклон вперёд, вследствие чего лыжи отталкиваются назад; ступня ноги, находящейся сзади, не поднимается на носок, и палки остаются под прямым углом. При подъёмах «ёлочкой» переступание происходит на прямых ногах, отталкиваются носки лыж, недостаточное кантование лыж; ошибкой является применение способа подъёма, непригодного в данных условиях рельефа местности.



Рис. 88. Подъём «лесенкой».

Способы спусков на лыжах

Спуски с гор производятся прямо по направлению склона и наискось. Во время спуска лыжник принимает то или иное положение тела, которое принято называть стойкой. Наиболее применяемые стойки показаны на рисунке 89, а, б, в.

Для большей устойчивости при спуске одна нога выдвигается вперёд;



Рис. 89. Спуски:

а — низкая стойка, б — средняя стойка, в — высокая

же в косом направлении вес тела переносится на нижнюю лыжу. На верхнюю лыжу падает незначительная часть веса тела, и эта же разгруженная лыжа выдвигается вперёд.

Ширина расставленных лыж зависит от снежного покрова склона. Если снег рыхлый и лыжи скользят равномерно и держат прямое направление, то они ставятся ближе друг к другу.

На обледенелом и плотно указанном склоне равновесие сохранить труднее; надо развести лыжи на расстояние 25—30 см.

При спуске по ухабистому склону и наезде на бугор надо мягко присесть, несколько сгибая ноги в коленях; при спуске с него необходимо распрямиться. Подъезжая к ухабу, следует принять более низкую стойку, на ухабе распрямиться и при выезде из него снова присесть (рис. 90).

Типичные ошибки. Робкое начало спуска без начального скользящего шага; выпрямленные ноги; корпус резко согнут (а не наклонён) вперёд; поднятые вверх руки; держание палок впереди тела; тяжесть тела не на носках, а на каблуках; неправильная стойка.

Падение. Падения надо избегать и стараться сохранять равновесие. Но иногда падение может явиться единственным способом предупредить катастрофу, поэтому надо уметь предупредить падение, правильно упасть и правильно подняться после падения.

Предупреждение падения: необходимо глубоко опустить тело в прыжке (снизить центр тяжести тела), опустить вниз руки, сжав кулаки, перейти в широкую стойку, не взмахивать руками вверх и не выпрямиться.



Рис. 90. Спуски по учебному и пересечённому склону.

Техника падения: снизить центр тяжести тела, свалиться на бедро и лопатку назад и в сторону (не садиться на лыжи), палки в слегка согнутых руках отбросить в противоположную падению сторону, лыжи по возможности поставить поперёк склона и затормозить дальнейшее съезжание вниз.

Техника вставания: необходимо привести в порядок лыжи и палки; повернуться на бок, головой вверх по склону; если падение было лицом вперёд, надо перевернуться через спину ногами вниз. Лыжи поставить строго горизонтально, ноги как можно сильнее согнуть в коленях и тазобедренных суставах — подтянуть к себе и, опираясь на палки выше лыж, встать.

Способы торможения при спусках с гор

Торможение палками. При спуске с гор, если необходимо уменьшить скорость спуска, можно тормозить палками и лыжами. Торможение палками менее выгодно, потому что портятся палки (обрываются кольца и ломаются древки), и прибегать к нему

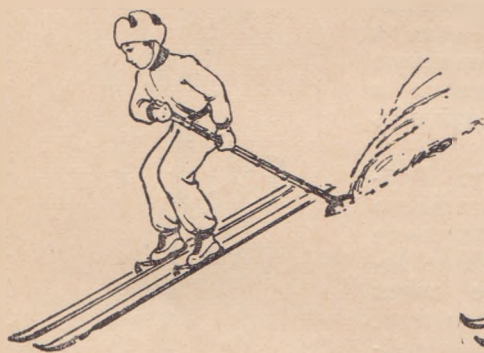


Рис. 91. Торможение палками сбоку.



Рис. 92. Торможение палками между лыж.

только в исключительных случаях. Наиболее эффективным торможением лыжами является торможение «плугом» и упором.

Торможение палками сбоку при торможении с правой стороны: взять левой рукой, не вынимая её из петли, обе палки за верхние концы; правой взять палку сверху посередине и ниже; нажимая правой рукой на палку, тормозить (рис. 91).

Торможение палками между лыжами: не вынимать палки из петель, поставить палки между ног, подтягивать кисти рук и туловище, немного приседая, тормозить палками (рис. 92).

Торможение лыжами. Торможение «плугом». Чтобы затормозить «плугом», надо, надавливая на пятки лыж, развести концы лыж; носки лыж не должны разъезжаться. Торможение упором

чаются, если «пflug» сделать более широким или если лыжи поставить круче на рёбра (рис. 93).

Торможение упором — торможение «полуплугом» — применяется при спуске в косом направлении. Здесь необходимо тя-



Рис. 93. Торможение «пflug».



Рис. 94. Торможение упором.

нужно тянуть тело перенести на одну лыжу, а другую лыжу выдвинуть несколько вперёд и, ставя её пяткой наружу под углом к направлению движения, делать небольшой упор на внутреннее ребро (рис. 94 и 95).



Рис. 95. Торможение упором.

Типичные ошибки при торможении «плугом». Попытка выполнить «пflug» на прямых ногах в высокой стойке; колени не выдвинуты достаточно вперёд, и таз отставлен; разведение пяток и носков лыж, в результате чего получается очень широкая стойка и торможение не получается. При торможении упором равномерно загружены обе лыжи; выполнение движения на выпрямленных в коленях ногах, верхняя лыжа не выдвинута вперёд.

Способы поворотов при спуске с гор

Для изменения направления при спуске с гор пользуются различными способами поворотов.

Поворот переступанием. Применяется главным образом при спуске с отлогих гор и на тихом ходу. Этот поворот не вызывает потери скорости и выполняем при разнообразном состоянии снега. Для поворота влево надо перевести вес тела на правую лыжу, левую лыжу приподнять и отвести её носком в сторону и опустить на снег; одновременно, оттолкнувшись правой лыжей, приставить её к левой. Переступание выполняется до тех пор, пока не будет достигнуто нужное направление. При повороте вправо движение начинается правой ногой (рис. 96).

Типичные ошибки. Поворот выполняется на выпрямленных ногах; отсутствие наклона туловища внутрь поворота при перестановке лыжи; отсутствие отталкивания другой лыжей и в тот же момент задержка отрыва лыжи, вследствие чего лыжи разъезжаются, вызывая падение вперёд.

Поворот «плугом». При повороте налево надо поставить лыжи «плугом» и перенести тяжесть тела на правую лыжу, оставив обе лыжи наклонёнными на внутренние канты.

При повороте направо надо передать тяжесть тела на левую лыжу, оставляя обе лыжи наклонёнными на внутренние канты. Как только будет перенесена тяжесть тела на внешнюю лыжу, т. е. противоположную стороне поворота, начнётся сам поворот (рис. 97).

Поворот «упором». При повороте налево надо передать тяжесть тела на левую ногу и, нажимая каблучком на правую лыжу, отвести её несколько вправо под углом к левой лыже с упором на внутренний кант.

Одновременно с этим плавно перенести тяжесть тела на правую лыжу, а левую, разгруженную, вывести вперёд до параллельного положения обеих лыж. Так выполняется и поворот вправо, только вначале переносится тяжесть тела на правую лыжу.

Поворот «упором» в начале обучения выполняется из упора наискось (рис. 98).

Типичные ошибки. Ошибки, указанные при спуске с гор при торможении «плугом» и упором, встречаются при обучении этим способам поворотов. Кроме того, при повороте «плугом» встречается недостаточный перенос тяжести тела на внешнюю лыжу — поворот не получается; во время поворота «пflug» суживается



Рис. 96. Поворот переступанием



Рис. 97. Поворот «пуглом».



Рис. 98. Поворот упором.

колени выпрямляются; благодаря узкому «плугу» лыжи кантуются — поворот прекращается; концы лыж недостаточно сведены. При повороте упором нет переноса веса тела на опорную лыжу перед поворотом; слишком долго переносится вес тела на внешнюю лыжу; разгруженная лыжа не выводится вперёд; вместо переноса пятки лыжи в сторону отодвигается в сторону вся лыжа.

Преодоление канав. Узкие канавы преодолеваются прямо, ставя лыжи на край канавы так, чтобы с них не обваливался снег.

Более широкие канавы можно преодолевать:

а) **п р я м о** — поставить одну лыжу серединой на край канавы и опереться на палки, поставленные на противоположный край канавы, перенести через неё другую лыжу и поставить её серединой на край, после чего, отталкиваясь палками и сзади стоящей ногой, перенести лыжу через канаву;

б) **б о к о м** — встать правым боком к канаве, опереться правой палкой на правый край канавы и левой на левый её край, перешагнуть канаву правой ногой вправо, затем сделать толчок левой ногой, опираясь при этом на палки, перенести левую ногу через канаву.

Приёмы переноски лыж

Скрепление лыж. Вставить лыжу под носковый ремень другой лыжи со стороны пятки так, чтобы пяточные ремни были сверху обеих лыж; продеть одну палку в кольцо другой и, пропустив концы палок под носковый ремень верхней лыжи, надеть их кольцами на носки лыж. Команда: «лыжи скрепить!».

Основная стойка с лыжами у ноги — поставить лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями от себя (вперёд); правой рукой держать лыжи за грузовые площадки сбоку (рис. 99). Команда: «становись!» или «смирно!»; во команде «равняйся!» лыжи прижимают к плечу.

Переноска лыж под рукой. Из основной стойки взять правой рукой за палки, скреплённые с лыжами, около носкового крепления, послать носки лыж вперёд — вниз; одновременно с этим, поворачивая лыжи скользящими поверхностями к себе и вверх, прижать их согнутой в локте рукой к боку (рис. 100). Команда: «лыжи под руку».

Переноска лыж на плече. Положить лыжи на левое (правое) плечо скользящими поверхностями вперёд и взять лыжи кистью соответствующей руки под нижние их концы (рис. 101). Команда: «лыжи на плечо!». По команде «лыжи к ногам!» перейти в основную стойку с лыжами у ноги, выполняя соответствующее одноимённому ружейному приёму (рис. 101).

Постановка на лыжи. Из основной стойки передать лыжи в левую руку, правой открепить палки и поставить их в снег справа. Разъединить лыжи и положить на снег с обеих сторон лыжника грузовыми площадками у ступней; прикрепить



Рис. 99. Основная стойка с лыжами у ноги.



Рис. 100. Переноска лыж под рукой.

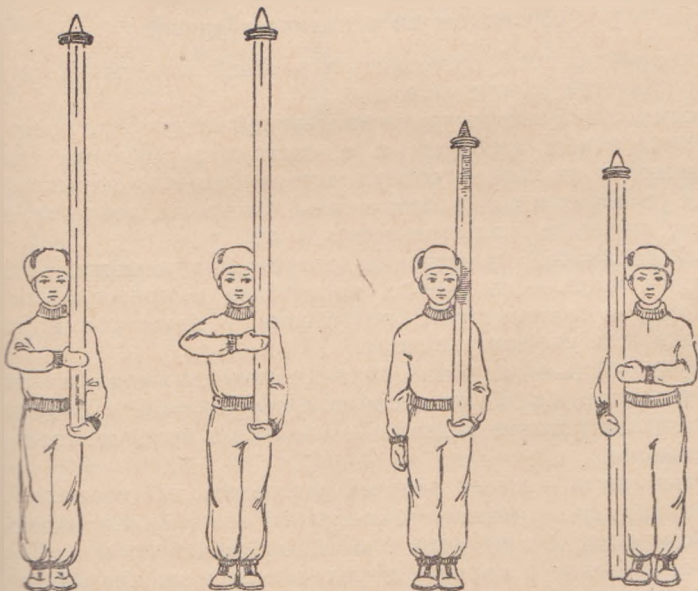


Рис. 101. Переноска лыж на плече.

взять палки, приняв основную стойку на лыжах (рис. 102).
 Команда: «на лыжи становись!».

Переход с лыж в основную стойку. Соединить
 поставить справа, открепить лыжи от ног, сойти с лыж,
 их с палками и принять основную стойку с лыжами
 Команда: «лыжи снять!».

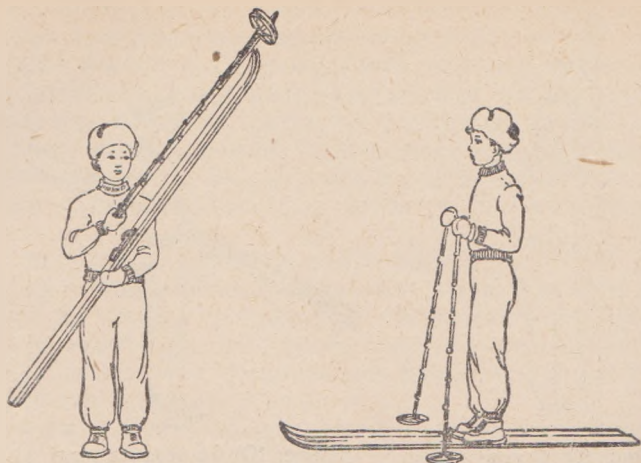


Рис. 102. Постановка на лыжи.

Указания по методике обучения

Основной формой организации учебной работы по лыжному спорту является урок с классом.

В семилетней школе уроки по лыжной подготовке носят учебно-тренировочный характер, т. е. состоят в обучении навыкам передвижения на лыжах, совершенствовании этих навыков в различных условиях и в выработке силы, быстроты, ловкости, выносливости, смелости, решительности и др.

Урок по лыжной подготовке делится на три части.

Первая часть — получение, подготовка и пригонка лыжного инвентаря, элементы строя, подготовка и движение к учебной площадке или учебному склону.

Вторая часть — изучение техники передвижения на лыжах, способов ходов, подъёмов и спусков, торможений и поворотов.

Совершенствование указанных навыков в процессе тренировки по дистанции.

Третья часть — имеет задачей успокоить деятельность органов дыхания, кровообращения и нервной системы. Основное содержание: возвращение с занятий спокойным ходом по ровной местности, приведение в порядок и укладка лыж на хранение.

Для более быстрого и полного овладения программными навыками уроки по лыжной подготовке проводятся комплексно, т. е. в первой половине второй части учебно-тренировочного занятия обучают способам передвижения на лыжах (способам подъёма, спуски и подъёмы, торможения, повороты), а во второй половине проводят тренировку по дистанции, где надо пользоваться преимущественно той техникой, которая изучалась в первой половине второй части урока.

При обучении какому-либо способу передвижения на лыжах преподаватель должен назвать приём, сказать, в каких условиях он применяется, разъяснить основы данного приёма, образцово показать его в замедленном темпе, а затем на средней скорости. После рассказа и показа учащиеся приступают к обучению. Преподаватель по ходу обучения исправляет ошибки.

Начальные занятия по обучению ходам на лыжах проводятся на учебной площадке, где преподаватель прокладывает два четырёхугольника лыжни (одна внутри другой) (рис. 103), в 5 м одну

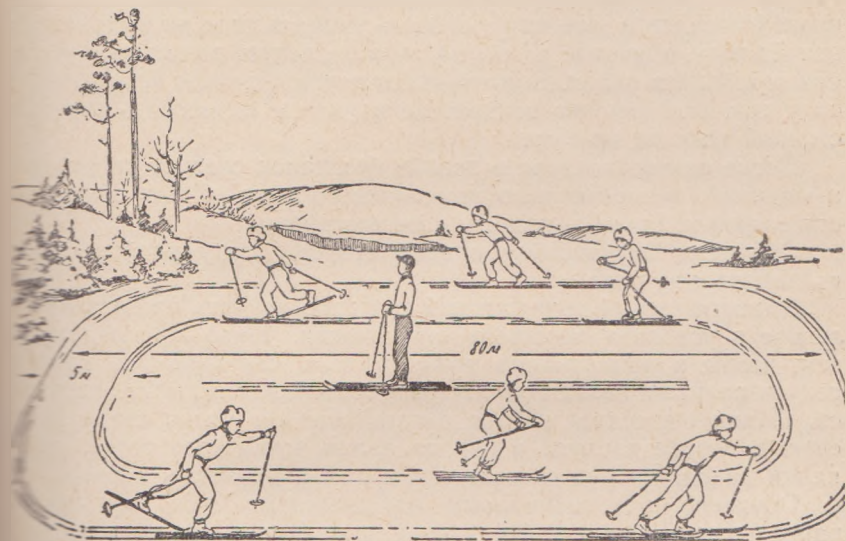


Рис. 103. Учебная площадка.

другой. Такая площадка должна быть длиной 80—100 м, и уклона, если она, начиная из середины, будет с небольшим уклоном в 2—3°. Преподаватель для себя прокладывает внутри четырёхугольника лыжню, на которой он демонстрирует отдельные приёмы.

Ученики двигаются по кругу в колонии по одному на дистанции 8—10 м один от другого. Более сильных лыжников пускают во внешнему кругу.

Индивидуальные замечания и указания учащимся преподаватель даёт на ходу. Для разбора общих ошибок или повторного показа техники группу останавливают.

Для начального обучения подъёмам, спускам и торможениям выбирают пологие открытые склоны без бугров и впадин, позволяющие передвигаться по ним одновременно нескольким лыжникам. В дальнейшем обучение этой технике производится в условиях возрастающей трудности.

Для тренировки вначале дистанцию надо подбирать на ровных участках местности, но, как только освоено в основном попеременный двухшажный ход и другие способы передвижения, все последующие тренировки следует проводить по среднепересечённой местности.

Последовательность обучения способам ходьбы на лыжах рекомендуется следующая: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы — бесшажный, двухшажный и одношажный.

Учитывая, что современная техника лыжных ходов построена на применении толчкового накатистого шага, а такой шаг требует низкой посадки и умения переносить тяжесть тела на выдвинутую вперёд ногу, обучение ходам на лыжах следует начинать с усвоения ходьбы без палок. Движение без палок приучает использовать силу ног, воспитывает равновесие и умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

После одного занятия в ходьбе без палок следует переходить к изучению попеременного двухшажного хода и его совершенствованию во время тренировки на дистанции.

Обучение бесшажному одновременному ходу удобнее проводить под уклон.

Одновременный двухшажный ход надо изучать на накате лыжне в условиях хорошего скольжения. Надо проследить за тем, чтобы в момент шага тяжесть тела передавалась вперёд толчок палками назад должен быть длинным и к концу ускоряться. Палки выносятся вперёд расслабленно и мягко ставятся на снег; давление корпуса и рук на палки начинается тогда, когда палки находятся под острым углом по отношению к лыжам.

Обучение одновременному одношажному ходу на ровной поверхности ранее изученного хода затруднения не представляет, но надо следить, чтобы был полностью использован толчок ногой. Частой ошибкой у новичка является то, что ему трудно выполнить сильный толчок ногой, одновременно вынося палки, и на второй палке приставить ногу и оттолкнуться палками; в этом ходе неполностью используют силу рук или силу ног. Овладение техникой подъёмов, спусков и торможений происходит параллельно с обучением ходьбе.

Подъёмы можно изучать в такой последовательности: попеременным ходом (наискось и прямо), «лесенкой» (прямо и наискось с продвижением назад и вперёд), «полуёлочкой» и «ёлочкой». Главное внимание обращается на выбор приёма соответствующего крутизне склона и состояния снежного покрова.

При изучении спусков с гор надо вначале обращать внимание на усвоение основной (средней) стойки, научить учащихся правильно применять её при спусках различной крутизне. Далее переходят к изучению высокой или низкой стойки, применяют их в различном сочетании на склонах с различной крутизной, добываясь такого положения, чтобы лыжник при необходимости в любой момент менять стойку.

Торможению «плугом» и «упором» надо уделять достаточно внимания, так как на этой основе легко обучить поворотам «плугом» и «упором».

При обучении спуска в «плуге» надо добиться такого овладения техникой, чтобы лыжник из свободного спуска мог легко перейти в «плуг» и из «плуга» в свободный спуск, а также смог бы в любом месте замедлить движение до полной остановки.

Спуск в «упоре» надо изучать обязательно вправо и влево, а также с торможением верхней по отношению склона и нижней лыжей, не изменяя общего направления спуска.

При обучении поворотам во время движения надо стремиться научить лыжников уверенно объезжать препятствия. Изучение надо начинать с поворота переступанием, как наиболее простого, применяющегося и при спусках с гор на небольших скоростях, а на равнине.

При изучении поворотов «плугом» надо следить, чтобы каждый поворот доводился до конца; следует избегать частых коротких дуг.

Каждый поворот надо изучать обязательно так, чтобы он мог свободно выполняться в обе стороны (налево и направо) и на склонах различной крутизны.

Преподаватель обязан ставить перед собой задачу приучить ходить и действовать на лыжах при любых условиях погоды и при любом состоянии снега, поэтому мороз (не выше нормы) и оттепель не могут служить причиной для срыва занятий. Однако замеченное ранее содержание урока в зависимости от состояния погоды и условий скольжения может быть изменено.

В морозную погоду в начале урока надо «разогреть» лыжников (дать передвижение по кругу в быстром темпе). Объяснение должно быть коротким, меньше включать в урок нового материала. При ветре выбирать для занятий защищённую от ветра площадку, проводить тренировки в поле. В оттепель при плохом скольжении скорость передвижения следует понизить.

На каждом уроке следует учить пользоваться лыжными мами. Перед каждым уроком преподаватель обязан обратить внимание на состояние одежды и обуви занимающихся. При низкой температуре или при ветре ученики должны закрывать уши и надевать на руки варежки. В целях предупреждения обморожения кожи лица следует давать указания занимающимся наблюдать друг за другом и при первых признаках обморожения принимать необходимые меры.

Теоретический материал по этому разделу программы преподаётся в особенно неблагоприятную погоду в форме беседы с демонстрацией наглядных пособий (плакаты, фотографии, рисунки части материального обеспечения).

ГЛАВА VI

ПЛАВАНИЕ

Общие вопросы организации и методики обучения плаванию

Значение плавания. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания и подготовки подрастающего поколения к социалистическому труду и обороне нашей великой родины.

При плавании тело человека находится в воде, которая оказывает на организм разнообразное воздействие. Вода действует термически, вызывая в сочетании с плавательными движениями увеличение газообмена и более глубокое дыхание.

В связи с этим жизненная ёмкость лёгких у пловцов значительно больше, чем у лиц, не занимающихся спортом, и превышает ёмкость лёгких у спортсменов, специализирующихся в других видах спорта (за исключением гребцов). Так, если у спортсменов средняя ёмкость лёгких равна $3\,200\text{ см}^3$, то средняя ёмкость лёгких взрослых пловцов-мужчин достигает $4\,900\text{ см}^3$, а в отдельных случаях у выдающихся мастеров плавания значительно превышает $6\,000\text{ см}^3$ (у Л. Мешкова, А. Либеля и др.).

Вода оказывает механическое давление на поверхность тела человека, в частности на поверхность грудной клетки, в результате чего мышцы, расширяющие грудную клетку при вдохе, преодолевают дополнительное давление воды, что ведёт к лучшему развитию этих мышц, содействует увеличению ёмкости лёгких и подвижности грудной клетки.

Вода действует через вегетативную нервную систему на внутренние органы, повышает содержание гемоглобина, увеличивает количество красных кровяных телец, уменьшает количество белых кровяных телец и улучшает тем самым функцию крови.

Во время плавания значительно увеличивается работа сердечно-сосудистой системы и, в частности, сердца. Систематическое занятия плаванием укрепляют нервную систему и содействуют её развитию.

Плавание гармонично развивает мышечную систему человека. При систематических занятиях плаванием сила мышц у пловцов значительно увеличивается.

Плавание при правильной дозировке нагрузки и при нормальной температуре воды (20—25° С) укрепляет нервную систему.

Гигиеническое значение плавания чрезвычайно велико. Во время занятий плаванием организм ребёнка подвергается благотворному воздействию солнечных лучей, воздуха и воды в сочетании с ритмическими движениями. Вода очищает поверхность кожи от грязи, пота, жира; это оказывает положительное влияние на деятельность кожи, что имеет особенно большое значение в детском возрасте.

Систематические занятия плаванием являются отличным средством закаливания учащихся и повышения сопротивляемости организма различным простудным заболеваниям.

В процессе обучения плаванию постепенно преодолевается страх подростка перед водной стихией. Систематическое, последовательное обучение плаванию и прыжкам в воду развивает волю, укрепляет волю ребёнка, придаёт ему уверенность в своих силах.

Обучение приёмам спасания тонущего, в особенности применение этих приёмов на практике, воспитывает самоотверженность, развивает у детей чувство товарищества.

Плавание доставляет детям огромное удовольствие, поэтому они занимаются плаванием очень охотно.

Плавание является важным прикладным навыком, овладение которым предохраняет детей от гибели при несчастных случаях.

Дети и подростки быстрее, чем взрослые, овладевают техникой плавания. С точки зрения государственных интересов для подготовки допризывников к преодолению водных рубежей и для предупреждения несчастных случаев на воде важно, чтобы граждане СССР были обучены плаванию.

Организация широко развёрнутого обучения плаванию является важнейшей задачей физического воспитания детей школьного возраста.

Задачи обучения плаванию.

1. Содействовать всестороннему развитию детей.

2. Научить детей правильно плавать.

3. Подготовить их к сдаче норм БГТО по плаванию.

Организация обучения плаванию. Обучение организуется в школах в зависимости от климатических условий ранней осенью и поздней весной при наличии для этого соответствующих условий, т. е. если школа расположена на берегу реки, озера или моря.

Плавание входит в программу по физической культуре V, VI классов средней школы как дополнительный материал,

ПЛАН-ГРАФИК ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ в V и VI КЛАССАХ

Разделы программы	№ у р о к а																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Вводная беседа (значение плавания, гигиена плавания)	+																													
2. Гимнастические упражнения ¹	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Упражнения по освоению с водой	+	+	+																											
4. Игры в воде	+	+	+	+																										
5. Способ плавания кроль на груди				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
6. Способ плавания кроль на спине				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
7. Способ плавания брасс на груди													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
8. Способ плавания брасс на спине без выноса рук																	+	+	+	+	+	+	+	+						
9. Стартовый прыжок										+	+	+	+	+																
10. Техника поворота												+	+	+	+															
11. Простейшие прыжки в воду																+	+													
12. Ныряние																					+	+	+							
13. Приём спасания тонущего																					+	+	+	+	+					
14. Сдача учебных нормативов и норм БГТО			+	+				+							+	+									+	+				
15. Подготовка к соревнованиям и соревнования			+	+				+							+	+					+	+	+			+	+			

¹ Связано с подготовкой учащихся по плаванию.

который проходится на учебных занятиях тех школ, где это возможно по климатическим и географическим условиям.

Школьники за три года обучения могут получить 30 уроков плавания, в среднем 10 уроков в каждом классе.

Особенно благоприятные условия для обучения плаванию, для тренировки и спортивных соревнований имеются в пионерских лагерях. Многие учителя физической культуры и других предметов выезжают летом в пионерские лагеря, и им приходится сталкиваться с необходимостью обучать там детей плаванию, готовить их к спортивным соревнованиям. При обучении плаванию в пионерском лагере может быть использован материал настоящего пособия.

Последовательность прохождения учебного материала по плаванию дана в плане-графике (стр. 186); предполагается, что учащиеся в школах при наличии поблизости водоёма умеют, как правило, держаться на воде, хотя и не владеют техникой правильных способов плавания. Для неумеющих плавать, если такие окажутся, должны быть организованы дополнительные консультации, а также практиковаться домашние задания, выполняемые под наблюдением умеющих плавать товарищей, чтобы к 10-му уроку неумеющие плавать по своей подготовке в плавании догнали остальных школьников. Курс обучения плаванию заканчивается участием школьников в соревнованиях на дистанции от 25 до 100 м, в зависимости от их подготовленности. Каждый школьник участвует в соревнованиях тем способом плавания, в котором он лучше успевает (кроль, брасс или на спине). Соревнования по каждому способу проводятся отдельно.

В соревнованиях подростками 13—14 лет должны быть показаны результаты не ниже норм нового комплекса ступени БГТО.

Выбор и оборудование места для занятий. Обучить школьников плаванию с успехом можно на открытом, оборудованном берегу в естественных условиях. Но когда первые шаги по пути овладения техникой плавания уже сделаны, то для дальнейшего совершенствования, для сдачи норм БГТО, для организации спортивной тренировки и соревнований по плаванию желательно иметь хотя бы минимальное оборудование.

Место для занятий следует выбирать с чистой водой, с песчаным, ровным, постепенно понижающимся, без обрывов и коряг, дном. Это место должно быть защищено с северной стороны от ветра деревьями, крутым берегом или постройками.

Нельзя проводить занятия по плаванию в таком месте реки, где находятся стоки нечистот, так как вода там загрязнена.

Слишком быстрое течение неудобно при организации обучения плаванию и опасно для неумеющих плавать. Скорость течения должна быть не более 1 км в час.

Для учебно-спортивной работы по плаванию с детьми достаточно следующий минимум оборудования, сооружение которого сводится в пределах реальных возможностей средней школы:

1. Деревянные мостки на столбах или плоты длиной 15 м, шириной 1,5 м, высотой 30 см над поверхностью воды, расположенные перпендикулярно берегу на расстоянии 25 м (точно) один от другого.

2. Поворотные щиты, укрепленные на этих мостках на глубине 1 м.

3. Связанные между собой, гладко оструганные жерди диаметром 6—7 см, разграничивающие дорожки для плавания шириной 2 м каждая.

4. Вышка для прыжков в воду с площадками высотой 1 м и 3 м.

5. Деревянный трамплин длиной 4 м, шириной 0,5 м и высотой 1 м.

6. Деревянные гладко оструганные доски для плавания размером $1 \times 0,4$ м (из расчёта одна доска на двух занимающихся).

Предупреждение несчастных случаев при обучении плаванию

Общие правила. Преподаватель, ведущий обучение плаванию, должен отлично практически знать приёмы спасения тонущих. Он не имеет права ни на одну минуту отходить от занимающихся и обязан неослабно вести за ними контроль и наблюдение.

К занятиям допускаются только дети, имеющие разрешение врача. Ограниченно допущенные должны быть выделены в особую группу; преподаватель совместно с врачом определяет индивидуально для каждого ребёнка его нагрузку и продолжительность пребывания в воде в зависимости от состояния здоровья.

Занятия по плаванию должны проводиться под систематическим контролем врача.

Во время занятий должна поддерживаться строгая дисциплина.

В начале и в конце урока преподаватель производит подсчёт кличку занимающихся.

Уход с занятий производится лишь с разрешения преподавателя.

На время урока в воде дети распределяются по два для постоянного наблюдения; при малейшей опасности они сигнализируют преподавателю.

Занятия с неумеющими плавать проводятся на мелком открытом месте (глубина от 60 до 110 см); первые попытки плавания на глубокой воде производятся под непосредственным наблюдением преподавателя и не более чем по два человека одновременно.

Изучение ныряния разрешается только по направлению к берегу, из положения стоя, при глубине воды до груди. Совершенствование в нырянии проводится в глубокой воде при обязательной страховке с помощью шнура. Пловец надевает пояс (из материи, бинта и т. п.), к которому и привязывается длинный

Свободный конец шнура находится в руках преподавателя. В случае необходимости преподаватель может извлечь ныряющего из воды.

При потере сознания занимающимся надо немедленно послать за врачом и приступить к оказанию первой помощи пострадавшему.

К изучению прыжков и нырянию допускаются только дети, умеющие свободно плавать. Глубина воды при стартовом прыжке должна быть не менее 2 м.

УЧЕБНЫЕ НОРМЫ ПО ПЛАВАНИЮ И СРОКИ ИХ СДАЧИ

№ урока сдачи учебных норм	№ нормы	Содержание нормы
3	1	Достать за один приём со дна при глубине воды до пояса два предмета (камешки, тарелочки и т. п.). Расстояние между предметами не более 1 м.
3	2	Стоя на дне, сделать 10 спокойных погружений подряд, каждый раз с выдохом в воду.
8	3	Проплыть 25 м с помощью одних ног способом кроль с доской в руках.
14	4	Стартовый прыжок.
15	5	Проплыть 50 м способом кроль на груди.
15	6	Проплыть 25 м с помощью одних ног способом брасс с доской в руках.
22	7	Проплыть 50 м способом брасс на груди.
25	8	Приём спасания тонущего.
29 и 30		Участие в соревнованиях на 25 м способом кроль, брасс или на спине.

Прыжок выполняется только с разрешения преподавателя, после того как предыдущий прыгун вышел из воды. Плавание в вышки во избежание несчастных случаев запрещается. Глубина воды под вышкой во время прыжков должна быть не менее 2 м.

Переход к изучению прыжков со следующей (большей) вышки допускается только после того, как усвоена техника прыжка со предыдущей.

При начальном обучении прыжкам в воду высота вышки увеличивается постепенно.

КОНСПЕКТ ПРИМЕРНОГО УРОКА ПО ПЛАВАНИЮ
(урок № 5 плана-графика)

Части урока	Задачи	Содержание	Продолжительность в минутах
I— вводная	Подготовка организма к работе	<p>Переключка. Ходьба на носках, ходьба с хлопками на третий шаг.</p> <p>Гимнастические упражнения без снарядов и с набивными мячами.</p>	15
II— основная	Изучение и совершенствование техники плавания.	<p>На суше (15 мин.).</p> <p>Объяснение техники движений рук и техники дыхания способа кроль. Имитация движений рук способа кроль. Показ способа плавания кроль на спине. Объяснение техники движений рук способа плавания кроль на спине. Имитация движений рук способа плавания кроль на спине.</p> <p>В воде (20 мин.).</p> <p>Изучение техники движений рук способа плавания кроль, стоя на мелком месте в положении нагнувшись. То же, продвигаясь по дну вперёд. Изучение техники движений ног способом кроль, опираясь руками о дно. То же, лёжа на поверхности воды, вытянув руки вперёд и опустив лицо в воду.</p> <p>Изучение техники движений ног способа плавания кроль на спине (руки свободно вытянуты вдоль туловища).</p> <p>Изучение техники движений рук способа плавания кроль на спине в спокойном плавании.</p>	35
III— заключительная	Успокоение деятельности организма.	Спокойное плавание способом кроль на спине с помощью одних только ног. Выход из воды. Построение и переключка.	

Глубина воды под вышкой для высоты в 2 и 3 м должна быть не менее $3\frac{1}{2}$ м.

Место для занятий тщательно исследуется; течение воды должно составлять не более 1 км в час; на дне не должно быть обрывов, а также проволоки, камней, брёвен и других предметов.

Продолжительность урока в воде изменяется постепенно от 5 до 20 минут. Температура воды во время занятий и сдачи норм БГТО должна быть не ниже 18°C .

Изменение этих норм в зависимости от климатических условий района допускается специальным решением облздравотдела.

При первых признаках озноба, при посинении губ, при появлении «гусиной кожи» и т. п. дети выводятся из воды и принимаются меры к быстрейшему согреванию организма (вытирание сухим полотенцем с последующим растиранием кожи, одевание, быстрая ходьба и т. п.).

Спасание тонущего. Буксировка. Тонущего погружают на спину, захватывают руками с обеих сторон за под-



Рис. 104. Буксировка тонущего способом на спине.

бородок так, чтобы основание ладони покрывало часть уха, и буксируют к берегу или к лодке, работая одними ногами, как в способах кроль на спине или брасс на спине. Во время буксирования надо следить, чтобы рот и нос спасаемого были на поверхности воды (рис. 104).

Освобождение от захватов. Тонущий может схватить спасающего за поясницу, за голову, за плечи. Для освобождения от захвата спасающий ладонью одной руки упирается в подбородок и отталкивает голову тонущего назад; в это время другая рука плотно обхватывает поясницу тонущего (рис. 105).

Если этим способом не удаётся освободиться, то следует сделать вдох и опуститься под воду. Тонущий, потеряв опору, стремится выбраться на поверхность и разожмёт руки. При освобождении от захватов надо действовать решительно и быстро.



Рис. 105. Освобождение от захвата тонущего.

Иногда помощь подоспевает после того, как тонущий скрылся под водой; чтобы найти его, необходимо нырять до самого дна. При этом надо учесть течение, которое может отнести тонущего. Искать нужно с открытыми глазами. При плохом освещении надо шарить по дну руками. Не следует отчаиваться после первых неудачных попыток. Вернуть жизнь утонувшему можно даже после продолжительного пребывания его под водой. При спасании утопающих пользуются спасательными шарами и спасательными кругами (рис. 106 и 107).

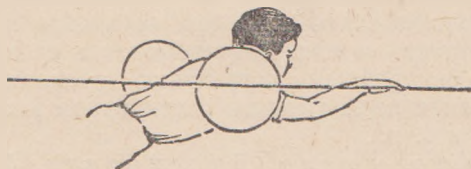


Рис. 106. Пользование спасательными шарами.

Искусственное дыхание. Как только тонущего вытащили из воды, необходимо тотчас послать за врачом, а до прибытия врача принять все меры для приведения пострадавшего в сознание. Если пострадавший одет, то его нужно освободить от стесняющей одежды, удалить изо рта слизь и грязь. Для этого

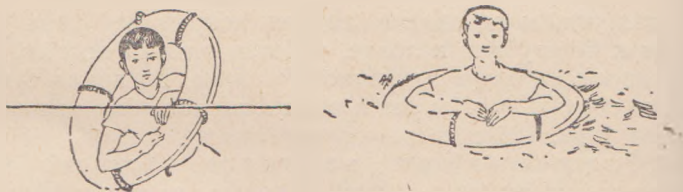


Рис. 107. Пользование спасательными кругами.

кладут утопленника на бок и очищают его рот пальцем, обмытым носовым платком или чистой тряпкой. Затем кладут пострадавшего к себе на колени так, чтобы голова и ноги свешивались вниз, и похлопывают по спине (рис. 108). Вода, находившаяся во рту и дыхательных путях, выливается наружу. После этого применяют искусственное дыхание.

Пострадавшего кладут на грудь. Лицо поворачивают в сторону так, чтобы рот и нос были свободны для доступа воздуха. Затем спасающий становится на колени и кладёт кисти рук на спину утопленного, располагая большие пальцы параллельно позвоночнику, а остальные — на нижних рёбрах (рис. 109). Сильной сдавливая грудную клетку и нажимая тяжестью своего

на рёбра пострадавшего, он заставляет воздух выйти из лёгких (выдох). После этого спасающий прекращает сдавливание. Грудная клетка расширяется, воздух всасывается в лёгкие (вдох).



Рис. 108. Освобождение лёгких от попавшей в них воды.



Рис. 109. Искусственное дыхание.

Таких движений нужно сделать 14—16 в минуту, что соответствует нормальной частоте дыхания человека. Применяется и другой способ искусственного дыхания (рис. 110).



Рис. 110. Другой способ искусственного дыхания.

Искусственное дыхание необходимо производить до тех пор, пока пострадавший не начнёт дышать, что бывает иногда только через 30—40 и более минут, или же пока врач не установит смерть. По возобновлении дыхания пострадавшего переносят в

тёплое помещение, где его согревают, прикладывая к туловищу и к ногам обёрнутые материей бутылки с горячей водой, и закрывают тёплым одеялом. Когда дыхание совершенно установилось, для возбуждения дают горячий чай, вино и т. п.

Техника и методика обучения плаванию

Особенности правильных способов плавания. Существует пять наиболее быстрых способов плавания, с успехом применяемых при переправах, в спортивных соревнованиях и для сдачи норм БГТО: кроль, представляющий собой усовершенствованные ст

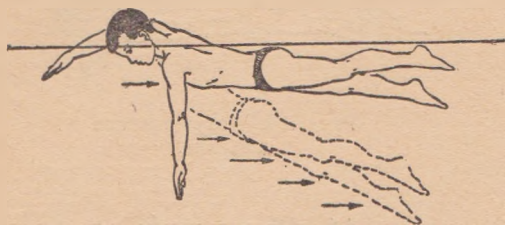


Рис. 111. Сопротивление воды при наклонном положении тела.

бабочки. Этот способ плавания труден, требует большой физической силы, прикладного значения не имеет, и поэтому массового обучения его рекомендовать нельзя.

Вода оказывает сопротивление движению тела пловца (рис. 111). Чем больше положение тела приближается к горизонтальному, тем меньше сопротивление воды, тем меньше усилий надо затратить, чтобы двигаться вперёд; правильные способы плавания характеризуются прежде всего тем, что пловец лежит на поверхности воды горизонтально.

Установлено, что наиболее экономным движением тела является движение равномерное, с постоянной скоростью.

Равномерное движение — основа правильного плавания.

Для преодоления сопротивления воды при плавании надо затратить значительные усилия. Только тот юный пловец достигнуть высокой скорости в плавании и добиться хороших спортивных результатов, кто развит разносторонне, у кого сильные мышцы, крепкое сердце, хорошо развиты внутренние органы.

Поэтому, чтобы добиться спортивного успеха, надо систематически заниматься не только плаванием, но и другими физическими упражнениями: гимнастикой, ходьбой и бегом, прыжками, слаломом, лёгкой атлетикой, греблей, подвижными играми.

Все движения рук и ног в плавании можно разделять на две группы: полезные движения (например, гребок), прод

тело вперёд, и подготовительные, тормозящие движения (например, сгибание ног в бросе), с помощью которых конечности занимают положение, удобное для начала полезного движения.

Известно, что сопротивление воды увеличивается (приблизительно) пропорционально квадрату скорости движения. Если мы увеличим скорость движения рук вдвое, то сопротивление воды возрастает в четыре раза; при увеличении скорости движения втрое сопротивление увеличится в девять раз и т. д.

Поэтому все полезные движения в правильных способах плавания выполняются быстро (но не резко), благодаря чему увеличивается опора конечности о воду; подготовительные движения, если они производятся под водой, выполняются медленно, в результате чего тормозящее сопротивление воды уменьшается. По этой же причине те части конечностей, которые движутся в воде с большой скоростью, например кисть, стопа, опираются о воду с большей силой, чем другие (предплечье, голень и т. д.).

Мышцы человека могут работать много часов подряд, если давать им необходимый отдых, если за напряжением мышцы следует расслабление. Характерной особенностью правильных способов плавания является чередование работы и отдыха, напряжения и расслабления мышц, поэтому все подготовительные движения следует производить с наибольшим расслаблением мышц, а все полезные движения — с минимально необходимым напряжением.

При плавании правильными способами нагрузка на мышечную систему распределяется равномерно, в работе принимают участие все основные мышечные группы нашего организма.

Одним из важнейших моментов техники плавания является дыхание; не научившись правильно дышать, нельзя научиться хорошо плавать.

Во всех способах плавания вдох выполняется через рот, выдох — через рот или через нос. Вдох и выдох тесно связаны с работой конечностей и производятся в определённые, наиболее удобные для этого моменты.

Из всех способов плавания самым быстрым является кроль, так как именно в этом способе наиболее полно выражены основные принципы правильной техники плавания: горизонтальное положение тела, постоянство скорости, минимум сопротивления при движении вперёд и т. д.

По ряду соображений в основу обучения плаванию детей положено изучение способов кроль и брос.

Подготовительные движения в воде

Прежде всего надо приучать учащихся к воде, к движениям непривычной для человека среде.

Приучение детей к воде является важнейшей задачей преподавания с первых уроков обучения плаванию. Для дальнейшего

успеха важно, чтобы учащиеся чувствовали себя в воде совершенно свободно.

Следующие специальные упражнения, выполняемые при глубине воды до пояса, позволяют довольно легко преодолевать боязнь воды у детей, приучать их к воде.

1. Погружение в воду до подбородка (дышать через рот).

2. Стоя на дне, выполнить гребки руками вправо, влево, с быстрой переменой направления гребка (имитация полоскания белья).

3. Стоя на дне нагнувшись, гребки руками в различных направлениях напряжённо и расслабленно (для уяснения различия в работе напряжённой и расслабленной рукой).

4. Стоя на дне на одной ноге, раскачивание другой ноги напряжённо и расслабленно. Это упражнение помогает уяснить различие в работе напряжённой и расслабленной ногой.

5. Ходьба и бег в воде нормально и на согнутых ногах, нагнувшись вперёд.

6. Погружение с головой в воду (приседая).

7. Погружение в воду с головой с последующим съёмом себя под водой до 5, 10, 15, 20.

8. Погружение с головой и выдох в воду.

9. Погружение с головой и выдох в воду 3, 5, 10, 20, 30 раз подряд (выполняется спокойно, в медленном темпе).

10. Открывание глаз под водой.

11. Рассматривание предметов в воде (рук, лица товарища, дна и т. д.).

12. Разыскивание предметов на дне (камешков и т. п.).

13. Всплывание «поплавком»: погрузиться в воду, при этом опустив голову и взявшись руками за голени, ждать, пока тело всплывёт на поверхность.

14. Всплывание «медузой»: погрузиться в воду, свободно опустить голову и руки вниз, сближая их с ногами, и ждать, пока тело всплывёт на поверхность.

15. Стойка на кистях при глубине воды до пояса.

16. Лежание на воде без движения (на груди и на спине).

17. Скольжение по направлению к берегу, оттолкнувшись от дна (на груди и на спине).

18. Скольжение на воде с последующим поворотом на бок и снова на грудь («винт»).

19. Различные подвижные игры в воде.

Эти упражнения полезны как для неумеющих, так и для умеющих плавать, так как практика показывает, что в большинстве случаев ни выдыхать в воду, ни смотреть под водой школьники не умеют и не чувствуют себя в воде достаточно свободно.

Игры в воде

Игры для неумеющих плавать

1. Хоровод. Дети, взявшись за руки, образуют круг и, опустившись в воду до подбородка, медленно передвигаются по кругу и хором считают до девяти; на счёт «десять» все одновременно с головой погружаются в воду; в воде считают про себя до пяти и медленно поднимают голову над водой. Следует повторить два-три раза в одну и в другую сторону.

2. Встречная эстафета, по 6—8 человек в каждой команде. Проводится бегом на дистанцию 10—15 м при глубине воды до пояса по тем же правилам, которые применяются на суше.

3. «Сачки и рыбки». Двое играющих, взявшись за руки, образуют сачок, остальные располагаются в воде, изображая рыбок. Сачок охотится за рыбками и вылавливает их, обхватывая свободными руками. Пойманная рыбка выходит на берег. Как только на берегу окажутся две рыбки, они образуют новый сачок и начинают ловить рыбку и т. д. Игра кончается, когда все рыбки будут выловлены.

4. «Не зевай». Глубина воды до пояса. Задача игры — научить детей погружаться с головой в воду. Занимающиеся делятся на две-три равные по числу команды. Команды становятся в колонну по одному. Два игрока в каждой команде становятся с обеих сторон колонны. Игроки держатся руками за конец бинта из марли. По свистку учителя они бегут вдоль колонны, держа бинт у поверхности воды. Играющие, когда к ним приближается бинт, погружаются в воду, и бинт проходит у них над головой. Добежав до конца колонны, один из игроков становится в затылок последнему в колонне, а другой бежит с бинтом к головному, и игра повторяется снова. Выигрывает та команда, у которой все игроки побывают в роли водящих (несущих бинт), и игрок, стоявший вначале последним в колонне, окажется в голове её раньше, чем у другой команды.

В команде должно быть не более 10 играющих.

5. «Водолазы». Глубина воды — по грудь. Задача игры — научить детей открывать глаза и разыскивать предметы в воде. Дети располагаются в одну шеренгу лицом к берегу. Учитель бросает несколько камешков, или жестяных тарелочек, или других ясно видимых предметов в воду равномерно перед шеренгой занимающихся, на расстоянии $1\frac{1}{2}$ —2 м от них. По сигналу (свистку) учителя дети погружаются в воду и разыскивают предметы. Кто нашёл предмет, тот победитель — отличный водолаз. Сличившие водолазы несут найденные ими предметы на берег учителю и наблюдают с берега за продолжением игры. Игра повторяется с оставшимися в воде детьми. Нашедшие предмет при второй попытке — хорошие водолазы.

Число предметов для отыскивания их в воде следует взять равное половине или одной трети играющих.

6. «Торпеды». Играющие становятся в воде в одну шеренгу лицом к берегу и вытягивают руки у поверхности воды вперёд. По свистку учителя дети погружают голову в воду и, оттолкнувшись от дна, скользят по направлению к берегу. Кто первый коснулся руками берега, тот победитель. Игра повторяется два-три раза.

Расстояние от исходной позиции занимающихся до берега — 3—4 м. В дальнейшем оно постепенно увеличивается. Во время скольжения голову поднимать не разрешается.

Игры для умеющих плавать

1. Встречная эстафета с плаванием на дистанцию 15—25 м.

2. Плавание с препятствиями, с перелезанием через гладко оструганное бревно, с нырянием под доской, лежащей на пути пловца, с пролезанием в спасательный круг и т. п.

3. Плавание с одеванием. Проплыть половину дистанции, быстро подняться на мостик, одеться в приготовленную одежду и вторую половину дистанции проплыть в одежде (организуется в виде соревнования заплывами по 3—4 человека одновременно). Дистанция — 25—50 м.

4. «Переправа разведчиков». Дети составляют две численно равные команды. Команда выстраивается на берегу. По знаку командира дети подползают к берегу, бесшумно входят в воду, проплывают определённое расстояние (до 30 м), бесшумно выходят из воды и молча выстраиваются на берегу. Командир докладывает преподавателю о выполнении задания. Кто зашумел, тот открыт и выбывает из игры и после построения команды по указанию преподавателя выходит из строя. Выбывает та команда, у которой останется в строю больше «разведчиков». Чтобы не шуметь, следует плыть кролем без выноса рук, вползать в воду надо ногами вперёд.

5. «Водолазы». Задача — научить разыскивать предметы на глубоком месте. Предметы (тарелочки, алюминиевые кружки диаметром 10—15 см и т. п.) разбрасываются на расстоянии 1—1½ м друг от друга на глубине 2—3 м. Играющие по очереди ныряют с мостков или с поверхности воды, собирают предметы и передают их учителю. Выигрывает тот, кто за один приём выберёт большее число предметов. Глубина воды может быть постепенно увеличена, но не более чем до 4 м.

Для более подготовленных юных пловцов можно рекомендовать следующий вариант этой игры: предмет (металлическая тарелочка) бросается в воду (глубина 3—4 м). Пловец ныряет с борта бассейна в воду. Его задача — поймать тарелочку, прежде чем она опустилась на дно.

Игры в воде следует проводить только в тёплую погоду.

Способ плавания кроль

Техника плавания способом кроль на груди
Положение тела. Положение тела горизонтальное, лицо опущено в воду. Туловище лежит свободно, без напряжения, по возможности неподвижно. Чем больше скорость плавания, тем

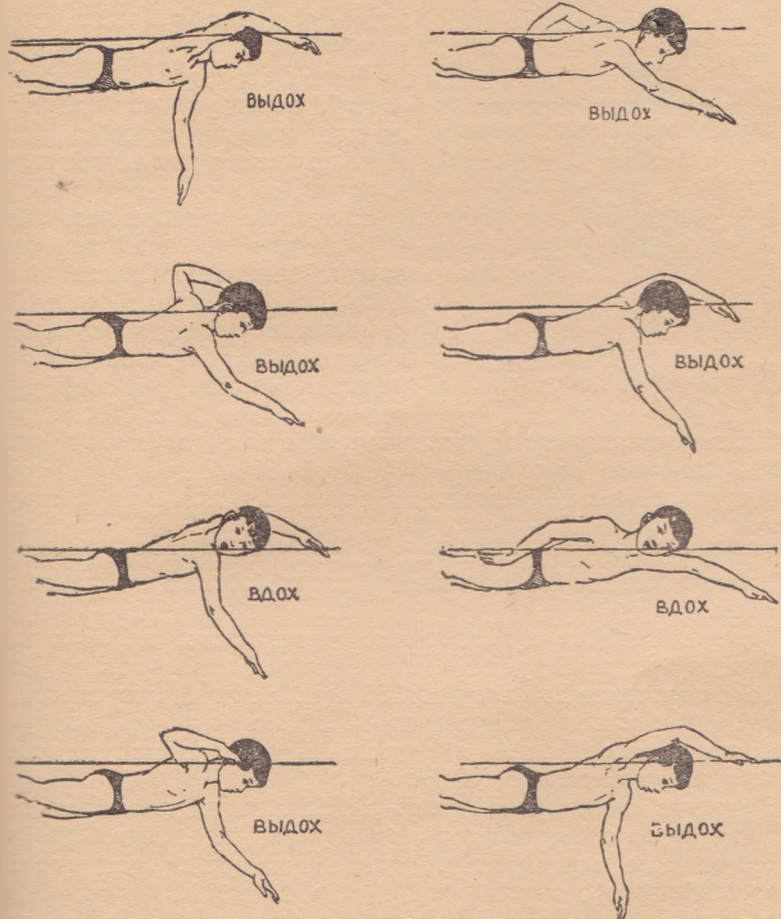


Рис. 112. Работа рук и дыхание при плавании способом кроль.

Высокое положение зависит также от удельного веса тела пловца (рис. 112).

Работа ног. Ноги, свободно вытянутые до самого носка, поочерёдно, равномерно и быстро нажимают на воду сверху вниз и снизу вверх. При нажиме на воду сверху нога благодаря сопротивлению воды слегка сгибается в колене, а поднимаясь вверх,

она выпрямляется и нажимает на воду снизу своей тыльной стороной и в особенности подошвой. Размах ног сверху вниз и снизу вверх около 40 см. У большинства пловцов до поверхности воды доходят только пятки, которые при правильной работе ног равномерно вспенивают воду. Ноги почти касаются одна другой.

Ровная непрерывная работа ног — признак хорошей техники. Чтобы овладеть этой техникой, рекомендуется много плавать с доской в руках, работая одними ногами.

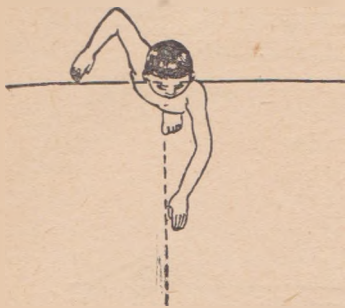


Рис. 113. Работа рук в кроле (вид спереди).

Работа рук. Работа рук создаёт основную движущую силу при плавании способом кроль. Руки заносятся над водой вперёд и поочерёдно производят гребки.

В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем рука свободно опускается в воду против одноимённого плеча. В воду входит сперва кисть (конца пальцев вперёд), за ней предплечье и плечо (рис. 113).

Когда рука полностью погрузилась в воду, постепенно ускоряясь, движение достигает наибольшей скорости в тот момент, когда рука дойдёт до отвесного по отношению к поверхности воды положения.

В начале гребка рука, почти прямая, тянет пловца вперёд; в середине и в конце гребка она немного сгибается и отталкивается от воды.

Во время гребка пловец должен чувствовать, что он как бы опирается о плотный предмет. Это умение чувствовать воду имеет огромное значение для пловца. Оно приобретает продолжительным опытом и позволяет максимально использовать плотность воды для опоры. Пальцы должны быть немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду.

Закончив гребок, рука мягко выходит из воды локтем вперёд, так, как будто она вынимается из кармана, т. е. локоть показывается из воды раньше кисти. Рука вынимается из воды у самого тела, после чего она отводится в сторону и проносится вперёд. Кисть руки проходит у самой поверхности воды. Особое внимание нужно обращать на правильность выполнения гребка.

Рука по воздуху проносится быстро, поэтому, проходя в воздухе, она догоняет гребущую руку и опускается в воду в тот момент, когда противоположная рука находится ещё в воде в отвесном положении. Этим создаётся так называемое зацепляющее, обеспечивающее равномерность движения тела пловца в воде.

Дыхание. При плавании способом кроль лицо погружено в воду, и нормальное дыхание в этих условиях невозможно.

вдоха надо повернуть голову так, чтобы рот вышел на поверхность воды.

Опишем способ дыхания с поворотом головы влево. В то время, когда левая рука при гребке прошла отвесное положение, голова поворачивается влево настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды. В этот момент начинается вдох.

Когда кисть левой руки, проходя в воздухе, окажется против плеча, вдох заканчивается и голова поворачивается лицом вниз. Когда кисть левой руки входит в воду, голова уже повернута лицом вниз и начинается выдох в воду.

Выдох должен быть ровный и полный. Заканчивать выдох можно через рот и через нос одновременно. Выдох заканчивается к моменту начала поворота головы для нового вдоха.

Таким образом, вдох делается во второй половине гребка и в начале проноса руки по воздуху, выдох — при вкладывании руки в воду, в начале и в середине гребка той же руки. Выдох производится более медленно, чем вдох.

Согласование работы рук и ног. Наиболее распространённым является стиль, при котором шесть ударов ногами приходятся на два полных движения руками.

Обучение способу плавания кроль. Прежде чем приступить к изучению плавания в воде, надо сначала объяснить школьникам технику движений на суше и продемонстрировать способ плавания в воде. Наглядное объяснение техники и преимуществ способа плавания кроль и образцовый показ его в воде должны заинтересовать учащихся. После этого следует порекомендовать учащимся попытаться проплыть несколько раз кролем, опустив лицо в воду и задерживая дыхание, расстояние от 5 до 10 м.

Когда у занимающихся в результате объяснений преподавателя и собственных ощущений, возникших в процессе самостоятельных попыток плыть кролем, будет создано представление о способе кроль в целом, приступают к детальному изучению отдельных элементов техники.

Техника движений ног вначале изучается на суше. Изучение, а точнее ознакомление с техникой плавательных движений на суше ускоряет овладение плаванием, так как на суше занимающиеся могут лучше, чем в воде, сосредоточиться на объяснениях учителя, выслушать его замечания и спокойно обдумать свои движения. В результате этого техника плавания в воде усваивается быстрее. Учащиеся, сидя на скамейке или на берегу реки, имитируют движения ног способа кроль. Учителя должны при этом следить, чтобы мышцы ног не были напряжены, но вместе с тем чтобы ноги не слишком сгибались в коленях. Эти же движения изучаются в воде (рис. 114 и 115). Сперва следует держаться руками за поручни плоты или упираться руками о дно, а затем слегка опираться вытянутыми руками о доску, пробковый круг, резиновую футбольную камеру и т. п., как показано на



Рис. 114 и 115. Изучение движений ног при плавании способом кроль у берега.

рисунке 116. Надо добиваться, чтобы учащиеся смогли свободно проплыть 50 м одними ногами с доской в руках, не останавливаясь. Движения ног должны быть мягкими и ритмичными (рис. 116).



Рис. 116. Изучение движений ног при плавании способом кроль с доской.

Техника движений рук также изучается вначале на суше и затем в воде. С этой целью занимающиеся имитируют движениями рук при плавании способом кроль на суше, стоя нагнувшись; вначале изучаются движения каждой руки отдельно, затем переходят к совместной работе рук.

В воде техника движений рук изучается на мелком месте, стоя нагнувшись. Учитель должен следить за правильностью движений рук над водой, в особенности за правильностью гребка. Мышцы рук должны быть расслаблены, движения свободны (рис. 117 и 118).

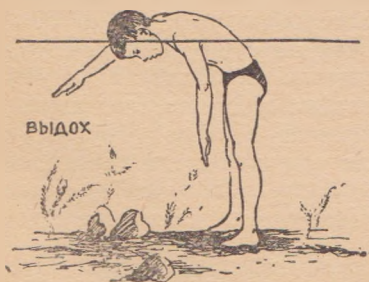


Рис. 117. Изучение движений рук, стоя на дне с погруженным в воду лицом.



Рис. 118. Поворот головы при вдохе.

Техника дыхания в способе кроль изучается вначале самостоятельно, стоя в воде нагнувшись. Для вдоха голова поворачивается в сторону, для выдоха — лицом в воду. Учитель должен наблюдать за тем, чтобы пузыри воздуха при выдохе занимающихся поднимались в большом количестве к поверхности воды.

В дальнейшем следует перейти к согласованию дыхания с движениями рук. Согласование всех элементов производится путём плавания на короткие расстояния (10—15 м) кролем, вначале задерживая дыхание, с опущенным в воду лицом, а затем и с дыханием. Правильное дыхание и сочетание движений вырабатываются постепенно. Особое внимание следует обратить на то, чтобы ноги работали часто, а руки свободно и редко. Техники способа плавания кроль особенно успешно овладевают те школьники, которые умеют свободно плавать сажёнками.

Последовательность обучения способу кроль. 1. Разъяснение прикладного и спортивного значения способа кроль.

2. Показ техники способа кроль.

3. Самостоятельные попытки учащихся плыть кролем.

4. Обучение технике плавания способом кроль на груди.

На суше изучаются: техника движений ног (сидя на скамье); техника движений рук (стоя нагнувшись); техника дыхания; техника дыхания в сочетании с движениями рук; сочетание движений рук, ног и дыхания.

В воде изучаются: а) техника работы ног, держась руками за поручни или опираясь руками о дно; с доской или с другими поддерживающими средствами в руках; б) отталкивание от щита, от дна и т. п. с последующим скольжением, с вытянутыми вперёд руками и с опущенным в воду лицом; в) техника работы ног с опущенным в воду лицом и вытянутыми вперёд руками; г) техника работы рук стоя нагнувшись (глубина воды до пояса, подбородок касается воды); д) техника дыхания с поворотом головы (стоя нагнувшись, лицо в воде); е) техника дыхания в сочетании с работой рук в положении стоя нагнувшись; ж) техника дыхания в сочетании с работой рук при ходьбе по дну нагнувшись; з) плавание способом кроль, опустив голову в воду, с задержкой дыхания; и) плавание способом кроль на груди с постепенным увеличением дистанции (сочетание работы рук, ног и дыхания); к) тренировка в способе кроль; л) сдача учебных нормативов; м) соревнования по плаванию способом кроль.

Ошибки начинающих

Ноги: 1) работают неравномерно, с перебоями; 2) чрезмерно сгибаются в коленях; 3) высоко поднимаются и ударяют по поверхности воды; 4) расходятся широко в стороны; 5) делают слишком большой размах в вертикальной плоскости; 6) напря-

жены из-за чрезмерно поднятой вверх головы; 7) погружаются слишком глубоко в воду.

Руки: 1) проносятся над водой прямые; 2) напряжены; 3) слишком согнуты в локтевом суставе; 4) в воздухе кисть поднимается слишком высоко над головой; 5) гребок идёт зигзагом; 6) руки вкладываются в воду у самой головы; 7) руки гребут слишком широко и отходят в стороны; 8) руки слабо тянут.

Туловище: 1) слишком сильно переваливается с боку на бок; 2) согнуто в тазобедренных суставах; 3) изгибается в пояснице; 4) чрезмерно прогнуто, что уменьшает скорость движения.

Голова: 1) опущена глубоко в воду; 2) резко поднимается для вдоха; 3) держится слишком высоко.

Дыхание: 1) вдох производится через нос; 2) выдох и вдох делаются неполно.

Согласование движений: 1) слишком частая работа рук и редкая работа ног; 2) резкость отдельных движений.

В технике начинающего пловца наблюдается много ошибок, которые надо исправлять в определённой последовательности. Обычный промах неопытного учителя — это стремление исправлять все недостатки одновременно, в результате внимание учащегося распыляется, ни одна из ошибок не будет достаточно исправлена и занимающийся запутается в многочисленных упражнениях.

Основная задача педагога — определить главную ошибку ученика и направить усилия пловца на её исправление. Основные ошибки начинающего пловца большей частью связаны с положением туловища и головы. У неопытных пловцов обычно голова поднята слишком высоко над водой, вследствие этого туловище располагается в воде наклонно и увеличивается сопротивление воды. Кроме того, высоко поднятая голова вызывает чрезмерное напряжение мышц шеи, туловища и рук и затрудняет дыхание. Поэтому исправление ошибок в положении головы повлечёт за собой улучшение в дыхании, движения станут более свободными, туловище примет положение, близкое к горизонтальному; благодаря этому облегчается работа ног, усилия пловца будут использованы более правильно и скорость увеличится.

Следующим по важности элементом техники после положения головы и дыхания является правильная работа ног. Работа ног представляет собой важнейший элемент техники каждого способа плавания. Поэтому, добившись удовлетворительного положения головы и дыхания, следует перенести внимание на работу ног.

Техника движений ног исправляется главным образом движением ногами с доской или с другими поддерживающими средствами в руках. По мере совершенствования работы ног постепенно уменьшать плавание с доской и вводить движения ногами в координации с работой рук.

Исправив технику движений ног, надо переходить к работе рук, к координации (согласованию) работы рук и дыхания и наконец к координации всех движений.

Работу рук исправляют, выполняя движения стоя на дне или же продвигаясь шагом по дну с одновременной работой рук и при плавании в координации с ногами, когда ноги работают без усилия и продвижение пловца вперёд происходит главным образом благодаря действию рук.

Координация движений в способах плавания на груди, после того, как пловец понял, что он должен делать, изучается при плавании с опущенной в воду головой с задержкой дыхания, затем с дыханием на коротких дистанциях (5—10 м) и наконец постепенно переходят на более длинные общепринятые дистанции.

Важнейшим условием успешного исправления ошибок и совершенствования техники плавания является отчётливое понимание занимающимися техники выполняемых движений.

Чтобы достигнуть совершенства в технике плавания, необходимо не один раз повторно проделать с пловцом описанную выше работу, а именно: снова проверить и усовершенствовать положение туловища, головы, дыхание, проверить движения ног, движения рук и координацию. Технику плавания надо совершенствовать как на медленном, так и на быстром ходу. Обучение плаванию требует от ученика и от учителя терпения и выдержки.

Способ плавания кроль на спине

Кроль на спине успешно применяется для сдачи норм БГТО и ГТО, при спасании тонущего, в соревнованиях и т. д.

Положение тела при плавании способом кроль на спине горизонтальное.

Ноги работают сходно с тем, как при плавании способом кроль на груди. Руки свободно проносятся по воздуху вверх и в сторону и мягко опускаются в воду против плеча. Вначале рука гребёт медленно, а затем движение ускоряется.

Руки работают непрерывно. Когда правая рука проносится по воздуху, левая в это время гребёт и т. д. В воздухе рука проносится быстрее и несколько обгоняет гребущую руку (рис. 119 и 120).

Вдох при плавании кролем на спине производится (через рот) в время гребка одной рукой, выдох (через нос) — в момент гребка другой рукой.

Кроль на спине без выноса рук. Кроль на спине без выноса рук характеризуется тем, что руки, располагаясь вдоль туловища под поверхностью воды, отводятся слегка в стороны мизинцем кнаружи и делают небольшой гребок к телу; при этом проходят путь восьмёрки. Ноги работают так же, как в способе кроль с выносом рук (рис. 121).

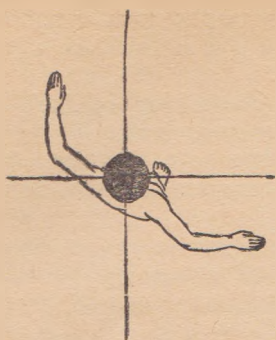


Рис. 119. Кроль на спине (вид спереди).



Рис. 120. Кроль на спине (вид сбоку),

Рис. 121. Плавание на спине без выноса рук.

Основная трудность в изучении плавания на спине без выноса рук состоит в том, что вначале дети боятся лечь в воду на спину. Чтобы преодолеть этот страх, применяются те же подготовительные упражнения, что и для способа кроль на груди (см. стр. 202), и следующее упражнение: сделать вдох, спокойно лечь на мелком месте в воду на спину и начать работать ногами; при этом ноги поднимаются к поверхности воды и пловец начинает двигаться вперёд; после двух-трёх попыток он может уже плыть на спине с помощью одних ног.

В плавании кролем на спине без выноса рук надо практиковаться побольше, так как это облегчит сдачу норм БГТО и ГТО и ускорит в дальнейшем изучение способа кроль на спине с выносом рук. Для тех, кто научился свободно держаться на воде без выноса рук, несложно будет перейти к проносу рук в воздух.

Последовательность обучения плаванию способом кроль на спине. 1. Разъяснение прикладного и спортивного значения плавания способом кроль на спине.

2. Показ техники плавания способом кроль на спине.

3. Самостоятельные попытки учащихся плыть способом кроль на спине.

4. Обучение технике плавания способом кроль на спине.

На суше изучаются: а) техника движений ног (руки вытянуты вдоль туловища или же вытянуты над головой); б) техника движений рук; в) техника дыхания; г) то же в сочетании с движениями рук; д) сочетание движений рук, ног и дыхания.

В воде изучаются: а) техника работы ног (руки вытянуты вдоль туловища или же вытянуты над головой); б) плавание на спине, работая ногами (руки выполняют движения мёрки); в) плавание способом кроль на спине.

При плавании кролем на спине встречаются следующие ошибки: а) пловцы закидывают голову назад, вследствие чего затрудняется дыхание и вода заливают лицо; б) занимающиеся

ются настолько, что пловец почти сидит в воде, тогда как он должен лежать горизонтально; в) ноги слишком сильно сгибаются в коленях.

Способ плавания брасс

Техника способа плавания брасс. Брасс, уступая в скорости способу кроль, имеет большое прикладное значение и с успехом применяется при спасании тонущего и при плавании в одежде.

Брасс благодаря симметричности движений является прекрасным средством физического развития школьников. Способом брасс плавают на груди и на спине.

Для удобства описания техники расчленим движения способа брасс на четыре фазы.

Положение тела. В исходном положении при плавании на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, голова опущена лицом в воду; руки вытянуты под поверхностью воды ладонями вниз, соприкасаясь большими пальцами, ноги вытянуты (рис. 122).

Первая фаза. Руки поворачиваются ладонями кнаружи, кисти сгибаются, захватывая воду, и производят гребок в стороны и немного вниз; гребок продолжается до линии плеч. Голова приподнимается настолько, чтобы рот был над поверхностью воды; начинается вдох.

Скорость гребка, вначале незначительная, постепенно нарастает. Пловец должен чувствовать ладонями опору о воду и, используя эту опору, подтянуть руками своё тело вперёд.

Вторая фаза. Закончив гребок, кисти снова поворачиваются ладонями вниз, концами пальцев вперёд, локти опускаются вниз и руки начинают вытягиваться вперёд, кисти постепенно соединяются впереди лица на глубине 5—10 см от поверхности воды.

В это время ноги, свободно сгибаясь в коленном и тазобедренном суставах, подтягиваются по направлению к туловищу; колени при этом расходятся в стороны и вниз на ширину плеч; ступни также постепенно расходятся и занимают положение приблизительно над коленями. Вдох заканчивается.

Третья фаза. Руки мягко, без напряжения вытягиваются вперёд. Колени слегка сближаются, стопы сгибаются, носки разворачиваются в стороны, и, опираясь внутренней поверхностью колени и стопы о воду, ноги быстро, но вместе с тем мягко разгибаются в тазобедренном и коленных суставах, отталкиваются от воды внутренней поверхностью голени и стопы и смыкаются. Движение разгибания ног плавно переходит в смыкание, представляя собой слитное маховое загребающее движение с ускорением к концу. Это движение ног является важнейшим в способе брасс, и на правильное выполнение его следует обратить особое внимание.

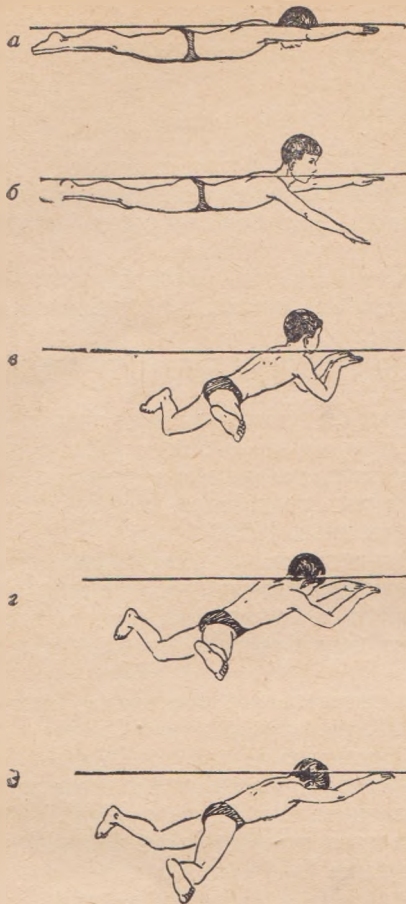


Рис. 122. Плавание способом басс.
 По порядку сверху: а — исходное положение, б — первая фаза: руки начинают гребок, в — вторая фаза: ноги сгибаются, руки соединяются впереди лица, г и д — третья фаза: руки вытягиваются вперёд, ноги гребут.

Вытягивание рук заканчивается раньше, чем загибающее движение ног. Одновременно с вытягиванием рук лицо мягко погружается и начинается выдох в воду (через рот).

Четвёртая фаза. Руки и ноги вытянуты. Выдох заканчивается. Пловец скользит вперёд. Как только скорость продвижения станет уменьшаться, пловец начинает очередной гребок, и цикл движений снова повторяется.

Мы разделили движение способа басс на фазы для удобства описания. В действительности одна фаза плавно, без пауз переходит в другую.

В способе басс нет той непрерывности поступательного движения вперёд, которую мы наблюдаем в кроле; однако пловец может значительно уменьшить равномерность хода, если будет стремиться сохранять с помощью гребка рук скорость, созданную движением ног.

Обучение плаванию способом басс. При изучении способа басс следует прежде всего создать у обучающихся отчётливое представление о способе басс в целом, используя для этого живое объяснение, образцовый показ и самостоятельные попытки занимающихся проплыть бассом небольшое расстояние — от 5 до 10 м.

Изучение отдельных элементов техники производится на суше и в воде; важнейшим из них является работа ног, которая изучается прежде всего. После необходимых объяснений и показа учителя занимающиеся, сидя на скамейке или на земле, выполняют движения ногами. Движения для удобства обучения

чале расчленяются и производятся по счёту, а в дальнейшем слитно.

По счёту «раз» ноги неподвижны, на «два» ноги сгибаются, колени расходятся в стороны и вверх, по счёту «и», который вводится только в начале изучения, носки ног сгибаются и разворачиваются в стороны, колени немного сближаются, ступни расходятся шире колен и принимают положение, как для захвата воды; счёт «три» — плавный захват, переходящий в сведение ног; «четыре» — пауза — ноги вытянуты.

В воде работу ног изучают лёжа, опираясь руками о дно, или на поддерживающем поясе, или держась руками за поручни. Вначале движения изучаются по счёту преподавателя или учащихся, как и на суше; в дальнейшем счёт прекращается и занимающиеся переходят к выполнению целостного слитного движения ногами. При этом следует добиваться полного расслабления мышц, мягкого, медленного подтягивания ног, достаточного сгибания и разведения носков и быстрого загребающего продуктивного движения ног.

Когда учащиеся усвоят технику работы ног, опираясь о дно, лёжа на плавательном поясе или держась за поручни, они переходят к плаванию брассом одними ногами с доской в руках.

До тех пор пока не будет усвоена работа ног, приступать к изучению движений рук нецелесообразно. Движения рук при способе брасс усваиваются легко; занимающиеся выполняют их по счёту, вначале стоя нагнувшись на суше, а затем в воде. В начале изучения движения рук несколько отличаются от описанных выше тем, что при гребке ладони не разворачиваются кнаружи, а сохраняют до конца гребка горизонтальное положение, рука как бы разрезает воду мизинцем. В остальном руки работают так, как было указано раньше. Движения рук следует изучать согласованно с дыханием.

Когда будет усвоено всё предыдущее, приступают к изучению сочетания движений при свободном плавании способом брасс, задерживая дыхание, с опущенным в воду лицом и, наконец, при плавании нормально способом брасс.

Изучая сочетание движений, следует обратить внимание на мягкость работы рук и ног, на спокойный гребок руками, на своевременное начало подтягивания ног (обычно начинают подтягивать их слишком рано), на своевременный и полный выдох.

Когда учащиеся в достаточной степени овладеют техникой брасса, переходят к гребку с развёртыванием ладоней кнаружи.

Более сложная техника плавания способом баттерфляй, дельфин при начальном обучении плаванию не изучается.

Последовательность изучения способа брасс. 1. Разъяснение прикладного и спортивного значения плавания способом брасс (на груди и на спине).

2. Показ техники плавания способом брасс.

3. Самостоятельные попытки занимающихся плыть способом брасс.

4. Изучение техники плавания способом брасс.

На суше изучаются: а) техника движений ног, сидя на скамье или на земле; б) техника движений рук (в положении стоя нагнувшись); в) техника дыхания; г) сочетание движений рук и дыхания; сочетание движений рук, ног и дыхания.

В воде изучаются: а) техника работы ног держась за поручни или опираясь руками о дно (на груди и на спине), с доской или другими поддерживающими средствами в руках; б) техника работы рук в положении стоя нагнувшись (подбородок касается воды, глубина до пояса); в) техника дыхания в сочетании с работой рук в положении стоя нагнувшись (подбородок касается воды, глубина воды до пояса); г) то же с ходьбой по дну (подбородок касается воды); д) плавание брассом (без дыхания, с опущенным в воду лицом); е) то же с дыханием; ж) тренировка в способе брасс; з) сдача учебных нормативов БГТО по плаванию.

Ошибки начинающих. Ноги: 1) быстрое и напряжённое подтягивание; 2) чрезмерное сгибание ног в коленях при подтягивании; 3) чрезмерно широкое разведение коленей; 4) колени подтягиваются вниз; 5) ступни опускаются глубоко; 6) носки мало сгибаются и мало развёртываются в стороны; 7) толчок ногами в стороны с последующим смыканием; 8) выполнение движений раздельно с паузами; 9) быстрое подтягивание и медленный гребок; 10) несимметричная работа ног.

Руки: 1) резкий и напряжённый гребок; 2) чрезмерно широкий или же недостаточный гребок; 3) сведение кистей рук над грудью; 4) широкое положение локтей при сведении рук; 5) опускание кистей вниз; 6) задержка в момент сведения рук; 7) руки, вытягиваясь вперёд, выходят на поверхность воды.

Согласование движений: 1) туловище сгибается в пояснице при подтягивании ног и выпрямляется при гребке ногами; 2) ноги подтягиваются раньше, чем руки закончили гребок; 3) руки заканчивают движение вперёд после смыкания ног; 4) вдох начинается поздно, когда руки закончили гребок; 5) задержка движений после вдоха; 6) неполный вдох и выдох.

Ныряние

Ныряние имеет большое практическое значение при спасении тонущего, разыскивании на дне и извлечении из воды различных предметов и т. д.

При нырянии применяются с некоторыми изменениями в технике способы плавания кроль и брасс.

Способом кроль ныряют либо с вытянутыми над головой руками с помощью одних только ног, либо при совместной работе рук и ног, пользуясь руками, как в способе кроль без выноса рук.

При нырянии способом брасс руки производят мощный длинный гребок через стороны до бёдер, после чего руки сгибаются под грудью и вытягиваются вперёд. Гребок руками заканчивается после окончания гробка ногами.

Изучение ныряния, как и других видов плавания, следует начать с объяснения техники и демонстрации ныряния. В первой стадии обучения дети ныряют на мелком месте. Оттолкнувшись ногами от поворотного щита, от бортика бассейна, или от дна, ученик проплывает под водой вначале несколько метров. Затем расстояние постепенно увеличивается.

Выбор способа ныряния зависит от технической подготовленности занимающегося: кролисты ныряют кролем, брассисты — брассом.

Вначале ныряющие, попав под воду, плохо ориентируются в непривычной обстановке, движения их настолько вялы, что вскоре они всплывают на поверхность воды. Для устранения этого надо требовать, чтобы ныряющие открывали под водой глаза, работали более энергично и опускали вниз голову. Перед началом ныряния делается несколько глубоких вдохов.

Когда обучающиеся научатся свободно проплывать под водой на мелком месте расстояние в 10 м, можно перейти к нырянию в глубокой воде, начиная ныряние посредством прыжка со стартовой тумбочки.

При обучении нырянию должны соблюдаться необходимые меры предосторожности.

Поворот

Техника поворота. На соревнованиях и при сдаче норм БГТО в бассейне длиной 25 или 50 м необходимо уметь правильно делать повороты.

Для выполнения поворота способом кроль пловец подплывает вплотную к поворотному щиту, касается его на уровне воды рукой, под которую он делает вдох (например, правой), опускает голову в воду, сильно сгибает ноги и, опираясь рукой о щит, производит поворот под водой. Сделав поворот, он опирается ногами о щит, не поднимая головы, вытягивает руки вперёд и с силой отталкивается от поворотного щита. Когда движение под водой, получаемое от толчка, замедлится, пловец начинает плыть. Более сложные повороты (полусальто, сальто) при начальном обучении не применяются.

При плавании кролем после толчка в первую очередь начинают работать ноги, затем делается гребок рукой, противоположной стороне вдоха, наконец, гребок рукой, под которую пловец ныряет.

При плавании брассом первый гребок после толчка делают руки. Многие пловцы производят после поворота под водой по два полных движения способом брасс.

При плавании способом брасс пловец, согласно правилам соревнований, должен коснуться поворотного щита обеими руками одновременно против лица.

Изучение техники поворота начинается демонстрацией и необходимыми объяснениями на суше; после этого занимающиеся в воде на мелком месте, у поворотного щита или у стенки бассейна изучают толчок, затем поворот с последующим толчком с места, поворот с толчком, подходя к щиту по дну, и наконец поворот, подплывая к щиту.

Последовательность изучения поворота.

1. Разъяснение спортивного значения поворота.
2. Показ техники поворота.
3. Попытки занимающихся самостоятельно выполнить поворот.
4. Изучение техники поворота.

На суше изучается техника поворота (у стенки).

В воде изучаются: а) толчок от стенки и скольжение; б) поворот с места (вода до пояса); в) поворот с хода (шагом); г) поворот с наплыва (подплывание к щиту, поворот, толчок, выход на дистанцию).

При обучении технике поворота наблюдаются следующие ошибки: занимающиеся, подплывая к щиту, не поворачивают, и отталкивают себя от поворотного щита, уменьшают скорость; недостаточно близко подплывают к щиту; мало сгибают ноги перед началом поворота; ноги ставят на щит и отталкиваются раньше, чем поворот полностью выполнен; отталкиваются ногами раньше, чем вытянуты руки; рано поднимают голову после толчка; после толчка резко прогибают спину.

Простейшие прыжки в воду

Техника прыжков в воду. Прыжки в воду даже с небольшой высоты, если они выполняются правильно, доставляют детям огромное удовольствие и представляют собой прекрасное физическое упражнение, развивающее смелость, ловкость, координацию движений. Кроме того, они имеют большое практическое значение, например при оказании помощи тонущему, когда спасающийся находится на крутом берегу, на мосту, на пароходе и т. д.

Изучение прыжков с высоты до 1 м должно происходить на глубоком (не менее 3 м) месте, свободном от коряг, камней и других предметов, могущих поранить прыгающего.

К изучению прыжков допускаются занимающиеся, умеющие свободно держаться на поверхности воды.

Начинать прыгать удобнее всего с мостика, с плота, с вышки и т. д., возвышающихся на 25—50 см от поверхности воды.

Чтобы научиться простому прыжку, нужно проделать несколько подготовительных упражнений.

Упражнение 1. Стать на край доски, опустить руки, слегка присесть и спрыгнуть в воду так, как спрыгивают на землю с последней ступеньки лестницы.

Упражнение 2. Прodelать то же самое с бoльшей высоты с приложенными плотно к телу руками и с вытянутыми ногами.

Упражнение 3. Спрыгнуть в воду, как в упражнении 1. В воздухе быстро согнуть ноги и захватить их руками; перед входом в воду выпрямиться.

Упражнение 4. Стать на край мостика, поднять руки вверх и свести их над головой, соприкасаясь большими пальцами. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперёд так, чтобы руки были направлены пальцами в воду. Голова находится между руками и наклонена вперёд. Постепенно падать вперёд. Во время падения не разгибаться, иначе падение будет на живот.

Упражнение 5. Нагнуться вперёд так же, как в предыдущем упражнении, но в момент падения оттолкнуться от доски, войти в воду руками, сведёнными над головой; чтобы не упасть на живот, следует опустить голову на грудь.

Упражнение 6. Прыжок головой вперёд со взмахом руками. Для этого стать на край доски, зацепиться за неё большими пальцами ног и вытянуть руки на ширине плеч.

Взмахом опустить руки вниз (поднимаясь одновременно на носки) и назад так, чтобы кисти прошли у коленей, и падать плечами вперёд. Не задерживая рук сзади, выбросить их вперёд и соединить над головой, вместе с этим оттолкнуться от доски и забросить ноги немного вверх. Голову опустить на грудь. Вытянуться в воздухе так, чтобы руки, туловище и ноги были на одной прямой линии. Руками и головой войти в воду на расстоянии 1,5—2 м от доски, на которой стоял прыгающий.

Постепенно увеличивать высоту прыжка. Прыгать смело, делать толчок не вниз, а вперёд и немного вверх. В воздухе ноги вытянуть. Голову при входе в воду держать точно между руками.

При обучении прыжкам выполнять указания по предупреждению травматических повреждений.

Последовательность изучения прыжков.

1. Разъяснение прикладного и спортивного значения прыжков в воду. Виды прыжков. Терминология.

2. Показ техники простого прыжка ногами и головой вниз.

3. Изучение техники простого прыжка.

На суше изучаются: исходное положение, движения рук, толчок при простом прыжке.

В воде изучаются: а) техника простого прыжка с вышки ногами или головой при постепенном увеличении высоты прыжка через каждые 0,5 м; б) тренировка простого прыжка по выбору занимающихся (ногами или головой вниз); в) сдача норм БГТО и ГТО.

Ошибки при прыжках в воду. Прыжок ногами вниз: 1) толчок направлен вперёд, а не вверх; 2) туловище наклонено вперёд или назад; 3) в воздухе голова опущена вниз; 4) руки при входе в воду разведены; 5) ноги согнуты, носки не вытянуты.

Прыжок головой вниз: 1) толчок направлен вперёд, а не вверх; 2) в воздухе голова опущена вниз; 3) ноги в полёте согнуты; 4) при входе в воду руки разведены (не соприкасаются большими пальцами), голова поднята.

Старт

Техника старта. По предварительной команде стартера «на старт» пловец становится на стартовой тумбочке так, чтобы ступни были параллельны и отстояли друг от друга на 10—15 см. Пальцы ног для лучшего упора в момент толчка захватывают край стартового мостика. Ноги сильно согнуты, тело наклонено вперёд. Руки вытянуты назад. Взгляд направлен вперёд. Пловец в неподвижном положении ждёт исполнительной команды «марш».

По команде «марш» руки быстро и энергично выбрасываются вперёд. Ноги делают сильный толчок вперёд и немного вверх так, чтобы тело пловца пролетело выше стартового мостика.

Во время полёта и при входе в воду тело выпрямлено, ноги сомкнуты и вытянуты, голова помещается между руками. Руки вытянуты вперёд, кисти соприкасаются большими пальцами. Вход в воду должен быть руками вперёд, чтобы тело не шлёпалось на поверхность воды, а вошло бы в воду без брызг под углом в 15—20°. Под водой пловец продвигается 3—4 м на глубине 50—80 см. Более глубокого старта делать не следует, так как при этом значительно уменьшается скорость движения вперёд. При выходе на поверхность пловец начинает работать так же, как после поворота.

Последовательность изучения старта.

1. Разъяснение прикладного и спортивного значения старта.
2. Стартовая команда.
3. Показ техники старта.
4. Изучение техники старта.

На суше изучаются: а) положение по команде «на старт», стоя на земле, ступни параллельны на расстоянии до 20 см, ноги согнуты, руки согнуты назад, пловец смотрит вперёд; б) имитация движения по команде «марш» — руки махом выбрасываются вверх, голова помещается между руками, ногами производится толчок.

В воде изучаются: а) соскок вниз ногами из основной стойки с прижатыми к туловищу руками; то же с движениями рук; б) прыжок головой из положения стоя нагнувшись, с согнутыми

в коленях ногами, руки вытянуты над головой; в) стартовый прыжок; д) старт по команде.

Ошибки при выполнении старта: 1) движения на стартовой тумбочке до команды «марш»; 2) толчок ногами выполняется до того, как руки начали движение вперёд; 3) вялый толчок; 4) ноги в полёте согнуты; 5) руки не соединены над головой; 6) плоский вход в воду; 7) слишком глубокий вход в воду.

Тренировка юного пловца

Обучение и тренировка неразрывно связаны между собой. Уже в самом процессе овладения техникой пловец, повторяя те или иные движения, тренируется и совершенствует свои качества: скорость, выносливость, силу, ловкость.

Когда учащиеся научились свободно плавать, у них появляется естественное желание плавать быстро, стремление померяться силами со своими товарищами, стремление к участию в соревнованиях.

В положении о новом комплексе ГТО указано, что сдача практических норм комплекса производится в соревнованиях. Следовательно, соревнования являются неизбежным элементом учебного процесса физического воспитания в школе. Органически входят они также и в процесс обучения плаванию.

В зависимости от возраста юных пловцов характер тренировки меняется. В более раннем возрасте в содержании тренировки большее место занимают игры, купание, упражнения, направленные на совершенствование техники плавания; тренировка носит более свободный характер. По мере формирования организма юного пловца, его сознания содержание тренировки меняется, игровой материал постепенно уменьшается, увеличивается число упражнений в плавании, направленных на развитие выносливости, силы, быстроты.

Как обучение плаванию, так и тренировка должны проходить под тщательным контролем врача.

Тренировку юных пловцов следует вести круглый год, независимо от того, пользуется ли пловец зимним бассейном или он плавает только летом. Только круглогодичная тренировка может обеспечить непрерывный рост спортивных результатов юных пловцов.

Так как в зимних бассейнах занимается ограниченное число пловцов, то мы опишем тренировку юного пловца, занимающегося плаванием лишь в летнее время.

Тренировка пловца делится на три периода: переходный, подготовительный и основной. Длительность периодов зависит от климатических условий. В южной части СССР переходный период занимает октябрь и ноябрь, подготовительный — с декабря по май и основной — июнь, июль, август и сентябрь.

Хорошее физическое развитие учащихся, имеющее важное значение для спортивных успехов пловца, в осеннее и зимнее время

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН

тренировки юного пловца при отсутствии зимнего бассейна (для средней полосы СССР)

Содержание	Периоды тренировки											
	переходный период		подготовительный								основной период	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Основы теории плавания	-	-	++	++	++	++	++	++	+	+	+	+
2. Подготовка и сдача норм комплекса БГТО, общеразвивающие и специальные упражнения												
а) специальная утренняя гимнастика	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
б) лыжи	-	-	-	+	++	++	+	-	-	-	-	-
в) лёгкая атлетика	++	++	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
г) игры спортивные и подвижные .	++	++	++	+	-	-	+	+	+	+	-	-
д) гребля	++	++	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Упражнения:												
а) разминка										+	++	+++
б) проплывание отрезков дистанции 25 и 50 м без учёта времени . .										++	++	+
в) проплывания постепенно увеличивающейся дистанции										+	++	+

- в) плавание с доской при помощи ног
 - д) плавание при помощи только рук
 - е) плавание способом кроль при помощи ног и одной руки
 - ж) многократный выход с погружением в воду
 - з) совершенствование техники старта
 - и) совершенствование техники поворота
 - к) игры и развлечения в воде, купание
 - л) плавание разными способами . .
 - м) плавание с уменьшением числа гребков
 - н) проплывание средних дистанций с повышенной скоростью
 - о) проплывание средних и коротких дистанций с нарастающей скоростью
 - п) плавание с переменной скоростью
 - р) проплывание отрезков дистанции с полной скоростью
 - с) проплывание основной дистанции с полной скоростью
4. соревнования по плаванию:
- а) учебные
 - б) открытые
5. врачебный контроль

+

+

+

+	++	+
+	++	+
+	++	+
++	++	++
+	++	+++
+	++	+++
++	++	+
+	+	+
+	++	+
+	++	+
+	++	+
+	+	+
	++	+++
	++	++
+	++	
+		++

обеспечивается уроками физической культуры в школе и участием школьников во внеклассных спортивных занятиях. Весной, летом и осенью школьники, хорошо овладевшие техникой плавания, имеют возможность тренироваться непосредственно в воде.

С наступлением летнего плавательного сезона ведётся работа по совершенствованию техники юных пловцов.

В целях совершенствования техники пловцов следует проводить беседы с юными спортсменами о технике плавания, методике тренировки, правилах соревнований, применять ряд упражнений в воде: проплывание коротких дистанций (25—50 м — длина бассейна) медленно, средней скоростью и быстро, с остановками для исправления техники; после 25—50 м проплывание постепенно увеличивающихся дистанций до 1000 м при условии сохранения правильной техники плавания; плавание с доской, резиновым кругом для совершенствования отдельных элементов техники; плавание с уменьшённым числом гребков; плавание способом кроль с помощью ног и одной руки с целью совершенствования гребка; упражнения в многократном выдохе в воду. Применяются также игры и развлечения в воде. Наряду с совершенствованием техники плавания, совершенствуется техника старта и поворота.

В начале лета во время экзаменов (конец мая — начало июня) занятия проводятся один-два раза в неделю с учётом расписания экзаменов.

Можно рекомендовать школьникам посещение занятий в день экзамена (после сдачи его). Посещение занятий по плаванию должно быть совершенно свободное. Плавание ни в коем случае не должно отвлекать юных спортсменов от подготовки к экзаменам. Физическую нагрузку в тренировочном уроке плавания в период экзаменов следует значительно снизить, включая в урок совершенствование техники плавания, купание, игры в воде и т. д. В период экзаменов нельзя проводить соревнования.

По окончании экзаменов юные пловцы занимаются плаванием не менее трёх раз в неделю. Кроме того, один-два раза в неделю следует организовывать выход юных пловцов в лес и проводить занятия в условиях естественной местности.

Так как летом школьники свободны и купаются ежедневно, полезно давать пловцам задания для самостоятельной работы. В эти задания можно включать работу по совершенствованию техники плавания, задание проплыть определённую дистанцию и т. д. Задания должны быть конкретные, с учётом индивидуальных особенностей каждого пловца. Надо разъяснять, как выполнять данное задание, на что обратить внимание.

Тренировка в воде начинается после того, как установится тёплая погода и вода прогреется до 18—19°. Продолжительность занятий вначале — 5—10 минут, затем время пребывания в воде постепенно увеличивается до 45—60 минут, количество упражнений и степень их трудности также постепенно возрастают.

Вначале даётся свободное купание, спокойное плавание с исправлением техники пловца. Дистанция постепенно увеличивается. Совершенствуя технику пловца, следует прежде всего добиваться правильного положения тела и головы, правильной координации, мягкости и свободы движений, правильного дыхания.

При плавании кролем надо поставить юным пловцам дыхание в обе стороны. Это важно не только для гармоничного развития пловца, но и для совершенствования техники способа кроль, возможности наблюдать основного «противника» на дистанции соревнований при проплывании бассейна в обоих направлениях, возможности наблюдать сигналы тренера также в обоих направлениях и т. д.

В подготовительном периоде тренировки составляется индивидуальный план совершенствования техники плавания. Для этого надо анализировать стиль пловца, определить его сильные и слабые стороны, ошибки и наметить план исправления ошибок.

Игры и развлечения в воде занимают значительное место в тренировке юных пловцов.

Игры в воде могут быть с успехом применены не только в целях обучения плаванию, но и для совершенствования техники плавания, ныряния, ориентировки пловцов в воде, воспитания свободы действий в воде, что важно как основа для усовершенствования движений и дыхания пловца.

Учитель может использовать в своей работе игры, описанные выше (стр. 197—198), а также элементы игры в водное поло и самую игру, плавание с препятствиями, плавание с одеванием и т. д.

При напряжённой тренировке игры и развлечения в воде являются хорошей разрядкой, отдыхом для нервной системы.

Весной устанавливается личный план участия юного пловца в спортивных соревнованиях. В плане намечаются основные и второстепенные выступления пловца. Календарь соревнований юных спортсменов должен предусматривать проведение соревнований во второй половине плавательного сезона, когда пловцы и в физическом, и в техническом, и во всех других отношениях достаточно уже подготовлены.

Общий метраж дистанций, проплываемых в каждом уроке в начале лета, постепенно возрастая, доходит до 1000—1200 м. Приведём примерный план тренировки юного пловца на первые две недели занятий в воде в начале летнего сезона плавания.

1-я неделя

1-й день. Врачебный осмотр. Измерение веса и спирометрия. Купание 10—15 минут.

2-й день. Проплыть 4 раза по 50 м спокойно с исправлением техники. При плавании кролем выдох производить вправо и влево, меняя сторону выдоха через каждые 50 м. Так же поступать и в последующем. 10 выдохов в воду. Купание 10 минут.

3-й день. Проплыть 6 раз по 50 м спокойно для совершенствования техники. 15 выдохов в воду. Проплыть 100 м с помощью ног с доской в руках. Купание 10 минут.

2-я неделя

1-й день. Проплыть 10 раз по 50 м спокойно для совершенствования техники. 20 выдохов в воду. Проплыть 150 м с помощью ног, с доской в руках. Купание 10 минут.

2-й день. Проплыть 4 раза по 100 м спокойно для совершенствования техники. 25 выдохов в воду. Проплыть 2 раза по 100 м при помощи ног, с доской в руках. Игра «Ныряние за тарелочками».

3-й день. Проплыть 2 раза по 200 м спокойно для совершенствования техники. 30 выдохов в воду. Проплыть 200 м при помощи ног с доской в руках. Игра «Салочки».

Важно приучить юных пловцов соблюдать во все периоды тренировки правильный спортивный режим.

Примерный план тренировки к соревнованию на 100 м способом кроль

1-й день. Врачебный осмотр. Разминка. Плыть 100 м со старта полной скоростью на результат (как в соревновании с общего старта, т. е. плывут несколько пловцов одновременно).

Задача — сохранить до конца дистанции хорошую технику плавания и равномерную скорость. Врачебный осмотр; отдых — 10 минут. Плавание средней скоростью — 10 минут (для поддержания техники). Отдых — 5 минут. Совершенствование скорости поворота (5—6 поворотов). Купание.

2-й день. Разминка. 8 раз по 25 м с поворота с нарастанием скорости каждая последующая пара отрезков по 25 м быстрее, чем предыдущая; последние два раза по 25 м полной скоростью.

Отдых между отрезками — 1 минута. Выдох в воду 20 раз. Отдых — 5 минут. 300 м с нарастанием скорости. Отдых — 10 минут.

Совершенствование скорости поворота — 5—6 поворотов. Элементы водного поло.

3-й день. Разминка. 4 раза по 25 м полной скоростью. Отдых между отрезками — 1 минута. 30 выдохов в воду. Отдых — 5 минут. Плавание средней скоростью — 8 минут (для поддержания техники). Отдых — 5 минут. Совершенствование скорости старта — 5—6 стартов. Купание.

4-й день. Разминка. 2 раза по 50 м полной скоростью. Отдых между отрезками — 2 минуты. 30 выдохов в воду. Отдых — 5 минут. 300 м с нарастанием скорости к концу. Отдых — 10 минут. Соревнование в скорости поворотов. Игра «Салочки».

5-й день. Разминка. 3 раза по 50 м полной скоростью. Отдых между отрезками — 2 минуты. 30 выдохов в воду. Отдых — 5 минут. Плавание средней скоростью — 8 минут (для поддержания техники). Отдых — 5 минут. Соревнование в скорости стартов. Купание.

6-й день. Разминка. 75 м со старта полной скоростью. 30 выдохов в воду. Отдых — 5 минут. Плавание средней скоростью — 8 минут (для поддержания техники). Соревнование в скорости поворотов. Игра «Салочки».

7-й день. Врачебный осмотр. Разминка. 100 м со старта полной скоростью на результат.

Задача — сохранить до конца дистанции хорошую технику плавания и равномерную скорость. Плыть, как в соревновании с общего старта. Водное

ный осмотр. Отдых — 10 минут. Плавание средней скоростью — 5 минут (для поддержания техники). Элементы водного поло.

8—13-й дни. Если, как надо ожидать, результат пловца в 7-й день тренировки улучшился по сравнению с 1-м днём и данные врачебного контроля подтверждают хорошее состояние его организма, то в следующие 6 тренировочных уроков повторяется программа 2-го — 7-го дней, причём продолжительность отдыха между проплыванием отрезков уменьшается наполовину. При неблагоприятных данных врачебного контроля учитель и врач вместе решают вопрос о снижении тренировочной нагрузки.

14-й день. При благоприятных данных врачебного осмотра в 13-й день подтверждается решение об участии в соревновании. Учитель вместе с юным пловцом тщательно обсуждают тактику в предстоящих соревнованиях.

Разминка. Плавание средней скоростью — 5 минут (для поддержания техники). 30 выдохов в воду. Игра «Салочки».

15-й день. Разминка. 50 м полной скоростью со старта. 30 выдохов в воду. Плавание средней скоростью — 5 минут. Совершенствование скорости поворота — 5—6 поворотов. Купание.

16-й день. Разминка. 75 м со старта со скоростью, как на 100 м в соревновании. 30 выдохов в воду. Проплыть 300 м средней скоростью. Совершенствование скорости старта. Купание.

17-й день. Купание.

18-й день. Разминка. Соревнование на 100 м.

19-й день. Проплыть 300 м спокойно. Элементы водного поло, игра «Салочки».

Для отдельных хорошо подготовленных юных пловцов, при усилении систематического врачебного контроля, тренировочная нагрузка может быть увеличена.

В плане тренировки юных спортсменов следует предусмотреть участие в учебных и в открытых соревнованиях.

Учебные соревнования (курсовки) проводятся один-два раза в месяц. В первой половине лета организуются только соревнования в технике плавания, в середине лета — преимущественно соревнования на скорость.

Учебные соревнования проводятся точно по существующим правилам с соблюдением установившихся традиций. Участники и судейская коллегия выходят на парад в соответствующей форме, чистой, хорошо подогнанной; объявляется программа соревнований; участники при объявлении стартером их фамилий становятся против своей дорожки в положении основной стойки; при прохождении дистанции от старта и до финиша строго соблюдаются правила соревнований. На учебных соревнованиях нередко на это не обращают необходимого внимания и затем, когда молодого участника крупных соревнований дисквалифицируют за нарушение правил, оказывается, что он либо не знает их, либо неправильно понимает, либо «знал, да забыл» и никто его не приучил эти правила выполнять.

Накануне соревнований учитель и пловец намечают план прохождения дистанции и тактику в соревновании. По окончании соревнования (лучше на следующий день) учитель обсуждает с учениками их выступление, анализирует успехи и неудачи, технику пловцов, их спортивные результаты, время по отрезкам,

тактику, допущенные ошибки; делаются выводы на будущее. Это имеет исключительно важное значение для дальнейшего роста юных пловцов, накапливания ими спортивного опыта. Надо иметь в виду, что такое обсуждение с пловцами итогов соревнования будет им полезно в том случае, если учитель располагает фактическим материалом прохождения дистанции (результаты по отрезкам), конкретными наблюдениями за техникой плавания, старта, поворотов своих учеников. Поэтому во время заплывов учитель должен провести все эти наблюдения.

ГЛАВА VII

БЕГ НА ПРОСТЫХ КОНЬКАХ

Задачи обучения бегу на простых коньках

За время обучения необходимо познакомить учащихся с элементами начальной техники бега на простых коньках: разбегом, скольжением на двух и одном коньках, с бегом по прямой и по повороту, посадкой конькобежца, с различными способами торможения, с правильной работой рук и ног при беге, с основными общепринятыми командами. Кроме того, учащиеся должны получить сведения по материальной части: инвентарь конькобежца и уход за ним, точка коньков, устройство катка и др.

Учебный норматив:

Для V класса: бег 50 м на коньках (без учёта времени).

Для VI класса: бег 100 м без учёта времени; 50 м за 8—9—10 секунд.

Для VII класса: бег 100 м за 15—16 секунд.

Материальная часть

Приступая к обучению бегу на простых коньках, прежде всего необходимо ознакомить учащихся с материальной частью: коньками, способами их крепления, точкой и уходом за ними, одеждой и обувью.

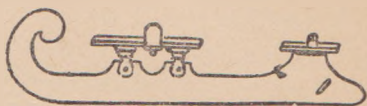
Коньки. Для начального обучения бегу на коньках удобнее всего использовать имеющиеся уже модели простых коньков «Снегурочка», «Спорт» и коньки конструкции инженера В. П. Поликарпова (рис. 123). Простые коньки наиболее удобны, так как имеют широкое лезвие (2,5—3 мм) и низкую посадку, что способствует хорошей устойчивости конькобежца на льду. Годятся для начального обучения и коньки типа «Хоккейные». Коньки конструкции инженера Поликарпова так устроены, что могут прикрепляться при помощи ремней и верёвок к любой обуви. Это создаёт удобство при массовом пользовании ими.

Обувь. Удобным видом обуви для прикрепления коньков являются ботинки с толстой кожаной подошвой и каблуком. Вну-

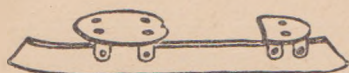
три ботинка должна быть мягкая прокладка. Обувь должна быть хорошо подогнана к размеру ноги конькобежца; лучше подбирать ботинки на один номер больше своего размера, чтобы ноге, обутой в шерстяные носки, не было слишком тесно. Рекомендуется также при низкой температуре обёртывать носки ног газетной бумагой, которая хорошо предохраняет от обмораживания.



Конек Поликарпова



Снегурочки



Спорт



Хоккейные



фигурные



Беговые

Рис. 123. Образцы коньков.

Шнуровать ботинки нужно так, чтобы не слишком сдавливались пальцы ног. Подъём ноги шнуровать туже, чем носок.

За неимением специальной обуви коньки можно прикрепить к помощи ремней и верёвок и к обычным валенкам.

Крепление коньков. Правильно прикрепить коньки к обуви очень важно, от этого зависит устойчивость учащихся на льду. Необходимо, чтобы лезвие конька проходило через середину пятки и примерно между большим и вторым пальцами ноги.

Коньки типа «Снегурочка» прикрепляются при помощи винтов к каблучку и «щёчек» к подошве; коньки «Спорт» крепятся при помощи медных и алюминиевых заклёпок, коньки Поликарпова — ремнями и верёвками к любому виду обуви.

Точка коньков. Коньки всегда должны быть острыми. Для точки простых коньков применяются круглые, наждачные камни или круглые напильники. При точке круглыми

дачными камнями каждый конёк зажимается в тиски, точка коньков происходит поперечно; следует после наточки коньков провести бруском по внешней стороне, чтобы снять заусеницы. Напильником точка производится вдоль лезвия конька.

Одежда. Кататься на коньках удобно в мягком и вместе с тем тёплом костюме. Таким является костюм, связанный из шерсти и состоящий из трико, свитера, шапочки, варежек. Хорошо заниматься на коньках и в лыжном костюме, надев предварительно под курточку тёплый свитер.

Устройство катка и уход за ним. Обычную школьную спортивную площадку можно превратить в каток. Для этого следует ещё до наступления заморозков силами учащихся очистить площадку от камней и мусора и выровнять. Если на площадке лежит снег, нужно его убрать; очищенная земля быстро промерзает, что будет способствовать удержанию воды на поверхности земли. Чтобы вода при заливке не стекала, каток окружают земляным валиком или снеговым валом. Заливать каток нужно в хорошую погоду при морозе 5—10° из шланга так, чтобы вода шла брызгами вверх и ложилась ровно. За отсутствием шланга заливку можно проводить при помощи вёдер и леек. За катком нужно ухаживать: во-время очищать от снега и следить за состоянием льда.

Начальное обучение

Учащимся предварительно рассказывается, в чём заключается начальная техника бега, и затем она демонстрируется в целом. После этого учитель переходит к обучению отдельным элементам техники.

Прежде чем приступить к изучению техники бега на коньках, необходимо предварительно подготовить к работе мышечно-связочный аппарат учащихся. С этой целью ещё до выхода на каток следует проделать несколько подготовительных упражнений без коньков и с коньками на ногах. Такими упражнениями являются: ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней части ступни; различные приседания и имитационные движения без коньков; ходьба с переносом тяжести тела с одной ноги на другую; разучивание посадки начинающих коньбежца и пр.

Для обучения начинающих существуют следующие приёмы: обучение при помощи стульев-саней, при помощи шеста или же при помощи более опытного товарища (рис. 124).

Первые шаги делать таким образом: оттолкнувшись одной ногой, тут же поставить её на лёд и прокатиться на обеих ногах. После того как приобретён навык в сохранении равновесия, стараться поочерёдными отталкиваниями ног продвигаться по ледяной дорожке. При начальном обучении скольжение можно производить на внутренних рёбрах коньков.

Научившись кататься на прямой, учащиеся должны переходить к овладению техникой поворота и торможения.



Рис. 124. Обучение начинающих при помощи стула, шеста и более опытного товарища.

Техника скольжения состоит из поочерёдного энергичного отталкивания ногами. По мере движения отталкивающая нога постепенно отходит в сторону; нога, направляющая движение, при переносе на неё тяжести тела сгибается в коленном суставе; то же происходит и с другой ногой при смене движения. Скольжение на каждом коньке постепенно удлиняется. Свободная нога после перенесения тяжести тела на скользящую ногу медленно подтягивается к скользящей и ставится рядом.

Бег по повороту. После хорошего разбега по прямой учащийся входит в поворот; для этого вес тела переносится на левую или на правую ногу, в зависимости от поворота влево или вправо, а другой ногой, освобождённой от тяжести тела, производится отталкивание в сторону — назад.

Бег на повороте с помощью переступания производится следующим образом. Подбежав к повороту, учащийся слегка наклоняется влево (вправо), перенося вес тела на левую (правую) ногу, и ставит конёк на наружное ребро. Правая (левая) нога, окончившая движение, переносится вперёд через скользящую левую (правую), перекрещивая её, и ставится на лёд. Затем левая (правая) нога отрывается от льда, выносится вперёд и ставится на лёд впереди правой (левой), а правая (левая) нога в это время делает сильный толчок. Такие равномерные движения делаются двумя ногами поочерёдно до конца поворота.

Торможение. Существует четыре способа торможения: торможение одним коньком, двумя, полуоборотом и задком коньком (рис. 125).

При торможении одним коньком одна нога выставляется несколько вперёд в упор движению. При торможении плугом обе ноги несколько разводятся в стороны, носки сближаются, торможение производится упором на внутренние рёбра коньков. При торможении полуоборотом конькобежец с хода делает резкий поворот на 90° , туловище сильно наклоняет в сторону, проти-



Рис. 125. Способы торможения: торможение одним коньком, двумя коньками, полуоборотом и задком конька.

положную движению, и ставит коньки: один на наружное, другой на внутреннее ребро.

Четвёртый способ применяется на плохом льду. Торможение производится путём нажатия на лёд задком приподнятого конька. После того как учащиеся достаточно хорошо овладели начальной техникой бега на простых коньках, переходить к дальнейшему обучению и совершенствованию.

Посадка конькобежца. Очень важным моментом техники является посадка, т. е. положение тела (или поза) конькобежца во время бега по льду. От правильной посадки во многом зависят лёгкость и ненапряжённость бегущего. Посадка конькобежца зависит прежде всего от дистанции бега. Учащимся необходимо познакомиться с посадкой на 100, 500 и 1000 м. При беге на 100 и 500 м положение головы, корпуса, рук и ног следующее: корпус слегка наклонён вперёд, ноги слегка согнуты, голова несколько приподнята; смотреть нужно вперёд, на дорожку, руки размашисто работают вниз и вверх (рис. 126).

При беге на 1000 м корпус довольно сильно наклонён вперёд, руки заложены за спину (рис. 127).

Ошибки

Наклон туловища до одного уровня с тазом или ниже его.

Способы исправления

Приподнять корпус, слегка согнуть спину, плечо без напряжения опустить вниз. Голову приподнять.

Бег по прямой. Бег по прямой должен совершаться мягкими плавными толчками. Чем сильнее толчок, тем больше скорость, развиваемая конькобежцем. Правильный толчок нужно сочетать с наиболее выгодным положением корпуса, сильной работой рук и ног.

Рассмотрим цикл одиночного шага конькобежца (начало с левой ноги). Оттолкнувшись правой ногой, учащийся скользит на левой, перенося тяжесть тела на левую ногу. Когда туловище



Рис. 126. Бег на 100 м
и 500 м.



Рис. 127. Бег на
1000 м.

заканчивает своё движение влево, правая нога выносится вперёд. В то же время начинается отталкивание левой ноги от льда; корпус быстро движется по горизонтальной поверхности вперёд, принимает падающее положение в правую сторону. Одновременно с отходом плеч вправо левая нога, упираясь в лёд серединой внутреннего ребра конька, завершает отталкивание, направляясь в сторону назад. Закончив толчок, левая нога распрямляется до конца и отрывается от льда, затем расслабляется и, описав полукруг, плавно подтягивается коленом к скользящей ноге и мягко, с носка, опускается на лёд на полконька впереди скользящей правой ноги, принимая на себя тяжесть всего тела. Шаг конькобежца при беге по прямой должен постепенно по мере овладения техникой удлиниться с 2—3 до 6—7 м.

Типичные ошибки

Толчковая свободная нога после отталкивания не идёт за опорную, а выносится сразу вперёд, туловище и голова в это время движутся преждевременно в сторону этой свободной ноги. Отсюда укороченное и ослабленное отталкивание. Толчок выполняется вдогонку движущемуся туловищу.

Излишне развёрнутая постановка коньков на лёд, что вызывает скрепки, потерю скорости и устойчивости.

Мало согнутая опорная нога в положении скользящего шага.

Плохое равновесие при скольжении на опорной ноге, влекущее к неполноценному и короткому толчку.

Способы их исправления

Добиваться прохождения дистанции длинными (4—6 м) беговыми шагами, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Ставить конёк свободной ноги на лёд непосредственно под центр тяжести тела.

Ставить конёк свободной ноги: носка ближе к опорной и параллельно ей так, чтобы не нарушалось прямолинейное движение.

Ставить на лёд свободную ногу слегка согнутую в колене, не выпрямляя её.

Не выходить из посадки преждевременно и не тянуться вперёд.

При беге на короткие дистанции затягивание времени скольжения в одноопорном положении.

Свободную толчковую ногу после отталкивания быстрее заводить за опорную и, не задерживая, махом послать её на лёд с носка, рядом с опорной.

Бег по повороту. Движение по повороту совершается против часовой стрелки. Вход в поворот после бега по прямой делается с правой ноги. В зависимости от длины дистанции существует и различная техника выполнения поворота. При беге на 100 и 500 м конькобежец должен идти на повороте короткими и частыми шагами, сильно отталкиваясь от льда и наклоняя центр тяжести тела вовнутрь круга. На повороте конькобежец должен сттлalkиваться равномерно, обеими ногами.

Рассмотрим цикл движений по повороту. При входе в поворот конькобежец переносит центр тяжести влево, затем, переступив правой ногой за левую, скользит по льду на внешнем ребре конька правой ноги. Правый конёк выводится вперёд двумя способами: переносом пяткой через носок левого конька и проводкой по льду несколько правее левого. Колено вынесенной вперёд и поставленной на лёд правой ноги должно находиться на одной вертикали с правым плечом.левой ногой ещё до постановки правого конька на лёд следует начинать отталкивание. Тяжесть тела при этом переносится на опорную ногу. Отталкивание производить с полным выпрямлением ноги и упором об лёд серединой лезвия конька, проводя левую ногу глубоко под себя. В этот момент правая нога, поставленная на лёд, ещё больше сгибается в коленном суставе. После отталкивания левая нога подтягивается к туловищу и посылаётся вперёд. Правая нога, ещё до постановки левого конька на лёд, опираясь на внутреннее ребро лезвия конька, в свою очередь отталкивается вправо назад. Отталкивание правой ногой усиливается энергичным движением туловища влево вперёд. Выход из поворота завершается отталкиванием левой ноги.

Типичные ошибки

Вход в поворот близко к бровке ведёт к выносу конькобежца наружу.

Коньки ставятся в одну линию, отчего конькобежец продвигается толчком назад.

Туловище излишне закручено влево или вправо.

Бег левым боком вперёд, препятствующий удобному положению для отталкивания правой ногой.

Способы их исправления

Входить в поворот в двух метрах от бровки.

Шагать больше влево, чем вперёд и не тянуться вперёд.

Меньше уводить туловище влево— при толчке левым коньком, то же вправо правым.

Сохранить наклон тела, равномерный по всей высоте, не отклоняясь вправо.

Работа рук. Правильная согласованная работа рук при беге на короткие дистанции особенно важна для конькобежца. Работа

рук совершается по тому же принципу координированных движений, что и при беге, однако имеет и свои особенности. Руки должны работать согласованно с ногами: на шаг левой ноги вынос правой руки вперёд к левой стороне груди, на шаг правой вынос левой руки. Вынос руки вперёд должен происходить энергично, со сгибом в локтевом суставе к концу движения. Назад рука выносится несколько плавнее.

В начале бега на короткую дистанцию (100—500 м) руки должны быть согнуты в локтях. Это облегчает быструю работу рук и влияет на учащение движений ног.

Типичные ошибки

Излишняя размашистая работа рук при беге на короткие дистанции.

Несоответствие скорости и направления маха руками скорости и направлению толчкового усилия снижает эффективность использования рук для усиления толчка.

Способы их исправления

Правую руку сгибать резко так, чтобы кисть правой руки находилась у правого плеча, локоть у правого бока.

При резком толчке маховые движения должны быть быстрыми и в направлении отталкивания, при длинном отталкивании — плавное движение рук.

Старт. Старт, или начало бега, имеет большое значение, особенно при беге на короткие дистанции. Существуют, помимо резких и быстрых стартов, старты более спокойные — на средние и длинные дистанции. Техника старта следующая.

Конькобежец по команде «На старт!» должен стать вполоборота вправо к направлению движения, стопы ног расставить на ширину плеч, колени согнуть и свести близко одно к другому. Коньки должны находиться на внутренних рёбрах; левый конёк выдвинут к стартовой линии под углом в $35-40^\circ$, другой несколько правее, туловище слегка наклонено вперёд; правая рука находится сзади и на уровне плеча или немного ниже, левая вытянута вперёд и опущена вниз (рис. 128).



Рис. 128. Положение конькобежца по команде «На старт!».



Рис. 129. Положение конькобежца по команде «Марш!».

По команде «Внимание!» левая нога быстро выставляется немного вперёд, а правая делает сильный толчок с упором на ребро и носок конька. В этот же момент правая рука резко выбрасывается вперёд, а левая отводится назад (рис. 129).

По команде «Марш!» конькобежец должен пробежать первые четыре-пять шагов на внутренних рёбрах коньков (частыми, короткими шагами). Корпус приподнять, ноги полусогнуть, толчки совершать прямо назад, с упором на носки. После этого конькобежец переходит на скольжение.

Урок катания на коньках

Урок катания на коньках для учащихся V—VII классов, как и остальные уроки, длится 45 минут.

Первая (вводная) часть урока — 10—15 минут. Задача вводной части: организация и подготовка группы к предстоящим занятиям, настройка нервной системы и подготовка мышечно-связочного аппарата занимающихся к предстоящей работе.

Средства: построение, сдача рапорта, объяснение задач урока; произвольное катание; специальные подготовительные (разминочные) упражнения в движении.

Вторая (основная) часть урока — 20—25 минут. Задача основной части: повторение ранее пройденного и обучение новым элементам техники бега на простых коньках на медленной и средней скорости.

Средства: сообщение нового материала, дальнейшее разучивание одного из элементов техники и тренировка его на малой скорости; повторное прохождение отдельных отрезков дистанции в предусмотренном темпе в зависимости от целей и задач тренировки и пр.

Третья (заключительная) часть урока — 3—5 минут.

Задача: привести учащихся в относительно спокойное состояние, подвести итоги по пройденному материалу урока.

Средства: медленное катание по кругу, построение в одну шеренгу; сообщение и краткий разбор урока учителем; организованный уход с катка.

Дополнительный материал к уроку

Игры и развлечения на льду. Рекомендуются в целях закрепления пройденного материала и внесения в урок элементов соревнования включать в основную его часть несложные игры и эстафеты на льду. Такими играми могут быть: «Догони товарища», «Пистолет», «Катание колонной», «Карусель», «Катание гуськом», «Прыжки». Эстафеты: «Кто скорее», «Эстафета с преодолением препятствий».

«Догони товарища». Все разбегаются. Один из участников (водящий) старается догнать одного из играющих и дотронуться

до него. Если водящий дотронулся до убегающего, то роли меняются: водящим становится тот, кого догнали.

Играть могут все учащиеся класса одновременно.

«Пистолет». Группа учащихся становится в колонну по одному; каждый сзади стоящий берётся за талию впереди стоящего;

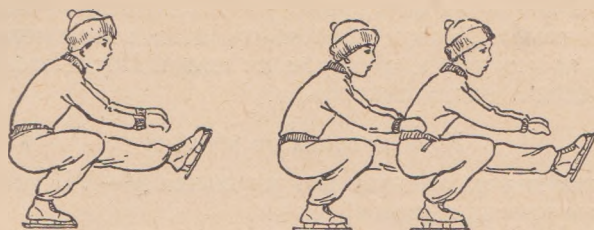


Рис. 130. «Пистолет».

разогнувшись, все одновременно по команде замыкающего «Сядь!» приседают на заранее установленную ногу, другую ногу вытягивают вперёд и в этом положении продолжают скольжение до команды «Встань!» (рис. 130).

«Катание колонной». Выстроившись в колонну, один в затылок другому, учащиеся начинают бег на коньках. Руки положить на плечи или на талию впереди стоящего. Скольжение можно за-



Рис. 131. Катание «гуськом».

канчивать поворотом, который делает направляющий; все остальные производят вращательное движение внутрь круга.

«Карусель». Вокруг одного из учащихся, взяв его под руки с той и с другой стороны, размещаются две шеренги учащихся — одна лицом вперёд, другая назад — и начинают вращение. Все учащиеся берутся за руки. Учащийся, стоящий в центре и изображающий ось карусели, сцепляет руки в замок и держит их за спиной.

«Катание гуськом». Учащиеся, став в затылок друг другу, положив руки на бёдра впереди стоящим, делают разгон и по команде замыкающего «Сядь!» приседают на заранее установленную ногу, другая нога коньком на носке держится сзади. Сделаю один шаг, учащиеся меняют ногу (рис. 131).

«Прыжки». Сделав небольшую насыпь из снега, учащиеся по одному с разгона, толчком обеих ног и махом рук вверх, перепрыгивают через препятствие (рис. 132).

Эстафета «Кто скорее». Учащиеся разделяются на две равные группы и становятся на линию старта. По команде учителя начи-



Рис. 132. Прыжки через снежную горку.

нается бег до условленного места и обратно. Выигрывает команда, чей последний участник пришёл первым.

Эстафета с преодолением препятствий. На пути бега двух команд насыпаются на равном расстоянии два снежных валика. Учащиеся с хода должны преодолеть эти препятствия два раза. Правила эстафеты те же, что и в эстафете «Кто скорее».

Примерный учебный план по конькам для V класса

№ уроков	Материал уроков	Примечание
1-й	Сообщение общих сведений об одежде и инвентаре конькобежца. Специальные подготовительные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата учащихся. Движения на льду с поддержкой товарища.	Первая половина урока—занятие в помещении, вторая — на катке.
2-й	Повторение пройденного материала предыдущего урока. Специальные упражнения: ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней стороне ступни. Движение на льду: держась за сани, с помощью товарища, поодиночке. Толчки одной ногой, скольжение на двух ногах.	Специальные разминочные упражнения проделывать в помещении.

№ уроков	Материал уроков	Примечание
3-й	Специальные упражнения. Обучение с помощью шеста и парами. Скольжение на одной ноге с удержанием равновесия. Разучивание бега по прямой поочерёдными толчками ног.	Дать домашнее задание на разучивание бега.
4-й	Специальные упражнения. Повторение и закрепление навыков в беге по прямой. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Изучение торможения одним коньком. Заключительная игра: «Катание цепочкой».	В процессе занятий делать нужные методические указания всей группе и индивидуально.
5-й	Тренировка бега по прямой с работой рук. Повторение: торможение одним коньком, разучивание торможения двумя коньками («плугом»). Игры: «Догони меня», «Катание цепочкой» и «гуськом».	Провести предварительную оценку техники бега.
6-й	Разминка. Повторение пройденного материала. Тренировка в беге по прямой со скольжением на одной ноге, торможениями и остановками. Эстафета с бегом на 25 м. Игры: «Догони меня», «Катание цепочкой» и «гуськом».	Упражнения разминки проделать в помещении.
7-й	Специальные подготовительные упражнения: ходьба на носках, имитационные движения конькобежца. Тренировка на льду на совершенствование техники бега по прямой, торможение одной и двумя ногами.	Продолжить контрольную привязку на оценку техники бега.
8-й	Игры: «Катание цепочкой» и «гуськом». Зачётные соревнования.	Соревнования проводить после предварительных подготовительных упражнений.

Примерный учебный план по конькам для VI класса

№ уроков	Материалы уроков	Примечание
1-й	Краткая вступительная информация о предстоящих конькобежных занятиях. Специальные подготовительные упражнения. Повторение усвоенных в предыдущем году элементов техники бега на коньках.	Информация о специальных упражнениях предоставлять в помещении.
2-й	Разминка. Изучение посадки. Прохождение 2—3 раза по прямой. Обучение повороту. Бег по повороту с работой рук. Бег переступанием, торможение задком конька. Игры: «Догони меня», «Змейка».	В разминку включить свободное организованное движение на катку 2—3 раза.

№ уроков	Материалы уроков	Примечание
3-й	Разминка. Повторение «посадки», бег по повороту переступанием. Торможения изученными способами: «плугом», одним коньком, задком конька. Разучивание старта. Игры: «Змейка», «Катание цепочкой».	В разминку включить 2 — 3 пробежки по кругу
4-й	Разминка. Бег по прямой и по повороту с работой рук в правильной посадке. Тренировка изученных способов торможений. Тренировка бега 3—4 раза по 25—30 м со старта. Игры: «Змейка», «Катание цепочкой».	Обратить особое внимание на правильную посадку.
5-й	Разминка. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту. 5—6 стартов. Пробежки со старта по 30—35 м 2—3 раза. Бег с остановками. Эстафета с бегом по прямой.	Эстафету провести 1—2 раза.
6-й	Разминка. Старты и бег по прямой. Совершенствование техники бега по прямой. Работа над развитием скорости. Предварительная контрольная прикидка на 50 м на время. Игра «Катание цепочкой».	Вместе с учётом скорости учитывать и технику бега на 50 м.
7-й	Разминка. Повторные 2—3 старта. Бег по прямой 100 м по 2—3 раза на скорость. Бег с поворотами и торможениями 2—3 раза. Эстафета с бегом по прямой.	
8-й	Зачётные соревнования.	Зачёт по технике и скорости пробега 50 м.

Примерный учебный план по конькам для VII класса

№ уроков	Материалы уроков	Примечание
1-й	Краткая вступительная беседа о задачах предстоящих занятий. Сообщение о точке коньков. Выход на лёд. Повторение полученных ранее умений и навыков в беге по прямой, по повороту и пр. Игра «Катание цепочкой».	Вступительная часть должна быть короткая — 10 — 15 минут.
2-й	Разминка. Старты 5—6 раз. Бег по прямой 80—100 м 1—2 раза. Совершенствование техники бега на дистанции 100—150 м. Эстафета с преодолением препятствий 1—2 раза.	Совершенствовать технику при медленном темпе бега.

№ уроков	Материалы уроков	Примечание
3-й	Разминка. Старты 5—6 раз. Рывки со старта. Изучение команд «на старт», «внимание», «марш». Тренировка бега 2—3 раза по 100 м. Игра «Карусель».	В разминку включить спокойный бег по катку 2—3 раза.
4-й	Разминка. Повторение изученных команд бега по прямой и по повороту. Старты при беге на короткие дистанции. Изучение финиша бега на короткие дистанции. Тренировка 2—3 раза по 100 м на скорость. Игра «Пистолет».	
5-й	Разминка. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту. Старты 5—6 раз. Исполнение изученных команд. Тренировка 2—3 раза по 100 м, 1 раз — 150 м. Игра «Карусель».	
6-й	Разминка. Контрольные прикидки в беге на 100 м.	Провести оценку техники.
7-й	Разминка. Совершенствование бега по прямой по повороту с включением изученных способов торможения и остановок. Старты и финиши на дистанцию 100 м. Игры: «Пистолет», «Карусель».	При беге по повороту обратить внимание на работу рук и положение корпуса.
8-й	Зачётные соревнования.	Оценку выводить с учётом техники.

Тренировка конькобежца

В процессе тренировки совершенствуются физические качества конькобежца, в первую очередь такие качества, как скорость, выносливость и ловкость. В процессе тренировки осуществляется дальнейшее совершенствование техники владения коньками с целью выработки и закрепления правильных навыков.

Средствами тренировки являются: упражнения без коньков, служащие главным образом для общего физического развития, и специальные физические упражнения, направленные на укрепление отдельных мышц и связок конькобежца.

К упражнениям, применяемым для общего физического развития, можно отнести: ходьбу в быстром темпе, бег с различной скоростью на короткие дистанции, «медленный бег», метание прыжки и др.

К специальным упражнениям относятся упражнения для коленных, голеностопных суставов, упражнения для укрепления мышц бедра, спины. С этой целью можно применить разнообразные физические упражнения в ходьбе на носках, пятках, на

ружной и внутренней стороне ступни, приседания на одной, двух ногах и др.

Методы тренировки. Одним из эффективных методов тренировки конькобежца на короткие дистанции является повторный метод, т. е. пробегание отдельных коротких отрезков дистанции по 25—30 м несколько раз, добываясь при этом поддержания скорости, планируемой на всю дистанцию. Другим методом является метод повторных ускорений, т. е. конькобежец, постепенно ускоряя бег, доводит его на небольшом участке до максимального. Такие ускорения повторяются несколько раз.

С целью выработки скоростной выносливости применяется интервальный метод: учащиеся пробегают отдельные отрезки дистанции с промежутком для отдыха в определённое заранее планируемое время. Возможно использовать и переменный метод, т. е. бег с переменной скоростью, например один круг идти быстро, другой медленно, потом снова быстро, постепенно увеличивая количество кругов, проходимых быстро.

Для предварительной оценки скорости конькобежца на коротких дистанциях применять метод контрольных прикидок, т. е. пробегания несколько укороченной дистанции со скоростью, планируемой на всю дистанцию.

Приведём примерную тренировку конькобежца на короткие дистанции до 100 м. Выйдя на лёд, следует начать занятие с хорошей разминки, чтобы разогреться. Потом приступить к совершенствованию стартов — пробежать 5—6 раз по 25—30 м. После этого прокатиться медленным бегом по кругу; отдохнув, пробежать со старта 1—2 раза несколько завышенную дистанцию для учащихся V и VI классов — 65—70 м, для VII класса — 110—120 м. Эти дистанции пробежать на полной скорости и с хорошим финишем. После этого ещё раз прокатиться в медленном темпе, чтобы успокоить дыхание. В конце можно принять участие в несложной игре на льду, чтобы повысить своё общее самочувствие, однако не перегружая организм, избегая перевозбуждения.

Тренировку учащихся на короткие дистанции учитель должен строить так, чтобы совершенствовались не только скоростные качества учащихся, но и закреплялась правильная техника бега.

Тренироваться нужно чаще, и с этой целью организуются внеклассные занятия и даются задания для самостоятельной работы.

Зачётные соревнования

Зачёт достижений учащихся следует проводить в форме контрольных предварительных прикидок и заключительных зачётных соревнований.

На предварительных контрольных прикидках учитель должен оценить технику бега учащихся, а на соревнованиях — результат по времени.

Зачётные соревнования следует заранее хорошо подготовить: очистить лёд от снега, сделать предварительно поливку, наметить дистанцию, обозначив линии старта и финиша.

Проводя соревнования на дистанцию 60—100 м, пускать учащихся со старта попарно. Время прибытия зачитывается по коньку участника, пересекающего линию финиша. Помимо зачётных соревнований, рекомендуется проводить соревнования на лучший результат. При проведении таких соревнований обычно устраиваются полуфиналы и финалы, чтобы выявить победителя соревнований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Глава I. Общие вопросы физической культуры в школе.	
✓ Место и значение физической культуры в школе	3
✓ Задачи физической культуры в школе	6
Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»	7
✓ Формы организации физического воспитания	11
✓ Содержание физической культуры и её организация в школе	13
Об основных положениях процесса обучения	14
Воспитывающий характер обучения	15
Значение личности учителя	16
Содержание коммунистической нравственности	17
Особенности физического развития школьников в возрасте от 12 до 15 лет	21
Урок физической культуры	27
 Глава II Основная гимнастика.	
Содержание основной гимнастики	35
Строевые приёмы	—
Порядковые упражнения	37
Общеразвивающие и подготовительные упражнения	41
Ходьба и бег	62
Метания	66
Лазание и перелезание	68
Равновесие	72
Поднимание и переноска груза	75
Упражнения в сопротивлении	77
Акробатические упражнения	78
Прыжки	83
Эстафеты и полосы препятствий	90
Краткий словарь основных гимнастических терминов	—
 Глава III. Подвижные игры. Методика обучения играм	
Практический материал	105
Игры для V класса	—
Игры для VI класса	110
Игры для VII класса	117
 Глава IV. Лёгкая атлетика.	
Ходьба	124
Бег	127
Прыжки	142
Метание	154

	Стр.
Глава V. Лыжная подготовка.	
Задачи обучения	163
Техника передвижения на лыжах	164
Способы ходов на лыжах	—
Способы подъёмов и спусков на лыжах	168
Способы торможения при спуске с гор	172
Способы поворотов при спуске с гор	174
Приёмы переноски лыж	178
Указания по методике обучения	180
Глава VI. Плавание.	
Общие вопросы организации и методики обучения плаванию	184
Предупреждение несчастных случаев при обучении плаванию	188
Техника и методика обучения плаванию	194
Игры в воде	197
Способ плавания кроль	199
Способ плавания брасс	207
Нырание	210
Поворот	211
Простейшие прыжки в воду	212
Глава VII. Бег на простых коньках.	
Задачи обучения бегу на простых коньках	223
Материальная часть	—
Начальное обучение	225
Урок катания на коньках	231
Примерные учебные планы для V, VI, VII классов	233
Тренировка конькобежца	236
Зачётные соревнования	237

