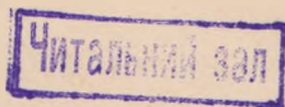


506

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩИХСЯ
8-10 КЛАССОВ**

УЧПЕДГИЗ - 1054



4511.47

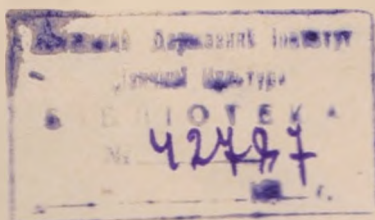
~~7A03~~

Ф-505

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 8—10 КЛАССОВ

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Под редакцией
кандидата педагогических наук
В. Н. КОРОНОВСКОГО



ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие «Физическое воспитание учащихся VIII—X классов» составлено в соответствии с новой программой по физическому воспитанию учащихся (1954 г.) и предназначено для учителей физического воспитания в средней школе.

Пособие составлено бригадой штатных и внештатных сотрудников Института физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук РСФСР.

Главы I и III написаны старшим научным сотрудником В. Н. Короновским, главы II и IV — старшим научным сотрудником А. М. Фельдт, глава V — кандидатом педагогических наук А. М. Шлеминым, глава VI — В. И. Марковой, глава VII — старшим научным сотрудником Б. В. Ковалёвым, главы VIII и X — П. Г. Богдановым, глава IX — кандидатом педагогических наук М. А. Аграновским.

ГЛАВА I

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В VIII—X КЛАССАХ

Центральный Комитет Коммунистической партии в своём постановлении от 27 декабря 1948 г. указывает, что главными задачами в области физкультурной работы являются развёртывание массового физкультурного движения, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта. Это указание Центрального Комитета отнесено к школе, поскольку формирование спортсмена начинается в школе и поскольку школа организует массовый спорт среди подросткового поколения.

Задачи физического воспитания. В учебных программах для VIII—X классов указаны задачи, которыми должен руководствоваться учитель физического воспитания в школе; укрепление здоровья, правильное физическое развитие, закалывание учащихся; обучение физическим упражнениям и прочее закрепление соответствующих программе знаний, умений и навыков, а также развитие у учащихся силы, быстроты, ловкости и выносливости; воспитание смелости, решительности, настойчивости, сильной воли и твёрдого характера, приобретение гигиенических навыков.

Психосоциальными этими задач должен быть обеспечен воспитательный характер всего процесса занятий: воспитание любви к родине и преданности делу Коммунистической партии, чувства коллективизма, социалистического отношения к труду и общественной собственности, сознательной дисциплины, честности и правдивости.

В средней школе предъявляются повышенные требования к физической физической подготовленности учащихся, к их общей тренированности и закалённости, овладению ими основами спортивной техники некоторых видов спорта. Учащиеся старших классов должны сдать все нормы ГТО I ступени. Повышаются требования и к дисциплине учащихся, к культуре их поведения в школе и вне школы.

Руководствуясь общими задачами физического воспитания и программой, учитель определяет, по мере надобности, более частные или ближние задачи по периодам или этапам работы: на год, на четверть, на месяц, неделю, урок.

В процессе занятий разрешается одновременно комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Так, например, в изучении и тренировке бега последовательно и в то же время одновременно осуществляются общее развитие и укрепление организма, овладение необходимой координацией движений, техникой бега; выработка быстроты и выносливости в беге, выработка настойчивости и упорства в достижении поставленной цели и других моральных и волевых качеств.

Такой результат получается потому, что учитель правильно организует занятия бегом и правильно руководит этими занятиями.

Учитель ставит задачи и разрешает их главным образом в процессе обучения. Разрешая в каждый момент комплекс задач, учитель должен ясно определить ведущую, основную из них. Так, в процессе обучения бегу учитель на занятии ставит конкретную задачу: например, овладеть переходом с ударного шага на маховый шаг в беге на короткие дистанции. Такая задача является ближайшей, но она требует, чтобы учащиеся до этого овладели техникой ударного и махового шага. Это является условием для того, чтобы перед учащимися можно было поставить дальнейшую задачу — овладение техникой бега на 60—100 м. Разрешая цепь последовательных задач, учитель продвигает учащихся по намеченному им пути к выполнению основных задач физического воспитания в школе.

Организация физического воспитания.

Организация физического воспитания в VIII—X классах подчиняется общепринятым для школы положениям. Общее руководство физическим воспитанием осуществляется директором школы.

Директор школы лично направляет и контролирует работу по физическому воспитанию учителей и классных руководителей.

Директор обеспечивает условия для проведения занятий физическими упражнениями и привлекает к участию в этой работе родителей учащихся, педагогов и шефствующие над школой организации.

Учитель физического воспитания несёт полную ответственность перед директором за правильную организацию и проведение всей работы по физическому воспитанию.

Учитель физического воспитания обязан:

1. Воспитывать учащихся в духе коммунистической морали; широко использовать интерес учащихся к гимнастике, спорту, играм в целях разрешения общешкольных образовательных и воспитательных задач.

2. Обеспечить высокое качество проведения уроков физического воспитания и полное прохождение материала программы;

обеспечить организацию массовой внеклассной работы по физической культуре и спорту; подготовку учащихся к сдаче норм ГТО и прием норм от учащихся (в порядке соревнований).

3. В своем штате с целью изучать состояние здоровья и физического развития учащихся и сообразовать всю работу по физическому воспитанию с этими данными.

4. Заботиться о санитарно-гигиеническом состоянии мест занятий физическими упражнениями и соблюдении учащимися санитарно-гигиенических требований.

5. Проводить вне- и внутриклассные спортивные занятия в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья каждого учащегося.

6. Обеспечить оборудование мест занятий спортивно-гимнастическими инвентарем, его своевременный ремонт и сохранность.

Важную роль в организации и проведении школьным коллективом физкультурных мероприятий играет организация и руководимая ею физкультурная секция.

По плану ВЛКСМ в своей работе комсомол в школе должен обеспечивать организацию должным образом усиленную физкультурную и спортивную работу и повышению качества физкультурно-спортивной работы. Необходимо обеспечить широкое развитие физкультурной и спортивной работы в школе, привлечь к участию физкультурно-спортивной работе учащихся, обратить внимание на развитие таких видов спорта и спортивных игр, как лёгкая атлетика, гимнастика, конькобежный, лыжный, водный, спортивный танец, туризм, волейбол, баскетбол, теннис. Комсомольские организации должны уделять в школах, с учётом интересов учащихся, физкультурные занятия по различным видам спорта, добиваться улучшения роста спортивного мастерства и повышения спортивно-технических результатов учащихся старших классов.

По плану ВЛКСМ в своей работе комсомол должен помнить, что первичным делом является неустанная забота о физической культуре молодежи, подготовке её к труду и обороне родины, активнее вовлекать молодежь в систематические занятия спортом, добиваться, чтобы члены ВЛКСМ сдавали нормативы комплекса «Физкультура и труд» в обороне СССР.

Важным является организатором ученического коллектива, активнейшим физкультурного движения в школе и первым организатором физкультурной и спортивной работы среди учащихся является комсомольская организация и в то же время помочь ей в налаживании физкультурной работы среди учащихся является первой организационной задачей учителя-физкультурного воспитателя.

Состояние физкультурного воспитания в пионерской организации школы в значительной мере зависит от того, какую помощь комсо-

¹ Перечислено в документе XI съезда ВЛКСМ, изд. «Молодая гвардия», 1950, стр. 30—31.

мольцы, физкультурный актив старших классов окажут пионерам в этой работе. Укрепляя при помощи старшеклассников физическое воспитание в пионерской организации, учитель улучшает дело физического воспитания во всей школе.

Организация внеклассной самостоятельной работы учащихся по спорту также невозможна без активного участия в этой работе комсомола.

Учитель физического воспитания принимает участие вместе со всем педагогическим составом школы в деле организации школьного коллектива, который является мощным орудием воспитательной работы в школе.

Школьный коллектив направляет свою деятельность на разрешение следующих основных задач, стоящих перед школой: борьба за высокую успеваемость учащихся, идейно-политическое воспитание учащихся и воспитание у них коммунистической нравственности; выполнение учащимися «Правил для учащихся», организация полезного, здорового досуга учащихся и участия их в общественной жизни и общественном труде.

Школьный коллектив во всех видах своей деятельности должен использовать физическую культуру с её богатейшим арсеналом воспитательных возможностей.

Формы организации физического воспитания. Физическое воспитание учащихся VIII—X классов организуется в следующих формах: уроки физического воспитания, проводимые согласно учебному плану школы по расписанию; физкультурные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная спортивная и массовая работа; внешкольная спортивная работа, проводимая в специальных детских учреждениях или в спортивных организациях, а также в семье.

Одной из форм организации физического воспитания в режиме учебного дня является гимнастика до занятий, проводимая как в первой, так и во второй сменах.

Внеклассная работа по физическому воспитанию в средней школе должна не только содействовать выполнению задач, поставленных перед физическим воспитанием учащихся государственными программами, но и выполнять мероприятия, направленные на развитие самостоятельного физкультурного движения и массового спорта в школе, массовую подготовку учащихся и сдачу ими норм ГТО, на организацию физкультурного отдыха учащихся и улучшение их здоровья.

Внеклассная работа по физическому воспитанию в VIII—X классах проводится как в школьном коллективе физической культуры, так и в классах в формах массовых мероприятий — игр, экскурсий, походов, праздников и т. п., проводимых с группами школьников, с классами или со всеми учащимися школы. Старшеклассники принимают самое активное участие в организации и проведении внеклассной работы по физическому воспитанию в начальных классах школы и в пионерской организации.

Массовая работа по физическому воспитанию организуется в классе через физкультурных организаторов и классных руководителей. Большое воспитательное значение имеет организация самостоятельной работы учащихся (ежедневные занятия гимнастикой в гимнастическом зале, самостоятельная тренировка на спортивной площадке по указанию учителя, соблюдение гигиенического режима и др.).

В порядке массовой работы организуется систематическая работа в формах физической культуры среди учащихся, для чего используются плакаты, стенгазеты, кино, радио, беседы, встречи с мастерами спорта и др.

Специальная работа по физическому воспитанию проводится в форме спортивных кружков в школе. Из этих форм для учащихся классов имеют особое значение детские спортивные школы, которые имеются во многих городах СССР при отделах народного образования. Детские спортивные школы имеют особый характер спортивной техники своих физкультурников на базе их непрерывной физической подготовки в объеме требований комплекса ГТО. В детских спортивных школах направляют внимание в основном отношении учащихся, удовлетворяющие требованиям времени. Учащиеся старших классов принимают участие за последние (14—15 лет) и инструкторские (16—17 лет) отделения. Окончившие детскую спортивную школу получают звание помощника учителя физического воспитания или общественного инструктора и продолжают работать в своей общеобразовательной школе, помогая ей в деле улучшения физического воспитания учащихся.

Средства физического воспитания.

Для осуществления поставленных задач программой предусматриваются следующие средства физического воспитания: гимнастика, лёгкая атлетика, игры, лыжная подготовка. В порядке задания на лето учащиеся сдают нормы ГТО по плаванию. Для беснежных районов взамен лыжной подготовки программы предусматривают дополнительный материал по гимнастике и лёгкой атлетике. Для северных районов даётся дополнительный материал по лыжной подготовке.

Все эти средства используются учителем в их тесной связи и взаимозависимости. Основная гимнастика, продолжающая работу над общим физическим развитием учащихся, осуществляет одновременно их подготовку к занятиям спортом. В содержание основной гимнастики включён материал спортивной гимнастики. На уроках гимнастики проходятся отдельные элементы лёгкой атлетики, но в то же время проводятся специальные уроки по лёгкой атлетике; на уроках гимнастики изучаются отдельные элементы техники спортивных игр — волейбола, баскетбола, ручного мяча, но одновременно проводятся и специальные уроки по спортивным играм для изучения их техники и правил и ознакомления учащихся с тактикой этих игр.

На уроках гимнастики даются подготовительные упражнения к лыжной подготовке, но занятия по этому разделу программы проводятся по расписанию самостоятельно.

Таким образом, в VIII—X классах основная гимнастика сохраняет своё важное значение, и её новой задачей является подготовка учащихся к спорту. Спорт в IX—X классах выдвигается на ведущее место. Учащиеся должны овладеть основами спортивной техники в лёгкой атлетике, лыжном спорте, спортивных играх, плавании, а также спортивной гимнастике. Поскольку учащимся сообщаются основы перечисленных видов спорта и воспитывается у них правильное отношение к спорту, весьма важным является качество обучения. Изучаемая техника должна быть передовой. Применяемая методика обучения и тренировка должны быть на высоком педагогическом уровне. Требования к учащимся в овладении спортивной техникой должны быть повышены в соответствии с требованиями программы.

Учителю всегда надо точно определить степень овладения учащимися данным видом спорта и не забывать, что он должен в часы, отведённые на уроки физического воспитания, одинаково хорошо пройти с учащимися и все другие разделы программы. Учителю помогают программные требования, где перечислены те достижения, которые обязаны показать учащиеся на каждом году обучения. Иногда учитель подпадает под влияние эмоций учащихся и отдаёт предпочтение одному какому-либо виду спорта, например превращает уроки гимнастики в игру в баскетбол или волейбол. Играют учащиеся с увлечением, показывают неплохие результаты в этих играх, но зато остальной программный материал остаётся не пройденным или плохо пройденным. Учитель поступил бы более правильно, если бы занимался совершенствованием учащихся в видах спорта, основами которых они овладели на уроках по расписанию и во время внеклассной работы.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В этот период роста костного скелета в 15—18 лет ещё не закончен. В костях ещё имеются хрящевые прослойки — зоны роста костей в длину, исчезновение которых и является признаком прекращения роста. Процесс роста и построения тканей продолжается ещё с большой интенсивностью, но при этом приобретает особую особенность, резко отличающую детей данного возраста от подросткового периода.

В то время как у подростков рост тела в длину преобладает над ростом в ширину, у школьников старшего возраста, наоборот, рост в длину начинает замедляться: у девочек особенно резко и сильно после 16 лет, у мальчиков более медленно и постепенно после 17 лет. Наряду с замедлением роста тела в длину становится ясно заметным преобладание роста в ширину, связанное с развитием грудной клетки, мышечной системы, а у девочек, кроме того, с развитием тазового пояса и отложениями запасного жира.

В связи с этим в данном возрасте вес тела растёт относительно быстрее, чем длина; и количество массы тела, приходящееся на единицу длины, продолжает быстро увеличиваться, не достигая, однако, даже к концу школьного периода средней величины, свойственной взрослому.

Это говорит о том, что к 18 годам организм ещё не достигает окончательного уровня своего развития, следовательно, его устойчивость, сила и выносливость меньше, чем у взрослых.

В отношении внутренних органов и их функциональных способностей также ещё не изгладились некоторые признаки диспропорции роста и развития. Так, от 14 до 17 лет происходит быстрое повышение кровяного давления, причём пульсовая амплитуда в периоде полового созревания даже больше, чем у взрослых.

Масса и размеры сердца быстро увеличиваются, причём нередко наблюдается несоответствие между развитием сердца и ростом всего организма. У юных спортсменов в возрасте от 15

до 18 лет, по исследованиям С. П. Летунова и Р. Е. Мотылянской, встречаются малые сердца в 10% всех случаев.

Вегетативная нервная система всё ещё проявляет признаки неустойчивости и повышенной возбудимости.

Все эти особенности юношеского организма требуют правильного подхода в тренировочных занятиях с юношами.

Благодаря тому, что рост и развитие девушек начинает замедляться раньше и сильнее, чем у мальчишек, различия в размерах, пропорциях и функциональных показателях постепенно увеличиваются. К концу школьного периода различия между девушками и юношами выражены наиболее сильно: в 17 — 18 лет юноши превосходят девушек в среднем по росту на 10 см, по весу на 5 кг, по жизненной ёмкости лёгких на 1000 куб см, по мышечной силе правой руки на 15 кг.

Для занятий физическими упражнениями большое значение имеют относительные величины или индексы, характеризующие строение и пропорции тела.

Пропорции тела. В старшем школьном возрасте пропорции тела продолжают меняться. Морфологический показатель, выражающий соотношение длины корпуса и нижних конечностей (вычисляется отношение роста сидя к росту стоя в процентах), в данном возрасте увеличивается благодаря тому, что рост нижних конечностей в это время замедляется в большей степени, чем рост корпуса.

Данный показатель у девушек больше, чем у юношей, это значит, что у девушек туловище относительно длиннее, а ноги относительно короче, чем у юношей. Эта особенность пропорций тела у девушек связана с относительно большей высотой брюшной полости у них, следовательно, представляет признак полового характера.

Соотношение длины туловища и нижних конечностей должно оказывать влияние на высоту и длину прыжка, на длину шага, скорость ходьбы и бега. У девушек, несмотря на относительно слабое развитие мускулатуры, массивность тела такая же, как у юношей, вследствие относительно большей длины туловища, а также большего развития тазового пояса и отложений запасного жира.

При слабости мышечной системы, в особенности плечевого пояса, массивность тела у девушек оказывает неблагоприятное влияние на способность к подтягиванию, висам, лазанию.

Грудной показатель, характеризующий соотношение поперечного и продольного размеров тела, в старшем школьном возрасте как у девушек, так и у юношей быстро увеличивается в связи с тем, что рост грудной клетки в ширину в это время относительно преобладает над ростом в длину.

Особенно характерны изменения жизненного показателя, выражающего отношение жизненной ёмкости лёгких к весу тела. Кривые показателя, идущие до 15 лет приблизительно па-

радикально, после 15 лет резко расходятся: у девушек кривая идет вниз, у юношей — вверх.

Данное явление, очевидно, стоит в связи с особенностями обмена веществ. Высокий жизненный показатель у мальчиков говорит о большей способности их обмена веществ к окислительным процессам, связанным с превращением потенциальной энергии в работу, в следовательно о большей выносливости мужского организма.

Развитие
выносливости. Оценка физического развития по антропометрическим показателям в настоящее время не может считаться достаточной. Не менее важное значение имеет функциональное состояние организма, его тренированность, выражающаяся в движениях.

Как показала функциональные показатели варьируют в более широкой степени, чем морфологические.

Двигательные способности ребенка развиваются постепенно в течение всего периода роста в тесной зависимости от занятий физическими упражнениями: подвижными играми, гимнастикой и спортом.

Этот процесс индивидуален и развития движений подчиняется индивидуальным закономерностям, связанным с общими закономерностями роста и развития организма, а с другой стороны, зависит от условий обучения, от разнообразия и богатства двигательной деятельности детей в периоде их роста.

Исследования движений у детей школьного возраста показывают, что младший школьный возраст является периодом особенно успешного развития движений. В это время наблюдается быстрый рост достижений в таких упражнениях, как метание в цель, прыжки в высоту, бег на скорость, подтягивание и равновесие.

У детей среднего школьного возраста рост достижений замедляется, в особенности в движениях, требующих координации, как метание в цель, равновесие.

После 15 лет у мальчиков наблюдается новый энергичный подъем в развитии движений, связанный с ростом силы, скорости и координации движений в этом возрасте. У девушек же этот прогресс становится замедленным.

Развитие движений обуславливается не только возрастным созреванием центральной нервной системы, двигательные навыки вырабатываются лишь в процессе обучения и длительных систематических упражнений. Согласно учению И. П. Павлова, овладение каким-либо видом движения полностью соответствует процессу выработки условного рефлекса: «...весь механизм волевого движения есть условный, ассоциативный процесс, подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности».

Условными рефлексами И. П. Павлов назвал разнообразные реакции организма, вырабатывающиеся в течение индивидуаль-

ной жизни в зависимости от особенностей жизненного опыта в отличие от врождённых рефлексов. В основе условных реакций лежит образование временной функциональной связи между различными участками коры головного мозга.

И. П. Павлов указывал, что выработка и поддержание этих связей есть серьёзный нервный труд, требующий иногда больших усилий и длительных упражнений в зависимости от сложности системы рефлекса и индивидуальности субъекта.

Произвольный двигательный акт характеризуется очень сложной системой процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, так как в нём принимает участие большое количество мышечных групп, а также зрение, осязание, мышечное чувство, вестибулярный аппарат.

При мышечной работе повышается обмен веществ, а следовательно, увеличивается работа внутренних органов, обслуживающих потребности обмена, т. е. сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата.

Повышение работы ряда органов и систем должно находиться в строгом соответствии с интенсивностью мышечной работы, и эта координация деятельности всего организма устанавливается также по типу рефлексов, следовательно, на основе систематических упражнений.

Мышечная сила. Развитие мышечной силы у детей характеризуется как прямой динамометрией, так и показателями способности к силовым упражнениям.

Кривые мышечной силы правой руки у мальчиков и девочек, идущие в младшем и среднем школьном возрасте приблизительно параллельно, после 15 лет резко расходятся. У девушек прирост мышечной силы правой руки от 15 до 18 лет равен в среднем 7 кг, у юношей — 16 кг.

В испытании силы брюшного пресса по количеству опусканий и подниманий туловища данные для мальчиков и девочек резко различны.

У девушек от 15 до 18 лет цифровые показатели получаются в два раза меньше, чем у мальчиков, что указывает на более слабое развитие мышечной силы и меньшую выносливость девушек.

В прыжках в высоту с разбега и в длину с места мальчики ежегодно делают большие успехи, у девушек же рост достижений, начиная с 13—14 лет, иногда замедляется.

Развитие силы броска говорит о том, что особенно быстрый рост мышечной силы у мальчиков наблюдается именно в старшем школьном возрасте — от 14 до 18 лет; годовые прибавки в это время особенно велики.

Все эти данные имеют относительное значение, так как обследование учащихся детских спортивных школ показывает, что их достижения значительно превосходят возрастные нормы.

Следовательно, в старших классах необходимо обращать особое внимание на регулярность и хорошее качество занятий с девушками, чтобы не допускать отставание в росте их спортивных достижений.

Учёт
возрастных
и половых
особенностей.

Особенности учащихся разного пола учитываются как при определении содержания программного материала, так и методики занятий с юношами и девушками.

Эти различия сказываются при проработке всех разделов программы.

Для девушек подготовительные упражнения направлены на укрепление мускулатуры, в особенности плечевого пояса и брюшного пресса, на развитие ловкости и грациозности при помощи художественной гимнастики, элементов танцев и плясок.

В ходьбе и беге для девушек снижены дистанции, скорость и продолжительность упражнений на выносливость.

В прыжках для девушек уменьшены требования относительно высоты, длины и глубины прыжка.

Для девушек лазание даётся в наиболее лёгком варианте: в два-три счёта с помощью рук и ног на ограниченную высоту.

Количество повторений одних и тех же упражнений для девушек уменьшается, в особенности когда речь идёт о прыжках, лазании, — тем самым уменьшается физическая нагрузка.

Для женского организма огромное значение имеет правильное развитие не только костного скелета, но также мышечной системы, в особенности туловища, так как этим обуславливается полноценность брюшного пресса и тазового дна. Хорошо развитый брюшной пресс обеспечивает достаточный угол наклона таза (у женщин 47—54°) и нормальное положение внутренних органов, расположенных в малом тазу.

Частые и сильные колебания внутрибрюшного давления при слабости тазового дна у девушек могут повести к растяжению связочного аппарата матки, к увеличению её смещаемости и в результате длительного влияния постепенно привести к опущению.

Основной причиной такого состояния организма девушек может быть нерациональная организация физических упражнений для них.

К числу упражнений, вызывающих резкое повышение внутрибрюшного давления, относятся: поднятие гирь, переноска тяжестей, прыжки в глубину, напряжённые выгибания и т. п.

У девушек необходимо соблюдать особую осторожность и умеренность при упражнениях, связанных с сильными колебаниями внутрибрюшного давления. Одной из важных задач физического воспитания девушек должно быть укрепление мускулатуры брюшного пресса и тазового дна при помощи специальных упражнений.

Это важно с точки зрения подготовки девушек к труду и обороне, а также и к родовой функции.

ГЛАВА III

ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Значение обучения.

Обучение в советской школе понимается очень широко. Основная цель обучения в советской школе — подготовка людей с широким общественно-политическим кругозором, обладающих марксистско-ленинским мировоззрением, хорошо владеющих основами наук, искусств, понимающих основные принципы современного производства, умеющих применять теоретические знания на практике, физически развитых, здоровых, бодрых, морально стойких и беззаветно преданных делу коммунизма.

Обучение в процессе физического воспитания связано с общими задачами обучения в школе, поэтому узкое понимание задач обучения или противопоставление обучения физическому воспитанию является ошибкой. Ещё большей ошибкой является сведение обучения только к изучению техники физических упражнений.

Единство педагогического воздействия.

Естественно-научной основой обучения является учение академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. В соответствии с этим учением организм учащегося рассматривается как единая целостная система.

Всякое физическое упражнение оказывает влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы и органы. Изменения в интенсивности функциональной деятельности этих органов и систем доходит до коры головного мозга посредством интерорецепторов, заложенных в этих органах, имеющих представительство в высшем отделе центральной нервной системы. Это влияние через центральную нервную систему передаётся или отзывается на состоянии всего организма в целом. Подбирая соответствующим образом физические упражнения, учитель может усилить или ослабить степень этого воздействия и, что особенно важно, может регулировать это последнее по признаку преимущественного воздействия на те или иные системы органов.

Так, например, путём бега, который вовлекает в скоростную работу мышцы нижних конечностей, можно оказать сильное

твенно на кровеносно-сосудистую и дыхательную системы, которые вынуждены соответственно усилить свою работу для кровоснабжения работающих мышц. В процессе этой работы мышцы сердца и дыхательные мышцы развиваются, укрепляются и тренируются.

Доброй ещё одним существовавшим методическим положением в обучении, особенно в доавлозской функциональной методике, являлось методическое разделение в методике и в обучении физиологического и биомеханического. Вследствие этого для достижения функционального эффекта подбирались какие-то особые упражнения, а для достижения педагогического результата также какие-то особые упражнения.

Такая форма, особенно значить учащегося разделялась на две части, которые в обучении часто рассматривались как противоположные и даже противопоставленные («дуализм», «параллелизм»). И в в другие моменты противопоставлялись. Педагогическое действие функционального упражнения выделают в себе физическую его сторону. Однако возможно так организовать тот же бег, чтобы он содержал одновременно в задании обучения, например совершенствование или развитие техники махового шага, и задачу совершенствования здоровья.

Но сейчас, все разговоры о том, что якобы обучение физическим упражнениям уводит учителя в сторону от разрешения задач образовательных, не на чём не обоснованы и происходят из неправильного понимания обучения как узкого, чисто технического процесса.

Параллельно организованное обучение физическим упражнениям не уводит в сторону от разрешения гигиенических оздоровительных задач, а наоборот, содействует лучшему осуществлению этих задач.

В процессе обучения физическим упражнениям учитель сообщает учащимся знания, умения и навыки, одновременно всесторонне физически развивает, укрепляет детей и воспитывает их в коммунистическом духе.

Обучая учащихся физическим упражнениям, учитель отбирает необходимый материал из программы и использует его в определённой последовательности. Вследствие ограниченности часов занятий, отводимых на физическое воспитание, учитель стремится к правильной рационализации времени, чтобы в возможно сжатые сроки сообщить учащимся необходимые знания, умения и навыки. Для этой цели он применяет разнообразные, научно обоснованные и проверенные на практике преподавания методы и методические приёмы обучения. Учитель применяет эти приёмы творчески, т. е. изменяет и уточняет их применительно к задачам обучения и к коллективу учащихся.

Учитель постепенно и систематически ведёт учащихся от незнания к знаниям, от элементарных и простейших умений и на-

выков к более глубоким и совершенным. Одновременно учитель стремится укрепить здоровье учащихся, всесторонне физически развить и закалить их.

Всё перечисленное представляет собой сложный воспитательный процесс, который требует от учителя квалификации и педагогического мастерства.

Личность учителя в педагогической работе является решающей. Идейная убежденность, коммунистическое мировоззрение, знание теории марксизма-ленинизма, любовь к детям, преданность своей профессии, общее и специальное образование, культура, педагогическое чутьё и такт, твёрдость воли и характера— основные черты личности учителя физического воспитания. Особое значение эти качества приобретают в работе с учащимися старшего школьного возраста.

Юноши и девушки уже овладели определённым объёмом физического образования в первых семи классах. Их требования к содержанию физического воспитания и к методам обучения повышенные. Соответственно происходит и переоценка их отношения к учителю и к урокам физического воспитания. Все эти особенности учитель должен учесть в своей педагогической работе. Общие отправные данные для учителя в работе со старшеклассниками следующие: повышение требовательности к уровню техники выполнения упражнений с обращением внимания на овладение основами стиля гимнастических и спортивных упражнений, признание учащимися важности всестороннего физического развития и в соответствии с этим сдача всех норм ГТО I ступени, заинтересованность учащихся спортом и достижениями в отдельных видах спорта, повышение требований к дисциплине и культуре поведения учащихся, усиленное воспитание в процессе занятий воли и характера, привлечение учащихся к общественной работе по физическому воспитанию, воспитание любви к спорту, внедрение здоровых спортивных традиций и понятий об этике в спорте.

При обучении физическим упражнениям огромную роль играют органы чувств, через которые учащийся воспринимает явления окружающего мира. В связи с этим особенно важным является учение академика И. П. Павлова о роли и значении анализаторов.

«Анализатор есть сложный нервный механизм, начинающийся наружным воспринимающим аппаратом и кончающийся в мозгу, то в низшем отделе его, то в высшем, в последнем случае бесконечно более сложным образом. Основным фактом физиологии анализаторов является то, что каждый периферический аппарат есть специальный трансформатор данной внешней энергии в нервный процесс»¹.

¹ Академик И. П. Павлов, Избр. произведения, изд. АН СССР. 1949, стр. 371.

Анализаторы играют огромную роль в уравнивании организма с внешней средой. Обучая учащихся физическим упражнениям, учитель воздействует на центральную нервную систему при помощи анализаторов. Понимая значение и зная механизм функций анализаторов, учитель может решать, какими способами лучше всего оказать влияние на высшую нервную деятельность учащегося: то ли через посредство преимущественно зрительного анализатора, или преимущественно слухового, или посредством комплекса различных анализаторов.

К числу главных способов воздействия на восприятие и мышление учащегося в целях его активной деятельности относятся: визуальный метод, когда учитель передаёт знания, умения и навыки путём показа и демонстрации упражнений (учащиеся воспринимают показ зрительным анализатором); метод слова, когда учитель объясняет, комментирует, командует, воздействуя на слуховой анализатор учащегося; метод сигналов, когда при обучении имеет мышечное ощущение (кинестическая чувствительность), которое также относится к двигательным механизмам, помогающим создавать у учащихся необходимые восприятия, представления и понятия.

Ещё П. Ф. Лесневский придавал большое значение воспитанию у детей пространственных представлений веса и массы предметов путём специальных упражнений, связанных с мышечным чувством, например: «взвешивание» руками предметов различной формы и веса, определение времени посредством ювелира, определение расстояний посредством «газомера» и пр.

В ряде случаев учитель должен прибегать к специальным упражнениям, чтобы обратить внимание учащихся при обучении на мышечные чувства, связанные с правильной техникой и правильным стилем выполнения того или иного упражнения, например: «чувство скорости», «чувство воды», «чувство противника», «чувство мёртвой точки» и пр.

Важно учесть, что анализаторы тесно связаны друг с другом, взаимно влияют один на другой, и их согласованная деятельность совершенствуется в процессе обучения. На основании своих многочисленных исследований А. Н. Крестовников считает, что в процессе обучения любому виду спорта и гимнастики необходимо тренировать и каждую афферентную систему, и все системы в комплексе¹.

Учитель не должен затягивать процесс создания у учащегося правильных двигательных представлений. Хороший тренер и учитель делает это иногда мгновенно, путём одного-двух слов, показом вспомогательного упражнения. Вследствие этого наилучшей методикой обучения упражнению будет такая, при которой

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений. ФИС, 1951, стр. 239—278.

42497

учитель сразу или последовательно воздействует на зрительный, слуховой, проприоцептивный и другие анализаторы.

Метод показа. При этом методе обучения физическим упражнениям используется главным образом зрительный анализатор.

Зрительный анализатор играет существенную роль при определении пространственных отношений различных предметов и восприятия пространства.

Учащихся следует научить определять на глаз расстояния до различных предметов, выработать у них глазомер, необходимый и в спорте, и в жизни. Глазомер необходим почти во всех упражнениях, связанных с перемещением самого учащегося или окружающих его предметов (в играх перемещение игроков и расчёт своего положения, метание в цель и др.).

Совершенствование зрительного анализатора заключается между прочим в выработке умений правильно пользоваться периферическим полем зрения, что очень важно во всех случаях, когда надо сохранить в поле зрения одновременно несколько предметов или объектов, например в баскетболе — летящий мяч, противника, который хочет помешать, и партнёра из своей команды, которому можно передать мяч.

Роль и значение зрительного анализатора особенно важна в таких видах спорта, где требуются предельно тонкие и точные движения: стрелковый спорт, фехтование, фигурное катание и др. Велико значение зрения при выработке умения быстро ориентироваться в пространстве, в коллективе, или в новой, внезапно возникшей обстановке.

При методе «показа» упражнения учитель выполняет его лично или предлагает выполнить одному из лучших учеников. Учащиеся наблюдают «показ» упражнения и стараются запомнить последнее. Пользуясь зафиксированным в памяти зрительным образом упражнения, учащиеся пытаются затем выполнить его. Во время выполнения упражнения они контролируют свои движения и сравнивают их с образом показанного им упражнения.

После окончания упражнения учащиеся также должны сравнить выполненное движение с этим образом, чтобы отметить ошибки и определить причины этих ошибок. Часто учитель применяет повторный показ упражнения и предлагает учащимся вновь и вновь повторить его, добиваясь точности и правильности выполнения и обращая внимание учащихся на возникающие у них мышечные ощущения при выполнении упражнения. Учитель пользуется также показом при обучении в том случае, если представляется необходимость выделить какую-либо деталь, элемент или фазу движения, которые неправильно выполняются учащимися или овладеть которыми для них почему-либо затруднительно. Показ отличной техники выполнения упражнений имеет большое значение при обучении, помогая учащимся созда-

дать правильные представления о том, как должно выполняться данное упражнение или к чему надо стремиться при разучивании техники упражнения. С этой стороны весьма полезным является демонстрация или показ учащимся совершенной техники выполнения упражнений в выступлениях мастеров спорта на спортивных праздниках и соревнованиях, посещать которые должны учащиеся.

Упражнение воспринимаемый упражнением посредством зрительного анализатора, активно наблюдая упражнение, сравнивая его с другими такими же выполненными или виденными ранее и определяя в памяти, приобретает способность к наблюдению, к выделению в объекте виденного в области спорта, гимнастики, стр. способность к запоминанию и оценке виденного приобретает не слепая и бессмысленная, а тесно связана с запасом знаний двигательных умений и навыков, которыми владеет сам учащийся. Наблюдательный и наблюдательно учащийся воспримет больше и глубже знания двигательных умений. Поэтому объём и степень овладения этими умениями зависит от возраста учащегося и степени его подготовленности.

Показ упражнения для учащихся старших классов, прошедших уже длительную и разнообразную подготовку в процессе физического воспитания в школе, будет отличаться своей полнотой в смысле объёма показа, большей сложностью форм и показанных элементов, большей детализацией отдельных моментов показа, более быстрыми темпами показа, меньшей повторы показа.

Объем требования к показу упражнений давно разработаны в теории и методике физического воспитания: это — высокая техника выполнения, эмоциональность, достаточный объём, нужная степень детализации, подчёркивание главных элементов в упражнении, соответствие способа показа возрасту и двигательной подготовленности учащихся, соответствие поставленным задачам обучения. Иногда бывает необходимым показать учащимся их типичную ошибку. Это делать можно только иногда и сейчас же вслед за этим надо показать правильную технику выполнения упражнения.

Метод слова. Речь является важнейшим орудием обучения и в физическом воспитании. Метод воздействия на учащихся путём слова учителя опирается на учение И. П. Павлова о второй сигнальной системе в её взаимоотношении с первой сигнальной системой. Слово, по И. П. Павлову, для человека такой же условный раздражитель, как и все остальные, «но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие».

Учитель использует все тонкости и оттенки значения слова в своей педагогической работе с учащимися. Человеческий слуховой аппарат воспринимает и громкие, и очень тихие звуки. Слуховой анализатор учащихся должен упражняться в различении

тонов различной высоты, различной степени громкости и интенсивности. Слух играет существенную роль при выполнении различных упражнений. Хруст льда при катании на коньках, шуршание снега при ходьбе на лыжах, удар подошвой о землю при ходьбе или беге и др. входят в сложный комплекс ощущений, связанных с выполнением данного упражнения.

Опираясь на физиологические особенности органов слуха, учитель посредством речи организует продуманное, последовательное и систематическое воздействие на учащихся в целях их обучения и образования.

Объяснение и рассказ имеют большое значение для возбуждения у учащихся сознательного отношения к выполнению упражнения. Учитель использует речь в процессе обучения во многих случаях и в различных формах: для объяснений задач упражнения; для создания в мышлении учащихся правильного двигательного образа; для разъяснения особенностей техники или тактики упражнения; для исправления ошибок, допущенных учащимися в выполнении упражнений; для регулировки эмоционального состояния учащихся; для поддержания порядка и дисциплины в классе и др.

Принято считать, что метод слова заключается в рассказе (объяснении) упражнения и в команде. Из сказанного выше следует понимать метод слова шире: это — рассказ, напоминание, объяснение, команда, замечание, одобрение и др.

Учитель должен говорить литературным языком, не допуская вульгаризмов, непонятных для учащихся слов, образно и выразительно, не громко, но чётко акцентируя слова. В зависимости от цели речь должна иметь ту или иную эмоциональную окраску, тот или иной тон, например: замечание и повторное замечание одному и тому же учащемуся на уроке будут различаться по своему тону и выразительности. Рассказ лёгкого или уже знакомого упражнения будет более кратким, без детализации. Рассказ нового и сложного упражнения будет более детальным, с подчёркиванием основного, с отдельными добавочными пояснением и обращением к знакомым, ранее пройденным упражнениям.

Речь лучших учителей всегда образна: они прибегают к знакомым учащимся двигательным представлениям, чтобы помочь им понять структуру движения.

Речь учителя должна быть краткой и выразительной. Краткость достигается выбором главного, существа предмета, о котором учитель хочет говорить. Следует всегда удерживаться от соблазна рассказать всё и во всех деталях. Многословие и разглагольствования перед учащимися, которые полны желанием бегать и играть, ведут к тому, что интерес учащихся к занятиям снижается.

Выразительность речи достигается акцентированием отдельных слов; подчёркиванием главного, эмоциональной окраской

различной высоты тона и различной силы громкости звука.

Вторым способом применения слова в процессе обучения учащихся является команда. Команда применяется в том случае, когда упражнение уже изучено и можно обойтись без предварительного объяснения. Команда отдаётся в основном в начале и в конце упражнения, а также в некоторых частях предварительной и основной частей (1979-80).

В третьем случае следует применять команды, призывы и указания к действию. Однако, а в некоторых случаях (при выполнении упражнений инструкторами-общественниками) необходимо дать указания самим учащимся. Учащиеся инструктора-общественники должны уметь объяснить упражнение, объяснить ошибки и указать на них, направлять, руководить группой учащихся в процессе выполнения упражнения. Для этого учитель предоставляет им в своем классе и инструкторами.

Помимо умения объяснять и тем, чтобы использовать на занятиях свои знания и умения в наиболее разнообразии и творчестве. Для этого необходимо чувство меры в смысле выбора и применения упражнений для данной группы.

В процессе занятий учащиеся приобретают практические навыки использования тех (кинестетических) ощущений, которые возникают при выполнении упражнений в коре головного мозга.

Вторым способом вырабатывается у учащихся в процессе занятий двигательная координация. Учитель направляет внимание учащихся на те ощущения, которые возникают в мышцах, суставах и связках при выполнении того или иного упражнения. Известно, что учитель предлагает учащимся сосредоточить своё внимание на том или ином мышечном чувстве, связанном с выполнением конкретного изучаемого движения, например через часто силовое упражнение (хотя бы подтягивание на перекладине или поднятие груза) не может быть выполнено учащимся потому, что у него нет должных представлений о том усилии (импульсе, нервно-мышечном напряжении), которое он должен проявить, чтобы выполнить данное упражнение. Давая сперва облегчённую форму упражнения (подтягивание из смешанного виса), затем усиливая его (подтягивание в висом висе, подтягивание и выдерж и т. п.), учитель подводит учащихся к представлению о применении нужной степени усилия при данном упражнении. Известен приём, ускоряющий выработку мышечных ощущений при беге: лидер или ведущий бежит с заданной скоростью впереди ученика, а последний старается не отстать от лидера, чтобы «понять» правильные мышечные ощущения при беге с данной скоростью. Часто, чтобы помочь учащимся в этой задаче, учитель прибегает к двигательной памяти учащихся и предлагает им вспомнить подобное же

ощущение, испытанное ими при разученных ранее движениях. Часто при обучении сложным движениям мышечное чувство можно разложить на составляющие его более простые элементы, которые последовательно объединяются (синтезируются). Таким образом, мышечное чувство обогащается и может быть доведено до очень высокой степени своего развития.

Возможность руководствоваться привычными мышечными ощущениями (при беге, например) и этим «освободить» (относительно) или разгрузить от работы другие анализаторы является очень важным навыком в спорте, в труде и в обороне.

В процессе обучения учитель использует по возможности все анализаторы, чтобы наиболее полно и в короткий срок через ощущения вызвать у учащихся нужные представления и побудить занимающихся к активному мышлению и действиям.

В процессе обучения учитель применяет одновременно и метод показа, и метод слова.

Можно только говорить о преимущественном значении того или иного способа.

Учитель вырабатывает у учащихся умение критически и сознательно анализировать получаемые ощущения.

Эта деятельность мозга очень сложна и не ограничивается принятием и регистрацией тех ощущений, которые приносят анализаторы. В коре головного мозга происходят сложные процессы: анализ полученных раздражений, сравнение, синтез и др.

Учащийся сознательно управляет своей деятельностью, сознательно анализирует и исправляет её. Учитель должен направлять и помогать в этой деятельности учащемуся. Учитель, который освобождает мозг учащихся от всякой творческой мыслительной работы, неминуемо переходит на натаскивание, на формализм в обучении.

Значение среды.

Всё, что окружает учащегося во время занятий физическими упражнениями: гимнастический зал или спортивная площадка, гимнастические и спортивные снаряды, освещение, личность учителя и пр. — всё это оказывает влияние на учащегося, создавая у него положительные или отрицательные представления об уроке. Уже переодевание в спортивную форму перед занятием, переход к месту занятий, появление и приветствие учителя вызывают ту настроенность учащихся к занятиям, которую можно сравнить с тем, что в спорте называется стартовым состоянием.

«Представления, как это известно, являются категориями второй сигнальной системы (сигналы сигналов), определяющие характер и степень выраженности стартового состояния у спортсменов»

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений. ФИС, 1951, стр. 187.

Представления, вызывающие ту или иную настройку центральной нервной системы на предстоящие занятия, могут вызвать и отрицательную реакцию, если ученик видит грязный зал, плохое освещение, неопрятный одетого учителя. У учащегося появляются представления о скучном уроке, однообразии упражнений, о вялом и неумелом руководстве учителя. Такие представления могут вызвать состояние эмоционального состояния учащегося, отрицательное отношение к содержанию урока, снижение интереса к предмету и к занятиям учащихся, падение дисциплины и другие отрицательные последствия, которые сделают урок мало эффективным или даже поведут к его срыву. Лучшим образом на это внимание должен возбудить педагог. Сторона внешнего вида учителя, который всегда обращал внимание на своё «формативное» отношение отдельных моментов в жизни своего воспитанника, эту сторону учителя физического воспитания необходимо учитывать в обстановке помещения, должностных обязанностей, внешнем виде учителя, его одежде, расположении парт, стульев, досок, мебели, спортивной формы класса, обращают внимание на то, как он одет, как он ведет себя и др. Все эти моменты являются факторами, способствующими созданию положительной обстановки и благоприятной нервной системы на предстоящую работу.

Учитель должен организовать место для занятий и самих учащихся, подготовить на занятия. Здесь возникает перед учителем много вопросов, которые ему надо решить, например: хорошо ли, когда гимнастический зал загромождён лишними снарядами, часто ненужными для данного урока? Лишние предметы и снаряды только отвлекут внимание учащегося или создадут у них неправильные представления о содержании урока. Если учащиеся при входе в зал видят посередине сложенные мячи, — эти мячи должны быть использованы на уроке. С другой стороны, когда учащиеся входят в совершенно пустой зал, — будут отсутствовать те предметные раздражители, которые должны вызывать у учащихся определённые представления и положительную настройку на предстоящую им работу.

В организации среды, коллектива и самого учителя — нет мелочей. Всё важно, и всё имеет своё значение. В какой спортивной костюм одет учитель, каков фасон этого костюма и степень его чистоты и свежести — всё это является наглядным примером для учащихся. Как хранятся гимнастические и спортивные снаряды, каким способом производится их раздача учащимся и т. д. — какие требования предъявляются к учащимся при пользовании снарядами и ряд других мелочей вырабатывают у учащихся определённое отношение к процессу обучения.

Таким образом, учитель должен отдавать себе ясный отчёт в том, что задачи обучения осуществляются также и путём правильной организации условий для занятий.

При обучении важную роль играет коллектив учащихся и его правильная организация. Неправильно сводить вопросы организации коллектива исключительно к техническим вопросам. На самом деле, тот факт, что обучение происходит в коллективе, имеет огромное принципиальное значение. Физическое воспитание, а также обучение физическим упражнениям как его часть является общественным явлением. Содержание обучения, его методы и организационные формы определяются обществом. Только в занятиях в коллективе, вместе с коллективом, для осуществления общих для всего коллектива целей возможна правильная организация обучения физическим упражнениям. При обучении в коллективе воспитательный и образовательный эффект обучения значительно повышается, делается наглядно общественно-направленным. Влияние коллектива и тончайшие оттенки взаимоотношений отдельного учащегося с коллективом являются тем мощным орудием, которым пользуется учитель для обучения и воспитания в коллективе.

Для организации учащихся в целях физического воспитания применяются различные формы: класс, группы, подгруппы, команды, кружки, секции, семинары и др. Кроме того, используются существующие общественные и ученические организации в школе, в первую очередь комсомольская организация, вне участия которой вообще нельзя успешно разрешить ни одного вопроса организации школьного коллектива. Всякая команда, группа физкультурников учащихся должна чувствовать себя частью школьного коллектива, жить одной с ним жизнью, вкладывать свой учебный и общественный труд в дело всей школы.

Вследствие этого при организации коллектива учащихся в целях обучения следует руководствоваться задачами и установками, принятыми для организации школьного коллектива в целом.

Школьному коллективу присущи определённые качества, из которых главнейшие — «...идейность, принципиальность, политическая заострённость в постановке и решении вопросов, быстрая реакция на происходящие события, критика и самокритика, здоровое общественное мнение.

Далее, — наличие разносторонних интересов, активность, искание нового, целеустремлённость, движение вперёд, оптимизм и жизнерадостность, умение преодолевать трудности»¹ — эти качества коллектива являются итогом большой воспитательной работы всего педагогического коллектива школы.

Физическое воспитание имеет огромные возможности для сплачивания школьного коллектива, выработки у учащихся ответственности и дисциплины, развития дружбы и товарищества,

¹ Коммунистическое воспитание в советской школе. Сборник статей. Изд. АПН, М., 1950, стр. 334—335.

любови к школе и педагогам и других ценных качеств.

В процессе обучения учителю всё время приходится обращаться к вопросам организации коллектива учащихся класса.

В связи с развитием в школах совместного обучения от учителя требуется определённая линия и педагогический такт, чтобы в коллективе устанавливались правильные взаимоотношения между обучающимися в классе и в процессе занятий физическими упражнениями. Совместные занятия должны укреплять чувства товарищества и дружбы, взаимопомощи и солидарности, направлять энергию детей на достижение коллектива на подъём физическую активность в своей школе.

На первом этапе класс и при помощи комсомольской организации учащихся избирает своего активного помощника, на который он будет возлагать в своей работе. Этот актив прежде всего организует (координирует) деятельность класса, помогает учителю при выполнении физических упражнений, ведитаны команды, члены своей команды, комитетов и др. Считаясь на актив класса, учитель должен знать возможность оказать влияние и на поведение и работу учащихся во время занятий.

Когда учитель хочет организовать класс, делить на группы, выбрать своего активного помощника, инструктора-организатора, который руководит группой по указанию учителя, или хочет класс разбить на команды для игр, он учитывает не только педагогическую, но и воспитательную сторону организации команды. Например: он включает в состав своей команды 1—2 слабых или средних игроков, чтобы они могли играть со сильными игроками и получили правильное представление о правильной технике игры.

Создавая из актив, учитель стремится организовать весь коллектив учащихся — класса, школы. Это значит, что коллектив будет иметь своё единое мнение, свои традиции, что каждый учащийся будет считать и считаться с мнением коллектива. Во многих школах, например, вошло в традицию проведение общешкольных спартакиад или физкультурных праздников. Считаясь с этой традицией школы, все классы должны принять участие в этой спартакиаде и отстоять почётное место для своего класса на всех доказательствах программы спартакиады или праздника.

Для учащихся обучается в коллективе, его отношение к своим и к своим достижениям становится совершенно иным по сравнению с тем, если бы он занимался индивидуально. Он чувствует большую ответственность, переживания его более остры и глубоки, он чувствует контроль коллектива и доверяет его мнению.

Некоторые упражнения учитель доводит до степени умения выполнить их учащимися, другие доводит до степени прочного навыка. Когда учащийся знает упражнение и только умеет его выполнить, он де-

Выработка
умения и навыка.

лает это с большим напряжением внимания, с излишним нервно-мышечным напряжением, с излишними движениями, неэкономично. После достаточного числа повторений данного упражнения учащийся овладевает им прочно, делает его легко, экономично, точно. Тогда говорят, что появился или сформировался двигательный навык.

Физиологический механизм формирования двигательных умений и двигательного навыка заключается в деятельности анализаторов и в сложных функциональных взаимоотношениях, возникающих в процессе упражнения в коре головного мозга. Потoki раздражений, возникающих в коре головного мозга под влиянием внешних и внутренних воздействий, связанных с данным упражнением, вначале охватывают большие участки коры головного мозга и большое количество двигательных центров (иррадиация). Для этого этапа характерны лишние движения и неэкономичность в выполнении упражнений. Задача учителя — регулировать объём возбуждений, посылаемых в кору головного мозга, чтобы эти возбуждения «расплывались» по коре возможно меньше. Отсюда — *расчленённый* метод обучения, когда упражнение делится на части и разучивается по частям. Разученные части, которые в свою очередь являются комплексами движений, но уже приведённых в систему, легче потом соединить в целостное, последовательное движение, например вольные движения разучиваются по частям, а затем последовательно соединяются в один целостный комплекс. Так же разучивается комбинация на гимнастических снарядах — перекладине или параллельных брусьях.

Совершенно понятно, что при разучивании простых упражнений (понимая простоту относительно к физической подготовленности учащихся) не требуется расчленения и упражнение даётся сразу *целостным* методом и быстро переводится в навык, например: разучивание исходных положений, ряд элементарных движений конечностями, простые упражнения на снарядах и др.

На этом первом этапе формирования двигательного навыка учитель и ученик проводят большую совместную работу, направленную на то, чтобы возможно сократить период умения, быстрее овладеть навыком. Для этого от ученика требуется сознательное отношение к разучиванию движения.

Ученик должен всё более полно и правильно представлять себе упражнение, осмыслить логическую последовательность частей, составляющих движение, понять и ощутить степень нервно-мышечных напряжений в каждой фазе движения. Для этого ученик делает пробы и попытки, во время которых анализирует своё движение, замечает ошибки и пытается их устранить. Здесь особенно важна помощь учителя. Учитель направляет эту умственную и физическую работу ученика и помогает ему быстрее находить правильное решение, обращает его внимание на главное, существенное, рекомендует вспомогательные упражнения,

существует приобрести осваивать уже выполненные, знакомые движения и справиться с мышечными ощущениями при выполнении данного упражнения.

В результате такого повторения упражнений, аналитического мышления учащегося и активного руководства со стороны учителя учащиеся преодолевают встретившиеся трудности, навык переходит на высшую ступень своего развития.

В этой второй фазе исчезают лишние, ненужные движения, исчезает скованность, движения становятся мягкими, быстрыми, точными. Этот этап в коре головного мозга соответствует состоянию, которое Н. П. Пинкис назвал процессом концентрации мышечных и двигательных процессов. В результате этого процесса мышечные и двигательные звенья затрагивают только те нервные клетки, которые участвуют в данном движении.

В этой фазе движения автоматизируются, т. е. его отдельные части выполняются без фиксации на них внимания учащегося. В этот момент учащийся ощущает всё движение в целом (обобщенно двигательной структурой). Малейшее нарушение в выполнении движения сразу же замечается учащимся и является для него сигналом к исправлению в движении.

В этой фазе развития двигательного навыка учащийся свободно выполняет его в различных условиях, например в условиях переключения на работу.

В третьей фазе работы над навыком (фаза стабилизации) навык добивается такой степени, чтобы навык был усвоен прочно и сохранял свою правильную структуру в различных условиях выполнения, например ходьба по различного профиля местности, ходьба на лыжах в любую погоду, во любом насту и пр. Для стабилизации навыка учащиеся входят в обучение различные осложняющие моменты, проводят занятия в различных условиях — в зале, на местности, в условиях тренировки, уроков и соревнований, до и после выполнения других упражнений, непрерывно выполняются требования и пр.

Благодаря особому свойству коры головного мозга — пластичности учащийся приобретает способность, не нарушая структуру навыка, сознательно вносить необходимые поправки в его выполнение согласно требованиям обстановки.

Фазы развития двигательного навыка не разграничены ясно друг от друга: они представляют слитный процесс развития и совершенствования. Опыт учителя и учащегося позволяют заметить эти фазы и соответственно планировать задачи, содержание и методы обучения.

Двигательный навык сохраняется долго. Но если его не повторять и не подкреплять ощущения, связанные с его выполнением, он будет разрушаться, перейдет в умение, а затем забудется. В связи с этим возникает необходимость повторения упражнения для поддержания и совершенствования навыка. Программой может служить программа физического воспитания

для учащихся школы: в ней основные виды — ходьба, бег, прыжки, метания и др. — повторяются в VIII, IX и X классах, но требования к технике, к стилю их выполнения и к достижениям учащихся в этих упражнениях повышаются.

Учитель на основании своего опыта и наблюдений за учащимися предвидит ход развития навыка, что и отражает в своих рабочих планах (количество подходов к снаряду, частота встреч снарядов и др.).

Обучение и тренировка.

Из всего сказанного выше следует, что обучение нельзя отделить от тренировки. Обучая технике физических упражнений, мы в то же время стремимся к повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Целесообразно выделить понятие общей и специальной тренировки. Физиологической основой общей тренировки является, по выражению А. Н. Крестовникова, расширение функциональных возможностей организма учащегося, которое выражается в «установлении новых, более совершенных координационных связей, между отдельными системами внутренних органов и двигательным аппаратом»¹. Это достигается в процессе обучения учащихся *разнообразным* движениям, выполнение которых связано с выработкой общих координационных связей, осуществляемых центральной нервной системой главным образом между дыхательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой и движением.

Специальная же тренировка заключается в овладении высокой техникой небольшого числа избранных движений и достижения в них высоких спортивных результатов. Специальная тренировка начинается на базе общей физической подготовленности учащихся, но характер координационных связей здесь несколько иной; эти связи приобретают специализированный характер, подчиняются узкому кругу движений, иногда даже одному виду движений, например: дыхание при беге на 100 м, которое имеет совершенно иной характер, нежели при обычном или гимнастическом беге, или дыхание при плавании способом «кроль», которое также имеет свою специфику в смысле согласования с ритмом движений.

В спорте, в работе спортивных секций, обычно преобладала специальная тренировка, а в учебной работе обучение соединялось главным образом с общей тренировкой.

В настоящее время в связи с внедрением спорта в учебные программы по физическому воспитанию в старших классах и общим повышением требований к спортивно-технической подготовленности учащихся старших классов в объёме требований ГТО I ступени необходимо и в учебной работе по физическому воспитанию в VIII—X классах предоставить достаточное ме-

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, ФИС, 1951, стр. 239.

не только общей, но и специальной спортивной тренировке. Спортивная тренировка учащихся должна рассматриваться как педагогический процесс, в котором продолжается всестороннее физическое воспитание учащихся и одновременно выдвигается на первый план специализация в определённых видах физических упражнений, в целях достижения в них спортивных показателей — учебных или разрядных — или норм ГТО.

Вместо этого учитель должен наметить на общем фоне программы программного материала, например в I четверти, выделить, например, тренировку в целях сдачи учебных нормативов, например: бег на 60 м и прыжок в длину с разбега.

Эти виды физических упражнений на известный период — например, в I четверти — будут выделяться. Весь же остальной материал будет входить в общую спортивную тренировку.

Тренировка не только может востановить и в других четвертях, например в IV четверти сделать на некоторый период ведущими бег на 100 м и прыжок в высоту с разбега.

Таким образом, обучение, общая и специальная тренировка представляют собой единый педагогический процесс, где все эти формы тесно друг с другом связаны и одна другой сопутствует.

Спортивная тренировка старшеклассников, проводимая в процессе уроков занятий, характеризуется разнообразием и комплексностью средств в целях всестороннего физического развития учащихся, меньшей, по сравнению с взрослыми спортсменами, интенсивностью, строгой постепенностью в дозировке нагрузок, относительной краткостью периода специальной тренировки и относительно частой сменой её содержания.

Для того чтобы уроки, проводимые по учебному расписанию, соответствовали целям общей тренировки, они должны проводиться с достаточной плотностью и с постепенно повышающейся общей физиологической нагрузкой.

Сообщение учащимся в процессе их обучения полезных и необходимых знаний по физической культуре и спорту является одним из принципов обучения — соединения теории с практикой. Здесь особое значение приобретает слово, посредством которого учащийся, обучаясь в коллективе, делится опытом, узнаёт опыт других, знакомится с опытом всего советского общества. Посредством слова учитель сообщает учащимся полезные для них знания, даёт пищу для их мышления.

Однако слово не является единственным средством сообщения знаний. Знания обязательно включают и практические умения, например беседа о самоконтроле предусматривает изучение методов пробы пульса, функциональной пробы или простейших антропометрических измерений. Знания должны быть такими, чтобы учащийся мог применить их в практике, например знания об общих закономерностях бега ударным шагом должны содер-

жать конкретные советы, сопровождаться демонстрацией и выполнением самого бега.

Содержание теоретических сведений, сообщаемых учащимся старших классов, определяется в основном требованиями ГТО I ступени, а именно: вопросы физкультурного движения в СССР, вопросы гигиены, самоконтроля и подачи первой помощи. Хотя программа знаний по перечисленным вопросам дана в ГТО в самом общем виде, но она является основой для серьёзной работы учителя по сообщению знаний учащимся. Так, например, в условиях сдачи ГТО I ступени по разделу «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями» говорится: «Понятие о тренировке, утомлении, перетренировке, выходе из спортивной формы». На самом деле, если развернуть вопрос о спортивной тренировке, то материала окажется недостаточным для ряда бесед.

Перечисленными вопросами нельзя ограничить знания, которыми должен обладать учащийся старших классов, заканчивающий курс физического образования. В самом содержании программы имеется много практического материала, который обязательно должен быть подкреплён теоретическими знаниями. Например, в процессе обучения учащихся бегу на короткие или средние дистанции им необходимо сообщить ряд теоретических сведений: о технике бега, о моментах расслабления, о переднем, заднем толчке, о полёте тела при беге, о темпе, длине шага, скорости бега, мёртвой точке и т. п.

При сообщении этих знаний учитель привлекает данные учебных предметов, изучаемых учащимися: физики, химии, биологии, геометрии и др.

Научная достоверность сообщаемых знаний содействует эффективности обучения; учитель должен затратить время на подготовку к сообщению знаний учащимся. Степень усвоения знаний учащимися проверяется и оценивается учителем путём наблюдений и вопросов в процессе практических занятий.

Способами сообщения учащимся теоретических сведений могут быть:

а) сведения, сообщаемые учителем в процессе изучения техники того или иного вида физических упражнений;

б) краткие 3—5-минутные напоминания или указания в процессе урока;

в) специальные беседы, обзоры или теоретические занятия, которые рекомендуется проводить в порядке внеклассной работы;

г) задания на дом для самостоятельного ознакомления с упражнением или литературой по данному вопросу;

д) разборы прошедших соревнований, праздников, уроков, которые проводит учитель и во время которых сообщаются учащимся некоторые теоретические знания.

Из всего сказанного выше следует, что учитель может планировать сообщение учащимся теоретических знаний так же, как он это делает с практическим материалом.

В методике обучения физическим упражнениям полностью применяются общеизвестные принципы советской дидактики. Применение этих принципов должно исходить из особенностей содержания, методов и организационных форм учебной работы. Каждый принцип дидактики одновременно относится именно к этим трём основным вопросам учебной работы.

В связи с этим учителям необходимо руководствоваться в процессе обучения следующими принципами: всесторонность развития личности каждого учащегося; научность в обучении; систематичность, последовательность, сознательность и творческая активность учащихся; прочность усвоенных знаний, умений и навыков; учёт возрастных особенностей учащихся и доступность обучения; коллективность и индивидуальность подхода к учащимся в обучении; активная роль учителя и педагогического коллектива в успешном достижении целей обучения.

Важнейшим дидактическим воспитательным характером обучения является то, чтобы весь процесс обучения был направлен на формирование у учащихся коммунистического мировоззрения, чтобы занятия были направлены на воспитание.

И. В. Ленин говорил: «Важно, чтобы все дело воспитания, обучения и учения превратилось в воспитание и в обучение коммунистической морали»¹.

Сущность коммунистической морали является активное участие в борьбе за осуществление коммунизма. В основе коммунистической морали лежит коммунистическое мировоззрение, которое имеет целью сформировать у учащихся.

Содержанием коммунистической нравственности являются: коммунистический патриотизм, социалистическое отношение к труду и социалистическая ответственность, социалистический гуманизм, чувства: коммунистизма, уважение к трудящимся и ненависть к эксплуататорам, сознательная дисциплина, честность, правдивость, товарищество, дружба и др.

Важнейшей формой воспитания этих качеств является непосредственное участие учащихся, в меру их сил и возможности, в жизни факультетных и общественных организаций школы.

Вся деятельность учащихся протекает в коллективе товарищеском классе и в школьном коллективе в целом. Учащийся должен ставить интересы коллектива выше своих личных интересов. Учащийся выступает в спортивных праздниках и соревнованиях за честь своей школы и приучается дорожить её именем. Учащийся в коллективе, через коллектив и для коллектива находит своё яркое применение в работе по физическому воспитанию.

В процессе деятельности в коллективе растёт и формируется сознание учащихся старшего возраста. Они понимают роль

¹ И. Ленин, Соч., т. 31, стр. 266.

и значение коллектива, умеют находить своё место в нём. Сравнивая свои достижения и поступки с деятельностью товарищей, учащиеся правильно оценивают свои силы, приучаются относиться к себе самокритически и умеют подчинять свою волю и поступки требованию коллектива.

Уроки по физическому воспитанию предоставляют огромные возможности для воспитания у учащихся коммунистической морали.

Учитель требует от учащихся бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию. Большого внимания от учителя требуют задачи выработки у старшеклассников дисциплины и культуры поведения как на уроках физического воспитания, так и в стенах школы, а также и вне школы.

Это связано с воспитанием у учащихся признания авторитета учителя, педагогов школы и старших, понимания необходимости и важности дисциплины в коллективе, в частности в физкультурном коллективе, умения подавлять личное в пользу коллектива, строго соблюдать правила в соревнованиях и играх и требовать того же от других учащихся.

Воспитание дисциплины тесно связано с воспитанием вежливости. Учитель руководствуется в этой работе «Правилами для учащихся».

Большое значение имеют спортивные традиции, вырабатываемые в школе, подготовка и проведение спартакиад и школьных праздников, открытых и отчётных уроков, сдача норм ГТО; в этих мероприятиях учащиеся VIII—X классов играют ведущую роль.

Основные пути осуществления воспитывающего характера обучения — это непрерывность и системагичность воспитательного воздействия в каждом моменте обучения, воздействие через коллектив учащихся, убеждение и разъяснение, установление обязательных требований, личный пример учителя, показ положительных примеров среди учащихся или мастеров спорта, поощрение и наказание.

Всестороннее развитие личности учащегося. Двигательная деятельность, на основе установленного И. П. Павловым принципа нервизма, вовлекает в деятельность весь организм человека. Поскольку все произвольные действия доходят до коры головного мозга и подчиняются законам высшей нервной деятельности, они в свою очередь оказывают влияние на эту деятельность. Соответствующим образом организуя физические упражнения, учитель получает возможность обогащать умственную деятельность учащегося новыми ощущениями, представлениями, понятиями, координациями и связями.

К. М. Быков в своём докладе на научной сессии Академии наук и Академии медицинских наук, посвящённой проблемам физиологического учения академика И. П. Павлова, говоря о физиологии и физическом воспитании, сказал: «Ещё Сеченовым

Важно указано значение мышечного движения человека для развития деятельности его мозга. Действительно, без мышечных движений невозможно ни познание природы, ни, тем более, передача её в процессе труда, ни созерцание самого человека в процессе воспитания»¹.

Важным физическим упражнением на высшую нервную деятельность является ритмическое движение несомненным. Развивая учащегося физически, мы в то же время развиваем его и умственно. Связь физического воспитания с эстетическим воспитанием проявляется в том, что учащиеся в процессе обучения физической культуре овладевают ритмом и выразительностью движений, красотой и разнообразием форм движений, учатся выполнять красоту движений по телесообразной технике, лёгкости и изяществу их выполнения. Работа над эстетическими формами движений способствует развитию художественного творчества учащихся. Это находит своё лучшее выражение в танцевальном и спортивном интуитивном рисунке на школьных уроках физкультуры.

Важным является значение ритмических спортивных упражнений для развития умственной работы над спортивной техникой спорта и совершенствования техники.

Связь физического воспитания учащихся с интеллектуальным образованием учащихся целесообразно как связь, установленная в процессе труда, через обучение физической подготовке и «физическому» развитию учащихся. Такое понимание ограничено в действительности. Несомненно, что, обучая ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, мизанси, преодолению препятствий и другим движениям и другим упражнениям, мы готовим учащихся к умственной работе. Связывая даже самыми общими закономерностями движений — амплитудой, темпом, ритмом и др., — учащийся приобретает умения и знания, которые он может применить в труде. Наконец, самый труд на пришкольном участке и в школе и т. д. является средством физического воспитания учащихся.

Важнейшим влиянием на учебный труд оказывают уроки физического воспитания, проводимые по расписанию в режиме учебной работы в школе. Учитель должен учитывать и регулировать интенсивность таких уроков, чтобы они не оказали отрицательного влияния на последующие теоретические занятия учащихся. С этой точки зрения должны быть учтены и спортивные занятия, проводимые во внеклассной работе. Последствие от занятий четырехзвонных тренировочных спортивных занятий может длиться до 6 и более дней. Необходимо регулировать нагрузку во время спортивных занятий так, чтобы последующий день и следующие дни принимали в основном утомление от занятия.

¹ Впервые вопрос, посвящённый проблемам физиологического учения академика И. П. Павлова. Стенографический отчёт, изд. АН СССР, 1950, стр. 34.

Связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания взаимная, или обоюдосторонняя.

Например, в процессе умственного воспитания учитель считается с утомлением учащихся, обращает внимание на правильную их посадку за партами, их осанку, принимает меры для сохранения зрения учащихся; во многих дисциплинах (анатомия, физиология, естествознание, физика) учитель сообщает учащимся некоторые теоретические сведения, связанные с физическим воспитанием; учитель обязан требовать от учащихся соблюдения правил гигиены и т. п.

Принцип всестороннего развития личности учащегося в процессе обучения находит своё выражение и в том, что учитель в процессе занятий физическими упражнениями стремится воздействовать на учащихся всесторонне — в воспитательном, образовательном и оздоровительном отношении, оказать влияние на все органы и системы органов тела. Учитель вооружает учащихся разнообразными знаниями, умениями и навыками. В выполнении какого-либо упражнения учитель знакомит учащихся не с одним, но с различными целесообразными приёмами выполнения данного упражнения. Учитель умышленно изменяет среду (обстановку), создаёт сложную ситуацию, чтобы повторить выполнение двигательного навыка в этих новых, осложнённых условиях и тем самым совершенствовать его. Всесторонность включает в себя оздоровительный результат от занятий физическими упражнениями. Вследствие этого занятия физическими упражнениями и спортом проводятся только при наличии необходимых гигиенических условий в местах занятий. Охрана здоровья учащихся в процессе занятий выражается в обеспечении соответствия размеров спортивного инвентаря и оборудования возрасту детей, в правильном отборе физических упражнений и методики их преподавания соответственно возрасту и физическому развитию учащихся, в обеспечении страховки и само-страховки учащихся во время выполнения упражнений, в проведении врачебного контроля учащихся в целях учёта при занятиях состояния их здоровья и всестороннего физического развития.

Всесторонность выражается и в том, что учитель, организуя занятия физическими упражнениями, обеспечивает идейно-воспитывающий характер этих занятий, как мы достаточно полно выяснили это выше.

Таким образом, принцип всестороннего развития личности учащегося в его применении к физическому воспитанию является весьма глубоким положением, которое затрагивает и отражается на всех сторонах организации, содержания и методики занятий физическими упражнениями.

В связи с этим принципом должно быть подчеркнуто особенное значение комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В положении о комплексе говорится: «Комплекс «Готов к

труду и обороне СССР» (ГТО) составляет основу государственной системы всестороннего развития физических способностей граждан советского общества в целях подготовки их к социалистическому труду и защите СССР». В связи с этой установкой строится вся работа по комплексу ГТО в школе.

Всесторонность физического воспитания в комплексе ГТО понимается конкретно применительно к возрасту занимающихся. Комплекс ГТО строится по принципу последовательного всестороннего физического воспитания населения, начиная с детского возраста.

Для всестороннего физического воспитания учащихся 13—14 лет специальная ступень комплекса «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) ставит задачей обеспечить правильное физическое развитие и заложить основы разносторонней физической подготовленности подрастающего поколения.

Следующая ступень комплекса — ГТО I — имеет задачей дальнейшее разностороннее физическое воспитание молодых людей. Комплекс требует занятий разнообразными видами спорта, достижения перечисленных в таблицах норм ГТО. Достижение нормы требует упражнения и тренировки, что делает разученный навык прочным и сохраняет его на длительное время. Запас таких отдельных двигательных навыков позволяет учащемуся на основе явления переноса навыков быстрее и лучше овладеть техникой других упражнений, в частности специализацией в избранном виде спорта.

На всех ступенях всестороннего развития молодых людей подразумевается привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В комплексе ГТО заложена и реализована идея соединения общей физической подготовки и спортивной специализации.

Каждый юноша, занимающийся спортом, должен одновременно готовиться и сдавать нормы по ряду физических упражнений. Таким образом, разнообразие содержания уже способствует всесторонней подготовке учащихся и предохраняет от однообразия в спортивных занятиях.

Содержание и объём требований, предъявляемых к всестороннему физическому воспитанию, должен непрерывно повышаться в связи с возрастом учащихся и степенью их физической подготовленности.

Все сказанное выше находит своё выражение в организации, содержании и методике также и спортивных занятий. Построенные на основе единства, всесторонности и специализации, спортивные занятия органически должны связывать обучение и тренировку в избранном виде спорта с подготовкой и сдачей учащимися норм ГТО. Это требование программы физического воспитания в старших классах школы.

Этот принцип требует научного обоснования организации, содержания и методов обучения и соединения теории с практикой.

«Данные науки всегда проверялись практикой, опытом. Наука, порвавшая связи с практикой, с опытом, — какая же это наука?»¹. Для обоснования методических приёмов обучения учитель должен обращаться к вопросам теории и методики физического воспитания, а также к наукам, служащим целям обоснования физического воспитания, в первую очередь — к физиологии, психологии, анатомии и гигиене.

Может представиться необходимость привлечь для разрешения возникающих перед учителем вопросов техники отдельных видов спорта и другие науки, например: физику — при обучении плаванию, механику — при обучении метаниям, прыжкам, бегу.

Особое значение приобретает перестройка методики физического воспитания детей и учащихся на материалистической основе учения академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности.

Широкое внедрение учения И. П. Павлова в методику физического воспитания открывает горизонты для её подъёма на действительно материалистической естественно-научной базе. Ещё П. Ф. Лесгафт обратил внимание учителя физического воспитания на важность понимания влияния применяемых им методических приёмов на организм ученика.

«Наши действия и влияния на молодой организм будут только тогда сознательны и осмыслены, если мы не только знаем, но и понимаем происходящие в таком организме изменения; если мы в состоянии разобрать и анализировать замечаемые нами явления и определять их настоящее значение»².

Требования к творческому и сознательному построению учителем процесса обучения в физическом воспитании настолько растут, что сейчас немыслим ремесленный подход к обучению, который заключался примерно в следующем: «давайте рецепты, а моё дело применять эти рецепты».

Учитель физического воспитания в советской школе должен быть высоко образованным человеком, умеющим на практике применять свои знания.

Огромное значение для успешной организации физического воспитания в школе имеет педагогическая подготовка учителя и его знания в области науки о коммунистическом воспитании подрастающего поколения в условиях развития социалистического общества — советской педагогики.

Для того чтобы физическое воспитание детей и учащихся являлось органической частью коммунистического воспитания

¹ И. Сталин, Вопросы ленинизма, изд. 11, стр. 540.

² П. Лесгафт, Отношение анатомии к физическому воспитанию, Собр. пед. соч., т. IV, ФИС, 1953, стр. 22.

необходимо иметь основательные знания в области педагогики и быть самому педагогом.

Теория обучения и теория воспитания в советской школе в своём основном направлении являются обязательными для методики физического воспитания. Применяя законы и принципы советской педагогики, учитель гарантирован от нарушений педагогической цели физического воспитания.

Можно привести много и много примеров из обыденной работы учителя, когда он знает и может привлечь данные физиологии тела и организма, что что происходит в организме человека во время упражнения, так например: при отработке определённых движений мышечная ткань часто бывает необходимой образом мышца находится в определённом состоянии мышц в различные фазы движения — максимальное растяжение, сокращение, статическое напряжение, функциональная работа, плавный и резкий переход из одного состояния в другое.

В процессе выполнения упражнения учащегося физического воспитания участвуют в своём естественном процессе, как ощущение, восприятие, мышление, память, воображение, мышечная сила, и т. д. В обучении учащегося приходится предусмотреть в определённые периоды времени обучения и тренировки, особенно в продолжительных занятиях, гигиену мест занятий, условия внешней среды.

Учитель, работая в школе, через звено центральной нервной системы регулирует, регулирует поток внешних раздражений, поступающих на поверхность головного мозга, и учитывает раздражения, поступающие с внутренних органов учащегося, выполняющего упражнения. По явным внешним признакам он делает заключение: степень утомления учащегося, изменяет нагрузку, изменяет упражнения и сокращает материал занятия.

Обучая к науке и реализуя принцип научности в обучении, учитель физического воспитания должен ни на минуту не забывать о партийности советской науки.

В. И. Ленин указывал, что «...материализм включает в себя, так сказать, партийность, обязывая при всякой оценке события жизни и открыто становиться на точку зрения определённой общественной группы»¹.

Советская педагогика — партийная наука. Она подчиняет весь процесс воспитания подрастающего поколения основной задаче — борьбе за победу коммунизма.

Систематичность в обучении физическим упражнениям детей и учащихся требует, чтобы всё, чему обучают, было подано в определённой системе. В этой системе должны быть определены задачи обуче-

Систематичность
обучения.

¹ В. И. Ленин, Соч., т. 1, стр. 380—381.

² В данном изложении о наглядности, считая, что этот вопрос достаточно освещён в разделе «Метод показа».

ния и отобран соответствующий дидактический материал. Отобранные средства по объёму своему должны соответствовать отведённому времени для изучения материала. Для обеспечения принципа систематичности разрабатываются программы и учебные планы. В зависимости от необходимости общие программы могут быть детализованы («рабочие программы») по годам обучения или более коротким периодам, например: полугодиям, четвертям учебного года, периодам тренировки, по видам спорта, по классам, учебным группам.

Упражнения должны преподаваться в определённой последовательности: сперва наиболее простое, затем более сложное; начинать со знакомого и близкого и постепенно переходить к новому, незнакомому содержанию. Соответственно должны осложняться и требования, и методы обучения.

П. Ф. Лесгафт, впервые выдвинувший требование систематичности в физическом образовании детей, давал следующие указания по этому вопросу:

«Все упражнения должны постепенно и последовательно усиливаться и осложняться; усиление движений может происходить по числу, по времени и по их разнообразию, а для осложнения можно вводить сопротивление весом собственного тела, другого лица или тяжести, а также назначать упражнения, приучающие к определению пространственных отношений и к распределению своей деятельности по времени»¹.

Особенность в применении систематичности в обучении физическим упражнениям заключается в том, что многие упражнения можно давать лишь в том случае, если двигательный аппарат, а также внутренние органы учащегося подготовлены к этим упражнениям. Нельзя давать, например, упражнения в каче на кольцах, если не укреплены и не развиты мышцы кисти, предплечья и всего плечевого пояса так, чтобы хват учащегося за кольца был прочным.

Систематичность не следует понимать так, что независимо от физического развития и двигательной подготовленности учащихся они не могут перейти к освоению техники какого-либо сложного упражнения, пока ими не будут пройдены все намеченные подготовительные упражнения. В отдельных случаях надо вносить соответствующие исправления в намеченный план, если учитель видит, что группа или класс успевает и продвигается в деле обучения и тренировки быстрее, нежели это предполагалось при начале занятий.

Учащиеся не должны в процессе обучения топтаться на месте в смысле развития своих сил и возможностей. Систематичность требует постоянного продвижения учащихся вперёд.

¹ П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. I. Собр. пед. соч., т. I, ФИС, 1951, стр. 313.

Для этого учащимся необходимо предлагать такие упражнения, которые представляли бы для них трудность, но чтобы эта трудность после ряда попыток и усилий была преодолена ими. Зато надо научиться давать примерно сложные или чрезмерно сложные упражнения. Согласно учению И. П. Павлова, чрезмерно сильный раздражитель в коре головного мозга не дает эффекта в смысле образования необходимых временных связей, зато эта же кора тормозит излишнее раздражение и влечет за собой инстинктивное возбуждение и торможения и расстраивают деятельность мозга.

Систематичность в усвоении упражнений должна выражаться в постепенном усложнении, последнем и доступном их усвоении как по содержанию, так и по силе, быстроте, ловкости и в способности выносливости. Примером выносливости может явиться выносливость системной тренировки по бегу.

При этом три метода тренировки — повторном, с переменной интенсивностью, интервальном методе тренировки — важной задачей является постепенное усиление интенсивности работы спортсмена при прохождении дистанции. Способы увеличения интенсивности работы в каждом из этих методов тренировки различны, но все они возможны только при одном условии — выносливости, систематичности в развёртывании усилий бегуна.

А. Н. Крестовников считает, что развитие повышенной работоспособности всего организма «протекает ступенеобразно через ряд последовательных приспособлений ко всё возрастающей нагрузке».

А. Н. Крестовников отвечает большое значение принципа систематичности в физическом воспитании.

«В процессе тренировки в физическом воспитании мы встречаем следующие основные положения: повторность упражнений или занятий, временные паузы между занятиями, чередование по мере развития физической подготовленности или переутомленности, применение *разносторонней* работы, применение *последовательных* нагрузок и, наконец, *индивидуальной* нагрузки».

Все эти положения входят в широко понимаемый принцип *систематичности*.

Систематичность
в физическом
воспитании

и обучению.

А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, МСЭ, 1951, стр. 251.

♦♦♦♦♦

...из своей практики, т. е. необходимо дать учащемуся возможность для анализа и синтеза, для сравнения и оценки. То, что достигнуто учащимся не механическим подражанием или действиями по шаблону без мысли, а размышлением и пробой на практике, закрепляется прочно и надолго.

П. Ф. Лесгафт требовал от учителя физического воспитания возбуждать и вовлекать в работу при физических упражнениях мышление детей, чтобы дети не только выполняли то, что им предписывает учитель, но сами творчески наблюдали, составляли отвлеченные понятия, рассуждали, сравнивали и оценивали выполняемые физические упражнения.

П. Ф. Лесгафт писал: «...физическое образование возможно только при усвоении общих способов физической работы, при осмыслении с элементами этой работы и умении применять эти способы при всех наших действиях»¹.

П. Ф. Лесгафт требовал, чтобы всякое упражнение было изначально детям разъяснено, чтобы они составили себе «ясный образ» выполняемого упражнения и относились к выполнению упражнения вполне сознательно.

Из всего сказанного следует, что сознательность в обучении выражается в понимании задач учебной работы, в признании значения физического воспитания и важности систематических занятий физическими упражнениями. Учитель должен доводить до сознания занимающихся, почему данное упражнение важно (в практическом, оздоровительном, образовательном и воспитательном отношениях), почему данное упражнение выгодно выполнять таким-то способом, а не другим и как следует овладеть совершенной техникой упражнения. Учащиеся должны осознавать важность и значение того, чему их обучают, и на основании критической проверки созданных представлений и понятий о выполнении и законах его выполнения создать себе точный и правильный образ данного упражнения.

Активность учащихся. Активность в обучении достигается сознательной заинтересованностью учащихся физическим воспитанием. Учитель воспитывает у детей интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями путём объяснительной работы и убеждения, показа успехов в достижениях учащихся, умелого применения метода соревнования, создания положительного отношения коллектива учащихся к занятиям физическими упражнениями, умелого использования положительных эмоций и воспитания их в процессе урока, привлечения музыки, использования похвалы и порицания и другими разнообразными методическими приёмами. Мощным средством возбуждения учащихся к активности является организация общественной и самостоятельной их работы в процессе занятий. На занятиях физического воспитания необходимо привлекать к рабо-

¹ П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста, ч. 1, Собр. пед. соч., т. I, ФИС, 1951, стр. 257.

те учащихся в качестве групповодов, капитанов команд, судей, контролёров, секундометристов, помощников учителя и т. п. Необходимо также использовать самостоятельную работу учащихся на уроках и метод задания на дом как один из способов выявления активности учащихся и положительного отношения их к спорту и физическому воспитанию в целом.

**Прочность
усвоения
знаний, умений
и навыков.**

В советской школе учащийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками, чтобы применить их в дальнейшем в социалистическом строительстве, в жизни. Поэтому он должен овладевать получаемыми знаниями прочно и надолго.

Программа по физическому воспитанию в школе построена так, что в каждом последующем году у учащихся совершенствуются и улучшаются навыки в порядковых упражнениях, в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и перелезании, подвижных и спортивных играх и других упражнениях, изученных в основном в предыдущем году. Одновременно учащийся получает новые знания, умения и навыки в области спорта и гимнастики, овладевая всё более сложной техникой упражнений. Приобретение нового возможно только в том случае, если хорошо будет изучено старое, если учащийся в процессе обучения получит хорошее физическое развитие. В спорте, где требуются особенно тонкие координационные связи при выполнении спортивных упражнений, прочность изученного имеет большое значение. Прочно закреплённый двигательный навык открывает дорогу для изучения и овладения другими, более сложными навыками, в которые ранее изученный входит как один из составляющих компонентов. Так, например, навык правильного углублённого смешанного дыхания используется при выполнении ряда физических упражнений. Навык быстрого бега с ускорением при одинаковой длине шага очень важен для формирования навыка прыжка в длину с разбега. Навык правильного метания гранаты с места входит элементом в овладение навыком метания гранаты с разбега.

В основе прочности знаний, умений и навыков по физическому воспитанию лежат физиологические механизмы образования двигательных навыков и их запоминания.

«Физиологическая сущность формирования двигательного навыка есть результат взаимодействия между органами чувств, центральной нервной системой и двигательным аппаратом»¹.

Чтобы установилась достаточно прочная функциональная связь между двигательным аппаратом и внутренними органами, которая необходима для выполнения данного упражнения (например, бег на 1000 м), требуется время, требуется ряд после-

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, ФИС, 1951, стр. 239—240.

двигательных движений в тренировках. Всё регулируется корой головного мозга по принципу условно-рефлекторной связи. Опыт показывает, что прочность двигательного навыка достигается больше всего тогда, когда тренировки или занятия распределены последовательно во времени, когда внимание концентрировано. Если прекратить тренировки, основные связи, установленные в коре головного мозга, постепенно протухают, потому что в коре головного мозга устанавливаются условно-рефлекторные связи между двигательными движениями и мышцами и двигательным аппаратом. Если человек тренируется, выполняет работу и хорошо тренирован, то при нарушении прочности этих связей и при отсутствии внимания к деталям именно этих связей, то условно-рефлекторная связь между работой и мышцами восстанавливается быстрее. Стоит учащемуся вернуться к занятиям, как восстанавливаются связи между двигательными движениями и мышцами.

При выполнении работы тренировки и при выполнении заданий учащиеся не должны забывать, что не только знание техники, но и умение быть на высоте внимания и быть острым наблюдателем. При выполнении упражнений внимание должно оставаться на деталях, на тонких моментах, что позволяет быстрее научиться выполнять работу и избежать ошибок. В основном этот процесс длится 10—15 лет, а для этого ему, потребуется всего лишь несколько минут времени.

При выполнении работы учащиеся также нарушаются прежде всего такие основные моменты: ритмичность, гармоничное напряжение рук, точность, согласованность и последовательность протекания движений для каждого. Чтобы «вспомнить» эти тонкие моменты двигательного навыка, учащемуся надо возобновить тренировки. Возобновляются эти оттенки в движениях также довольно скоро.

Закрепление навыка протекает быстро, если обучение велось на прочном фундаменте и если двигательный навык был поставлен правильно. Если же этого не сделано и был закреплён неправильный динамический стереотип, то в последующем, при выполнении его совершенную технику упражнения, учащийся включает в неё усвоенные неправильные приёмы. Тогда тренеру и преподавателю приходится ломать старый, привычный динамический стереотип и создавать новый, более совершенный. Всякая установка нового динамического стереотипа, по замечанию И. П. Павлова, стоит огромного нервного труда.

Хороший тренер знает, каких усилий и какого труда стоит перебороть неправильно выработанный двигательный навык. В школах, где обучающийся получает строго систе-

матизированный курс физического воспитания, недопустимо, чтобы, например, учащийся при переходе в IX класс должен был ломать всё то, что прочно, но неправильно он усвоил в VIII классе. Поэтому прочность усвоения обязательно содержит требование правильной техники выполнения упражнений.

Прочность усвоения знаний, умений и навыков должна обеспечиваться «двигательной памятью» или памятью на движения. В основе памяти такого рода лежит свойство коры головного мозга сохранять «следы» полученных раздражений — «запечатлеваемости в них», по выражению И. П. Павлова.

При надлежащих условиях вступает в действие двигательная память, создаётся образ вспоминаемого движения, и оно выполняется в соответствии с восстановленным его образом.

Чем прочнее закреплён навык, чем основательнее проторены пути временных связей в коре головного мозга, тем «следы» прочнее и двигательная память действует лучше и быстрее, иногда мгновенно воссоздавая необходимый образ движения.

Многие учителя физического воспитания из практики знают, что повторность упражнения является необходимым способом или приёмом для выработки прочности навыка. Механическое повторение без размышления и сравнения, без обращения внимания учащегося на все новые оттенки и особенности в форме, характере, технике и стиле упражнения не даст необходимого педагогического эффекта. Повторение обязательно включает новые элементы знаний и умений. После того как основное в технике упражнения выработано у учащегося и закреплено, двигательный навык должен быть применён в различной обстановке, в различных ситуациях. Это даёт возможность учащемуся создать новые представления о вариантах применения данного двигательного навыка в различных условиях среды. Например, когда баскетболист научился бросать точно и метко мяч в корзину со штрафной линии, — это далеко не всё, что он должен делать мячом в действительной игре, где ситуация изменяется и в борьбе с противником приходится бросать мяч из самых различных положений и различными способами. Для выработки такого навыка нет иного пути, как тренировочные игры, в процессе которых баскетболист будет практиковаться в мгновенной импровизации приёмов бросания мяча в корзину. При этом он будет всемерно использовать те навыки в бросках в корзину, которые он изучил в неигровых условиях. Такая способность внезапно создавать новые формы и новые комбинации движений «происходит за счёт способности (пластичности) коры больших полушарий под влиянием второй сигнальной системы осуществлять образование новых форм движения из имеющихся элементов двигательных навыков, отдельных движений, приобретённых в процессе занятий»¹.

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, ФИС, 1951, стр. 246.

Это достигается в результате длительной и систематической работы над элементами упражнения, целостным упражнением и комплексами их.

Вследствие сказанного прочность двигательного навыка следует понимать именно в таком широком, прикладном, разностороннем плане.

Всё, что сказано о прочности двигательного навыка, относится и к знаниям и умениям. Знания и умения без практики, без применения их в различной обстановке не будут прочными знаниями. Например, приёмы самостраховки и страховки во время выполнения физических упражнений обязательно должны освежаться, дополняться у учащегося путём практики их применения в различных упражнениях: при беге, прыжках, борьбе, плавание, слаломе и др.

К сожалению, эти процессы недостаточно ещё освещены в психологии с позиций павловского учения о высшей нервной деятельности.

Прочность обучения зависит от полноты реализации других дидактических принципов, в первую очередь принципов всесторонности, систематичности и наглядности.

Обучение в коллективе.

Учащийся советской школы воспитывается и получает образование в коллективе. А. С. Макаренко, разработавший ценную систему воспитания в коллективе и через коллектив, говорил: «Коммунистическую волю, коммунистическое мужество, коммунистическую целеустремлённость нельзя воспитать без специальных упражнений в коллективе».

Советская система физического воспитания глубоко пронизана принципом коллективности. Он реализуется в организации, содержании и методике физического воспитания. Особенно богатые возможности для коллективного воспитания предоставляет советский спорт. При изложении принципов коммунистически направляющего обучения и всестороннего развития личности учащегося, а также в разделе «Значение коллектива» мы достаточно полно осветили этот вопрос.

Система принципов в целом.

Все перечисленные выше принципы обучения являются определённой педагогической системой, характерной только для советской школы и отличающейся от принципов обучения в буржуазной школе. Каждый принцип имеет действительную силу только в том случае, если он применяется в единстве со всеми другими принципами, с учётом особенностей физического воспитания.

В обучении должна применяться вся система принципов в целом, только тогда она даст должный педагогический эффект. На основе общих принципов обучения может разрабатываться более частных правил, касающихся отдельных вопросов организации, содержания и методов обучения физическим упраж-

**Урок
физического
воспитания.**

Основной формой организации учебной работы в школе является урок. Основными признаками урока физического воспитания являются: наличие группы учащихся с твёрдым, постоянным составом, проведение уроков по строго определённой расписанию, соединение групповой и индивидуальной работы учащихся в уроке, применение разнообразных методов обучения, применение коллективных форм работы, не практикуя организации постоянных и обязательных бригад, ведущая роль учителя.

Спортивные занятия во внеклассной работе не должны копировать уроков физического воспитания, проводимых в учебные часы: они имеют свои отличия и особенности как в организации, так и в методике проведения.

Урок физического воспитания направлен на всестороннее физическое воспитание учащихся в основном путём прочного овладения программным материалом.

В постановлении Центрального Комитета ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. имеется указание — «Повысить качество уроков по физическому воспитанию».

Причины низкого качества уроков физического воспитания и плохого прохождения программного материала кроются также в слабой разработке педагогических основ урока.

В уроках, проводимых по учебному плану школы, находят недостаточное место физическое образование и обучение физическим упражнениям, вследствие чего уроки теряют ту основу, на которой осуществляется процесс физического воспитания, и иногда превращаются в пустое развлекательство или формальную «отработку» программных упражнений.

В процессе обучения на уроках физического воспитания решаются основные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания учащихся.

Оздоровительный эффект урока достигается подбором соответствующих упражнений, их дозировкой и методикой проведения занятий, обеспечивающими разностороннее воздействие физических упражнений на организм детей и положительное влияние этих занятий на здоровье и физическое развитие учащихся.

Образовательная сторона урока обеспечивается правильно поставленными задачами обучения и методами преподавания направленными на активное и прочное усвоение программного материала учащимися и овладение ими необходимыми знаниями и основными двигательными умениями и навыками.

Воспитывающий характер обучения выражается в направленности процесса обучения на коммунистическое воспитание учащихся: на воспитание советского патриотизма, социалистического отношения к труду и общественной собственности, коллективизма и других основных черт коммунистической морали (дисциплины, товарищества, дружбы, честности, правдивости и др.).

Воспитательный, образовательный и оздоровительный результаты достигаются одновременно, в единстве, в процессе обучения физическим упражнениям, т. е. в процессе всего урока.

Каждый урок и занятие должны быть направлены на осуществление общих задач физического воспитания. Вместе с тем каждый урок и занятие должны иметь свои конкретные, частные задачи, подлежащие выполнению.

Таковыми задачами могут быть задачи воспитательные, оздоровительные, учебные, тренировочные и другие в различных объёмах и соотношениях в зависимости от содержания уроков. Единство общих и частных задач в уроке физического воспитания и в спортивных занятиях должно конкретно выражаться в том, что каждый урок осуществляет в какой-то мере задачу всестороннего физического воспитания, оздоровления и укрепления организма учащихся, подготовки их к труду и обороне родины.

Цель уроков или занятий должна предусматривать: последовательность задач и упражнений с постепенно возрастающей трудностью, прочное закрепление пройденного и подготовку к выполнению дальнейших задач обучения и тренировки. Цель уроков планируется обычно на учебную четверть или, во внеклассной работе, на период тренировки.

Структура урока. Построение урока всегда конкретно и зависит от задач урока, которые ставит учитель. Урок состоит из трёх частей: начало урока (вводная часть), собственно урок (основная часть) и конец урока (заключительная часть).

Предоставляя учителю большую свободу для творческой работы в заполнении конкретным содержанием каждой части урока, вместе с тем предъявляются к нему и серьёзные требования. Учитель должен с большой ответственностью и вдумчивостью приступить к построению урока.

Построение урока начинается с его центральной, или основной части. Содержание основной части урока должно разрешать общие и частные задачи урока, как это мы упоминали выше.

Конкретные задачи урока не могут быть оторванными от общих задач; они составляют часть этих общих задач. Например: общая задача — улучшить физическое развитие учащихся — может быть выражена в конкретной задаче урока: проверить правильность осанки у учащихся.

Таким образом, частные задачи урока связаны взаимно с общими задачами физического воспитания. Учитель должен понять содержание этой взаимосвязи задач и, следовательно, материала. Вместе с тем не может быть без направления, без ведущей темы для темы. Отсутствие такой темы приведёт к разбросанности материала и усилий учащихся и учителя, он будет непо-

нятен учащимся и не принесёт должного педагогического эффекта.

Наиболее часто встречающихся в практике школ типов уроков не так много, и разработка особенностей каждого типа урока и изучение этих особенностей учителем окажут ему существенную пользу при построении им конкретных уроков. Необходимо указать, что в старших классах уроки могут быть по основной или спортивной гимнастике, по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм и смешанные, включающие несколько средств.

Но для всех разновидностей уроков, независимо от того, какими средствами или физическими упражнениями они заполняются, характерным будут особенности задач обучения. В соответствии с этим к типам уроков в учебной работе можно отнести: урок, в котором преимущественно изучается новый материал; урок, в котором повторяется и закрепляется ранее пройденный материал; смешанный урок, наиболее часто встречающийся в практике школ, в котором изучается новый и закрепляется пройденный материал; оценочный урок и др.

Типами внеклассных спортивных занятий могут быть: занятие, посвящённое преимущественно изучению техники данного вида спорта, общетренировочное (подготовительное) занятие, специально-тренировочное и др. Каждое из них имеет свои особенности в построении и проведении основной части, а также вводной и заключительной.

Подбор упражнений для урока. Дадим несколько общих указаний к подбору и расположению упражнений в уроке. Упражнения, отбираемые для урока, должны закреплять работу, проведённую на предыдущем уроке, и готовить к следующим, более сложным упражнениям.

Объём материала должен соответствовать времени, отведённому на урок, и силам учащихся. Количество упражнений не должно быть большим.

Надо определить, какие новые упражнения или новые элементы техники следует включить в урок и в каком месте их поместить.

Надо определить, в каких упражнениях будут закрепляться ранее сформированные умения и навыки.

Содержание урока должно быть таким, чтобы в упражнениях оказывалось влияние на все мышцы, все органы и системы органов организма учащихся.

В начале урока следует помещать упражнения, организующие группу для занятий и подготавливающие организм учащихся к последующей нагрузке в уроке.

Изучение техники или совершенствование техники изученных упражнений следует помещать непосредственно после вводных и подготовительных упражнений, пока учащиеся не утомлены.

Весь урок в VIII—X классах в целом должен содействовать выработке выносливости. Специальные упражнения на выносливость (бег на время и др.) надо давать после изучения техники новых упражнений, ближе к концу урока.

После сильных упражнений или трудных по сложности координаций, требующих напряжения внимания, следует предусмотреть упражнения лёгкие и не требующие концентрированного внимания.

Урок заканчивать лёгкими, успокаивающими упражнениями.

**Указания
к методике
преподавания.**

Изложенные нами выше основные положения обучения позволяют нам здесь дать очень краткие указания по методике преподавания на уроках физического воспитания. Они заклю-

чаются в следующем¹:

а) умело чередовать прохождение нового и повторение изученного ранее материала (новый материал изучать, как правило, ближе к началу урока);

б) правильно регулировать в процессе занятий физиологическую нагрузку учащихся (с учётом возраста и пола учащихся); чередовать упражнения, дающие большой физиологический эффект и вызывающие известное утомление, с упражнениями более спокойного характера и восстанавливающими дыхание и силы учащихся;

в) применять при обучении учащихся физическим упражнениям разнообразные методы и методические приёмы; больше внимания уделять специальным подготовительным и подводящим упражнениям; смелее практиковать (под руководством преподавателя) самостоятельные занятия учащихся на уроке и задания на дом;

г) обеспечивать хороший рассказ и объяснение упражнений, правильный и точный показ движений, уверенную, чёткую и громкую команду;

д) организовать необходимую страховку при выполнении учащимися физических упражнений, особенно более сложных.

Улучшению качества преподавания на уроках физического воспитания должны также содействовать: систематический контроль за проведением уроков и помощь преподавателю со стороны директора и заведующего учебной частью школы.

Борьба Необходима упорная борьба за то, чтобы каж-
за плотность дая минута урока использовалась педагогически
урока. целесообразно. Хронометраж уроков, проведён-
ный нами в ряде школ, показывает очень низкий процент време-
ни, когда учащиеся заняты выполнением физических упражнений.

¹ Мы используем на этой и следующей странице выдержки из Методического письма Министерства просвещения РСФСР «Об учебной работе по физическому воспитанию в школе в 1952—1953 гг.». Письмо составлено по поручению Министерства Просвещения РСФСР В. Н. Короновским при участии А. Н. Шифрина.

Для рационального использования времени и осуществления задач урока требуется:

а) начинать урок сразу после звонка, не допуская опоздания (иногда весьма значительного — на 5—6 минут) из-за несвоевременного прихода учащихся в зал или на площадку;

б) не производить переключку учащихся; отмечать в классном журнале отсутствующих на уроке на основе устного (или письменного) доклада дежурного по классу;

в) довести до минимума затраты времени на уроке для подготовки мест занятий, установки снарядов и т. п. (всё, что может быть заранее размечено, расставлено, принесено или установлено, должно быть сделано до начала урока);

г) избегать излишних объяснений и разговоров с учащимися, длинных нотаций и т. п. (все объяснения по возможности соединять с показом);

д) применять групповой и поточный метод проведения урока; в основной части урока занятия проводить в двух-трёх отделениях с тем, чтобы одновременно было занято возможно большее количество учащихся.

Задания на дом на уроках физического воспитания. Применение домашних заданий на уроках физического воспитания имеет важное значение для прочного усвоения и овладения учащимися программным материалом и совершенствования их в технике изучаемых движений. Вместе с тем систематическая работа учащихся над домашними заданиями по физическому воспитанию содействует их общему физическому развитию и воспитанию силы, ловкости, быстроты и выносливости. В качестве заданий на дом учащимся могут быть предложены самые разнообразные упражнения из программного материала: упражнения типа зарядки ГТО I ступени, комбинации вольных движений, низкий старт, работа рук при беге, бег на месте с упором рук, движения ног при прыжках «перешагиванием», «согнув ноги», преодоление барьера (перенос ноги) и многое другое.

При выборе упражнений для домашних заданий следует исходить из следующих основных положений:

а) выполнение заданий должно быть связано с некоторыми трудностями и требовать настойчивой работы над овладением движением, имея в виду, что выполнение таких заданий будет представлять известный интерес для учащихся;

б) задания должны быть доступны учащимся и безопасны, чтобы в результате самостоятельных занятий не был нанесён ущерб здоровью учащихся.

Содержание и характер заданий на дом учитель намечает в общих чертах при подготовке к уроку и вносит их в план-конспект урока. В дальнейшем, на уроке, преподаватель уточняет содержание этих заданий в зависимости от хода занятий и целей обучения.

Предлагаемые учащимся домашние задания должны быть предварительно разъяснены и хорошо разучены на уроке. Этим обеспечивается правильное выполнение учащимися заданий при самостоятельной работе дома без непосредственного наблюдения преподавателя.

Давая задания на дом, учитель разъясняет учащимся способы работы над этими заданиями и указывает, как можно организовать дома (в комнате, на дворе и т. п.) наилучшие условия для занятий физическими упражнениями. Вместе с тем преподаватель обязан предоставлять учащимся для самостоятельных занятий школьную площадку, гимнастический зал и спортивный инвентарь.

Решающим условием и необходимой предпосылкой для регулярной и добросовестной работы учащихся над заданиями на дом является систематическая проверка и контроль преподавателя за самостоятельными занятиями учащихся.

Проверка домашних заданий фактически является одной из форм текущего учёта успеваемости, и проводится она главным образом в форме опроса 3—5 учащихся (остальные учащиеся вносят поправки в показ и ответы учеников, вызванных для опроса).

Занятия на открытом воздухе зимой.

В связи с важным оздоровительным значением занятий физическими упражнениями на открытом воздухе значительная часть уроков физического воспитания во всех школах осенью и весной должна проводиться на пришкольных площадках или на местности.

В тех случаях, когда школы не имеют возможности организовать занятия на лыжах, уроки физического воспитания следует проводить на открытом воздухе также и в зимнее время, особенно в тех школах, которые не имеют гимнастических залов или приспособленных помещений для занятий физическими упражнениями.

На открытом воздухе зимой занятия проводятся (при отсутствии сильного ветра) с учащимися VIII—X классов при температуре не ниже 17°.

Одежда и обувь на учащихся при этих занятиях должна быть достаточно тёплой и соответствовать погоде, содержанию занятий и степени физической подготовленности и закалённости учащихся.

Важное значение для организации этих занятий имеет надлежащее устройство и оборудование зимней спортивной площадки, систематический уход за нею и подготовка к очередным занятиям (регулярная уборка снега, посыпка песком или мелким шлаком, разметка линий для игр, подготовка мест для прыжков и метаний).

Вместе с тем необходимо также проделать и подготовительную работу для лучшей организации занятий на зимней пло-

площадке: провести беседу с родителями и учащимися, обеспечить быстрое переодевание учащихся во время перемены, привлечь врача к организации занятий на площадке и др.

Занятия зимой на открытом воздухе требуют особенно тщательно продуманной организации и методики проведения урока, с учётом климатических условий и физической подготовленности учащихся. Опыт ряда школ показал, что при надлежащей подготовке преподавателей к проведению уроков на открытом воздухе зимой можно с успехом пройти значительную часть программного материала (подвижные и спортивные игры, бег, прыжки, метание, упражнения в переноске груза и в сопротивлении, ряд подготовительных упражнений и др.).

Уроки на открытом воздухе зимой строятся и проводятся в основном теми же методами, что и занятия в помещении школы, но при этом учитывается следующее:

а) начало урока должно быть насыщено динамическими упражнениями — быстрой ходьбой, бегом, ходьбой и бегом с движениями рук или туловища, играми с бегом и другими согревающими упражнениями;

б) изучение нового учебного материала, особенно в более холодную погоду, ограничивается, занятия строятся в основном на повторении и закреплении знакомого материала; объяснения должны быть краткими и сведены до минимума;

в) на занятиях применяются главным образом такие упражнения, которые можно проводить одновременно со всеми учащимися класса или с большинством из них (избранные подвижные игры, бег во всех его разновидностях и в эстафетах, разного рода прыжки на двух и одной ноге, упражнения в сопротивлении, метание снежков и пр.);

г) при выполнении упражнений обращать особое внимание учащихся на правильное дыхание через нос.

Организация урока.

Одновременно с настойчивой работой по улучшению методики урока необходимо добиваться улучшения и организационной стороны урока.

Для этого, согласно указаниям Министерства просвещения РСФСР, следует:

а) ввести определённый порядок прихода учащихся на урок и построение их для занятий по звонку;

б) установить единую спортивную форму, определить место и время переодевания учащихся к занятиям и добиваться явки их на уроки физического воспитания в спортивной форме;

в) требовать от учащихся соблюдения на уроках сознательной дисциплины, рассматривая её как решающее условие эффективности занятий;

г) обязать учащихся, временно освобождённых от занятий физическими упражнениями, присутствовать на уроках и наблюдать за содержанием и ходом занятий (в отдельных случаях

привлекать их в помощь преподавателю для организации занятий);

д) распределить учащихся внутри класса по отделениям, с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся;

е) выделить несколько учащихся (из числа лучших физкультурников класса) в качестве помощников преподавателя при проведении занятий в отделениях; периодически инструктировать и в необходимых случаях возлагать на них руководство занятиями в отделениях под наблюдением преподавателя;

ж) привлекать учащихся для подготовки мест занятий и учебных пособий до начала урока, а также к организованной и быстрой установке снарядов на уроке.

ГЛАВА IV

ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одна из задач врачебно-педагогического контроля в физическом воспитании заключается в том, чтобы создать условия, не превышающие приспособительные возможности организма, не нарушить пластики, не вызвать расширения сердца и общего переутомления, а только стимулировать рост и развитие организма. Этим определяется преимущественно профилактический характер врачебного контроля, хотя он не ограничивается узкогигиеническими задачами охраны здоровья учащихся, а должен иметь в виду и воспитательные, и образовательные задачи.

Предметом внимания врачебно-педагогического контроля служат следующие моменты:

1. Организация среды.
2. Соответствие содержания, организации и методики занятий возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся.
3. Предупреждение травматизма.

Формы работы. Врачебно-педагогический контроль включает следующие формы работы:

1. Наблюдение за состоянием здоровья и его динамикой у занимающихся физической культурой и спортом.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Санитарно-предупредительный и текущий надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований.
4. Санитарно-просветительная работа среди учащихся.

Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом проводится в форме: 1) медицинских осмотров в начале учебного года, 2) повторных медицинских осмотров в течение или в конце учебного года, 3) дополнительных медицинских осмотров перед соревнованиями, перед возобновлением занятий после болезни или травмы.

Все учащиеся проходят медицинский осмотр в начале учебного года до 1 ноября у школьных врачей или врачей, прикрепленных к данной школе. В первую очередь проходят медицинский осмотр учащиеся начальной школы, а также освобожден-

ные по состоянию здоровья от занятий физическими упражнениями и имеющие, по данным предшествующего осмотра, отклонения в состоянии здоровья.

В целях наблюдения за динамикой состояния здоровья и физического развития, за влиянием мероприятий по физической культуре и спорту проводятся в течение учебного года повторные осмотры.

К участию в массовых физкультурных мероприятиях — кроссах, физкультурных праздниках — учащиеся допускаются без дополнительного осмотра, на основе данных первичного или повторного осмотра.

Дополнительные осмотры необходимы перед каждым соревнованием по гимнастике, лёгкой атлетике, лыжному спорту и др.

Участники соревнований по спортивным играм: футболу, баскетболу, хоккею, волейболу — проходят дополнительный медицинский осмотр перед началом игр. Полученное разрешение действительно в течение шести месяцев.

В целях учёта индивидуальных особенностей физического развития, состояния здоровья и степени тренированности все учащиеся на основе данных медицинского осмотра разделяются для занятий физическими упражнениями на следующие группы:

<i>Группа</i>	<i>Характеристика группы</i>	<i>Допускаемые занятия</i>
I. Основная	Без отклонений в состоянии здоровья и физического развития, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но с достаточной степенью физической подготовленности	1. Занятия по программам физического воспитания в полном объёме 2. Сдача норм БГТО, ГТО I степени, ГТО II степени последовательно 3. Занятия в одной из спортивных секций (секции общей физической подготовки, лёгкой атлетики, гимнастики и др.), участие в соревнованиях по одному из видов спорта
II. Подготовительная	Имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья без существенных функциональных изменений, без достаточной степени физической подготовленности	1. Занятия по учебным программам физического воспитания с ограничениями в упражнениях с большой физической нагрузкой (бег на длинные дистанции, лазание, упражнения на снарядах) 2. Занятия в секции общей физической подготовки

Группа	Характеристика группы	Допускаемые занятия
III. Специальная	Имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий по государственным программам в общих группах. Сюда относятся учащиеся с пониженным весом, резко выраженным малокровием (гемоглобин меньше 50%), с заболеваниями костно-мышечной системы, с резко выраженной функциональной недостаточностью сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, наступающей во время занятий физическими упражнениями	1. Временно не допускаются к учебным занятиям в общих группах и освобождаются от присутствия на них 2. Занятия типа лечебной или корригирующей гимнастики в специальных группах или индивидуально в школах или лечебно-профилактических учреждениях

Различные ограничения и освобождение от занятий должны носить временный характер, и по мере улучшения состояния здоровья и повышения тренированности учащиеся должны переводиться в следующую группу.

Перевод из специальной группы в подготовительную и из подготовительной в основную производится при очередном обследовании, а досрочно — после дополнительного обследования по представлению преподавателя.

Роль педагога Ответственность за своевременное прохождение медицинских осмотров, за допуск к тренировке, соревнованиям и сдаче норм ГТО без разрешения врача, за подготовленность и тренированность сдающих несёт учитель физического воспитания.

Наблюдение за самочувствием учащихся, за физиологической реакцией на ту или иную нагрузку во время учебно-тренировочных занятий и соревнований входит в обязанность как врача, так и учителя.

Степень приспособляемости организма к физической работе лучше всего выявляется в процессе занятий, поэтому учитель, наблюдая учащихся в повседневной работе, имеет возможность скорее подметить те или иные отклонения.

Бодрое настроение, уверенные движения, нормальный цвет лица, глубокое и ровное дыхание говорят о том, что организм справляется с данной нагрузкой.

Начальные и средние степени утомления проявляются в падении внимания и дисциплины, в значительной одышке, неуверенных движениях, покраснении лица.

При сильных степенях утомления появляется резкое покраснение или побледнение лица, сильная одышка, потливость, нарушение координации движений, затруднение речи, подавленное

состояние, жалобы на головную боль и усталость. Появление признаков острого утомления требует немедленных мер к сокращению нагрузки.

При длительной тренировочной работе, при недостаточном отдыхе и нарушениях режима могут появиться признаки хронического переутомления в виде возбуждения или угнетения центральной нервной системы: раздражительность, вялость, бессонница, головные боли, потеря аппетита, падение веса, понижение интереса к занятиям, уменьшение спортивных достижений.

В этих случаях необходимо временно снизить нагрузку, ограничившись гигиенической гимнастикой, урегулировать режим дня школьника.

Санитарно-просветительная работа.

Физическое воспитание ставит своей задачей научить учащихся самостоятельно охранять своё здоровье, сознательно пользоваться силами природы для укрепления своих физических сил и повышения работоспособности. С этой целью врач организует из учащихся кружки по подаче первой помощи, по борьбе за санминимум, по самоконтролю; проводит беседы, лекции, доклады по вопросам личной гигиены, гигиены физических упражнений, врачебного контроля и самоконтроля.

Знание приёмов самоконтроля в особенности необходимо при тренировочных занятиях и при подготовке к соревнованиям. Методика самоконтроля заключается в следующем:

1. Наблюдение субъективного состояния: общее самочувствие, сон, аппетит, сердцебиение, одышка, головокружение.

2. Определение объективных данных: вес, пульс, потоотделение, пищеварение.

3. Регистрация спортивных достижений.

Все эти данные записываются в дневник самоконтроля 1—2 раза в неделю и после каждого тренировочного занятия.

Девушки, кроме этих данных, ежемесячно записывают сроки наступления менструаций, их длительность, боли местного и общего характера (в крестце, животе).

Сопоставление всех этих данных даёт картину изменений, которые происходят в организме под влиянием физических упражнений, и может дать основу для внесения коррективов в работу.

Изучение причин травматизма показало, что причина травмы почти всегда связана с нарушением правил и норм, поэтому в подавляющем большинстве случаев травмы можно предвидеть и предотвратить. Среди факторов травматизма наибольшую роль играют следующие:

1. Неподготовленность пострадавших, недостаточное владение техникой данного вида упражнения, плохая координация движений, недостаточная тренированность.

2. Недостатки в организации и методике занятий, выражающиеся в несоблюдении правил страховки, в отсутствии индиви-

дуального подхода и строгой последовательности в овладении навыком, недостаточном контроле преподавателя, перегрузке места занятия, ведущей к столкновениям, и в других нарушениях правил.

3. Недостатки материально-технической обстановки, связанные с неудовлетворительным техническим и санитарным надзором. Сюда относятся неисправность спортивного инвентаря, неудовлетворительное состояние мест занятий, несоответствие одежды и обуви занимающихся требованиям, предъявляемым спецификой данного вида упражнений.

4. Нарушения в самочувствии и состоянии здоровья занимающихся в виде переутомления, перетренировки, волнения, в стадии выздоровления или после недолеченной травмы.

5. Плохая дисциплина учащихся в виде невнимательности к объяснениям, поспешности и небрежности выполнения упражнений, применения неразрешённых приёмов, грубого обращения.

6. Неблагоприятные метеорологические условия: недостаток освещения, низкая температура воздуха, снег, дождь, ветер, высокая температура воздуха.

Систематическое проведение мер по предупреждению травматизма должно быть предметом постоянного внимания как преподавателя, так и врача. Врач совместно с преподавателем принимает участие в разработке конкретных мероприятий по предупреждению травм и проводит контроль за их выполнением.

Первое место в ряду этих мероприятий занимает правильно поставленная организация и методика проведения занятий. В этом отношении преподаватель должен выполнить следующие правила:

1. Соблюдать строгую постепенность в овладении навыком, развивая мышечную систему и сердечно-сосудистый аппарат подготовительными упражнениями и постепенно увеличивая физическую нагрузку.

2. Неуклонно выполнять правила страховки, взяв на себя в этом деле активную роль. Обучать учащихся приёмам страховки, само страховки и помощи при выполнении упражнений. При занятиях на нескольких снарядах привлекать к страховке наиболее опытных учащихся.

3. Обеспечить постоянный контроль за работой учащихся, в особенности физически недостаточно подготовленных, не разрешать занятия в отсутствие руководителя.

4. Проводить педагогический контроль за поведением и состоянием учащихся во время занятий, обращая внимание на реакцию их при той или иной нагрузке; не допускать сильного утомления и переутомления, способствующего получению травм.

5. Не допускать перегрузки зала, площадки, катка во избежание столкновений.

6. Показ упражнений производить технически точно и правильно, инструктировать подробно.

7. При возобновлении занятий после длительного перерыва, болезни или травмы соблюдать большую осторожность, постепенно увеличивая нагрузку как в смысле её продолжительности, так и интенсивности.

8. Требовать соблюдения строгой дисциплины, воспитывать чувство коллективизма и доброжелательное отношение к товарищам.

Не менее важное значение имеет соблюдение правил и норм в отношении мест занятий и материально-технического оборудования:

1. Организовать систематический уход за местами занятий, а также регулярный санитарный и технический надзор за исправностью гимнастического и спортивного инвентаря.

2. Следить за исправностью пола в зале, грунта площадки, поверхности катка, не допускать наличия трещин, выбоин, ям, не допускать присутствия посторонних предметов в местах занятий. Тяжёлые снаряды переносить на руках, а не волочить по полу, во избежание повреждения пола.

3. Перед каждым занятием проверять исправность гимнастического и спортивного инвентаря, правильность и прочность его установки и мест креплений.

4. Не допускать к занятиям без соответствующего костюма и обуви, требовать от учащихся соблюдения правил личной гигиены.

5. Занятия и соревнования на открытом воздухе проводить с соблюдением метеорологических норм.

6. Площадка перед занятием на ней должна быть подметена и полита, зимой очищена от снега и посыпана песком или землёй. Поливку площадки в сухое время года проводить за 40–45 минут до занятия во избежание падений и ушибов на скользкой площадке.

ГЛАВА V

ГИМНАСТИКА

Строевые приёмы и движения

Строевыми приёмами обычно начинается и заканчивается урок гимнастики. Они применяются с целью организации группы, мобилизации внимания учащихся, целесообразного размещения занимающихся в зале для выполнения упражнений на месте и в движении.

Применяя строевые приёмы и движения, учитель обучает учащихся навыкам строевой стойки «Смирно!», стойки «Вольно!», разнообразным способам передвижения, коллективным действиям, строевому и походному шагу.

Кроме того, строевые приёмы являются наиболее эффективными упражнениями в воспитании осанки учащихся. Выполнение строевых приёмов не требует больших мышечных усилий, сложных координационных действий и тем самым даёт возможность учащимся на уроках гимнастики сосредоточить внимание на положении тела, на осанке.

Построение. В старших классах следует повторить построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два, по три и четыре, построение в круг.

Передвижение. 1. Из ранее выученных упражнений в младших классах следует часто повторять строевой шаг, повороты на месте и в движении.

Для совершенствования этих умений рекомендуем следующие упражнения:

а) И. п. — ученики в одношереножном строю.

Три строевых шага, на 4-й счёт приставить ногу, два поворота направо — возвращение в и. п., и два поворота налево. Команда: «Упражнение начинай!»

б) То же, но повороты кругом.

в) И. п. — построение в колонну по одному или по два. Три строевых шага вперёд, на 4-й счёт приставить ногу, поворот направо, поворот налево и т. д.

г) И. п. — построение в колонну по одному или по два — расчёт на первый и второй.

Семь строевых шагов вперёд, на восьмой счёт приставить ногу; первые номера шаг влево, вторые шаг вправо; два поворота кругом и первые номера шаг вправо, вторые шаг влево и т. д.

д) И. п. — построение в шеренге или в колонне — шесть шагов вперёд, на седьмой счёт поворот кругом на носках; на восьмой счёт приставить ногу.

е) И. п. — занимающиеся стоят в двух шеренгах, одна против другой на расстоянии 6—7 шагов и разомкнуты на один шаг. Для принятия исходного положения следует перестроить группу в две шеренги и первую шеренгу отвести на 6—7 шагов вперёд.

Задание е. Ходьба строевым шагом и повороты кругом. Каждый ученик первой шеренги проходит справа от ученика второй шеренги. Команда «Кругом марш!» даётся после расхождения шеренг.

2. Перемена направления захождением плечом.

Для перемены направления захождением плечом подаётся команда: «Класс (или отделение), правое (левое) плечо вперёд, шагом — марш!» (в движении — марш!). По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом вперёд, делая небольшие шаги с высоким подниманием согнутой ноги, и поворачивается налево (направо). Когда направляющий сделал необходимое захождение, подаётся команда: «Прямо!» или: «Стой!»

При перемене направления в движении шеренгами или в колонну по 4 и более правофланговый шеренги, повернув голову вдоль фронта, идёт полным шагом, соблюдая равнение в шеренге; левофланговый обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается налево (направо); остальные, соблюдая равнение по фронту, окидывая взглядом сторону заходящего фланга (не поворачивая головы) и чувствуя локтем соседа, делают шаги тем меньше, чем они находятся ближе к неподвижному флангу.

3. Перемена направления одношереножного или двухшереножного строя на месте выстраиванием в сторону правого фланга.

Для перемены направления выстраиванием в сторону правого фланга подаётся команда: «Класс (отделение), направо!»; «Класс (отделение), стройся влево, шагом (бегом) — марш!»

После поворота и команды «Марш!» все учащиеся, кроме левофлангового (а в двухшереножном строю — кроме правофлангового ряда), поворачиваются впол оборота налево, выходят (забегают) кратчайшим путём на новую линию фронта, выравниваются по правофланговому и останавливаются.

В двухшереножном строю правофланговый второй шеренги делает правой ногой шаг назад, левой — шаг влево и становится в затылок правофланговому первой шеренги.

Перестроение.

1. Построение из одношереножного или двухшереножного строя в колонну по 4, 5 и более способом захождения плечом отделениями.

Для перестроения необходимо группу рассчитать по 5, 6 или более и условно считать каждую пятёрку, шестёрку отделением.

После расчёта подаётся команда: «Отделениями левые плечи вперёд, шагом — марш!» По этой команде каждое отделение (пятёрка, шестёрка) заходит левым плечом на четверть круга и, обозначая шаг на месте, выравнивается по правофланговому до команды: «Класс, стой!» или: «Класс, прямо!» При захождении следует соблюдать правила, описанные на стр. 61 при перемене направления захождением плечом.

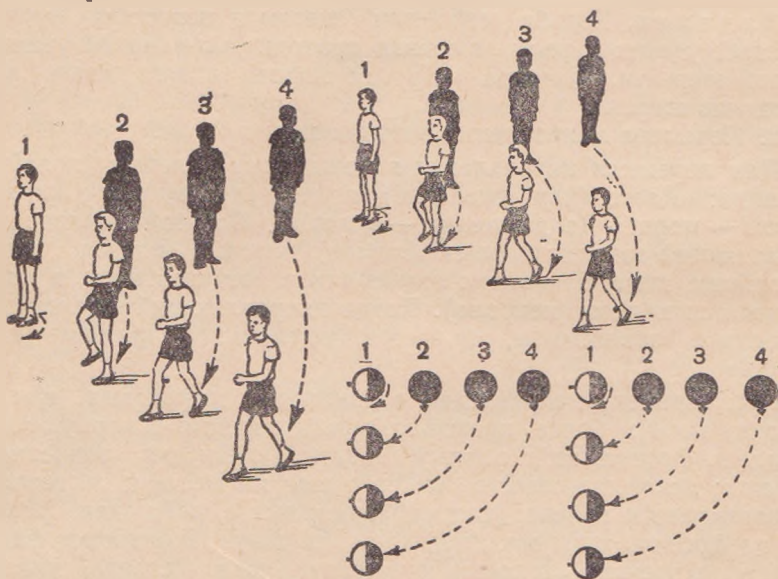


Рис. 1. Перестроение из одношереножного строя в колонну по 4 способом захождения.

Для обратного перестроения в шеренгу необходимо повернуть учащихся кругом и по команде «Отделениями правые плечи вперёд, шагом — марш!» перестроить его в шеренгу.

2. При перестроении классы из одношереножного или двухшереножного строя в колонну по 4, 5 и более способом выстраивания необходимо рассчитать класс по 4, 5 и т. д. и условно каждую четвёрку, пятёрку и т. д. считать отделением. После расчёта класс повернуть направо и затем подать команду: «Отделениями стройся влево, шагом (бегом) — марш!» По этой команде класс перестраивается в колонну по 4, 5 и т. д., действия проходят так, как описано на стр. 63 при перемене направления выстраиванием в сторону правого фланга.

Для обратного перестроения необходимо класс повернуть направо и по команде «Отделениями стройся вправо, шагом (бегом) — марш!» перестроить класс в исходное положение.

3. Перестроение класса из одношереножного строя в четырёхшереножный строй — вздваиванием рядов.

Для перестроения класса из одношереножного строя в четырёхшереножный строй — вздваиванием рядов необходимо предварительно перестроить учащихся в две шеренги и произвести расчёт на первый и второй. Перестроение производится по команде: «Класс, ряды — вздвой!»

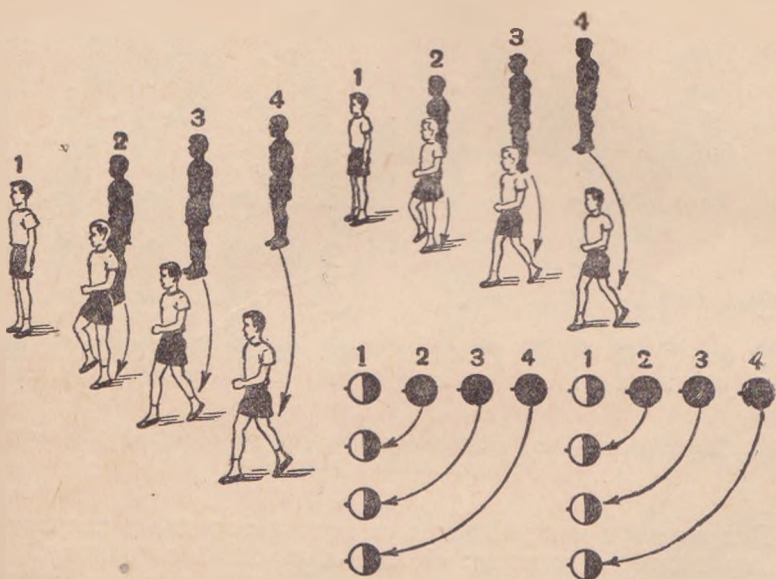


Рис. 2. Перестроение из одношереножного строя в колонну по 4 способом выстраивания.

По исполнительной части команды вторые номера по первому счёту делают с левой ноги шаг назад, по второму счёту, не приставляя правой ноги, шаг вправо и становятся в затылок первым номерам, с третьим счётом — приставляя левую ногу; первые номера второй шеренги с первым и вторым счётом делают полшага назад.

Вздваивание рядов можно производить после поворота двухшереножного строя направо, т. е. из колонны по два. При этом ученики, имеющие вторые номера по первому счёту, делают с правой ноги шаг вправо, по второму счёту, не приставляя левой ноги, шаг вперёд и становятся на линию первых номеров, с третьим счётом приставляют правую ногу; первые номера второй шеренги с первым и вторым счётом делают полшага вправо.

Обратное перестроение выполняется по команде: «Класс, в ряды — стройся!»

4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

Для перестроения группы из колонны по одному в колонну по два необходимо произвести расчёт класса на первый и второй, а затем по команде: «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу — «марш!») вторые номера выходят вправо на линию первых номеров, и вся группа продолжает движение в колонне по два.

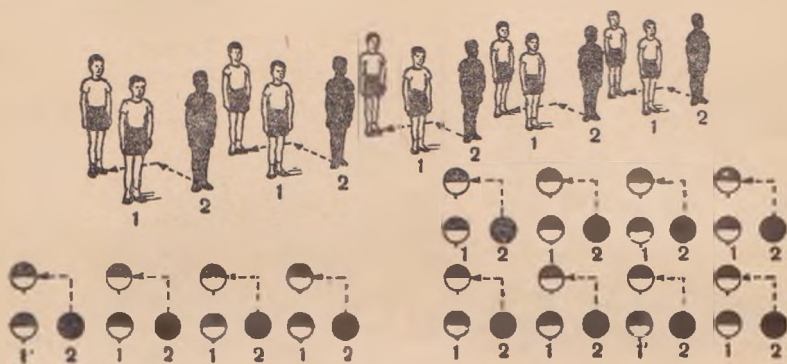


Рис. 3. Перестроение из одношереножного строя в четырёхшереножный вздваиванием рядов.

Для перестроения учащихся из колонны по два в колонну по одному подаётся команда: «Класс, в колонну по одному, шагом — марш!» (на ходу — «марш!»). По этой команде направляющий идёт полным шагом, все остальные — вполшага.

При освобождении места, путём размыкания в глубину вторые номера в такт шага заходят в затылок первым, и весь класс продолжает движение в колонне по одному полным шагом.

5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и более можно производить:

а) Поворотом отделений на ходу.

В момент подхода направляющего класса к границе зала (площадки) под левую ногу подаётся команда: «Налево в колонну по три (четыре) — марш!» По этой команде первая тройка (четвёрка) делает шаг правой ногой и поворачивается на носке правой ноги налево и продолжает движение по три (четыре), сохраняя равнение.

Все последующие тройки (четвёрки) поворачиваются таким же образом по команде третьего (четвёртого) — «марш!», который должен эту команду подать под левую ногу в момент под-

хода направляющего к границе зала. При необходимости разомкнуть группу в движении добавляется указание: «Дистанция и интервал — два (три) шага!»

б) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Для построения колонны по четыре дроблением и сведением необходимо учащихся, идущих в колонну по одному, направить через центр площадки (или зала). При подходе направляющего к границе зала (площадки) подаётся команда: «Направо и на-

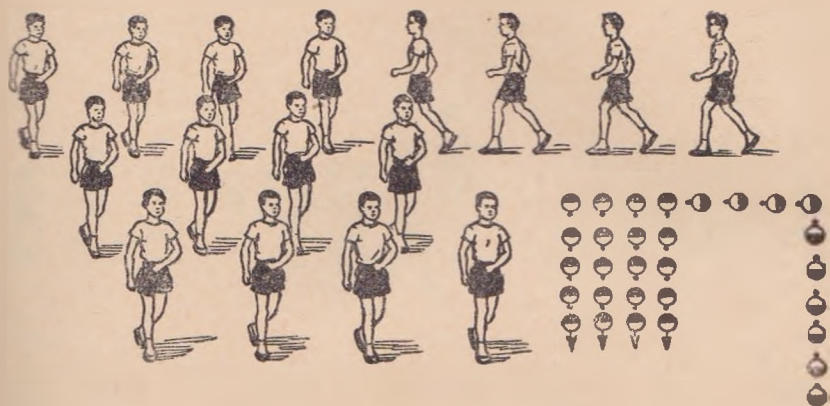


Рис. 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении.

лево в колонны по одному в обход — марш!» По этой команде колонна делится на две путём попеременного захождения: первый — вправо, второй — влево и т. д. По мере сближения направляющих двух колонн подаётся команда: «Через центр, в колонну по два — марш!»

По этой команде две колонны соединяются или сводятся в колонну по два. Дальнейшие действия продолжаются в таком же порядке, т. е. колонна по два делится на две колонны по два (команда: «Направо и налево в обход в колонны по два — марш!»), а затем сводится в колонну по четыре.

Для обратного перестроения необходимо колонну по четыре разделить на две путём разведения её на две колонны по два. Для этого подаётся команда: «Направо и налево в обход в колонны по два, шагом — марш!» (на ходу — «марш!»). При встрече двух колонн подаётся команда: «Через центр в колонну по два — марш!» По этой команде две колонны соединяются в колонну по два путём слияния, т. е. поочерёдным выходом парами: вначале — первая пара из первой колонны (первая колонна считается та, в которой находится направляющий группой), а затем — вторая пара из второй колонны и т. д. Дальней-

шее перестраивание производится повторением описанных действий, т. е. разведением колонны по два на две колонны по одному, а затем слиянием в одну колонну по одному.

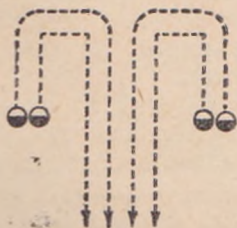
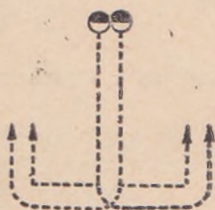
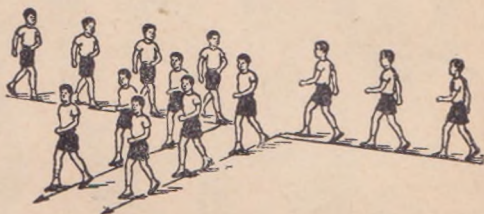
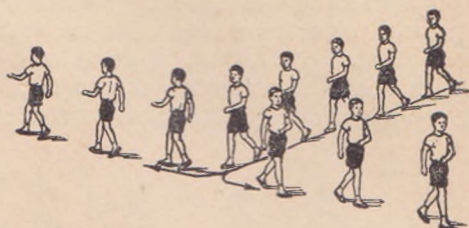


Рис. 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением.

Подготовительные и общеразвивающие упражнения

В старших классах подготовительные и общеразвивающие упражнения проводятся отдельным, комбинированным, поточным, игровым способом и способом выполнения упражнений в движении, так, как они описаны в пособиях для младших классов.

Отдельным способом следует пользоваться всегда, когда преподаватель вводит в комплекс упражнений новые, незнакомые учащимся упражнения.

При игровом способе в старших классах следует вводить элементы соревнований командами (колоннами, шеренгами) на быстрейшее и точное выполнение заданий преподавателя.

Способ выполнения упражнений в движении можно разнообразить введением следующих вариантов:

1. Все упражнения выполняются в процессе ходьбы, и после прекращения упражнения группа продолжает движение. Объяснение и показ упражнений производятся без остановки группы.

Преподаватель, показав и объяснив упражнение, даёт команду: «С левой ноги упражнение начинай!» Исполнительная часть команды — «начинай!» — должна быть подана в момент постановки на пол левой ноги; занимающиеся после этой команды делают шаг правой ногой и, шагая левой ногой, начинают выполнять заданное упражнение.

Для прекращения упражнения, если оно выполняется только руками, даётся команда: «Руки вниз ставь!» Если в движении принимали участие и другие части тела, то для прекращения упражнения даётся команда: «Обычным шагом — марш!»

2. Учащиеся построены в колонну по 3, 4 и более и разомкнуты в ширину (по фронту).

Первыми начинают упражнения первые 3—4 ученика колонны. После того как они выполняют первый раз упражнение и продвинувшись вперёд, начинают упражнения следующие 3—4 ученика, и так постепенно в выполнение упражнения включается вся группа. Первые 3—4 ученика, дойдя до противоположной стороны зала, прекращают упражнение и по два в обход возвращаются на и. п.

После окончания упражнения всеми учениками начинается второе упражнение и т. д.

Практический материал

Упражнения для рук и плечевого пояса

Сгибание и выпрямление рук. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа с изменением быстроты (на два и один шаг). То же, но в упоре лёжа с опорой ногами о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки. То же, но с упражняющимся, который держит ноги товарища. Нагрузку

при выполнении этого упражнения можно регулировать количеством повторений, быстротой выполнения упражнения и положением тела в упоре лёжа (чем выше положение ног в упоре лёжа, тем труднее упражнение).

В висе на гимнастической стенке лицом или спиной к ней — подтягивание на руках.

Сгибание и выпрямление рук с сопротивлением, стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями в ладони соупражняющегося.

Круговые движения руками с гантелями и набивными мячами.

Упражнения для мышц туловища

И. п. — стоя с гантелями или набивным мячом, наклоны, повороты и вращение туловища.

Лёжа на спине — поднимание прямых ног с набивным мячом, зажатым ступнями.

Лёжа на спине, набивной мяч вверху (руки прямые) — сесть и лечь, сохраняя положение рук вверху.

Лёжа на животе, набивной мяч вверху (руки прямые) — поднимание мяча как можно выше от пола, прогибаясь.

То же, но лёжа поперёк гимнастической скамейки, ноги закреплены или удерживаются соупражняющимся.

Сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены носками за рейку гимнастической (скамейки) стенки или удерживаются соупражняющимся, набивной мяч вверху, наклоны назад и наклоны с поворотами туловища.

В висе спиной к гимнастической стенке — поднимание прямых ног.

Из и. п., стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии одного шага, наклониться вперёд, отвести руки назад и захватиться руками за рейку гимнастической стенки.

В таком положении — поднимание согнутых и прямых ног и переход в вис прогнувшись.

Из и. п., стоя боком к гимнастической стенке с захватом рук одной по высоте пояса, другой выше головы — толчком одной и махом другой ногой горизонтальный вис боком к полу. Стремиться удержать тело в горизонтальном положении. Упражнение должно выполняться правым и левым боком к полу.

Упражнения для ног

1. Приседание, переход в сед и вставание в скрестной стойке. То же на одной ноге.

Приседание на двух и одной ноге с переходом в сед ■ вставанием, с набивным мячом или двумя набивными мячами в руках.

2. Из стойки ноги скрестно, руки за спиной, сесть на пол ■ встать.

3. Пружинящие приседания на двух и одной ноге.
4. «Полушпагат».
5. Взмахи ногами вперёд, назад и в стороны.
6. Приседание с товарищем, сидящим на плечах. Это упражнение следует делать следующим образом: первый становится на 5—6-ю рейку гимнастической стенки ноги врозь, второй подходит вплотную к стенке и даёт возможность товарищу сесть на плечи. Не отходя от стенки и держась за неё руками, второй должен присесть и встать.

Упражнения для мышц всего тела

Перетягивание друг друга, держась за руки.

То же с захватом друг друга в обхват.

Перетягивание каната в шеренгах. Две шеренги стоят друг к другу лицом и держат канат. По команде: «Начинай!» каждая шеренга стремится перетянуть на свою сторону товарищей противоположной шеренги.

Перетягивание каната командами, стоящими в колоннах лицом друг к другу.

Переталкивание друг друга туловищем.

То же в шеренгах, стоящих лицом или спиной друг к другу.

Поднимание друг друга захватом в обхват.

Поднимание и переноска друг друга:

а) Переноска сидящего верхом на спине.

Первый наклоняется вперёд и приседает, второй обхватывает туловище руками за плечи и садится верхом на спину. После этого первый, выпрямляясь, обхватывает ноги второго выше колен.

б) Переноска сидящего верхом на плечах. Первый становится ноги врозь, второй становится на одно колено или низко приседая и наклоняясь вперёд и даёт возможность сесть товарищу на плечи. После этого второй, обхватывая руками ноги товарища, встаёт, а первый отводит ноги назад и упирается ногами в спину товарища.

в) Переноска лежащего на одном плече.

Первый берёт товарища одной рукой за руку, около лучезапястного сустава, а левой обхватывает его ноги ниже коленных суставов и, наклоняясь вперёд, кладёт товарища животом на плечо и, выпрямляясь, отпускает его руку.

Борьба с захватом в обхват, за шею — задание освободиться от захвата или перетащить товарища на свою сторону.

Борьба за мяч. Стоя лицом друг к другу, ученики держат руками набивной мяч, и по команде преподавателя каждый стремится овладеть мячом.

Вольные упражнения из единой классификационной юношеской программы по спортивной гимнастике.

Акробатические упражнения

Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее влияние на занимающихся, развивая у них силу, ловкость, быстроту мышечных сокращений.

Вращательные движения тела, с которыми связаны акробатические упражнения, дают возможность совершенствовать функцию органов равновесия и вырабатывать у учеников навыки ориентировки в пространстве. Многие акробатические упражнения являются подводящими упражнениями к выполнению упражнений на гимнастических снарядах.

При изучении акробатических упражнений необходимо соблюдать строгую последовательность в переходе от простых упражнений к более сложным.

Акробатические упражнения выполняются на ковре, гимнастических матах или на специальной акробатической дорожке.

Кувырки вперёд. Кувырки вперёд выполняются из различных и. п.: упор присев, упор стоя на коленях, упор лёжа, упор стоя согнувшись, с прыжка. Наиболее лёгким и. п. является упор присев, из которого и следует начинать обучение кувырке вперёд.

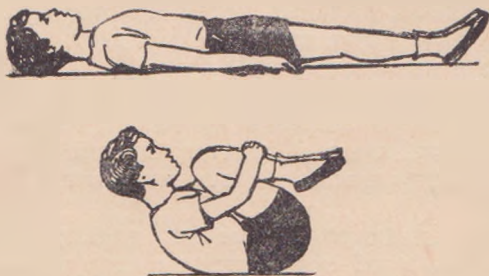


Рис. 6. Положение «группировка».

1. В упоре присев поставить руки несколько впереди, передать на них тяжесть и, сгибая их, опустить голову на грудь, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Во время переворачивания тела руками захватить ноги за середину голени и прижать их к себе, максимально согнуть спину. Сгибание всего тела усиливает вращательное движение тела и даёт возможность перейти снова в упор присев или в стойку.

При обучении кувырке вперёд особое внимание обратить на согнутое положение тела в момент переворачивания.

Для хорошего выполнения этого положения, называемого «группировкой», целесообразно выполнять упражнения в перекатах на спине вперёд и назад, сохраняя положение «группировки».

Наиболее трудным кувырком является кувырок с прыжка. Кувырок с прыжка и кувырок после полёта через препятствие можно делать только на гимнастическом мате и после того, как учащиеся хорошо овладеют кувырками вперёд из различных исходных положений.

2. Кувырок вперёд в стойку на лопатки.

Из упора присев начать кувырок, как описано выше, ногами не делать сильного толчка. В момент касания пола затылком и лопатками задерживать ноги и быстро поставить руки вперёд, опереться плечами в пол, а кистями в бока туловища и затем выпрямить ноги.

3. Прыжок ноги врозь через товарища, делающего кувырок вперёд.

4. Полёт-кувырок через товарища, делающего кувырок вперёд.

5. Кувырок назад.



Рис. 7. Прыжок ноги врозь через товарища, делающего кувырок вперёд.

Кувырок выполняется из стойки, упора присев и из седа. Наиболее лёгкое исходное положение — упор присев. Из упора присев, падая назад, перекатиться по спине на лопатки и шею; в момент падения руками захватить ноги за середину голени и, притягивая ноги к себе, увеличить вращение тела. В момент, когда тело коснётся пола затылком, быстро поставить руки за плечами и, опираясь кистями в пол, выпрямить руки и закончить кувырок.

При обучении обращать внимание на опору руками за голову: при отсутствии или недостаточной опоре руками могут быть ушибы головы.

6. Соединение двух и более кувырков назад. Соединение кувырков вперёд и назад.

7. Из седа кувырок назад в упор стоя согнувшись.

Из седа, падая назад и перекатываясь на спине, поднять прямые ноги вверх как можно выше и в момент опоры руками за головой согнуться в тазобедренных суставах и прийти в упор стоя согнувшись.



Рис. 8. Кувырок назад.

8. То же, но кувырок назад через стойку на кистях.

Для выхода в стойку на кистях необходимо в момент опоры руками за головой быстро разогнуться в тазобедренных суставах и направить ноги вверх. В момент разгибания тела быстро выпрямить руки, отвести голову назад, стремиться удержать выпрямленное положение тела.

При обучении кувырку назад через стойку на кистях следует пользоваться следующим подводящим упражнением: выполняющий ложится на спину, поднимает прямые ноги вперёд и опирается руками за головой. Помогающий ему второй ученик берёт его ноги за голени около голеностопных суставов, как показано на рисунке 9, и, поднимая ноги товарища вверх, помогает ему сделать кувырок назад.

9. Из основной стойки, приседая и падая назад, кувырок назад.

10. Из основной стойки наклониться вперёд и, падая назад, опереться руками о пол, сохраняя ноги прямыми, перейти в сед и далее в перекат и кувырок назад.

Страховка и помощь: стоя сбоку поддержать выполняющего в момент падения назад и далее, как показано на рисунке. Помочь сделать кувырок.

11. Переворот в сторону.

Из стойки ноги врозь, руки в стороны.

Стать на левую ногу и, наклоняясь влево, энергично оттолкнуться левой ногой и сделать взмах правой ногой в сторону вверх. Одновременно со взмахом правой и толчком левой ноги поставить вначале левую руку, а затем правую пальцами назад на линии ног и, передавая тяжесть тела вначале на левую, а затем на правую руку, выйти в стойку на кистях ноги врозь. Далее, продолжая переворачивание тела в сторону через стойку, на

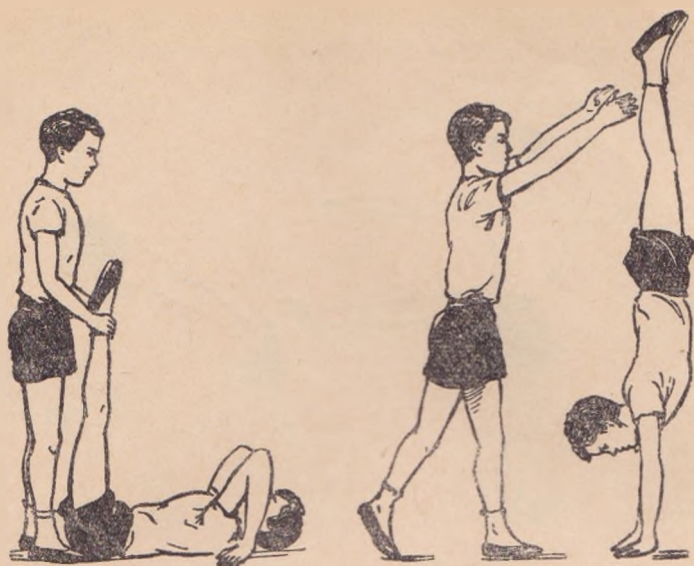


Рис. 9. Приём помощи при обучении кувырка назад через стойку на кистях.

кистях оттолкнуться левой, а затем правой рукой, перейти в стойку на правую ногу.

При выполнении переворота руки и ноги следует ставить по прямой линии примерно на одинаковом расстоянии. Для выполнения этого требования в процессе обучения перевороту в сторону целесообразно предлагать обучающимся выполнять переворот по намеченной линии с разметкой мест для постановки рук. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы выполняющий переворот отводил голову как можно больше назад и держал всё тело напряжённым.

Подводящие упражнения: стойка на голове ноги врозь. Стойка на кистях ноги врозь (с помощью соупражняющегося), попередным толчком рук переворот в сторону.

Страховка и помощь: страхующий должен стоять со стороны линии выполняющего переворот, а в момент выхода в стойку на кистях поддержать выполняющего переворот за поясницу. При выполнении переворота влево страхующий держит руки скрестно, левую над правой, и поддерживает выполняющего переворот, продвигается в направлении переворота.

12. Соединение двух и более переворотов вправо и влево.

13. Переворот в сторону с разбега. С разбега сделать подскок на правой (левой) ноге, согнуть левую (правую) ногу вперёд и поднять руки вперёд. Не замедляя движения, быстро наклониться вперёд, опустить руки вниз, повернуть туловище в сторону, противоположную перевороту, и, отталкиваясь левой

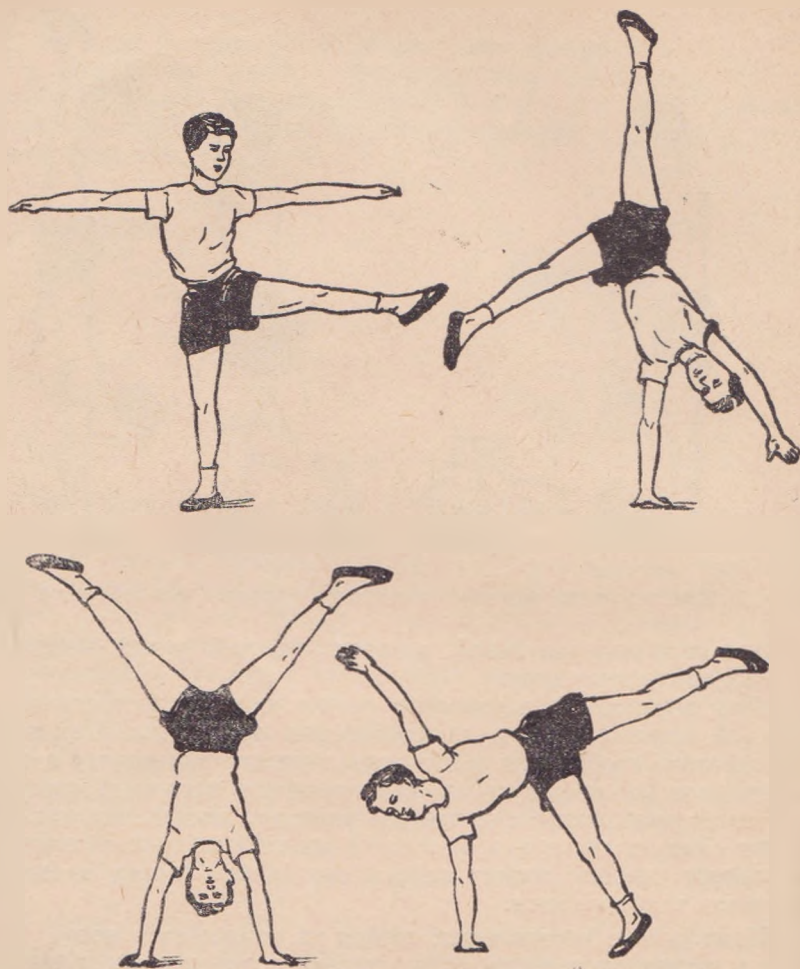


Рис. 10. Переворот в сторону.

(правой) ногой, взмахнуть резко свободной ногой и сделать переворот в сторону.

14. Стойка на голове.

Стойка на голове выполняется из упора присев толчком двух ног или из упора присев на одной ноге, вторая — назад на носок толчком одной и махом другой ногой, а также из упора стоя согнувшись с прямыми ногами.

Из упора присев на одной ноге, вторая — назад на носок опереться верхней лобной частью головы так, чтобы все точки опоры (голова и руки) образовывали равносторонний треуголь-

шник. Толчком одной и махом другой ногой поднять туловище и ноги вверх и выпрямиться в вертикальное положение.

Страховка и помощь: стать сбоку выполняющего упражнение и в момент выхода в стойку на голове поддержать



Рис. 11. Стойка на голове.

за ноги. Обратить внимание на положение туловища, которое должно быть максимально выпрямленным, голова обращена назад, тяжесть равномерно распределена на руки и голову.

15. Стойка на голове и предплечьях.

При выполнении стойки на голове и предплечьях необходимо стать на одно колено, вторую ногу отвести назад на носок, положить руки предплечьями на пол, так чтобы они образовали треугольник, а кисти рук — правую (левую) положить тыльной стороной на ладонь левой (правой) руки. Опираясь головой на кисти рук сделать стойку на голове и предплечьях.

16. Стойка на кистях с помощью товарища.

Из упора присев на одной ноге вторая — назад на носок, положить руки на пол кистями вперёд на ширине плеч. Смотреть вперёд. Толчком одной и махом другой ногой, передавая тяжесть

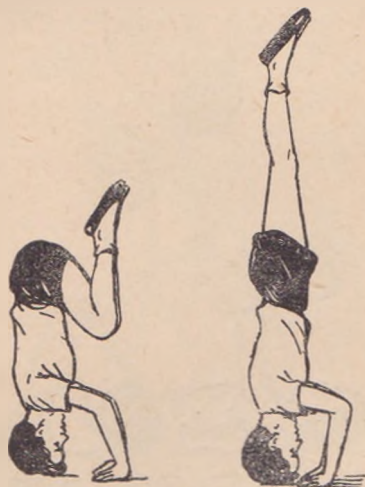


Рис. 12. Стойка на голове «согнув ноги».

тела на руки, поднять ноги туловище вверх и выпрямиться в вертикальное положение.

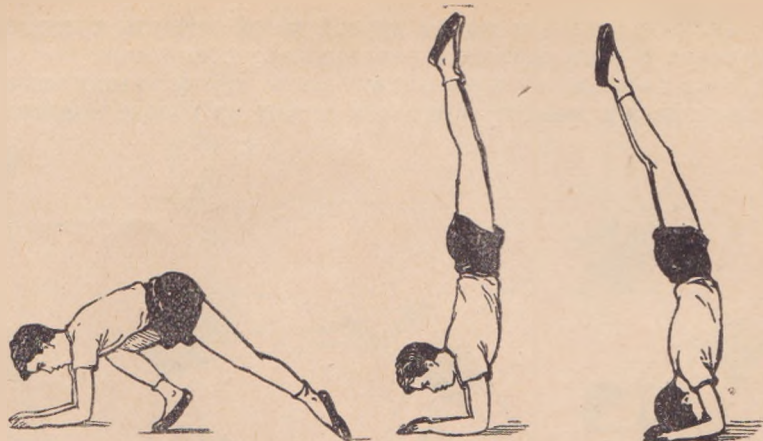


Рис. 13. Стойка на предплечьях и голове.

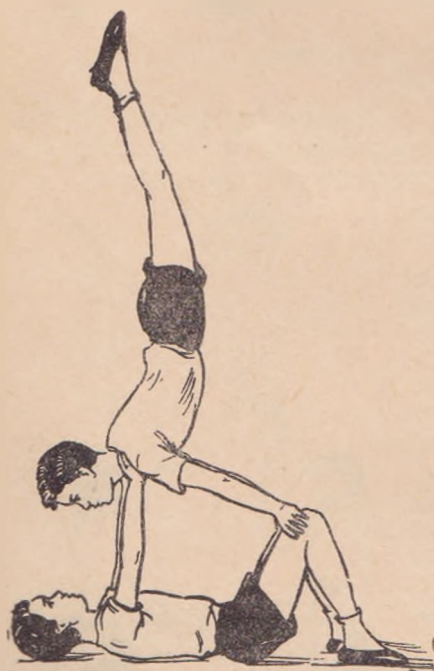


Рис. 14. Стойка плечами на кистях лежащего на спине товарища.

Помогающий ученик становится сбоку и в момент поднятия ног и туловища выполняющим стойку поддерживает его за ноги и помогает ему принять вертикальное положение.

При выполнении стойки на кистях следует обращать внимание на следующие положения частей тела: руки должны быть совершенно выпрямлены, кисти опираются всей ладонной поверхностью и пальцами о пол; угол, образованный туловищем и руками, должен приближаться к 180° ; туловище и ноги выпрямлены и напряжены и находятся в вертикальном положении. Для устранения прогиба в поясничной части следует предлагать выполняющему стойку напрячь мышцы живота.

17. Стойка плечами на кистях лежащего на спине товарища.

Для выполнения этого упражнения один из учеников ложится на спину, поднимает руки вперед и, разводя и сгибая ноги в коленных суставах, ставит их ступнями на пол. Второй уче-



Рис. 15. Стойка ногами на коленях соупражняющегося.

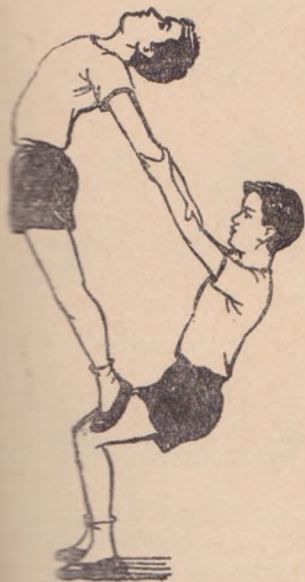
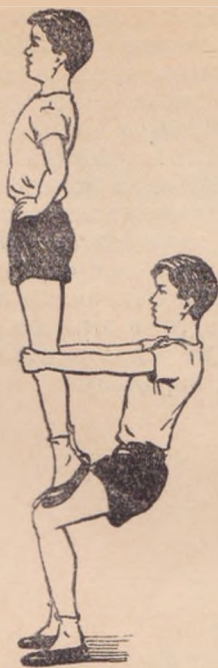


Рис. 16. То же, но упражняющиеся держатся за руки.

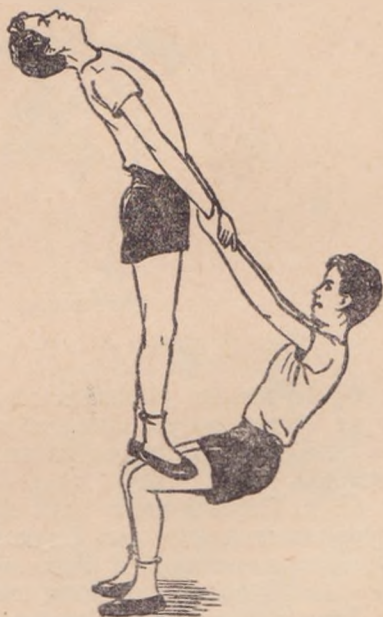


Рис. 17. То же, но занимающиеся стоят лицами друг к другу.

ник, подойдя со стороны ног, упирается руками в колени лежащего товарища и кладёт плечи на его кисти рук.

Толчком одной и махом другой ногой поднимает туловище и ноги и делает стойку плечами на кистях соупражняющегося.

18. Стойка ногами на коленях соупражняющегося.

а) Стойка ногами на коленях соупражняющегося с поддержкой руками за ноги.

Один из учеников становится ноги врозь и приседает, второй ученик, подойдя спиной к первому, даёт ему взяться руками за поясницу, а сам берётся за его руки у лучезапястных суставов. Прыжком с помощью первого второй ученик становится на колени первого, в этот же момент первый перехватывает руки с поясницы на бёдра и, отклоняясь назад, уравнивает образовавшуюся пирамиду.

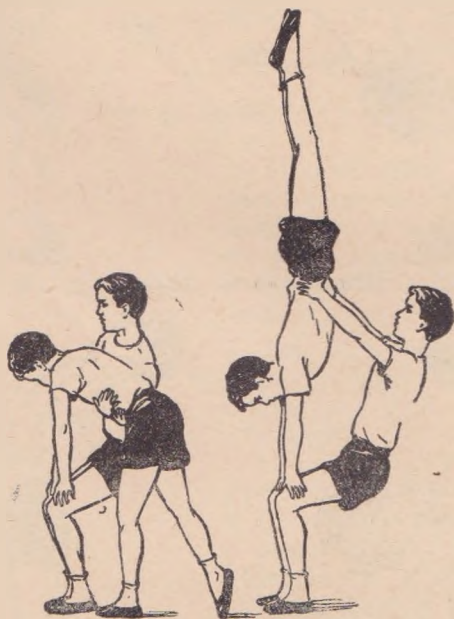


Рис. 18. Стойка на руках на коленях соупражняющегося

б) То же, но учащиеся держатся за руки.

в) То же, но учащиеся стоят лицом друг к другу.

19. Стойка на руках на коленях соупражняющегося с поддержкой.

И. п. Первый стоит ноги врозь в полуприседе и захватывает соупражняющегося левой рукой под живот, а правой за поясницу; соупражняющийся подходит с левой стороны первого и, наклоняясь вперёд, опирается руками о колени первого.

Выполнение: второй толчком одной и махом другой ногой поднимает тело и ноги вверх, первый помогает второму выйти в

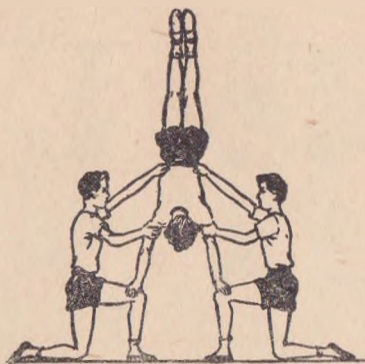
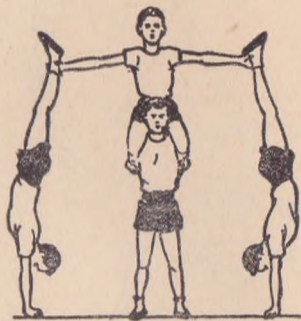
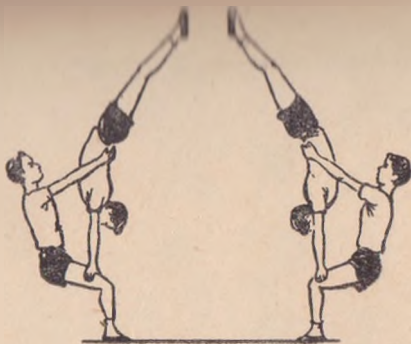
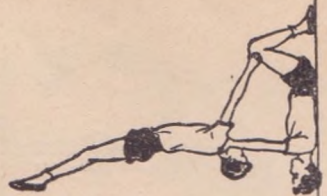


Рис. 19. Пирамидковые упражнения.



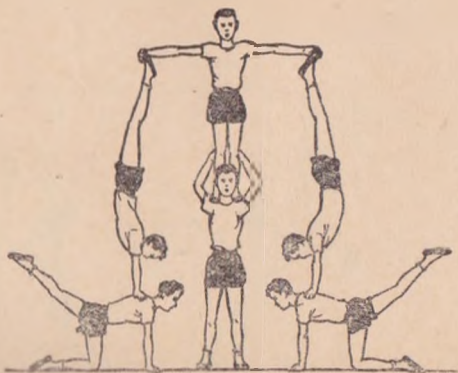
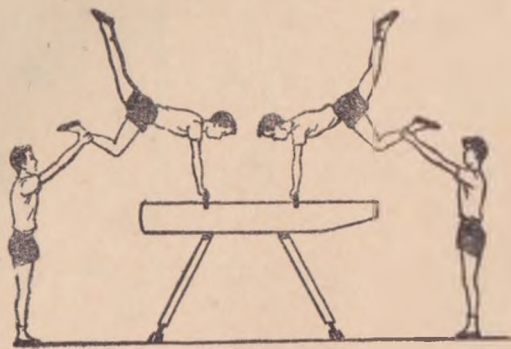
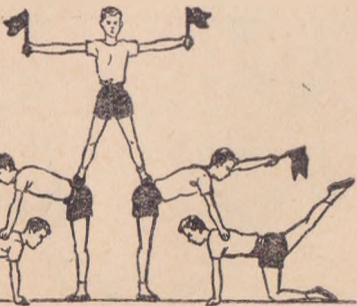
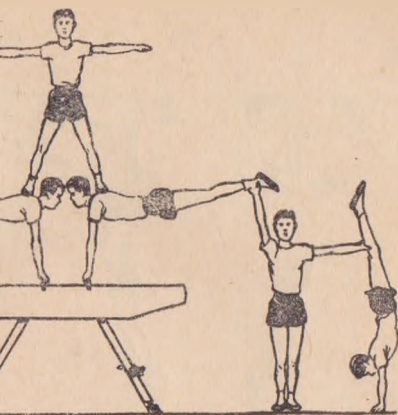


Рис. 20 Пирамидковые упражнения.



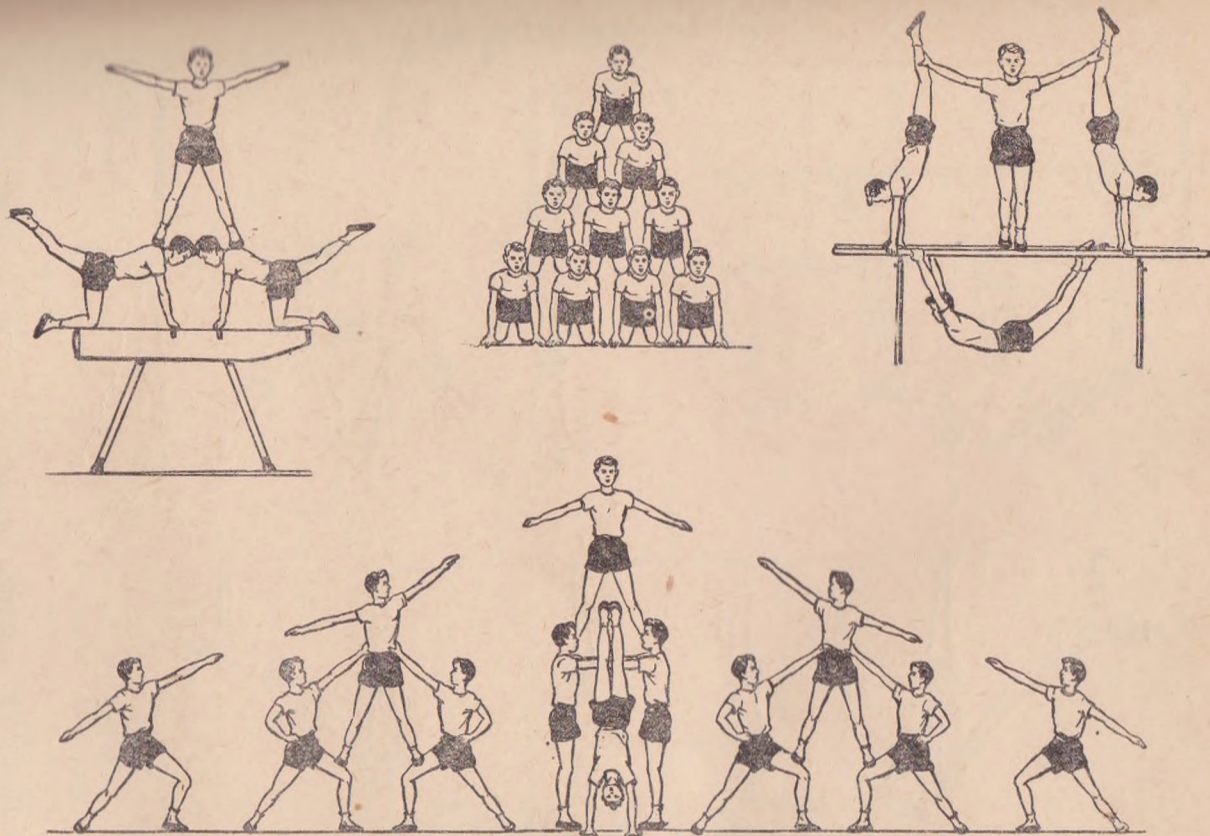


Рис. 21. Пирамидковые упражнения.

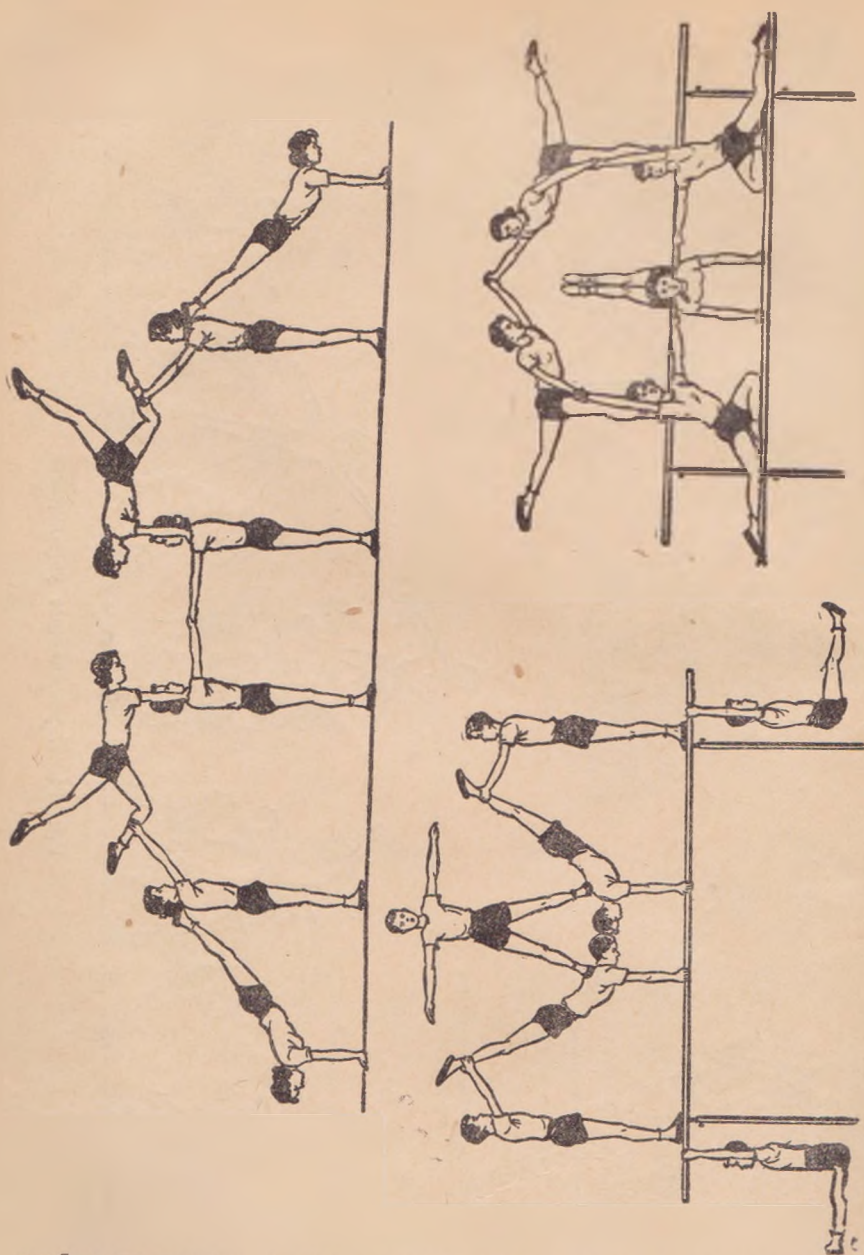


Рис. 22. Пирамидковые упражнения.

стойку на кистях, а затем, отклоняясь назад, уравнивает образовавшуюся пирамиду.

20. Пирамидковые упражнения.

Акробатические упражнения, изучаемые по классам:

- В VIII классе* — соединение двух и более кувырков вперёд и назад; кувырок вперёд в стойку на лопатках; длинный кувырок; стойка на кистях с помощью товарища.
- В IX классе* — стойка на голове с опорой на руки (на голове и предплечьях). Полный кувырок через препятствие высотой 60 — 80 см, переворот в сторону
- В X классе* — полный кувырок через препятствие высотой 90 — 100 см. Переворот в сторону с разбега.

Прыжки

В гимнастике различают:

1. Простые прыжки: подскоки, прыжки в высоту и длину с места и с разбега, прыжок с высоты (в глубину), прыжки с одного препятствия на другое.

2. Прыжки со скакалкой: прыжки через длинную и короткую скакалку, подскоки с вращением скакалки.

3. Опорные прыжки через гимнастические снаряды — козёл, конь, гимнастический ящик, бревно, брусья.

При выполнении прыжков выделяют три фазы: подготовку к толчку и толчок, полёт и приземление. Все указанные фазы являются составными частями прыжка как целостного двигательного акта. Особенности этих фаз при различных прыжках будут различны.

Подготовка к толчку при прыжках с места заключается в приседании, наклоне туловища вперёд, отведения рук назад.

При выполнении прыжков с разбега подготовкой к толчку будут разбег и постановка стопы последнего шага или напрыгивание на мостик (при толчке двумя ногами).

Разбег необходим для создания скорости линейного движения. Он должен быть достаточно энергичным, с равномерно увеличивающейся скоростью.

Длина и интенсивность разбега зависят от высоты и длины снаряда или препятствия, через которые должны занимающиеся перепрыгнуть. Чем длиннее препятствие или снаряды, тем длиннее и энергичнее нужен разбег, так как начальная скорость полёта тела по горизонтали должна быть большей. При прыжках через высокие препятствия или снаряды разбег должен быть короче, так как скорость, полученная от толчка, должна быть больше горизонтальной скорости, полученной от разбега. Кроме того, при разбеге следует учитывать и способ, которым будет выполняться прыжок. При выполнении боковых прыжков (боксом, углом, прогнувшись) не следует делать большого разбега, так как фаза полёта в этих прыжках не требует большой линейной скорости, потому что она связана с постоянной опорой одной ногой о снаряд. При большой начальной скорости полёта тела над снарядом полёт с опорой о снаряд будет затруднён.

Разбег должен быть точным и уверенным. Это достигается предварительной разметкой (шагами, ступнями, рулеткой) разбега.

Разбег заканчивается толчком, в результате которого тело занимающегося переходит в полёт. Следовательно, разбег и толчок должны создать наиболее благоприятные условия для необходимой начальной скорости и направления полёта тела.

При прыжках с места толчок производится двумя ногами. Начальная скорость и направление полёта тела зависят от силы и направления толчка. Угол вылета равен углу отталкивания. Сила толчка зависит от силы мышц, разгибающих ноги, туловище и поднимающих руки вперёд—вверх, и от пути и времени действия этих сил. Следовательно, чем больше путь, на протяжении которого сила мышц будет действовать, тем больше она будет затрачивать работы на создание кинетической энергии, чем меньше времени будет затрачено на отталкивание, тем будет выше прыжок. Вот поэтому в подготовке к толчку следует присесть и опустить руки и плечевой пояс вниз, а во время толчка быстро и энергично выпрямить ноги и поднять руки и плечевой пояс вперёд — вверх.

При прыжках с разбега толчок может быть одной и двумя ногами. При отталкивании одной ногой целесообразнее используется скорость, набранная от разбега. Отталкивание одной ногой обычно осуществляется при прыжках в длину и высоту, а также при опорных прыжках углом с косога разбега и углом вперёд с прямого разбега. При отталкивании двумя ногами толчок делается после напрыгивания на мостик, при этом ступни ног ставятся на мостик параллельно или слегка повернутыми внутрь.

В момент напрыгивания на мостик ноги слегка сгибаются в коленях и тазобедренных суставах и ставятся не на всю стопу, а на пальцы и головки плюсневых костей, при этом происходит разгибание голеностопных суставов почти до полного касания подошвами мостика. Туловище при напрыгивании на мостик слегка наклоняется вперёд, руки опускаются вниз и назад. В момент толчка, который выполняется сразу же после напрыгивания, происходит быстрое сгибание голеностопных суставов, разгибание коленных и тазобедренных суставов, выпрямление туловища и поднятие вперёд — вверх рук и плечевого пояса. Работа мышц в момент толчка характеризуется силой и максимальной быстротой.

Для достижения быстрого толчка с максимальной силой и быстротой обычно рекомендуют прыгать с носков и с прямых ног и следить за сочетанием толчка с быстрым движением руками вперёд — вверх.

Отталкивание двумя ногами производится при опорных прыжках, а также при прыжках через небольшие препятствия. Начальная скорость полёта тела при прыжках с разбега создаётся

из скорости, набранной при разбеге, и скорости, полученной от толчка. Графически начальную скорость полёта тела (V) можно изобразить как результирующую скоростью от разбега (V_1) и скоростью от толчка (V_2).

Величина и направление начальной скорости полёта тела зависит от величины и направления её составляющих, т. е. чем меньше угол отталкивания (угол, образованный между горизонталью и направлением отталкивания), тем прыжок будет длиннее. Чем больше скорость, полученная от толчка, и чем больше угол отталкивания, тем и прыжок будет выше.

Таким образом, для достижения высоких спортивных результатов в прыжках необходимо научиться быстро, энергично разбегаться и делать мощный толчок как одной, так и двумя ногами. От толчка ногами тело прыгающего подбрасывается в воздух и переходит в полёт. В полёте тело прыгающего должно сохранять наиболее выгодное положение (при простых прыжках) для преодоления препятствия или сохранять положение, соответствующее способу прыжка (при опорных прыжках).

При опорных прыжках фаза полёта прерывается дополнительным толчком руками о снаряд. Прыжки заканчиваются приземлением на ноги. Перед занимающимися ставится задача погасить скорость полёта без сотрясений и ушибов и сохранить равновесие. Погашение скорости полёта тела решается путём использования эластических сил мышц, путём сгибания ног и наклона туловища (приседания с небольшим наклоном вперёд) и амортизации грунта или гимнастического мата.

Для сохранения равновесия необходимо создать более устойчивую площадь опоры и понизить центр тяжести тела в пределах площади опоры. Для решения этой задачи в гимнастике специально изучают мягкое и устойчивое приземление, смысл которого сводится к следующему: занимающийся должен в момент касания ногами пола встретить пол (мат) носками выпрямленных ног и быстро присесть на всей стопе с небольшим наклоном туловища вперёд и поднять руки вперёд кнаружи. Такое приседание является наиболее целесообразным для погашения инерции падающего тела и сохранения равновесия. После приземления быстро встать, руки опустить вниз.

Следует иметь в виду, что приземление на пятки или на прыгкие ноги может вызвать серьёзные позреждения ног и сотрясение тела.

На занятиях гимнастикой в старших классах должны быть изучены следующие виды прыжков:

- Простые прыжки.
- Прыжки через различные препятствия — скамейки, набивные маты, положенные один на один или на гимнастическую скамейку, свободно высотой от 60 см до 1 м, низкий забор, палисад.
- Прыжки в высоту (гимнастический прыжок).
- Прыжки далеко-высокие.

Прыжки в глубину (с высоты).

Опорные прыжки.

Прыжки через гимнастические снаряды — конь в ширину, гимнастический ящик, бревно, брусья, с опорой на руки или одну ногу.

Прыжки через гимнастические снаряды: ксзёл — способами ноги врозь, согнув ноги; конь в ширину — способами боком, углом, боком с поворотом, углом с поворотом, ноги врозь.

Прыжки через препятствия.

Простые прыжки. Прыжки через небольшие препятствия выполняются с прямого разбега, толчком одной ноги, как бы перешагивая через них широким шагом в полёте.

Разбег и толчок выполняются так же, как и в гимнастическом прыжке. Толчок должен быть направлен вперёд — вверх. В полёте следует быстрым движением подать туловище вперёд, слегка наклоняясь вперёд, опуская руки вперёд—книзу и согнуть толчковую ногу назад в коленном суставе.

В момент приземления на маховую ногу быстро подтянуть толчковую ногу и продолжать бег.

Обучение прыжкам через препятствия следует начинать с прыжков через небольшие препятствия — набивной мяч, гимнастическая скамейка, верёвка на высоте 30—40 см.

По мере овладения техникой прыжка увеличивать высоту препятствия от 50 см до 1 м. Прыжки через два и три набивных мяча, положенных один на другой; через набивной мяч, положенный на гимнастическую скамейку и другие препятствия.

Гимнастический прыжок в высоту. Гимнастический прыжок в высоту исполняется с прямого разбега толчком одной ноги и махом другой. В начале обучения необходимо овладеть прыжком с прямого разбега, согнув ноги вперёд. Прыжок согнув ноги исполняется толчком одной ноги и махом другой ногой и руками вперёд—вверх.

В момент толчка и в начале полёта должно быть стремление как можно выше подняться вверх, а затем, сгибая толчковую ногу, соединить ноги и поднять их вперёд. Приземление производится на две ноги.

После овладения прыжком согнув ноги вперёд можно предлагать занимающимся в полёте над планкой выпрямлять ноги вперёд, наклоня туловище вперёд, а в момент прохождения планки (верёвочки), быстро разгибаясь, подать таз вперёд.

Прыжки далеко-высокие. Далеко-высокие прыжки — соединение прыжка в высоту и на дальность.

При выполнении далеко-высоких прыжков — стойка с верёвочкой (планкой) постепенно отодвигается от места толчка. Высота планки 50—100 см. Трудность прыжка увеличивается повышением высоты планки и удалением её от места толчка. Да-

леко-высокие прыжки являются подготовительными упражнениями для прыжков в длину.

Прыжки с высоты. Прыжки с высоты представляют собой прыжки со снарядов различной высоты и являются хорошими упражнениями для овладения приземлением и ориентировкой в полёте. Прыжки с высоты имеют большое прикладное значение.

Обучение прыжкам с высоты следует начинать с прыжков с гимнастических снарядов небольшой высоты (конь, козёл, стол) или со специального мостика, подвешенного на гимнастической стенке.

Учитывая большую силовую нагрузку на мышцы нижних конечностей в момент приземления при прыжках с большой высоты (180—200 см), целесообразно низкое приседание с наклоном туловища вперёд и дополнительная опора руками о пол.

Прыжки с высоты 180 см и выше выполняются с подвешенного мостика, из следующих и. п.:

Из приседа.

Из приседа боком в сторону прыжка с опорой одной рукой. При этом целесообразно, опираясь рукой, стремиться сдерживать падение тела.

Из упора, присев спиной в сторону прыжка. При этом следует так же, как и в предыдущем случае, упираться руками, сдерживать падение тела и опускать руки в момент перехода тела в вис.

Из седа, толчком рук соскок вперёд.

Из седа, с поворотом на 90° соскок с опорой одной рукой.

Из упора, опускание с переходом в вис и соскок из виса.

Сложность прыжка увеличивается путём повышения высоты подвешенной площадки, способом соскока, заданием приземлиться за ограниченное место.

При выполнении прыжков с небольшой высоты они могут выполняться с различным положением тела в полёте — согнув ноги врозь, прогнувшись, согнув ноги назад, согнувшись, с поворотом на 90°, 180° и 360°.

Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги. Прыжок согнув ноги выполняется с прямого разбега, толчком двух ног от мостика или пола.

Техника выполнения этого прыжка сводится к тому, что загибающийся после отталкивания ногами от мостика по направлению вперёд — вверх в полёте толкается руками о снаряд и тело сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах.

Толчок руками должен выполняться энергично прямыми руками без задержки рук на снаряде.

Толчок руками способствует увеличению полёта тела и подтягиванию плечевого пояса и головы в полёте и тем самым создаёт благоприятные условия для преодоления снаряда и устойчивого приземления. После толчка руками руки поднимаются

вперёд—вверх—кнаружи, а туловище и ноги разгибаются, и тело принимает положение совершенно выпрямленного и слегка прогнутого в поясничной области. Такое положение в гимнастике принято считать завершением полёта и подготовкой к приземлению.

Обучение прыжку согнув ноги следует начинать с подготовительных упражнений:

из упора присев на полу прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением.

Из упора лёжа на полу толчком ног в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

С разбега вскок в упор стоя на колена на коня с ручками, опираться на руки, переход в упор присев и соскок вперёд.

То же, но вскок в упор присев и соскок вперёд прогнувшись. Обращать внимание на полёт и приземление.

С разбега быстрым и энергичным толчком руками вскок в присед на коня.

Прыжки согнув ноги целесообразно изучать в следующей последовательности:

1. Через коня с ручками, поставленного в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги с поворотом направо с опорой правой рукой о ручку коня. То же с поворотом налево с опорой левой рукой на ручку коня.

2. Прыжок согнув ноги без разгибания.

З а д а н и е. Как можно дальше приземлиться на мате, максимально увеличить полёт после толчка руками не разгибаясь.

При выполнении этого задания можно ставить препятствие в виде натянутой верёвочки или гимнастической палки, которую следует держать за конём на высоте снаряда.

Предлагаемое задание даётся с целью максимально увеличить полёт и научить занимающихся энергично отталкиваться руками.

3. Прыжок согнув ноги через коня с ручками с разгибанием тела в полёте.

При изучении разгибания следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся после толчка руками поднимали плечевой пояс, голову и руки вперёд—вверх, а ноги посылали вниз и назад.

Для быстрого изучения разгибания следует применять дополнительные зрительные раздражители в виде ориентиров. При разгибании смотреть вперёд—вверх и видеть свои руки или достать руками гимнастическую палку (верёвочку), которую следует держать на высоте 2—2,5 м за снарядом.

4. Прыжок согнув ноги через козла в ширину (или коня без ручек).

5. Прыжок через козла в длину.

Увеличивать трудность этих прыжков можно:

а) повышением высоты снаряда, б) удалением мостика от снаряда, в) преодолением препятствий, поставленных перед снарядом, в виде подвешенной верёвочки или гимнастической палки, которую можно держать в руке перед снарядом и при неудачном прыжке быстро опустить вниз.

Преодоления препятствий перед снарядом способствует совершенствованию полёта после толчка ногами и облегчает подготовку занимающихся к прыжкам через длинные снаряды — гимнастический ящик, конь в длину, стол.

Прыжок ноги врозь. Прыжок ноги врозь выполняется с прямого разбега толчком двух ног о мостик или пол. Особенность прыжка заключается в том, что в полёте в момент толчка руками о снаряд следует развести ноги врозь и преодолеть препятствие с разведёнными врозь ногами.

При прыжках через снаряды, поставленные в ширину, в момент толчка руками о снаряд ноги сгибаются в тазобедренных суставах и разводятся врозь, таз и спина поднимаются до горизонтальной линии.

После толчка руками плечевой пояс, голова и руки поднимаются вверх, а ноги, разгибаясь в тазобедренных суставах, посылаются вниз—назад и сводятся вместе.

При прыжках через снаряды, поставленные в длину, полёт тела над снарядом должен проходить в прогнутом положении и с разведёнными ногами врозь. Разбег должен быть более энергичный, чем при прыжках через снаряды, поставленные в ширину, и толчок ногами под углом примерно в 45° . Направление толчка под углом в 45° даёт возможность обеспечить правильное положение тела в полёте по более пологой траектории, увеличивающей дальность полёта тела.

В момент толчка ногами делается энергичное движение руками вперёд—вверх, ноги в тазобедренных суставах слегка сгибаются, что даёт возможность поднять туловище, и сразу же (до толчка руками) разгибаются и посылаются назад как можно выше. Тело над снарядом должно максимально выпрямиться.

В таком положении тела производится толчок руками, и ноги разводятся врозь. В момент толчка руками следует максимально напрягать мышцы спины, большие ягодичные мышцы и мышцы ног как бы дополнительно напрягаются, чтобы удержать прогнутое положение тела в полёте. Остальная часть полёта и приземление происходят так же, как и прыжок через снаряды в ширину.

Подводящие упражнения к прыжку ноги врозь:

прыжок на полу с места и с разбега, толчком двух ног с разведением ног врозь.

Из упора лёжа толчком ног поднять и развести ноги врозь, и прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.

То же, но толчком ног и рук прийти в стойку ноги врозь.

С разбега вскок на коня с ручками в упор стоя согнувшись ноги врозь и соскок вперёд.

В упоре лёжа на полу толчком ног и рук развести ноги врозь, сохраняя прогнутое положение тела, и снова прийти в упор лёжа.

Подводящие упражнения для прыжков через снаряды в длину:

в упоре лёжа на гимнастическом коне (ящике), вдоль снаряда, толчком рук и ног соскок ноги врозь.

Игра в «чехарду» (прыжки друг через друга, ноги врозь).

Прыжки ноги врозь следует изучать в указанном порядке:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

3. Прыжок ноги врозь через козла в ширину толчком одной рукой.

4. Прыжок ноги врозь через коня с ручками, поставленного в ширину (толчком рук о ручки коня).

5. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

6. Прыжок ноги врозь через коня, поставленного вкось. Мостик ставится сбоку коня. По мере овладения прыжком мостик постепенно отставляется всё дальше до тех пор, пока занимающиеся смогут прыгнуть через всю длину коня.

7. Прыжок ноги врозь через коня (гимнастический ящик в длину).

Страховка при прыжках ноги врозь.

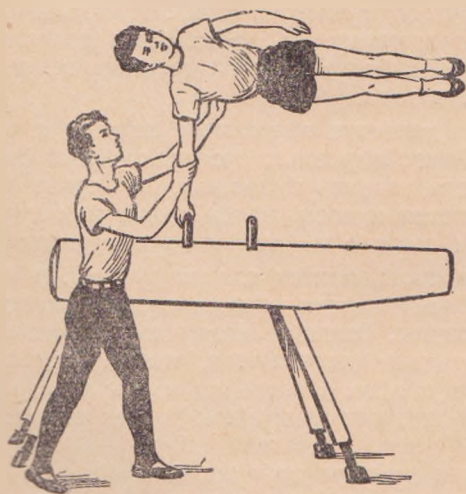


Рис. 23. Прыжок боком.

В начале обучения страхующий стоит впереди снаряда лицом к нему, на расстоянии шага. В момент толчка руками о снаряд схватывает прыгающего за верхнюю часть руки и, шагая назад, сопровождает его, обеспечивая успешное приземление. По мере овладения прыжком страхующий становится впереди и должен быть готов оказать помощь при неудачном прыжке, поддерживая занимающегося за верхнюю часть руки или за туловище в области грудной части.

При прыжках через коня в длину страхующий стоит сбоку коня, обеими руками поддерживая занимающегося за верхнюю часть руки, и продвигается с ним вперёд.

Прыжок боком (конь в ширину). После толчка ногами руки упираются в снаряд, и всё тело, согнутое в тазобедренных суставах, поднимается высоко вверх и в сторону направления прыжка (вправо или влево). В высшей точке полёта над снарядом делается энергичный толчок одной рукой, передавая тяжесть на опорную руку и направляя ноги в сторону, тело разгибается в тазобедренных суставах и принимает горизонтальное положение боком к снаряду. Опорная рука должна быть прямая, свободная в сторону или вдоль тела. В момент опускания ног вниз и вперёд оттолкнуться опорной рукой, подавая тело вперёд, приземлиться спиной к снаряду.

Прыжки боком, как правило, выполняются через снаряды, поставленные в ширину.

Подготовительные упражнения на полу.

Из упора лёжа перемах в сторону в упор лёжа боком. С разбега вскок в упор лёжа боком на коне и соскок вперёд. То же, но соскок взмахом одной ноги.

Прыжки боком изучаются в следующей последовательности:

1. Прыжок боком, опираясь руками и одной ногой о снаряд. При выполнении этого прыжка толчок делается одной ногой. Опираясь руками о снаряд, тело подаётся вперёд, как бы переходя в упор на руки, и одновременно с этим маховая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставе, ставится на снаряд с одноимённой стороны маховой ноги; толчковая нога проносится вперёд между снарядом и опорной ногой. Прыжок заканчивается переходом на шаг или бег. Прыжок боком с опорой ноги о снаряд может быть выполнен опорой одной руки. При этом всегда опора осуществляется левой рукой и правой ногой или правой рукой и левой ногой.

Прыжки боком с опорой ноги о снаряд можно выполнять через гимнастический ящик, коня, поставленного в ширину, бревно, брус.

2. Прыжок боком с косого разбега по направлению к снаряду. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой ноги. Опора может быть двумя и одной рукой.

Техника исполнения сводится к следующему: с последним шагом разбега опорная рука ставится на снаряд, и с толчком одной ноги и махом другой вперёд и вверх через снаряд тело подаётся вперёд и в сторону опорной руки, ноги соединяются в прыжке вместе, а тело принимает горизонтальное положение над снарядом боком к нему.

3. Прыжок боком с прямого разбега через коня с ручками.

Прыжок боком изучается в обе стороны. При совершенствовании прыжка боком целесообразно на край снаряда класть упругий мяч так, чтобы ноги прыгающего проходили над мячом, не касаясь его. Введение дополнительного препятствия способствует более высокому подыманию туловища и ног, что является обязательным требованием при прыжке боком.

4. Прыжок боком через коня без ручек.

5. Прыжок боком с поворотом на 90° и 180° . (Поворот делается в сторону опорной руки.)

Прыжок углом. Прыжки углом выполняются через снаряды, поставленные в ширину. Техника выполнения прыжка сводится к следующему: после толчка ногами руки опираются о снаряд и делается энергичный взмах ногами в сторону через снаряд в момент наивысшей точки подъёма ног, толчком одной руки (одноимённой взмаху ногами) тело поворачивается на 90° (вправо или влево) в сторону взмаха ногами и принимает положение согнутого под прямым углом. В момент окончания поворота делается толчок второй рукой и одновременно с этим рука, сделавшая толчок первой, снова опирается о снаряд и остаётся на нём до приземления.

Обучение прыжку углом целесообразно начинать с косого разбега к снаряду, толчком одной и махом другой ноги.

Способ преодоления снаряда напоминает прыжок в высоту «перешагиванием» с попеременной опорой рук о снаряд; если толчок делается левой ногой, а взмах правой, то руки опираются — вначале правая, а затем левая. В момент полёта над снарядом ноги следует выпрямить и соединить вместе. Приземление делается на две ноги. Разновидностью прыжка углом с косого разбега и более трудной формой этого прыжка является прыжок углом толчком ближней ноги к снаряду, т. е. при разбеге с правой стороны снаряда толчок делается правой, а мах левой ногой.

Прыжки углом толчком одной ноги необходимо изучать в обе стороны.

После изучения прыжка углом с косого разбега толчком одной ноги занимающиеся быстро овладевают прыжком углом с прямого разбега толчком двух ног. Легче выполнять этот прыжок через коня с ручками, нежели без ручек.

Трудность прыжка увеличивается повышением высоты снаряда, введением дополнительных заданий в виде поворотов на 90° и 180° . Прыжок углом может исполняться с прямого разбега толчком одной ноги. Такой прыжок называется «Прыжком углом вперёд».

Прыжок углом вперёд выполняется так же, как и гимнастический прыжок в высоту через верёвочку, но в момент полёта над снарядом руки опираются о снаряд.

Прыжки, изучаемые по классам:

В VIII классе — прыжки в высоту через планку (гимнастический прыжок). Прыжки с высоты до 1 м 40 см. Опорные прыжки через гимнастические снаряды: козёл (125 см) способами „ноги врозь“, „согнув ноги“. Конь с ручками (120 см) способами „бокком“, „углом“, „ноги врозь“.

В IX классе — прыжки через препятствия. Опорные прыжки через гимнастические снаряды (козёл, конь) высотой 130 см способами „ноги врозь“, „согнувшись“, „бокком“, „углом“.

В X классе — опорные прыжки через гимнастические снаряды: козёл (130 см). Согнув ноги и ноги врозь с поворотами на 90°, конь в ширину (130 см), прыжок „бокком“ и „углом“ с поворотами.

Лазание

Упражнения в лазании, как уже было указано в методическом пособии для учащихся V—VII классов, способствуют развитию силы мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Лазание в быстром темпе связано с быстротой мышечных сокращений и проявлением известной ловкости. В лазании выгодно сочетаются движения, связанные с динамической и статической работой мышц, что способствует развитию ловкости.

В старших классах целесообразно повторять ранее изученные приёмы лазания по канату в три и два приёма, увеличивая высоту до 5 м и скорость лазания во времени.

Для тренировки и совершенствования учащихся в различных приёмах лазания на дальности и время целесообразно пользоваться упражнениями в лазании по гимнастической стенке, лестнице, канатом, подвешенным наклонно и горизонтально.

Практический материал

1. Лазание по канату с помощью рук и ног способом в два приёма.

2. Лазание по канату (шесту) с помощью рук и ног на высоту 5 м. Для увеличения дозировки и повышения нагрузки следует предлагать: лазание по канату по два и по три раза без отдыха.

3. Лазание по наклонной лестнице:

а) лазание по нижней стороне лестницы с помощью рук и ног хватом руками за рейки лестницы.

б) лазание по нижней стороне лестницы с помощью рук и ног хватом руками за перекладины лестницы.

При лазании по лестнице движения рук и ног могут быть поочерёдными и одновременными.

При поочерёдном движении рук и ног правой рукой делается перехват, а правая нога переставляется на следующую перекладину лестницы или переставляется левая нога, а перехват делается правой рукой.

Лазание с одновременным движением рук и ног отличается тем, что перехват руками делается одновременно, а затем в висе на руках поднимаются согнутые ноги и переставляются на следующую перекладину лестницы.

4. Лазание по лестнице на скорость по заданию: кто быстрее залезет и опустится вниз.

5. Лазание по лестнице с помощью одних рук.

Лазить по лестнице с помощью одних рук можно хватом руками за рейки и перекладины лестницы, причём перехват руками может быть поочерёдным и одновременным.

Поочерёдный перехват руками делается после подгигивания на руках в висе. Кроме того, поочерёдный перехват руками за перекладины лестницы можно делать, переходя в висе на следующую перекладину, после каждого перехвата руками или после подтягивания в висе на руках перехваты делать каждой рукой за следующую перекладину.

Одновременный перехват руками делается следующим образом: в висе на перекладине лестницы подтянуться и, удерживаясь как можно выше в висе на согнутых руках, быстрым движением перехватиться обеими руками за следующую перекладину.

Второй способ считается более трудным. он связан с известным риском. Прежде чем делать одновременные перехваты за перекладины, следует научить занимающихся делать одновременные перехваты в висе на рейках лестницы, где величина перехвата может быть различной по желанию и возможностям занимающихся.

Кроме того, при обучении лазанию при помощи одновременных перехватов рук необходимо более строго соблюдать меры предосторожности и обеспечивать страховку, т. е. класть маты на месте, где возможно падение, и оказывать поддержку при срыве.

6. Лазание на одних руках по канату. При лазании с помощью одних рук ноги могут быть выпрямлены и соединены, разведены врозь; можно делать поочерёдные взмахи ногами вперёд в темпе перехват руками или держать их согнутыми в тазобедренных суставах под прямым углом.

7. Лазание с помощью одних рук на скорость.

8. Перелезание через препятствие высотой до 1 м 80 см.

Препятствием могут быть гимнастические брусья, забор. Способы перелезания через брусья:

а) С разбега прыжком упор на ближнюю жердь, перехват руками на дальнюю жердь, опускание вперёд и переход в вис лёжа. Из упора лёжа и продольно последовательной опорой ногами о вторую жердь соскок вперёд.

То же, но после перехвата руками за дальнюю жердь.

б) Из вися на ближней жерди в вис завесом на дальнюю жердь, опираясь одной ногой, соскок боком и подъём завесом. Перехват руками за дальнюю жердь и, опираясь стопой одной ноги о дальнюю жердь, таким же способом, как и при прыжке боком, с опорой одной ногой о снаряд, соскок вперёд.

в) Из виса стоя на ближней жерди спиной к брускам подъём переворотом в упор лёжа, опираясь ногами на дальнюю жердь, перехват руками за дальнюю жердь и опускание в вис стоя на дальнюю жердь.

Способы перелезания через забор

а) С разбега толчком одной и опорой другой согнутой ногой о забор, вис на согнутых руках за край верхней доски забора. Силой переход в упор на одну согнутую руку (опора на плечо и предплечье согнутой руки). Взмахом одной ноги в сторону—вверх, вис завесом пяткой за верхний край забора и силой переход в упор. Опусканием вперёд, опираясь одной рукой в стенку забора, соскок с поворотом в стойку боком к забору.

б) Таким же способом переход в вис на согнутых руках и силой поочередно руками и опорой носками ног о забор переход в упор. Соскок вперёд, как описано в предыдущем примере.

в) Как описано в примере п. «а», переход в вис на согнутых руках и далее в вис завесом пяткой за верхний край забора, силой подъём в упор, верхом вне.

Поворот кругом в противоположную сторону опорной ноги в упор, верхом вне на другую ногу. Опускание, переход в вис лицом к забору и соскок.

Виды лазания изучаемые по классам

- VIII классе — лазание по наклонной лестнице при помощи рук и ног и одних рук (различные способы). Лазание по канату (шесту) на высоту 5 м в три и два приёма и на одних руках на высоту до 3 м. Перелезание через препятствия.
- IX классе — лазание по канату (шесту) на скорость на высоту до 5 м, или два раза по 3 м, или на одних руках до 3 м.
- X классе — лазание по канату на одних руках до 5 м. Лазание на одних руках (ноги под прямым углом).

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии тела связаны с удержанием центра тяжести тела над площадью опоры. Устойчивость тела в равновесии обуславливается высотой положения центра тяжести тела над площадью опоры, величиной площади опоры, высотой снаряда на котором выполняются упражнения в равновесии, устойчивостью снаряда и степенью колебания центра тяжести тела в пределах площади опоры.

Степень колебания центра тяжести тела над площадью опоры связана с особенностью движений, выполняемых занимающимися. Чем ближе линия тяжести тела подходит к центру площади опоры, тем устойчивее равновесие и, наоборот, чем дальше она отходит от центра площади опоры и приближаться к

краю опоры, тем труднее сохранять равновесие тела. При выходе центра тяжести тела за пределы площади опоры равновесие нарушается.

Упражнения, связанные с большим колебанием центра тяжести тела в виде прыжков, поворотов, переворотов, выполняемые на уменьшенной площади опоры, считаются наиболее трудными. Для уменьшения колебания центра тяжести тела над площадью опоры и для удержания тела в равновесии необходима большая работа нервно-мышечного аппарата. Работа нервно-мышечного аппарата направлена на удержание равновесия отдельных звеньев тела, а для этого необходимо, чтобы все мышцы тела были напряжены равномерно и удерживали тело в равновесии. Работа нервно-мышечного аппарата при удержании тела в равновесии осуществляется активной деятельностью анализаторов: мышечным и суставным чувством, зрением, слухом, органами равновесия.

Упражнения в равновесии могут выполняться на полу, на гимнастической скамейке, бревне, гимнастических снарядах.

Практический материал

Ходьба по бревну на высоте до 1,5 м.

Ходьба по бревну на носках с различными положениями рук (в стороны, вперёд, вверх).

Ходьба по бревну с набивным мячом, который можно держать впереди, над головой, в одной руке и т. д.

Повороты на бревне направо, налево, кругом.

Равновесие на бревне «ласточка» и махом свободной ноги поворот кругом на одной ноге.

Ходьба по бревну боком, спиной вперёд в сочетании с поворотами направо, налево, кругом.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, положенные на бревно или через верёвочку, натянутую поперёк бревна на высоте 30—50 см.

Равновесие на бревне стоя одной ногой, приседание на двух и одной ноге и переход в сед.

Расхождение на бревне двух учащихся, идущих друг к другу навстречу. Расхождение можно выполнять различными способами:

а) переходить в сед на бревно и, поворачиваясь налево или направо, ложиться животом поперёк бревна; второй перешагивает через товарища;

б) при встрече занимающиеся берут друг друга за руки на высоте плеч подходя друг к другу как можно ближе, выставляют на шаг правые (или левые) ноги так, чтобы выставленные вперёд ноги стояли скрестно. Поддерживая друг друга, делают повороты кругом в стороны, противоположные выставленной вперёд ноге.

Изучать этот способ следует предварительно на полу, на гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии

- В VIII классе* — ходьба по бревну и буму на высоте 130 см. Перебегание по бревну.
- В IX классе* — ходьба по наклонному бревну (буму) под углом 20—30° с движениями рук, ног, с поворотом. Быстрое передвижение по бревну (высота 150 см).
- В X классе* — повторение материала, пройденного в VIII и IX классах с осложнениями.

Упражнения на гимнастических снарядах с осложнениями¹

Упражнения на гимнастических снарядах, перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками представляют собой различные движения и положения тела занимающихся в самых разнообразных условиях вися и опоры. Они способствуют развитию силы, ловкости, быстрой ориентировке в пространстве, быстроты мышечных сокращений. Кроме того, в процессе занятий упражнениями на гимнастических снарядах совершенствуется нервно-мышечный аппарат и укрепляются органы дыхания и кровообращения.

Положительное влияние этих упражнений на развитие двигательного аппарата учащихся велико.

В процессе занятий упражнениями на гимнастических снарядах учитель может воспитывать у своих учеников смелость, связанную с выполнением упражнений с известным риском; решительность, настойчивость в овладении сложными и трудными упражнениями, мужество и уверенность в своих силах. Преодоление трудностей и овладение сложными упражнениями делают занятия упражнениями на гимнастических снарядах интересными и увлекательными.

Велико и прикладное значение упражнений на гимнастических снарядах, так как целый ряд подъёмов, соскоков, прыжков могут быть перенесены на трудовую и оборонную деятельность людей.

Практический материал

Упражнения для юношей

Упражнения на перекладине

1. Из вися стоя (низкая перекладина) толчком одной ноги и махом другой подъём переворотом.

При выполнении подъёма переворотом следует в момент толчка и маха ногами удержаться в вися на согнутых руках и опираться, используя мах свободной ноги, поднять ноги и туловище как можно выше и ближе к перекладине. В момент, когда ноги будут подняты высоко, несколько разгибая руки, прибли-

¹ Занятия в объёме не только для учебных, но и внеклассных занятий.

зять тело к перекладине, а затем подтянуться и, разгибаясь, перейти в упор. В упоре тело держать прогнутым.

Подводящие упражнения для обучения подъёма переворотом: из упора, медленное опускание вперёд, в вис лежа.

В упоре, сгибание туловища и опускание вперёд до положения виса согнувшись (колени ног на уровне перекладины) и возвращение в исходное положение.

Из виса прогнувшись (брусья разной высоты), упираясь ногами в верхнюю жердь, толчком ног подъём переворотом на нижнюю жердь.

Из виса лёжа на нижней жерди (брусья разной высоты) толчком одной и махом другой подъём переворотом.

При первых попытках обращать внимание на удержание согнутых рук в момент поднимания ног и оказать помощь одной рукой под спину в области поясницы, а второй за плечо.

2. Из виса стоя подъём переворотом толчком двух ног. То же без толчка ног.

3. Подъём переворотом из виса на высокой перекладине.

Для того чтобы делать подъём переворотом из виса, необходимо уметь легко подтягиваться в висе, следовательно упражнения в подтягивании должны предшествовать упражнению в подъёме переворотом.

4. Подъём завесом.

Подъём завесом выполняется из размахивания в висе завесом. Чем больше сделано учеником размахивание, тем меньше нужно усилий для выполнения подъёма.

Для того чтобы размахивание было наибольшим, необходимо максимально удалить центр тяжести тела от точек опоры и увеличить момент силы относительно оси вращения, что достигается тем, что при размахивании в висе завесом необходимо стремиться руки держать прямыми, таз как можно ниже от перекладины, свободную ногу, в первой фазе маха, поднимать вверх и как можно дальше от перекладины, а во второй половине маха максимально удалить от перекладины вниз и назад. В момент наивысшей точки маха назад приложить мышечные усилия, стремясь давлением рук на перекладину подняться как можно выше и перейти в упор верхом.

Подводящие упражнения при обучении подъёма завесом:

размахивание в висе завесом и в момент наивысшей точки маха назад — хлопок в ладоши и быстро схватиться снова за перекладину.

То же, но вместо хлопка достать руками гимнастическую палку или другой предмет, который должен держать преподаватель или один из учеников выше перекладины.

Размахивание в висе завесом на нижней жерди разновысоких брусьев и в момент маха назад схватиться руками за верхнюю жердь.

Страховка и помощь: страхующий должен стоять сбоку, одной рукой держать занимающегося за руку около лучезапястного сустава, а другой надавливанием на бедро свободной ноги усилить мах. В момент выхода в упор, в случае падения вперёд, поддержать за плечо.

5. Из упора верхом спад назад и подъём завесом.

6. Из виса завесом, первым махом, подъём завесом.

7. Из виса стоя, прыжок с перемахом одной ноги, вис и подъём завесом.

8. С разбега подъём завесом.

9. Размахивание «изгибами» (высокая перекладина), подъём завесом.

Размахивание «изгибами» выполняется следующим способом: в висе нужно поднять ноги вперёд, сгибаясь в тазобедренных суставах, а затем энергично опустить ноги вниз и послать их назад так, чтобы туловище ушло вперёд и было прогнуто в поясничной части.

При прогибании туловища и отведении ног назад масса ног приобретает кинетическую энергию, а мышцы передней поверхности брюшного пресса и ног растягиваются, что создаёт благоприятные условия для высокого поднимания вперёд — вверх ног и туловища.

Эти условия следует использовать и активным движением вперёд поднять ноги и туловище вперёд до положения виса согнувшись и, быстро сгибая одну ногу, сделать ею перемах и перейти в вис завесом. Свободную ногу при этом следует удержать высоко впереди и в момент перехода в вис завесом сделать ею мах.

10. Из размахивания в висе подъём завесом.

Размахивание в висе исполняется различными способами:

а) После прогибания туловища в висе, как было описано при размахивании «изгибами», быстро поднять ноги и туловище вперёд и как можно выше, сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, и этим движением вывести тело из состояния равновесия, а затем, разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, задать тело вперёд и вверх.

б) Из виса согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, быстро поднять ноги вперёд и вверх, не задерживаясь в этом положении, поднять всё тело вперёд и вверх, разгибая руки разогнуться в тазобедренных суставах.

Описанными способами делается размахивание в висе, после которого выполняются все подъёмы на высокой перекладине.

11. Обороты завесом.

а) Оборот завесом назад.

В упоре верхом необходимо сделать мах назад свободной ногой, а одновременно всё тело слегка приподнять над перекладиной. После этого, падая назад, удержаться прямыми руками.

перейти в вис завесом. В первой половине оборота стремиться удерживать всё тело как можно дальше от перекладины.

Во второй половине оборота, когда тело, вращаясь вокруг перекладины, начнёт подыматься вверх, притянуться прямыми руками к перекладине и, разгибая ногу, приблизить таз к ней. Одновременно активным усилием мышц поднять голову, максимально выпрямить спину и перейти в упор верхом.

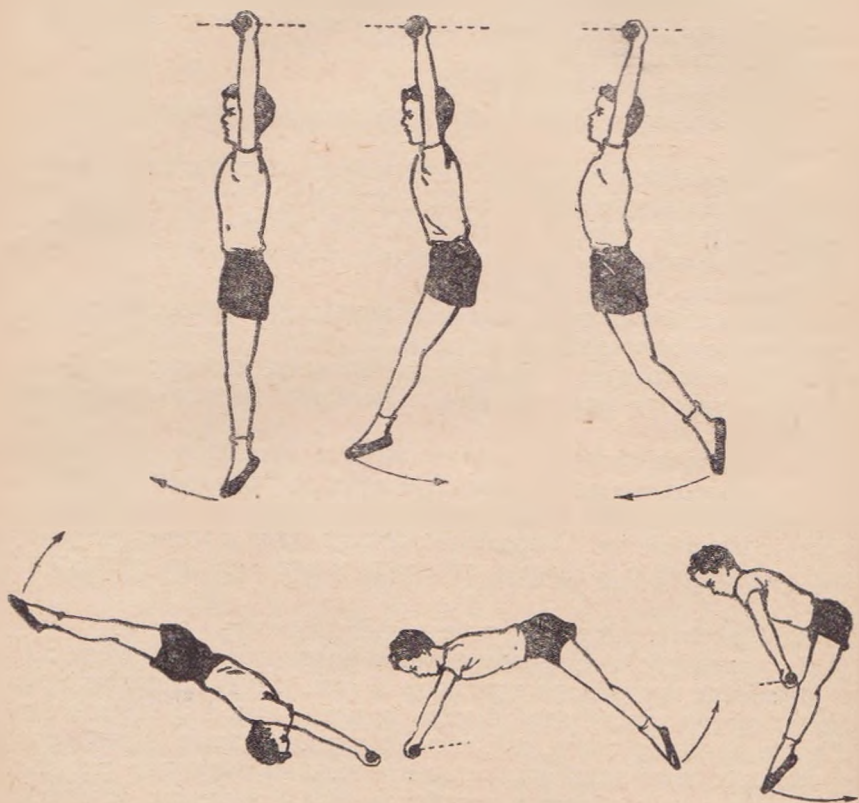


Рис. 24. Размахивание в виси.

Страховка и помощь: учитель должен стоять справа (или слева) от занимающегося. Одной рукой дрежать за руку около кисти, а другой рукой в первой половине направить свободную ногу занимающегося по максимально большой дуге, а во второй половине оборота, поддерживая под плечо занимающегося, помочь ему выйти в упор верхом.

б) Оборот завесом вперёд.

Из упора верхом хватом снизу приподняться в упоре на руках, согнуть находящуюся впереди ногу и, делая мах назад и

вверх свободной ногой, упасть вперёд, переходя в вис завесом. Вторая половина оборота заканчивается так же, как подъём завесом.

в) Из упора мах дугой в вис.

Мах дугой в вис выполняется следующим образом:

Из упора, падая назад, стремиться удержать туловище у перекладины, а ноги, слегка согнутые в тазобедренных суставах, направить вперёд и вверх, как можно выше и дальше от перекладины; затем, разгибаясь в тазобедренных суставах и увеличивая угол в плечевых суставах, подать всё тело вперёд и вверх и перейти в вис.

Мах дугой выполняется для перехода из упора в вис с одновременным махом с целью выполнения различных движений или соскоков.

12. Подъём верхом.

Подъём верхом выполняется из различных исходных положений:

а) из вися согнувшись ноги врозь, после спада назад из упора верхом.

б) С разбега (низкая перекладина).

в) С прыжка вис согнувшись с перемахом одной в вис согнувшись, ноги врозь.

г) Из замахивания в висе (высокая перекладина).

Наиболее лёгким подъёмом верхом считается подъём из вися согнувшись после спада назад в вис согнувшись ноги врозь.

Выполнение подъёма верхом сводится к следующему.

После спада назад из упора верхом в вис согнувшись ноги врозь тело, согнутое в тазобедренных суставах, должно сохранить мах, т. е. маятникообразное движение. Для увеличения этого движения тело должно быть согнуто в тазобедренных суставах, руки совершенно прямые, таз опущен вниз, а голени ног удерживаются около перекладины.

В момент маха назад (тело движется головой вперёд), когда туловище начало подниматься вверх, необходимо разогнуть тело в тазобедренных суставах и приблизить таз к перекладине. В результате этого движения увеличивается угловая скорость вращательного движения тела вокруг перекладины и обеспечивается поднятие тела вверх. Разгибание тела в тазобедренных суставах осуществляется активным усилием мышц задней поверхности бёдер и спины, а также рук и плечевого пояса. Усилия рук должны быть направлены на надавливание на перекладину и переход в упор верхом.

Обучать подъёму верхом следует на низкой перекладине после спада из упора верхом.

13. Обороты верхом.

а) Оборот верхом назад.

В упоре верхом приподняться на руках, сделать мах назад свободной ногой, касаясь бедром ноги перекладины, упасть

назад, сохраняя положение тела, каким оно было при упоре верхом. В момент вертикального положения тела головой вниз усилием рук (прямых) приблизить таз к перекладине. Во второй половине оборота, максимально сокращая мышцы спины и шеи, поднять голову, выпрямить спину и перейти в упор верхом.

Страховка и помощь аналогична обороту назад завесом.

— б) Оборот верхом вперед.

В упоре верхом хватом снизу приподняться на прямых руках и, шагая находящейся впереди ногой, энергично упасть вперед, сохраняя положение тела, каким оно было в упоре верхом. В вертикальном положении тела головой вниз усилием прямых рук приблизить таз к перекладине и, продолжая движение тела вверх, перейти в упор верхом.

Страховка и помощь аналогична обороту вперед завесом.

14. Подъем разгибом.

Подъем разгибом по структуре движения очень похож на подъем верхом. Техника исполнения подъема разгибом аналогична технике подъема верхом. Отличие выражается в том, что в висе согнувшись ноги держатся вместе и при разгибании в тазобедренных суставах, в направлении вперед и вверх ноги должны удерживаться, как бы скользить около перекладины, а после перехода в упор ноги должны продолжать движение назад.

Обучать подъёму разгибом следует после того, когда ученики научатся делать подъем верхом.

Разновидности подъема разгибом:

- а) с разбега на низкой перекладине подъем разгибом.
- б) С прыжка вис согнувшись и подъем разгибом.
- в) Из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом.
- г) Размахивание на высокой перекладине и подъем разгибом.

15. Оборот назад из упора.

Оборот назад выполняется прямым или слегка прогнутым телом и прямыми руками.

Для выполнения оборота необходимо в упоре сделать энергичный мах ногами и всем телом назад.

Предварительный мах необходим для создания телу момента инерции, с помощью которого и возможно выполнить оборот назад. В момент приближения тела к перекладине, после маха назад, ноги подать вперед под перекладину, а туловище и голову назад. Падая назад, активными мышечными усилиями рук удержать тело около перекладины в момент вращения, а усилием мышц задней поверхности тела сохранить тело прямым.

Во второй половине оборота сделать резкое движение головой назад, максимально напрячь мышцы спины и ног и, поворачивая кисти, выйти в упор.

Обучать обороту следует на низкой перекладине, где удобно оказывать помощь ученику.

Страховка и помощь: учитель стоит впереди перекладины справа (или слева) от занимающегося, одной рукой держит за руку около кисти, второй надавливает в области поясницы, чем помогает ученику удерживать тело около перекладины.

16. Соскоки с перекладины.

а) Соскок махом назад. —

В момент крайней точки маха назад, нажимая кистями рук на перекладину, необходимо стремиться поднять тело как можно выше вверх и, максимально напрягая мышцы тела для удержания прогнутого тела в полёте, сделать соскок.

б) Соскок махом вперёд. —

Махом вперёд, пройдя вертикальное положение, подать ноги вперёд, сгибаясь в тазобедренных суставах, и в конце маха прогнуться и соскочить вперёд.

Страховка и помощь при соскоках махом вперёд и назад осуществляются следующим образом: учитель должен стоять у места приземления сбоку от занимающегося и при необходимости поддерживать его под спину или под грудь.

в) Соскок дугой. —

Соскок дугой выполняется из упора с высокой или низкой перекладины. Обучать следует начинать на низкой перекладине, так как преподаватель может оказать действенную помощь не только в момент приземления, но и во время полёта тела, направляя движение тела ученика по дуге и поддерживая его во время полёта. Для оказания помощи преподаватель должен стоять впереди перекладины сбоку от ученика; одной рукой держать за руку около кисти, а другой поддерживать ученика под спину, направляя движения его тела по дуге.

Техника соскока дугой аналогична маху дугой, описанному на стр. 101.

В момент, когда тело из упора перейдёт в вис, в крайней высшей точке маха следует энергично оттолкнуться от перекладины, разогнуться и, сохраняя прогнутое тело в полёте, соскочить вперёд.

г) Соскок согнув ноги.

Техника соскока аналогична прыжку согнув ноги через снаряды.

В упоре необходимо сделать мах назад и, подавая плечи вперёд, оттолкнуться руками от перекладины. В этот же момент быстро согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и соскочить вперёд.

Обучать этому соскоку следует начинать на низкой перекладине и после того, когда ученики хорошо научатся прыгать через снаряды, согнув ноги.

Страховка и помощь такая же, как и при прыжке согнув

17. Повороты и перемахи.

- а) В упоре, перемах правой (левой) вперёд в упор верхом.
- б) В упоре верхом, перемах правой (левой) назад.
- в) В упоре верхом (правая впереди), перехват левой рукой в хват снизу и поворот налево кругом с одновременным перемахом левой ногой назад.
- г) В упоре верхом (правая впереди) перехват правой рукой в хват снизу и перемах левой вперёд с одновременным поворотом кругом.

Примерные упражнения на перекладине для юношей. Из вися стоя на согнутых руках, толчком ног вис согнувшись согнув ноги — перемах правой и вис завесом правой, первым махом подъём завесом в упор верхом — перехват правой рукой в хват снизу и перемахом левой поворот направо кругом в упор — махом назад соскок.

Из вися стоя толчком одной и махом другой подъём переворотом — перемах правой в упор верхом в вис согнувшись верхом. Подъём верхом — перемахом правой назад соскок и в том же темпе соскок дугой.

Размахивание в вися (высокая перекладина) — подъём разгибом — оборот назад — спад назад и подъём завесом в упор верхом — перемах назад — мах дугой и махом назад соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях

1. Подъём разгибом. Подъём разгибом на брусьях выполняется из вися и из упора на руках.

Наиболее лёгкой формой подъёма разгибом является подъём разгибом из вися внутри брусьев в упор на руки.

Подъём разгибом из вися внутри брусьев можно выполнять с разбега, с прыжка в вис согнувшись и с прыжка в вис углом.

Начинать обучение следует с разбега, так как ученики, изучая подъём завесом на низкой перекладине, знакомы с разбегом.

Подъём разгибом с разбега выполняется аналогично подъёму разгибом на перекладине, но конечное положение — упор на руках — делает этот подъём более лёгким. С этого подъёма и следует начинать обучение подъёму разгибом из вися.

Подъём разгибом из упора на руках. В упоре на руках делается размахивание, и махом вперёд, сгибаясь в тазобедренных суставах, высоко поднимаются ноги и всё тело в положение упора на руках согнувшись.

В упоре на руках согнувшись следует стремиться максимально высоко поднять ноги так, чтобы носки ног были над головой. После этого следует опустить таз до уровня жердей, сгибаясь в тазобедренных суставах, и немедленно начать разгибание в тазобедренных суставах, направляя ноги вперёд

вверх под углом примерно в 45° и одновременно с этим активным усилием рук надавить на жерди брусьев.

В момент разгибания ног, когда угол в тазобедренных суставах приблизится к прямому, следует резко затормозить движение ног. Торможение ног в этот момент вызывает реактивное движение плечевого пояса и туловища вперёд и вверх и в значительной мере способствует подъёму туловища над жердями. Одновременно с началом подъёма туловища руки продолжают активное надавливание на жерди, голова наклоняется вперёд и всё тело поднимается вперёд и вверх и переходит в упор.

Страховка и помощь: учитель должен стоять сбоку и в момент разгибания тела поддерживать ученика одной рукой под спину в области поясницы, а другой — за плечо.

В начале обучения можно рекомендовать делать подъём разгибом в сед ноги врозь или в сед на одну жердь.

2. Подъём махом вперёд. Подъём махом вперёд также выполняется из упора на руках. В первой половине маха вперёд до вертикального положения целесообразно тело держать прямым. После прохождения вертикального положения тело за счёт активного движения ногами вперёд сгибается в тазобедренных суставах и движение ног обгоняет движение туловища. В момент, когда ноги поднимаются выше жердей, а тело достигает горизонтального положения, необходимо затормозить движение ног вверх.

Торможение движения ног по времени должно совпадать с активными мышечными усилиями рук и плечевого пояса, направленными на выполнение рывкового движения туловищем вверх и на надавливание прямыми руками на жерди. Совокупность усилий, связанных с торможением ног, рывковым движением туловища и активным движением рук и плечевого пояса обеспечивает выполнение подъёма.

Страховка и помощь: стоять сбоку и оказывать помощь занимающемуся, поддерживая его одной рукой под спину в области поясницы, а второй — за плечи (в момент перехода в упор).

Прежде чем переходить к выполнению описанного подъёма, необходимо научить занимающихся выполнять подъём махом вперёд из упора на предплечьях и подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

3. Подъём махом назад. Из размахивания в упоре на руках махом вперёд принять положение упора согнувшись. Разгибаться в тазобедренных суставах с одновременным подтягиванием тела к кистям, сделать энергичный мах всем телом назад.

Для хорошего маха необходимо при разгибании тела ноги и туловище вперёд как можно выше. Таким образом, мах делается в упоре на руках с максимально согнутыми руками в локтевых суставах. В вертикальном положении тело должно быть выпрямлено.

При движении ног назад усилия должны быть направлены на удержание согнутых рук, так как нужно преодолеть центробежную силу, вызванную махом назад.

В момент приближения тела к горизонтальному положению нужно энергично оттолкнуться плечами от жердей, используя их упругость, активным усилием рук перейти в упор. Подъём завершается быстрым перемещением всего тела вперёд и вверх, при этом тело прогибается в поясничной области, ноги продолжают движение вверх, руки разгибаются в локтевых суставах.

Страховка и помощь: стоять сбоку и в момент подъёма одной рукой подтолкнуть ученика под бедро вверх снизу жердей, а второй рукой поддержать за плечо.

Подводящие упражнения. Подъём махом назад из упора на предплечьях.

В упоре на руках на махе вперёд согнуть руки, махом назад выпрямить руки.

Размахивание в упоре на руках махом назад, когда ноги поднимутся выше жердей, развести их врозь и перейти в упор на руках, лёжа ноги врозь.

Размахивание в упоре на руках (руки согнуты); активным движением назад стремиться поднять ноги как можно выше.

То же, но с отталкиванием (ногами) плечами от жердей.

Из упора на руках с согнутыми руками в локтевых суставах махом назад — подъём.

4. Стойки и кувырки

а) Кувырок вперёд из седа ноги врозь.

Опираясь руками впереди о жерди, подать тело вперёд и, медленно сгибая руки, не разгибаясь поднять таз вверх, опустить плечи на жерди и развести локти в стороны. После чего, сильно сгибаясь в тазобедренных суставах и опуская голову вперёд, перейти в упор на плечи, продолжая переворачивание тела вперёд, сделать кувырок и сед ноги врозь. В момент кувырка сделать перехват руками вперёд так, чтобы они в момент седа находились в упоре.

Страховка и помощь: стоять сбоку, держать обучаемого двумя руками под спину снизу жердей. Положить гимнастический мат в середину брусьев.

б) Кувырок вперёд в упор на руки. Исполняется так же, но после кувырка ноги держать вместе и, разгибаясь, перейти в упор на руках.

в) Кувырок вперёд в упор на руки согнувшись.

Исполняется так же, но в момент кувырка удерживать тело согнутое в упоре, на руках.

г) Стойка на плечах.

Стойка на плечах выполняется из седа ноги врозь, из упора и из размахивания в упоре.

Обучение следует начинать после того, как учащиеся овладеют следующими упражнениями: вис прогнувшись, кувырок вперёд на брусках, стойка на голове на полу.

Выполнение стойки сводится к удержанию тела в вертикальном положении, опираясь на плечи согнутых рук с разведёнными локтями в стороны, голова отведена назад.

Страховка и помощь: стоять сбоку, поддерживать ученика одной рукой под спину в области лопаток снизу жердей, а второй — за туловище в зависимости от устойчивости тела в положении стойки на плечах.

д) Кувырок назад.

Из размахивания в упоре на руках махом вперёд поднять туловище над жердями как можно выше. Ноги должны быть над головой. Разгибаясь в тазобедренных суставах ногами вверх, развести руки в стороны, а голову отвести назад и, переворачиваясь назад, прийти в упор на руки.

Подготовительные упражнения: из стойки на плечах развести руки в стороны и, падая назад, перейти в упор на руки. Кувырок назад через стойку на кистях на ковре (мате).

Страховка и помощь: стоять сбоку и быть готовым удержать ученика двумя руками снизу жердей под живот и бёдра ног. При падении на жердь рукой направить его внутрь брусков.

е) Кувырок назад в стойку на плечах.

Выполняется так же, как и кувырок назад, но в момент разгибания тела руки ставятся назад в упор. Направление ног при разгибании тела должно быть точно вверх.

5. Соскоки

а) Из упора махом назад соскок прогнувшись.

б) Из упора махом назад соскок прогнувшись с поворотом направо, налево, кругом.

в) Из упора махом вперёд соскок углом вправо, влево. При соскоке углом следует на махе вперёд сделать энергичный толчок вначале одной рукой, а затем другой (первой той, в сторону которой делается соскок) и согнутое тело в тазобедренных суставах направить в сторону соскока.

г) Соскок боком. Махом вперёд сделать энергичный взмах ногами вперёд и в сторону соскока и, одновременно передавая тяжесть на одну руку другой, оттолкнуться и повернуться на 90° в сторону опорной руки. В момент поворота прогнуться и удержать тело в прогнутом положении.

д) Соскок согнув ноги из упора лёжа продольно.

Выполняется аналогично соскоку согнув ноги с перекладины. Соскок согнув ноги с брусков гораздо легче, нежели с перекладины, и он должен предшествовать в обучении.

Примерные упражнения на брусках для юношей

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд — мах назад — мах вперёд сед ноги врозь — перехват рук вперёд и кувырок вперёд (с соединением ног) в сед, ноги врозь — перемах внутрь — мах назад — махом вперёд соскок углом.

2. Размахивания в упоре на предплечьях — подъём махом назад — мах вперёд — махом назад, упор присев правой на левую жердь, левую вперёд — махом левой и толчком правой мах назад (соединить ноги) — махом вперёд сед ноги врозь — перехват рук вперёд и силой стойка на плечах — держать — кувырок

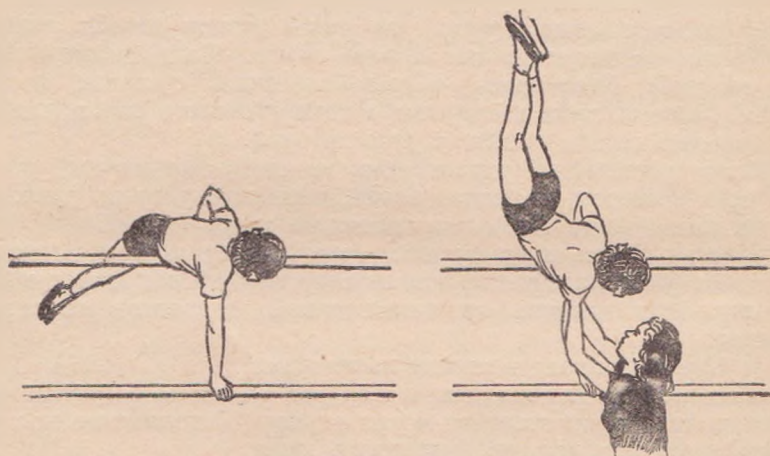


Рис. 25. Соскок прогнувшись из упора на верхней жерди.

вперёд в сед по правую жердь — перемах внутрь и мах назад — махом вперёд сед правым бедром на левую жердь — перемах внутрь и мах назад — махом вперёд соскок углом с поворотом на 90° лицом к брускам.

3. Размахивания в упоре на руках, подъём разгибом — махом назад соскок прогнувшись.

Упражнения на кольцах

1. Размахивание в висе и махом назад — соскок. При размахивании в висе следует вначале поднять ноги вперёд, а затем быстро опустить их вниз и назад.

2. Размахивание в висе махом вперёд — соскок. Соскок махом вперёд по технике исполнения ничем не отличается от соскока махом вперёд на перекладине.

3. Размахивание, махом вперёд согнуть руки и перейти в вис на согнутые руки. При сгибании рук необходимо, чтобы всё тело при махе вперёд находилось в горизонтальном положении.

4. Размахивание, махом назад согнуть руки. Энергичным махом назад поднять тело как можно выше и согнуть руки.

5. Размахивание в висе, махом вперёд вис согнувшись. Вис согнувшись — такое положение, когда тело с поднятыми ногами вверх и согнутое в тазобедренных суставах под углом более 90° уравнивается в висе.

6. Размахивание, махом вперёд через вис согнувшись — вис прогнувшись. Из виса согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги вверх, голову отвести назад и держать тело в горизонтальном положении головой вниз.

7. Из виса согнувшись — мах дугой в вис на согнутые руки. Из виса согнувшись, разгибаясь, направить ноги вперёд и вверх, поднимая таз как можно выше, и с окончанием разгибания тела согнуть руки.

8. Из виса согнувшись соскок дугой. Начальное движение такое же, как и при махе дугой в висе на согнутые руки, но в момент разгибания тела энергично приподняться на руках, слегка сгибая их и разводя в стороны, сделать соскок прогнувшись.

Страховка и помощь: стоять с боку и под спину и за одну руку оказать помощь ученику в выполнении соскока.

9. Выкрут вперёд. Выкрут вперёд выполняется энергичным махом назад. В момент, когда на махе назад всё тело поднимается до горизонтального положения, следует развести прямые руки в стороны и повернуть их внутрь, а тело согнуть в тазобедренных суставах и, опуская голову вниз, перейти в вис согнувшись.

Подводящие упражнения: размахивание в висе, на махе назад максимально поднять тело и развести руки в стороны.

На низких кольцах. Из виса стоя развести руки в стороны и повернуть их внутрь и отвести назад, а затем толчком ног перейти в вис согнувшись.

То же, но с разведением рук, толчок ног сделать одновременно и перейти в вис согнувшись.

Из виса лёжа ноги назад с помощью двух товарищей сделать выкрут вперёд.

Страховка и помощь: стоять сбоку и в момент маха назад одной рукой усилить мах толчком за ногу выше колена, а другой поддержать под спину в области лопаток в момент выкрута.

10. Подъём силой. Подъём силой выполняется из виса «глубокий» захватом колец, т. е. кисти должны быть повернуты внутрь и захват сделан не пальцами, а ладонью руки.

В таком висе подтянуться как можно выше и, поворачивая таз к себе (внутрь), быстро подать плечи и всё тело вперёд, перейти в упор на согнутые руки. Выпрямляя руки, перейти в упор.

Подводящие упражнения: 1) подтягивание в висе; 2) в упоре сгибание и выпрямление рук; 3) в висе лёжа на кольцах силой рук найти упор; 4) подъём силой с помощью преподавателя.

11. Комбинации упражнений на кольцах: размахивание в висе — махом вперёд, согнуть руки — мах назад — мах вперёд, разогнуть руки — мах назад — махом вперёд вис согнувшись, вис прогнувшись — обозначить — вис согнувшись, вис — махом назад соскок.

ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ

Урок для VIII класса (юноши)

Задачи

1. Совершенствование строевых приёмов—поворотов и строевого шага.
2. Изучение стойки на кистях с помощью товарища.
3. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в длину высотой 125 см.

Содержание материала урока	Методические замечания
<p><i>Вводная часть (10 — 12 мин.)</i></p>	
<p>I. Строевые упражнения</p> <p>1-е упражнение</p> <p>И. п. — ученики в одношереножном строю Три строевых шага, на 4-й счёт приставить ногу; поворот кругом и все движения повторить второй раз</p> <p>2-е упражнение</p> <p>И. п.—ученики построены в колонну по одному Шесть строевых шагов, на 7-й счёт поворот кругом на носках, на 8-й счёт приставить ногу (повторить 2—3 раза)</p>	<p>При проведении строевых упражнений обращать внимание на осанку — требовать прямого держания туловища и головы</p>
<p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1-е упражнение</p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени с движением прямых рук — правая вперёд, левая назад</p> <p>2-е упражнение</p> <p>То же, но соединение шагов с прыжками: шаг левой и прыжок на ней, согнув правую вперёд; руки: левую — вперёд, правую — назад</p> <p>3-е упражнение</p> <p>И. п. — группа в колонне по одному, дистанция 3 шага Четыре шага на носках, поднять руки вверх Два пружинящих приседания с наклоном вперёд, руки назад, встать, основная стойка; руки дугами вперёд, вверх и через стороны вниз</p>	<p>Следить, чтобы прыжок выполнялся на носке и с продвижением вперёд</p> <p>Добиваться различных движений с большой амплитудой при приседании</p>

Упражнения на шп, шр, об

Содержание материала урока	Методические замечания
<p>4-е упражнение</p> <p>И. п. — то же, что и в упражнении № 3 Три шага вперёд, на 4-й счёт, приставляя ногу, упор присев; на 1—2-й счёт прыжок вверх ноги врозь; на 3—4-й счёт равновесие при приземлении (повторить 7—8 раз)</p> <p>5-е упражнение</p> <p>И. п. — то же Три шага вперёд, на 4-й счёт упор присев На 1-й счёт, разгибая ноги и падая вперёд, упор лежа На 2-й счёт толчком рук и ног развести ноги врозь На 3-й счёт толчком ног и рук стойка ноги врозь На 4-й счёт прыжком основная стойка (повторить 5—6 раз)</p>	<p>Требовать быстрого прыжка с движением рук вперёд—вверх и устойчивого приземления</p> <p>Добиваться быстрого толчка руками, не сгибая их. При толчке руками и ногами (счёт 2) тело держать прогнутым</p>
<p><i>Основная часть (30 мин.)</i></p> <p>I. Акробатические упражнения</p> <p>Группа построена в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 8—4 м вдоль дорожки или на гимнастических матах, положенных на одной линии</p> <p>1-е упражнение</p> <p>Стойка на голове, толчком двух ног Ученики первой шеренги выполняют упражнение Ученики второй шеренги оказывают помощь товарищам (повторить всем ученикам по 4—6 раз)</p> <p>2-е упражнение</p> <p>То же, но в стойке на голове развести ноги врозь, затем, соединив их вместе, согнуть в коленях в тазобедренных суставах. Быстро разгибая ноги вверх, перейти в упор присев (повторить 4—6 раз).</p> <p>3-е упражнение</p> <p>И. п. — упор присев, руками опереться в пол на расстоянии 30—40 см от ног Толчком ног, не сгибая рук, стойка на кистях с согнутыми ногами в коленях и тазобедренных суставах Ученики 1-й шеренги выполняют упражнение, ученики 2-й шеренги оказывают помощь товарищам (повторить 8 раз)</p> <p>4-е упражнение</p> <p>И. п. — то же, что и в упражнении № 3 Толчком ног стойка на кистях с помощью товарищ (вначале выполняют ученики 1-й шеренги, затем ученики 2-й шеренги) (повторить 6—8 раз)</p>	<p>Следить, чтобы стойка была прямой, без прогиба части и тяжесть тела равномерно распределена на руки и голову</p> <p>Следить, чтобы спина была прямой, руки и туловище находились на одной вертикальной линии</p> <p>Следить, чтобы в стойке не было прогибания туловища в поясничной части Оказывающим помощь стоять сбоку</p>

Содержание материала урока	Методические замечания
<p>II. Опорные прыжки через козла (высота 120 см)</p>	
<p>I. Вскочить на козла в упор стоя на коленях. Отвести руки назад и взмахом рук вперёд — вверх, разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок ноги врозь (повторить 5 — 6 раз)</p>	<p>Требовать быстрого и полного разгибания тела и отведения ног врозь и назад</p>
<p>II. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину), мостик на расстоянии 1 м (повторить 5 — 6 раз)</p>	<p>Следить, чтобы толчок ногами выполнялся с носка прямыми ногами, а толчок руками в положении их вперёд — кверху</p>
<p>III. Прыжок ноги врозь через козла в длину, мостик на расстоянии 1 м (повторить 4 — 6 раз)</p>	
<p>IV. Прыжок ноги врозь через козла в длину и верёвочку, натянутую перед козлом на высоте 1 м 20 см, мостик на расстоянии 1,5 — 2 м</p>	<p>Добиваться высокого полёта тела над снарядом и маха ногами назад после толчка</p>
<p>V. Прыжки ноги врозь через козла в длину потопком (друг за другом на расстоянии 2 — 3 м)</p>	<p>При проведении прыжков группу делить на два и более отделений</p>
<p><i>Заключительная часть (3 — 5 мин).</i></p>	
<p>Уборка снарядов</p>	
<p>Ходьба строевым шагом, напоминание об осанке при ходьбе</p>	
<p>Построение группы — проверка осанки учеников</p>	
<p>Домашние задания (общеразвивающие упражнения из подготовительной части и № 4, 5)</p>	
<p>Напомнить ученикам, что, овладев этими упражнениями, они будут лучше прыгать через снаряды</p>	
<p>Урок для IX класса</p>	
<p>Задачи</p>	
<p>1. Совершенствование в лазании по канату в два приёма и на одних руках.</p>	
<p>2. Изучение подъёма разгибом на брусках из упора на руках</p>	

Содержание материала урока	Методические указания
<p style="text-align: center;"><i>Вводная часть (10 — 12 мин.)</i></p> <p style="text-align: center;">I. Строевые упражнения</p> <p>Построение группы (рапорт дежурного) Ходьба и бег (по сигналам) Перестроение группы в колонну по два в движении</p> <p style="text-align: center;">II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Группа построена в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м</p> <p>1) И. п. — стать спиной друг к другу, руки вверх, взяться за руки. Наклоны вперёд с подниманием товарища на спине</p> <p>Вначале делать наклон ученика первой шеренги, затем второй, по очереди поднимая друг друга (повторить 5—6 раз)</p> <p>2) И. п. — стоя спиной друг к другу руками захватывать друг друга под руки</p> <p>Счёт 1—2 присесть 3—4 встать, упираясь спиной друг в друга.</p> <p>То же, но с переходом в сед на пол (повторить 5—6 раз)</p> <p style="text-align: center;"><i>субборки</i></p> <p>3) И. п. — стойка лицом друг к другу с захватом кистей-накрест.</p> <p>Борьба в обхват с заданием освободиться от захвата или поднять товарища</p> <p>4) И. п. — лёжа на спине руки вдоль тела ладонями к полу</p> <p>а) Стойка на лопатках, не отрывая рук от пола</p> <p>б) В стойке на лопатках сгибание и разгибание</p>	<p>Первое движение наклона под углом в 45°, затем наклон увеличить до 90°</p> <p>При выполнении второй части упражнения с переходом в сед можно предложить каждой паре выполнить упражнения самостоятельно (без счёта)</p> <p>Упражнение можно провести в виде соревнований, чья шеренга победит. Победитель определяется числом выполнивших задание, до сигнала „Стой“ или свистка</p> <p>Требовать быстрого выполнения разгибательного движения</p>

Содержание материала урока	Методические указания
<p style="text-align: center;"><i>Основная часть (30 мин.)</i></p> <p>I. Упражнения на брусьях (средней высоты)</p> <p>1. Размахивание в упоре на руках и махом вперёд упор согнувшись (выполнить подряд) 3—4 раза</p> <p>2. Размахивание в упоре на руках, махом вперёд упор на руках согнувшись (высоко поднять таз), опуская таз, согнуться и, быстро разгибаясь, перейти в сед ноги врозь (повторить 4—5 раз)</p> <p>3. Из размахивания в упоре на руках. Подъём разгибом с помощью (помощь оказывать только при первых попытках)</p> <p>II. Упражнения в лазании по канату</p> <p>1. Лазание в два приёма (5 м)</p> <p>2. Лазание (3 м) на одних руках с поочерёдным взмахом ногами</p> <p>3. Лазание в два приёма на время или в виде соревнований в командах (эстафета)</p> <p style="text-align: center;"><i>Заключительная часть (3—5 мин.)</i></p> <p>1. Уборка снарядов</p> <p>2. Построение группы в две шеренги лицом друг к другу и проверка осанки друг у друга</p> <p>3. Домашнее задание — общеразвивающие упражнения. Упражнение из урока № 4</p>	<p>В упоре согнувшись стремиться поднять таз как можно выше (упражнение можно выполнять по два человека одновременно)</p> <p>При сгибании в упоре согнувшись следить, чтобы таз не опустился ниже жерди, а при разгибании направление ног было вперёд и вверх</p> <p>Для правильного направления движения ногами при разгибе целесообразно пользоваться ориентирами в виде подвешенного мячика, флажка или предлагать направлять движения ног на различные предметы (лампочку и т. д.)</p> <p>Предложить ученикам эти упражнения включить в комплекс утренней гимнастики</p>

Содержание материала урока	Методические замечания
<p style="text-align: center;">Урок для X класса (юноши)</p> <p style="text-align: center;">Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение переворота в сторону 2. Совершенствование и ознакомление с новыми прикладными способами прыжков с высоты <p style="text-align: center;"><i>Вводная часть (10 — 12 мин.)</i></p> <p style="text-align: center;">I. Строевые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение группы и рапорт дежурного 2. Передвижение в обход и получение набивных мячей 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением при передвижении бегом <p style="text-align: center;">II. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (вес 3 кг)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.—мяч внизу Счёт 1—2. Сгибая руки—мяч вверх. <p style="text-align: center;">Счёт 3—4. Приседание с наклоном вперёд—мяч вниз (повторить 2 раза). То же, но по счёту На счёт 1 подбросить мяч вверх <ul style="list-style-type: none"> • 2 поймать мяч • 3—4 приседание с наклоном вперёд и т. д. (повторить 2 раза) </p> <ol style="list-style-type: none"> 2. И. п.—присед с наклоном вперёд, мяч внизу Счёт 1. Прыжком ноги врозь <ul style="list-style-type: none"> • 2. Выпрямить туловище и поднять мяч прямыми руками вверх Счёт 3—4. Прогнуться назад. <ul style="list-style-type: none"> • 5. Выпрямляясь, подбросить мяч вверх. • 6. Поймать мяч над головой • 7—8. И. п. (повторить 2 раза) 3. И. п.—присед с наклоном вперёд, мяч внизу. Счёт 1—2. Сесть на пол, мяч вперёд, <ul style="list-style-type: none"> • 3—4. Положить мяч на пол за спину 	<p style="text-align: center;">При повторении упражнения сгибание рук и поднятие мяча вверх делать одновременно со вставанием из приседа</p> <p style="text-align: center;">Две части упражнения исполнять слитно без паузы</p>

Содержание материала урока	Методические замечания
<p>Счёт 5—6. Наклон назад, опираясь спиной о мяч</p> <p>7—8. Выпрямиться</p> <p>4. Счёт 1—2. Наклон назад так же, как и счёты 5—6</p> <p> " 3—4. То же, что и счёты 7 8</p> <p> " 5—6. Взять мяч, согнуть ноги</p> <p> " 7—8. Мяч вперёд, встать в основную стойку, мяч вниз. Все упражнения повторить слитно один за другим без пауз между ними</p> <p>5. Прыжки через мячи на двух и одной ноге.</p>	<p>При наклоне назад, опираясь спиной о мяч, оставаться сидеть на полу и максимально прогнуть спину</p>
<p style="text-align: center;">I. Основная часть (30 мин.)</p>	
<p style="text-align: center;">I. Акробатические упражнения</p>	
<p>Группа построена в две шеренги на расстоянии 3—4 м лицом друг к другу вдоль дорожки или палок, положенных в одну линию.</p>	
<p>1. Стойка на кистях с помощью товарища. Ученики одной шеренги делают стойку, а ученики другой шеренги оказывают помощь товарищам</p>	<p>Требовать прямой стойки без прогибания в поясничной области</p>
<p>2. То же, но стойка ноги врозь и переворот в сторону с помощью партнёра.</p>	<p>При оказании помощи ученик становится сзади исполняющего стойку и держит его за талию. При выполнении переворота из стойки помогает товарищу сделать переворот, встав на ноги</p>
<p>3. Переворот в сторону с помощью товарища, из стойки ноги врозь, руки в стороны</p>	
<p>4. Переворот в сторону из и. п. ноги врозь, руки в стороны, по одной доске пола или линии, начерченной мелом на полу</p>	
	<p>Выполняя переворот в сторону, необходимо стремиться руки и ноги ставить по одной линии и, переворачиваясь в стойку на кистях, держать тело прямо без прогибания в пояснице</p>

Содержание материала урока	Методические замечания
<p style="text-align: center;">II. Прыжки с высоты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с высоты 1 м 40 см из приседа и из стойки 2. Прыжки с высоты 1 м 60 см из приседа опираясь одной рукой 3. Прыжок с высоты 1 м 60 см. Назад из упора присев 4. Прыжок с высоты 1 м 70 см и 1 м 80 см из седа 5. Прыжки с высоты 2 м с предварительным переходом в вис и соскок с вися <p style="text-align: center;">III. Заключительная часть (3—5 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уборка снарядов 2. Построение группы 3. Ходьба с движением рук вперёд и назад, в сторону и вверх 4. Ходьба строевым шагом 	<p>Прыжки с высоты можно выполнять со снарядов, поставленных на требуемую высоту, с подвесных площадок, с гимнастической стенки, удерживаясь в вися на рейках стенки</p>

ГЛАВА VI

ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Особенности содержания уроков для девушек.

Урок гимнастики с девушками отличается от урока гимнастики с юношами прежде всего меньшей физической нагрузкой, а также содержанием самих упражнений. Учитель, исходя из общих задач физического воспитания, т. е. всестороннего воздействия на организм, должен развивать и укреплять здоровье девушек упражнениями, которые более свойственны девушкам, сохраняя присущую им грациозность и изящество в движениях.

С этой целью надо широко применять упражнения типа вольных, элементы художественной гимнастики, танцевальные шаги. Урок гимнастики с девушками отличается более частой сменой упражнений, применением преимущественно динамических упражнений с различными направлениями, скоростями, амплитудами и напряжениями.

При проведении упражнений в ходьбе и беге следует развивать у девушек чувство ритма, лёгкость и выразительность в передвижении, умение координировать движения.

Особенности задач подготовительных и общеразвивающих упражнений и методические указания к их проведению.

Подготовительные и общеразвивающие упражнения для девушек должны составляться с учётом правильного воздействия на мышцы тазового дна. На эти мышцы воздействовать можно только косвенно, так как они прикрепляются к неподвижным костям таза. Повороты и наклоны туловища, а также движения ногами как раз и будут оказывать нужное воздействие на мышцы тазового дна.

В поворотах и наклонах туловища принимает активное участие подвздошно-поясничная мышца, идущая по задней стенке брюшной полости и прикрепляющаяся к внутренней поверхности бедра в верхней его части. Впереди подвздошно-поясничной мышцы лежат большие кровеносные сосуды, от которых отходят ветви, питающие органы малого таза. Активность подвздошно-поясничной мышцы при движениях туловища повышает деятельность сосудов, которые в свою очередь улучшают питание органов малого таза. В поднимании ног вперёд, в сторону и назад, в

круговых движениях и поворотах бедра кнаружи и внутрь принимают активное участие грушевидная и запирательная мышцы. Последние отходят от той же запирательной фасции, от которой отходит и часть мышцы тазового дна. Поэтому активность запирательных мышц при движении ног в тазобедренном суставе влияет на функциональное состояние мышц тазового дна. Таким образом, в занятиях с девушками движения туловища и ног имеют двойное значение: с одной стороны, развивают и укрепляют мышцы туловища и ног и, с другой стороны, укрепляют мышцы тазового дна.

В проведении подготовительных упражнений для девушек особенно требуется правильная последовательность в укреплении мышц брюшного пресса.

Мышцы брюшного пресса должны быть, так же как и мышцы тазового дна, сильными, эластичными и подвижными, поэтому в занятиях с девушками нужно обращать внимание на развитие мышц брюшного пресса не только в смысле их силы, но и в целях развития качеств эластичности и подвижности.

Всякое напряжение мышц брюшного пресса вызывает ответное, рефлекторное сокращение мышц тазового дна, следовательно, последние являются антагонистами мышц брюшного пресса. Увлечение упражнениями с сильным напряжением мышц брюшного пресса, т. е. повышенным внутрибрюшным давлением без соответствующей подготовки мышц тазового дна, может привести к смещению подвижных органов малого таза от их нормального положения.

Таким образом, для укрепления мышц брюшного пресса у девушек учитель нужно помнить, что надо наращивать не только силу, но развивать эластичность и подвижность, обеспечивать гармонию в развитии мышц брюшного пресса и тазового дна. Как то, так и другое достигается упражнениями для туловища, мышц брюшного пресса и ног с постепенным повышением внутрибрюшного давления. При этом упражнения с повышенным напряжением должны чередоваться с упражнениями с меньшим внутрибрюшным давлением, такая попеременная работа лучше тренирует и повышает функциональные свойства блока мышц брюшного пресса и тазового дна.

В подготовительных упражнениях для девушек в большей степени, чем у юношей, следует применять упражнения в расслаблении отдельных групп мышц. Уметь выключать из работы мышцы и выполнять конкретное упражнение с необходимой затратой нервно-мышечной энергии особенно важно для девушек, так как это обеспечивает способность выполнять упражнения уверенно, ловко и грациозно.

Воспитание правильной осанки у девушек имеет и специальное значение (см. гл. II «Возрастные особенности»).

В занятиях с девушками нужно быть очень внимательным к малейшим отклонениям от нормы в осанке. Так, например, пло-

ская спина уменьшает угол наклона таза, при этом всё давление брюшного пресса передаётся на мышцы тазового дна, чем и осложняется его функция. В таких случаях нужно содействовать увеличению кривизны позвоночника, не увлекаясь упражнениями с большим напряжением мышц брюшного пресса.

При увеличенной кривизне позвоночника в форме лордоза в занятиях с девушками увлекаться большими наклонами назад не следует, так как они содействуют ещё большему проявлению лордоза, который увеличивает угол наклона таза, вызывая изменение положений органов последнего.

С целью воспитания правильной осанки в занятиях с девушками рекомендуется широко применять упражнения в исходных положениях на носках, ходьбе на носках, в равновесии на полу. Уменьшение площади опоры повышает требование к мышцам туловища, которые должны усиленно работать для удержания равновесия. Такие упражнения девушками выполняются с большим интересом.

В подготовительных упражнениях нужно широко применять приседы, полуприседы и прыжки на полу. Эти упражнения для девушек имеют особое значение в том смысле, что они, развивая силу и эластичность ног, укрепляют мышцы и связки тазового дна, повышая их функциональные свойства и подготавливая девушку для выполнения более сложных упражнений в прыжках со снарядов и через них.

Проводя общеразвивающие упражнения с девушками, нужно особое внимание уделить обучению правильному дыханию, так как дыхательный аппарат у девушек развит несколько слабее, чем у юношей. Уметь правильно, глубоко и ритмично дышать, в соответствии с каждым упражнением, особенно нужно девушкам, когда они начинают заниматься спортом, предъявляющим к органам кровообращения и дыхания повышенные требования.

**Методические
указания
к проведению
упражнений
на снарядах.**

Занятия на снарядах с девушками надо начинать с упражнений в смешанных висах и упорах, ибо эти упражнения являются наиболее лёгкими, и они постепенно и равномерно подготавливают организм девушек для выполнения более сложных упражнений.

При работе на снарядах надо следить, чтобы упражнения выполнялись в обе стороны. Это важно не только в смысле развития двигательной координации, но и потому, что разносторонняя физическая работа устраняет возможность отклонений органов малого таза от их нормального положения.

Обычно упражнения на снарядах заканчиваются каким-либо соскоком, прыжком.

В занятиях с девушками нельзя давать упражнения в соскоках или прыжках через снаряды без подводящих упражнений в прыжках на полу. Этими подводящими упражнениями следует добиться мягкого, эластичного приземления.

Хороший, мягкий соскок девушкам нужен не только с точки зрения законченности упражнения, но и в смысле исключения возможности сотрясений органов малого таза. Кроме того, в момент соскока принимают активное участие мышцы туловища и, в частности, мышцы спины, которые менее развиты у девушек. Поэтому занятия с ними в соскоках нужно проводить особенно последовательно. Нельзя давать сложные соскоки и прыжки, не усвоив более лёгкие.

Следует помнить, что в силу своего меньшего физического развития девушка быстрее, чем юноша, привыкает к страховке, оказанию помощи и значительно труднее отвыкает от них. Это повышает требование к учителю, заставляет его особенно правильно применять все виды страховки и помощи. Собственно страховка, т. е. внимательное наблюдение за выполнением упражнения и в случае необходимости оказание помощи и поддержки в занятиях с девушками, приобретает особое значение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Содержание предлагаемых ниже упражнений значительно шире учебного материала, указанного в программах. На уроках физкультуры учащиеся готовятся к сдаче гимнастических норм БГТО в VIII классе и ГТО I ступени в IX и X классах.

За основу содержания внеклассных занятий берётся классификационная программа для девушек на 1952—1955 гг.

Предлагаемые общеразвивающие упражнения изложены в методической последовательности, а упражнения на снарядах распределены ещё и по классам.

Здесь даётся описание отдельных упражнений, пройденных в V—VII классах, если эти упражнения как элемент входят в дальнейшие, более сложные упражнения.

Упражнения в ходьбе

- I. 1. С шагом левой, руки к плечам.
2. С шагом правой, руки в стороны.
3. С шагом левой, руки вверх.
4. С шагом правой, руки вниз.
- II. Темп тот же, но на каждое движение руками делать два шага.
- III. И. п. — руки вперёд вверх ладонями вниз.
 1. С шагом левой, руки назад.
 2. С шагом правой, руки согнуты перед грудью, кисть лежит на противоположном локте.
 3. С шагом левой, руки в стороны.
 4. С шагом правой, руки в и. п.
- IV. Темп тот же, что и в третьем упражнении, но на каждое движение руками делать два шага.

V. И. п. — то же.

1. С шагом левой, руки вниз и сейчас же согнуть, как в предыдущем упражнении.
2. С шагом правой, руки в сторону и сейчас же в и. п.
3. С шагом левой, руками то же, что на первый счёт.
4. С шагом правой, руками то же, что на счёт 2.

VI. И. п. — руки вперёд — вверх.

1. Три шага на носках, руки вниз — назад.
2. Три шага на носках, руки согнуты перед грудью, кисти — на противоположных локтях.
3. Три шага на носках, руки в стороны.
4. Три шага на носках, руки в и. п.

VII. И. п. — руки на пояс.

Четыре шага с носка, затем восемь шагов на носках (два шага на один счёт).

VIII. И. п. — руки на пояс.

Три шага на носках, на четвёртый счёт с акцентом опуститься на полную ступню, слегка согнув в колене, другую ногу согнуть назад и голень отвести в противоположную сторону (т. е. внутрь).

IX. И. п. — руки в стороны.

Шаги те же, на четвёртый счёт рука, противоположная ноге, на которой делается полуприседание, поднимается вверх, голову повернуть в сторону другой руки. Туловище слегка наклонить в эту же сторону.

X. И. п. — руки на пояс.

1. Шаг вперёд правой.
2. Шаг с другой ноги.
3. Три прыжка на правой ноге.

Упражнения в беге

I. Бег с выведением плеча вперёд, с подниманием одной именной руки вперёд, другую назад.

II. То же самое, но смену положения делать на 4 и 8 счётов.

III. И. п. — руки в стороны.

Бег с акцентом на левую ногу, с левой — большой шаг, счёт 1, с правой — маленький, счёт «и».

IV. То же с правой.

V. И. п. — руки в стороны.

1 |
„и“ | бег с акцентом на левую (левой — большой, пра-
2 | вой — маленький шаг).
„и“ |

3 | два прыжка на левой, правая сзади, руки заложены
4 | за спину, и всё сначала, но с правой.

VI. Бег с широким шагом.

- VII. И. п. — руки в стороны.
 «и» — взмах правой вперёд.
 1 — шаг правой вперёд, левую взмахом назад.
 «и» — шаг левой вперёд, одновременно правой взмах вперёд и со счётом 2 — движение сначала.
- VIII. То же, но начинать с левой ноги.
- XI. И. п. — то же.
 «и» — взмах правой вперёд.
 1 — сгибая правую, подгибая левую в колене, опуститься на правую, левую назад.
 «и» — с шагом левой, правой взмах вперёд и сначала.
- X. То же, но с левой.

Упражнения для рук

- I. И. п. — основная стойка.
 1. Руки вперёд, кисти закруглены.
 2. Руки в стороны.
 3—4. С поворотом ладонями книзу руки вниз.
- II. И. п. — основная стойка.
 1. Руки к плечам.
 2. Дугами книзу руки в стороны.
 3. Средние круги кверху.
 4. Руки вниз.
- III. И. п. — руки влево.
 1. Дугами книзу руки вправо.
 2. Дугами книзу руки влево.
 3. Параллельный круг книзу.
 4. Дугами книзу руки вправо.
- IV. И. п. — основная стойка.
 1. Руки на пояс.
 2. Дугами назад руки вверх.
 3. Руки на пояс.
 «и» — в стороны ладонями кверху.
 4. Руки вниз.
- V. И. п. — основная стойка.
 1. Руки вперёд.
 «и» — руки в стороны.
 2. Правую руку вверх.
 «и» — левую вверх, правую в сторону.
 3. Дугой внутрь, левую руку в сторону.
 4. Руки вниз.
- VI. И. п. — основная стойка.
 1. Руки в стороны.
 2. От плеча повернуть ладонями вверх
 «и» — согнуть на голову.
 3. Руки в стороны ладонями вверх.
 «и» — повернуть ладонями книзу.
 4. Руки вниз.

- VII. И. п. — руки вперёд.
1. Дугой книзу правую назад.
 2. Дугой книзу правую вперёд.
 - 3—4. То же левой.
 - 5—6. Правой рукой боковой круг книзу.
 - 7—8. То же левой.
- VIII. И. п. — то же.
1. Правую руку вверх.
 2. Правую руку вперёд.
 - 3—4. То же левой.
 - 5—6. Правой рукой боковой круг кверху.
 - 7—8. То же левой.
- IX. И. п. — основная стойка.
1. Руки к плечам.
 2. Правую руку вверх, левую вниз.
«и» — дугами кнаружи поменять положение рук.
 3. Ещё раз поменять.
«и» — руки в стороны.
 4. Исходное положение.
- X. И. п. — руки вперёд.
- 1—2. Боковые круги книзу.
 - 3—4. Боковые круги кверху.
 5. Руки в стороны.
 6. Круги кверху.
 7. Круги книзу.
 8. Дугами книзу руки вперёд.

Упражнения для ног

- I. И. п. — руки в стороны.
1. Взмах ногой вперёд.
 2. Взмах ногой назад.
 3. Ещё раз вперёд с акцентом.
 4. Ногу поставить на место, руки свободно скрестить перед телом (то же с другой ногой).
- II. И. п. — то же.
1. Взмах ногой назад.
 2. Взмах ногой вперёд.
 3. Ещё раз назад, но с акцентом.
 4. Ногу на место, руки скрестить перед телом.
- III. И. п. — руки на пояс.
1. На носок вперёд.
 2. Дугой кнаружи на носок назад.
 3. Взмах вперёд, руки в стороны.
 4. И. п. — то же с другой ноги.
- IV. И. п. — руки на пояс.
1. На носки назад.
 2. Дугой кнаружи на носок вперёд.

3. Взмах назад, руки в стороны.
 4. И. п.
- V. И. п. — руки на пояс.
1. На носок вперёд.
 2. Дугой кнаружи назад скрестно на носок.
 3. Взмах в сторону, руки в стороны.
 4. И. п. — то же с другой ноги.
- VI. И. п. — руки на пояс.
1. Сгибаемая вперёд, отвести в сторону.
 2. Разгибаемая назад, скрестно на носок.
 3. Встать на носки.
 4. И. п. — то же с другой ноги.
- VII. И. п. — основная стойка.
1. Сгибая ногу вперёд, руки вперёд, отвести согнутую ногу в сторону, руки в стороны.
 2. Разгибая назад скрестно, одноименную руку вверх, голову повернуть в противоположную сторону.
 3. Встать на носки, дугой книзу назад, руки вверх.
 4. И. п.
- VIII. И. п. — основная стойка.
1. Согнув ногу вперёд, руки вперёд, отвести согнутую ногу в сторону, руки в стороны.
 2. Выпрямляя назад, опустить на ступню и, сгибая опорную, — полуприсед на ней, руки в стороны.
 3. Выпрямляясь на носке, взмах назад, дугами книзу, руки вверх.
 4. И. п. — то же с другой ноги.
- IX. И. п. — основная стойка.
1. Взмах вперёд и дугой кнаружи, руки вверх и дугами кнаружи.
 2. Сгибая опорную, встать на колено маховой ноги, руки в стороны.
 3. Вставая, взмах назад, дугами книзу руки вверх.
 4. И. п.
- X. И. п. — то же.
- 1—2. Движения те же.
 3. Вставая, взмах вперёд, дугами книзу руки вверх.
 4. И. п.
- XI. И. п. — руки на пояс.
Поднимание на носки.
- XII. И. п. — то же.
Полуприсед на полных ступнях.
- XIII. И. п. — то же.
1. Встать на носки.
 2. Полуприсед на полных ступнях.
- XIV. И. п. — основная стойка.
1. Руки вперёд полуприсед на правой, левую вперёд.
 2. Руки в стороны, левую ногу в сторону.



Рис. 26. Стойка на левой ноге, правую назад скрестно на носок, правую руку вверх, левую в сторону, наклон влево, голову налево.



Рис. 27. Выпад левой вперёд, руки в стороны.

3. Дугами книзу руки вверх, встать на носок правой, левую назад.

4. И. п.

XV. И. п. — основная стойка.

1. Упор присев.

2. Встать.

XVI. То же на одной с выставлением другой вперёд, в сторону и назад.

XVII. И. п. — равновесие на одной, другую назад с наклоном вперёд, руки в стороны.

1—2. Сгибание опорной ноги.

3—4. И. п.

XVIII. И. п. — основная стойка.

1. Согнуть левую вперёд с захватом руками снизу колена.

2. Выпрямить ногу.

3. Руки в стороны, ногу держать.

4. И. п. — то же с другой ноги.

XIX. И. п. — основная стойка.

1. Сгибая левую скольжением ступнёй по правой.
2. Выпрямить в сторону с захватом левой снаружи под колено, правую руку дугой внутрь вверх.
3. Левую руку в сторону, ногу держать.
4. И. п.

Упражнения в сгибании и разгибании туловища

I. И. п. — основная стойка.

1. Наклон вперёд согнувшись, руки касаются пола.
2. И. п.
3. Руки в стороны, прогнуться в грудной части, голову назад (на носках).
4. И. п.

II. И. п. — основная стойка.

1. Наклон вперёд, руки касаются пола.
2. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.



Рис. 28. Стоя на носках, руки в стороны, голову назад.



Рис. 29. Стоя на носках, правую руку вперёд ладонью книзу, левую в сторону, наклон вправо, голову направо.

3. Наклон согнувшись.
4. И. п.
- III. И. п. — основная стойка.
1—2. Наклон прогнувшись, руки в стороны.
3. Наклон согнувшись, руки свободны.
4. И. п.
- IV. И. п. — основная стойка.
1—2—3—4. Последовательное сгибание вперёд, начиная с головы, руки свободны.
5—6—7—8. Последовательное разгибание.
- V. И. п. — стоя на коленях, руки в стороны.
1—2. Садясь на пятки, наклон вперёд, руки назад.
3—4. И. п.
- VI. И. п. — стоя на правом колене, руки вверх
1—2. Садясь на пятку, наклон вперёд с выпрямлением левой, левую руку в сторону, правую к носку левой.
3. И. п.
4. Поменять положение ног.
- VII. И. п. — упор сидя.
1. Дугами назад руки вверх.
2. Наклон к ногам.
3. Выпрямиться, руки в стороны.
4. И. п.
- VIII. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в стороны.
1. Наклон к левой, правую руку к носку левой.
2. И. п.
3. То же к правой ноге.
4. И. п.
5—6—7—8. Соединяя ноги, три пружинящих наклона вперёд (руки помогают).
9. И. п.
- IX. И. п. — сидя на пятках, руки в стороны.
1—2—3—4. Вставая на колени, прогнуться назад, дугами книзу и руки вверх.
5—6. Садясь на пятки, наклон вперёд, дугами вперёд, руки назад.
7—8. Выпрямиться в и. п.
- X. И. п. — упор лёжа на бёдрах.
1—2. Прогнуться, выпрямляя руки.
3—4. И. п.

Упражнения в наклонах и поворотах туловища в стороны

- I. И. п. — основная стойка.
1. Встать на носки с наклоном вправо, правую руку вперёд, левую в сторону.
2. И. п.
3. То же с наклоном влево.
4. И. п.

- II. И. п. — руки на пояс.
 1—2. Дугой внутрь правую руку в сторону, наклон вправо.
 3—4. И. п.
 5—6. То же влево.
 7—8. И. п.
- III. И. п. — руки на пояс.
 1. Правую руку дугой кнаружи.
 2—3. Правую руку за голову, два пружинящих наклона влево.
 4. Правую дугой кнаружи — и. п.
- IV. И. п. — руки на пояс.
 1. Поворот направо, правую руку назад.
 2. И. п.
 3. То же влево.
 4. И. п.
- V. И. п. — руки в стороны.
 1. Наклон вправо, голову направо.
 2. И. п.
 3. Наклон влево, голову налево
 4. И. п.
- VI. И. п. — руки вперёд ладонями книзу.
 1. Дугами книзу руки в стороны.
 2. Одну руку вверх, другую в сторону, ногу, одноименную руке, вытянутой в сторону, на носок в сторону, наклон к ноге, голову повернуть к руке, вытянутой в сторону.
 3. Выпрямление с поворотом туловища на 45° в сторону руки, поднятой кверху, одновременно ею круг разноименной (внутри) и взмах противоположной ноги назад.
 4. Дугами книзу — и. п.
- VII. И. п. — руки в стороны.
 1. Наклон в сторону, противоположную руку вверх.
 2. Дугой внутрь руки в стороны.
 3—4. То же в другую сторону.
 5—6—7. Пружинящие наклоны вперёд.
 8. И. п.
- VIII. И. п. — руки вперёд.
 1. Поворот направо, правую руку дугой книзу, руки в стороны.
 2. И. п.
 3. То же с поворотом налево.
 4. И. п.
- IX. И. п. — руки влево.
 1. Дугами книзу руки вверх.
 2—3. Два пружинящих наклона влево, левую на носок в сторону.
 4. Дугами влево руки вправо, левую приставить.
 То же в другую сторону.

- X. И. п. — левая рука впереди, правая сзади.
1. Дугами книзу, поворот налево, руки в стороны.
 2. Дугами книзу, поворот направо, руки в стороны.
 3. Дугами книзу, поворот налево, руки вверх.
 4. Дугами кнаружи, поворот направо и дальше в и. п., правая рука впереди, левая сзади.

Упражнения для брюшного пресса в исходных положениях — сидя и лёжа

- I. И. п. — упор сидя.
1. Поднять правую ногу.
 2. Опустить её.
 3. Поднять левую.
 4. Опустить.
- II. И. п. — упор сидя, согнув ноги.
1. Правую выпрямить.
 2. Левую выпрямить.
 - 3—4. Сгибая — в исходное положение.
- III. И. п. — упор сидя.
- 1—2. Сгибая, выпрямить их вперёд.
 - 3—4. Опустить на пол прямыми.
- IV. И. п. — упор сидя.
- 1—2. Лечь на спину, руки в стороны.
 - 3—4. И. п.
- V. И. п. — лёжа на спине.
1. Поднять правую вперёд.
 2. Поднять левую вперёд.
 - 3—4. Медленно опустить в и. п.
- VI. И. п. — сидя, упор на предплечьях.
1. Согнуть правую и поставить на носок снаружи левой ноги.
 2. И. п.
 3. То же левой.
 4. И. п.
 5. Согнуть ноги.
 6. Выпрямить вверх.
 7. Согнуть.
 8. И. п.
- VII. И. п. — упор сидя.
1. Согнуть ноги, руки в стороны.
 2. Выпрямить вверх, руки вверх.
 3. Согнуть ноги, руки в стороны.
 4. И. п.
- VIII. И. п. — лёжа на спине.
- 1—2. Сгибая и выпрямляя ноги, стойка на лопатках.
 - 3—4. Сгибая и выпрямляя — и. п.

Упражнения в расслаблении отдельных групп мышц

- I. И. п. — основная стойка.
 1. Руки вперёд.
 2. Расслабленно «бросить» вниз.
- II. И. п. — основная стойка.
 1. Руки в стороны.
 2. Опустить расслабленно вниз.
- III. И. п. — основная стойка.
 1. Руки вверх.
 - 2—3—4. Расслабленно опустить вниз.
- IV. И. п. — ноги врозь.
 - 1—2. Передавая тяжесть тела на одну ногу с небольшим поворотом туловища в одноимённую сторону, другая на носке расслабленно.
 - 3—4. То же в другую сторону.
- V. И. п. — стойка ноги врозь.
 - 1—2. Расслабить мышцы туловища, руки свободны.
 - 3—4. И. п.
- VI. И. п. — стойка ноги врозь.
 - 1—2. Передавая тяжесть тела на одну, сгибая ноги и туловище, опуститься расслабленно на неё.
 - 3—4. И. п. — то же на другую ногу.
- VII. И. п. — ноги врозь.
 - 1—2—3—4. Передавая тяжесть тела на одну, сгибая ноги, расслабленно сесть и сейчас же лечь в сторону (все мышцы расслаблены).
 - 5—6—7—8. Спокойно принять и. п.
- VIII. И. п. — руки вверх.
 1. Расслабить кисти.
 2. Расслабить предплечье.
 3. Расслабить руки.
 4. И. п.
- IX. И. п. — основная стойка.
 1. Расслабить мышцы шеи.
 2. Расслабить мышцы туловища, наклонив его вперёд.
 3. Передавая тяжесть на одну и сгибая ноги, расслабить другую.
 4. И. п.
- X. Соединить вместе упражнения VIII и IX.

Упражнения в полушпагатах и шпагатах

- I. И. п. — упор сидя на пятках.
 - 1—2. Выпрямляя одну ногу назад в полушпагат.
 3. Руки в стороны.
 4. И. п. — то же другой ногой.

- II. И. п. — стойка на коленях, руки вперёд.
 1—2. Дугами книзу руки вверх. Отодвигая одну ногу назад, полушпагат.
 3—4. Наклон вперёд, грудью коснуться колена, руки на полу.
 5—6. Упор стоя на колене, другую ногу назад, прогнуться.
 7. Сесть на пятки, наклон вперёд.
 8. И. п.
- III. И. п. — упор сидя.
 1—2. Перемахом назад, сгибая одну — полушпагат.
 3. Дугами назад руки вверх.
 4. Поворот кругом в и. п. (то же, в другую сторону).
- IV. И. п. — основная стойка.
 1—2—3—4. Скольжение вперёд, опуститься в шпагат, руками опираться в пол.
 5—6—7—8. При помощи рук встать в и. п.
- V. И. п. — шпагат.
 Покачивание в шпагате, руками опираться в пол.
- VI. И. п. основная стойка.
 1—2—3—4. Скольжение вперёд, опуститься в шпагат, одноимённая рука вверх, другая в сторону и назад.
 5. Сесть, сгибая ногу, находящуюся впереди, и перемахом другой с поворотом в одноимённую ей сторону на 45° , голень согнутой ноги под прямым углом, руки внизу.
 6. Встать на колено согнутой ноги, руки в стороны.
 7. Встать на носки, приставляя ногу назад, дугами книзу, руки вверх.
 8. И. п.
- VII. И. п. — основная стойка (хорошо подготовленным).
 1—2—3—4. Взмахом одной вперёд—шпагат, дугами вверх, руки в стороны.
 5. Перемах вперёд, сесть, руки в стороны.
 6. Наклон вперёд.
 7. Кувырок назад в упор присев.
 8. И. п.
- VIII. И. п. — основная стойка (хорошо подготовленным).
 1—2—3—4. Скольжение назад — шпагат, руки в стороны.
 5—6—7—8. С помощью рук встать в и. п.
- IX. И. п. — основная стойка (хорошо подготовленным).
 1—2—3—4. Махом назад — шпагат, руки в стороны.
 5—6. Перекатом на живот — упор лёжа на бёдрах.
 7—8. Садясь на пятки, встать в и. п.

Упражнения в равновесии на полу

- I. И. п. — руки на пояс.
 1—2—3. Встать на носки, руки в стороны.
 4. И. п.

II. И. п. — основная стойка.

1—2—3. Встать на носки, руки вперёд, в стороны. вверх.
4. И. п.

III. И. п. — основная стойка.

1—2. Правую руку вперёд ладонью книзу, левую в сторону, левую ногу назад.

3—4. Основная стойка.

То же с другой.

IV. То же, но на носке.

V. То же, но руку, одновременно поднимаемой ноге, — вперёд.

VI. И. п. — руки на пояс.

1. Встать на носки.

2—3—4. Левую назад (остаться на правой ноге).

4. И. п. — то же на другой.

VII. И. п. — левую ногу согнуть вперёд,

правую руку вверх, левую в сторону.

1—2. Выпрямляя левую, дугой книзу, равновесие на правой с наклоном туловища вперёд, руки в стороны.

3—4. Держать.

5—6—7—8. Сгибая левую ногу, руки дугами книзу, и. п.

То же на другой.

VIII. И. п. — руки в стороны.

Переменный шаг вперёд с поворотом кругом в равновесие с наклоном туловища вперёд, во время поворота руки дугами книзу, вверх и в стороны.

IX. То же, но поворот прыжком.



Рис. 30. Стоя на правой, левую согнуть вперёд, правую руку вверх, левую в сторону, наклон влево, голову налево.

Упражнения в прыжках на полу

I. И. п. — руки на пояс.

Прыжки на двух ногах (следить за правильным отталкиванием и приземлением).

- II. И. п. — руки на пояс.
1. Прыжок, ноги вместе.
 2. Прыжок на одной ноге, другая вперёд, слегка согнув в колене, руки в стороны.
 3. Прыжок, ноги вместе, руки на пояс.
 4. Прыжок на одной ноге, другую вперёд, руки в стороны.
- III. И. п. — одна нога впереди, другая сзади касается пятки внутренней серединой ступни.
- 1—2—3. Три прыжка на ноге, стоящей впереди, с поворотом на 45° в одноимённую сторону, одноимённую руку вперёд, другую в сторону назад, другую ногу назад.
 4. И. п., но поменять положение ног (то же в другую сторону).
- IV. И. п. — ногу в сторону на носок, руки в стороны.
1. Прыжок на обе ноги, приставляемая — впереди, другая касается пятки внутренней серединой ступни, руки вниз.
 2. Прыжок на впереди стоящей ноге, другую в сторону, на носок, руки в стороны.
 3. Прыжок на обе ноги, но поменять их положение, руки вверх.
 4. И. п.
- V. И. п. — руки в стороны.
- 1—2—3—4. Четыре прыжка на правой с поворотом направо на 45° , левую ногу назад, правую руку вперёд, левую в сторону назад.
 - 5—6—7—8. То же на другой ноге в другую сторону.
 1. С поворотом в основное направление прыжок на обе ноги, правая вперёд, левая сзади, касается пятки внутренней стороны ступни, руки вниз.
 2. Прыжок на правой, левую в сторону на носок, руки в стороны.
 3. Прыжок на обе ноги, но впереди будет левая, руки вверх.
 4. Прыжок на левой, правая в сторону на носок, руки в стороны.
 - 5—6—7—8. Повторение 1—4 счётов.
- VI. И. п. — основная стойка.
1. Прыжок на левой, правую вперёд на носок, руки вперёд.
 2. Прыжок на левой, одновременно правую ногу дугой кнаружи согнуть назад скрестно, дугами кнаружи руки вниз.
 3. Прыжок на левой, правую ногу в сторону, левую руку вверх, правую в сторону.
 4. И. п. — то же с другой ноги.
- VII. И. п. — основная стойка.
1. Прыжок на правой, левую вперёд, руки вперёд.
 2. Прыжок на правой, левую в сторону, руки в стороны.

3. Прыжок на правой, левую назад, руки вверх.

4. И. п. — то же с другой ноги.

VIII. И. п. — основная стойка.

1. Прыжок на правой, левую вперёд, руки вперёд.

2. Прыжок на правой, левую в сторону, руки в стороны.

3. Прыжок, полуприсед на правой, левую ногу назад, скрестно на полную ступню, правую руку вверх.

4. Прыжком — и. п.

IX. И. п. — правая впереди, левая сзади, касается пятки внутренней стороной ступни, руки книзу.

1. Прыжок вправо на правую, левую в сторону, руки в стороны.

2. Прыжок на обе ноги, но поменять положение, руки вниз.

3. Прыжок влево на левую, правую в сторону, руки в стороны.

4. И. п.

X. И. п. — то же, но правая сзади.

1. Прыжок вправо на правую, левую в сторону, руки в стороны.

«и» — прыжок на левую скрестно перед правой, взмах правой в сторону.

2. Прыжок на обе, но впереди будет правая, руки вниз.

3—4. То же в новую сторону.

Комбинированные упражнения

I. И. п. — основная стойка.

1. Дугами назад руки вверх.

2. Наклон вперёд.

3. Сгибая ноги, выпрямляясь, встать на колени, руки в стороны.

4. Сесть на пятки, наклон вперёд, руки прямые на полу.

5. Упор стоя на колене, взмах ногой назад.

6. Сесть на пятки, наклон вперёд.

7. Упор стоя на колене, взмах другой ногой.

8. Сесть на пятки, наклон туловища вперёд.

1—2—3—4. Сгибая руки и выпрямляя их, упор лёжа на бёдрах прогнувшись.

5. Сесть на пятки, наклониться вперёд, руки прямо.

6. Выпрямляясь, стойка на одном колене, другую выставить согнутой вперёд, руки в стороны.

7. Встать, приставляя назад, на носки, дугами книзу руки вверх.

8. Дугами книзу руки вниз.

II. И. п. — основная стойка.

1. С шагом вперёд, взмах другой вперёд, руки вперёд.

2. Сгибая опорную, сесть, руки вниз около туловища.

- 3—4. Выпрямляя ногу, дугами назад руки вверх, наклон к ногам.
 5. Выпрямляясь, согнуть ноги, руками упираться в пол, голова касается колен.
 6. Толчком рук упор присев.
 7. Последовательное выпрямление дугами кнаружи, руки в стороны.
 8. И. п.
- III. И. п. — то же.
Упражнение то же, но первый шаг будет назад.
- IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.
1. С поворотом в стороу, сгибая одноименную ногу, выпад, одноименная рука вверх, другая вперёд, прогнуться назад (в грудной части).
 2. Пружинящее движение в выпаде.
 - 3—4. То же самое с поворотом в другую сторону.
 5. Поворот в и. п. и сейчас же наклон вперёд.
 6. Пружинящим движением выпрямиться до прямого угла, руки в стороны.
 7. То же, что счёт 5.
 8. И. п.
- V. И. п. — руки вперёд ладонями книзу.
1. Дугами книзу — кнаружи руки вверх.
 2. Наклон вперёд с выставлением ноги вперёд на носок, со сгибанием другой (руки у носка вытянутой ноги).
 3. Выпрямление, взмах ногой вперёд, руки в стороны.
 4. Дугами книзу и. п. (то же с другой ноги).
- VI. И. п. — руки вверх.
1. Наклон вперёд.
 2. Сгибая слегка колени, последовательное выпрямление туловища, дугами назад руки вверх.
- VII. И. п. — основная стойка.
1. Взмах ногой вперёд, дугой кнаружи руки вперёд и в стороны.
 2. Сгибая опорную, наклон туловища вперёд, другую согнутую назад, скрестно на носок, руки свободно вниз.
 3. Последовательное выпрямление, дугами кнаружи руки в стороны.
 4. И. п.
- VIII. И. п. — сидя на пятках наклон вперёд, руки вытянуты на полу.
- 1—2. Сгибая руки и прогибаясь — упор лёжа на бёдрах.
 3. Упор стоя на коленях с круглой спиной.
 4. И. п.
- IX. И. п. — стойка, ноги врозь, руки вверх.
1. Наклон вперёд, согнувшись.
 2. С поворотом направо, дугами вправо — назад, выпрямиться, руки вверх.

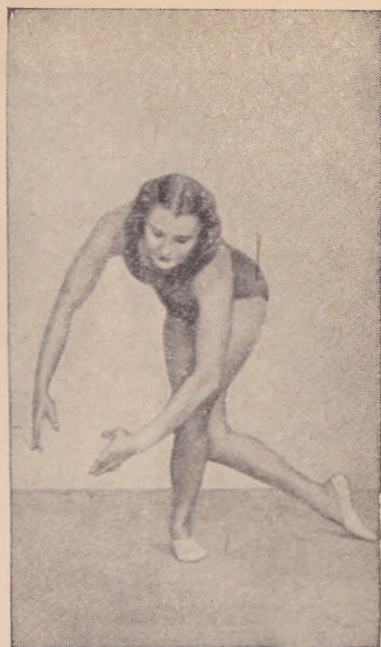


Рис. 31. Выпад вперёд правой, правую руку вверх ладонью вперёд, левую вперёд ладонью книзу наклон назад, голову налево.

Рис. 32. Наклон согнувшись, руки свободны.

3—4. То же в другую сторону

Х. И. п. — основная стойка.

1. Взмах правой в сторону, руки в стороны.

2. Выпад правой в сторону, правую руку вверх.

3. Дугой внутрь правую руку в сторону, правую к левой на носки.

4. Упор присев.

5. Выпрямляя ноги, — наклон согнувшись, руки назад (рывком).

6. Упор присев.

7. Встать на носки, руки в стороны.

8. И. п.

ХI. И. п. — основная стойка.

1. Шаг правой в сторону, руки в стороны.

«и» — шаг левой скрестно перед правой с поворотом на 360° направо.

2. Шаг правой в сторону, левую на носок, наклон влево, левую руку вперёд, правую вверх.



Рис. 33. Стойка на правой, левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую вперёд, наклон влево, голову налево.



Рис. 34. Шаг левой вперёд, правая сзади на носке, руки на пояс.

3—4. Передавая тяжесть тела на левую, то же самое с поворотом налево на 360° .

5. Поворот направо на 360° на правой, левую назад, руки в стороны.

6. Приставляя левую, наклон согнувшись.

7. Выпрямиться «волной» вперёд, руки в стороны.

8. И. п.

XII. Вольное упражнение на оценку «отлично» БГТО (для девушек VIII класса).

XIII. Упражнение типа зарядки из ГТО I ступени (для девушек IX класса).

XIV. Вольное упражнение на 16 тактов (без предметов 1-а или 2-а) из классификационной программы (для девушек X класса).

Танцевальные шаги

1. Ходьба с носка — необходимо следить за правильной постановкой ног, которые должны быть развёрнуты кнаружи, особенно нога, оставленная сзади на носке. Нужно следить, чтобы

центр тяжести переносился сразу на выставленную ногу, туловище прямо, но не напряжённо.

2. Приставной шаг (вперёд, в сторону и назад).

На первый счёт — шаг в сторону, вперёд или назад, на второй — приставить к ней другую ногу. Движение начинается всё время с одной и той же ноги.

3. Переменный шаг (вперёд и назад).

На первый счёт — шаг вперёд (назад), на счёт «и» приставить к ней другую, на счёт «два» — шаг вперёд (назад) с той же ноги, с которой начиналось движение. То же с другой ноги.

4. Переменный шаг в стороны.

На первый счёт — шаг в сторону, на счёт «и» приставить к ней другую, на счёт «два» — шаг в сторону с той ноги, с которой началось движение. То же в другую сторону.

5. Переменный шаг в сторону с поворотом кругом. То же самое, но со счётом «два», сделать поворот кругом в сторону одноимённой ноги.

6. Переменный шаг вперёд с поворотом кругом. Конец переменного шага должен сочетаться с взмахом другой ноги вперёд с поворотом в одноимённую сторону ноги, которая начинает делать переменный шаг, в стойку на неё, другая нога остаётсязади на носке. Движение продельвается на два счёта, таким образом, поворот приходится на второй счёт.

7. Переменный шаг назад с поворотом кругом. То же самое, во взмах ноги будет назад.

8. Пружинный шаг. Выставляемая нога с носка опускается на полную ступню и сейчас же поднимается на носок с последующим опусканием на полную ступню и подниманием опять на носок. Таким образом, на каждый шаг приходится два пружинящих движения в голеностопном суставе. Центр тяжести на выставленной ноге.

9. Скользящий шаг. Этот шаг напоминает скольжение по льду. Выставляемая нога скользит по полу. Центр тяжести на выставленной ноге.

10. Галоп в стороны.

На счёт «и» нога выставляется в сторону на носок, на счёт «раз», передавая на неё тяжесть тела, сделать прыжок с продвижением в сторону, во время прыжка одна нога подбивает другую, в момент приземления нога опять выставляется на носок.

11. Галоп вперёд и назад.

Техника остаётся та же, но нога, которая подбивает, должна быть немного больше развёрнута кнаружи, чтобы удар приходился на внутреннюю середину ступни.

12. Шаг польки (вперёд и назад).

Начинается из-за такта, на счёт «и» нога поднимается вперёд и на другой — делается прыжок на месте. На счёт «раз» и «два» делается переменный шаг с той ноги, которая поднимает



Рис. 35. Прыжок на правой, левую ногу вперёд, руки на пояс, начало — шаг польки.



Рис. 36. Полуприсед на правой, левую ногу вперёд, руки на пояс (начало русского шага).

лась на счёт «и». Противоположное плечо выводится несколько вперёд.

13. Шаг польки с поворотом кругом.

То же самое, что и при переменном шаге с поворотом кругом, но шаг польки.

14. Русский шаг (вперёд и назад).

На счёт «и» полуприсед, правую вперёд, носок около пола, левое плечо вперёд, на счёт «раз» переменный шаг с правой вперёд, со счётом «два» в полуприсед на правой, левую вперёд, правое плечо вперёд и то же с другой ноги.

15. Шаг верёвочкой в сторону.

На счёт «и» нога выставляется в сторону на носке, на счёт «раз», передавая на неё тяжесть тела, опуститься на ступню и слегка согнуть ногу, одновременно другую ногу слегка согнуть в колене, поставить скрестно назад на носок, на счёт «и» выпрямляя встать на носок ноги, которая была скрестно сзади, одновременно другую в сторону на носок.

16. Шаг вальса вперёд и назад.

На первый счёт шаг с носка, на вторые два счёта небольшие шаги на носках.

17. Шаг вальса в сторону.

На первый счёт шаг с носка в сторону, слегка сгибая ногу, на второй счёт шаг скрестно назад на носок, на третий счёт приставить ногу, с которой начиналось движение. И то же в другую сторону.

18. Шаг вальса вперёд с поворотом кругом.

И. п. — одна нога впереди, другая касается пятки внутренней серединой ступни.

На первый счёт — шаг вперёд, на второй счёт — шаг с другой ноги вперёд и одновременно поворот на носках кругом (тяжесть равномерна). На третий счёт, опускаясь на полные ступни, приставить ногу назад в и. п.

19. Шаг вальса назад с поворотом кругом — то же самое, что вперёд, только движение будет начинаться назад.

20. Соединение шага вальса вперёд и назад с поворотом кругом.

Примерные комбинации из танцевальных шагов

Соединения из переменных шагов

I. И. п. — руки на пояс.

1—2—3—4. Два переменных шага, начиная с левой ноги вперёд.

5—6—7—8. 4 шага на носках, начиная с левой.

II. И. п. — то же.

1—2. Левую вперёд на носок. Дугой кнаружи назад на носок.

3—4. Переменный шаг с левой вперёд.

5—8. То же, но с правой.

1—2—3—4. 4 шага с левой с носка.

5—6. Прыжок на левой, правую назад.

7—8. Прыжок на правой, левую назад.

III. И. п. — руки на пояс.

1. Левую вперёд на носок.

2. Взмах вперёд.

3—4. Переменный шаг вперёд с левой.

5—8. То же с другой ноги.

IV. И. п. — основная стойка.

1—2. Махом левой вперёд и дугой кнаружи, полуприсед на правой, левую назад на полную ступню, дугами вперёд вверх, руки в стороны.

3—4. Переменный шаг с левой

5—8. То же с правой.

V. И. п. — основная стойка.

1—2. Переменный шаг с левой вперёд со сгибанием правой вперёд, левую руку вперёд, правую назад.

3—4. То же с правой.

5—6. Переменный шаг с левой вперёд, правую назад, левую руку вперёд, правую назад.

7—8. То же, но с другой ноги.

VI. Упражнение то же, но в конце переменного шага — прыжок.

VII. И. п. — руки в стороны.

1—2. Переменный шаг вперёд с правой с поворотом кругом направо, дугами книзу руки вверх и опять в стороны.

3—4. Переменный шаг с левой назад с поворотом кругом налево, руки то же.

5—6. Переменный шаг с правой вперёд, в конце шага левую назад, руки скрестно перед телом и опять в стороны.

7—8. То же с левой.

VIII. Упражнение то же, но с прыжком.

Соединения из шага с галопом

IX. И. п. — лицом в круг, взявшись за руки.

1—2. Два галопа вправо.

3—4. Два прыжка на правой, левую согнуть вперёд внутрь.

5. То же влево.

1. Прыжок на левой, правую вперёд на носок.

2. Прыжок на правой, левую вперёд на носок.

3. То же, что счёт 1.

4. То же, что счёт 2.

5—7. Три шага с левой на месте.

8. Приставить правую.

X. И. п. — то же.

1—4. Четыре галопа вправо.

5—8. С поворотом кругом направо, дугами книзу руки в стороны и четыре галопа влево.

1—8. С поворотом налево 8 шагов с левой вперёд.

XI. И. п. — лицом в круг, руки в стороны.

1—2—3. Три галопа вправо.

4. Галоп вправо с поворотом кругом направо, дугами книзу, руки в стороны.

5—6—7. Три галопа влево.

8. Галоп влево с поворотом налево, правую ногу вперёд, левую руку вверх, правую в сторону, голову направо.

1—4. Четыре галопа вперёд, правая впереди.

5—8. То же с левой, сменить положение рук.

Соединения из шага польки

XII. И. п. — взявшись за руки вдвоём по кругу, свободные руки на пояс.

1—16. 8 шагов польки вперёд, начиная с внешних ног.

1—8. С поворотом лицом друг к другу, взявшись за руки (в стороны)—8 галопов по кругу (в сторону начального движения).

1—7. С поворотом лицом по кругу 7 шагов вперёд, начиная с внутренних ног.

8. Приставить ногу.

XIII. И. п. — то же, что и предыдущее.

1—2. Шаг польки вперёд с внешних ног с поворотом кругом.

3—4. То же назад.

5—8. Повторить.

Соединения из русского шага

XIV. И. п. — лицом в круг, взявшись за руки.

1—6. С поворотом направо, лицом по кругу три русских шага с правой.

7—8. Три притопа с левой поворотом лицом в круг.

1—3. Три шага верёвочкой направо.

4. Притоп левой скрестно перед правой.

5—8. То же влево.

XV. И. п. — лицом по кругу, руки на пояс.

1—2. Русский шаг с правой вперёд, руки дугами вперёд и в стороны.

3—4. То же с левой, руки на пояс.

5—6. Повторить счёта 1 и 2.

7—8. Три притопа с левой, поворот налево кругом, руки на пояс.

1—2. Русский шаг с правой назад, руки дугами вперёд и в стороны.

3—4. То же с левой, руки на пояс.

5—6. Повторить счёта 1 и 2.

7—8. Три притопа с левой, поворот кругом налево, руки на пояс.

XVI. И. п. — два круга, лицом в круг, взявшись за руки.

1—6. С поворотом: внутренний круг налево, наружный направо, лицом по кругу три русских шага вперёд, наружный круг с правой, внутренний — с левой.

7—8. Три притопа поворотом лицом в круг.

1. Наружный круг с правой, внутренний — с левой; в сторону на носок пяткой, верху, колени слегка согнуты, руки на пояс.

2. Выпрямить и повернуть на пятку.

3—4. Три притопа.

5—8. То же с другой.

1—2. Внутренний круг, взявшись за руки и поднимая их верху, делает два шага назад с правой, наружный круг с небольшими наклонами, два шага вперёд с левой (меняются местами).

- 3—4. Три притопа.
- 5—8. Повторить смену мест.
- 1—8. Повторить смену мест.

Соединения из шага вальса

XVII. И. п. — основная стойка.

- 1. Шаг вальса с правой вперёд, руки в стороны, наклон туловища слегка вправо.
- 2. То же влево.
- 3. Встать на правый носок, левую назад, руки дугами книзу и вверх.
- 4. Дугами кнаружи. И. п. и то же начинать с левой.

XVIII. И. п. — лицом в круг, взявшись за руки.

- 1. Шаг вальса вправо.
- 2. Шаг вальса влево.
- 3. Шаг вальса вправо с поворотом кругом направо, руки дугами вниз и вверх.
- 4. Шаг вальса влево с поворотом кругом налево, руки в стороны.

XIX. И. п. — основная стойка.

- 1. Шаг вальса с правой вперёд, с поворотом кругом направо, руки в стороны.
- 2. Шаг вальса с левой назад, с поворотом кругом направо, руки вверх.
- 3. Шаг правой вперёд, согнуть левую вперёд, руки дугами вперёд, назад, наклон туловища вперёд.
- 4. Шаг левой вперёд, правую назад, руки дугами вперёд и вверх, прогнуться.

XX. То же, но шаги с прыжком.

XXI. И. п. — основная стойка.

- 1. Шаг вальса с правой вперёд с поворотом кругом направо, руки в стороны.
- 2. Шаг вальса с левой назад с поворотом кругом направо, руки вверх.
- 3—4. Переменный шаг вперёд с взмахом левой назад, руки дугами кнаружи скрестно перед телом и в стороны.
- 5—8. Повторить с другой ноги.

Упражнения с палкой

Применяя палку в занятиях основной гимнастики, в подборе упражнений следует исходить из следующих моментов:

1. Применение палки с целью помочь выполнению движений или его усилению.

2. Применение палки с целью осложнения выполнений движений, когда палка служит как бы препятствием, которое надо преодолеть.

3. Применение палки с целью развития более точных и тонких двигательных навыков, имея в виду упражнения в жонглировании.

Применение палки с целью помощи

- I. И. п. — палка горизонтально внизу, хватом снизу на ширине плеч.
- 1—2. Перемах, согнув, правой и, сгибая руки, подтянуть ногу к туловищу.
 - 3—4. И. п. — то же с другой ноги.
- II. И. п. — то же.
- 1—2. Перемах, согнув, правой и положить под коленом на палку, сгибая руки.
 - 3—4. Выпрямить ногу, удерживая палкой.
 - 5—6. Согнуть.
 - 7—8. Перемах в и. п.
То же с другой ноги.
- III. И. п. — сидя, палка горизонтально на коленях, хватом снизу на ширине плеч.
1. Согнуть и поставить правую ногу на палку.
 2. Подтягивая руками, выпрямить ногу.
 3. Согнуть.
 4. И. п.
То же с другой ноги.
- IV. То же, но сразу двумя ногами.
- V. И. п. — ноги врозь, палка на лопатках.
1. Наклон вперёд прогнувшись.
 2. Поворот налево.
 3. Поворот направо.
 4. И. п.
- VI. И. п. — палка сзади горизонтально внизу.
- 1—2—3—4. Три пружинящих наклона, согнувшись вперёд, руками рывки назад.
 5. И. п.
- VII. И. п. — ноги врозь, палка на лопатках.
1. Поворот налево.
 2. Палку горизонтально вверх.
 3. Палку на лопатки.
 4. И. п.
То же в другую сторону.
- VIII. И. п. — палка вертикально в пол перед телом, хватом правой за конец.
- 1—6. Равновесие на правой, левую назад с наклоном туловища вперёд, левую руку в сторону.
 - 7—8. И. п., но поменять положение руки.
То же, но другой ногой.

IX. И. п. — ноги врозь, палка вертикально вверх, хватом за конец.

1—4. Наклон назад до касания палкой в пол.

5—8. И. п.

X. И. п. — палка вертикально в пол около туловища хватом за конец.

1—2. Приседания на одной, другую вперёд или в сторону.

3—4. С опорой на палку встать.

Применение палки с целью осложнения выполнения движений

I. И. п. — палка горизонтально внизу, хватом на ширине плеч.

1. Перешагнуть через палку вперёд правой.

2. То же левой.

3. То же правой назад.

4. То же левой назад.

II. И. п. — палка вертикально в пол перед телом, хватом правой за конец. Сгибая ноги, подлезть под руку, не поднимая палки от пола.

III. И. п. — сидя, палка на коленях.

1—2. Перемах согнув вперёд.

3—4. То же назад в и. п.

IV. И. п. — лёжа на спине, палка горизонтально внизу.

1—2. Перемах согнув и выпрямить под прямым углом.

3—4. Перемах согнув в и. п.

V. И. п. — то же.

1—4. Перемах согнув и выпрямляя, коснуться пола за головой.

5—8. Перемах согнув в и. п.

VI. И. п. — то же.

1—4. Перемах согнув в стойку на лопатках.

5—8. Перемах согнув в и. п.

VII. И. п. — сидя, палка горизонтально на коленях.

1. Наклон и положить палку за ногами.

2. Выпрямиться.

3. Наклон и взять палку.

4. И. п.

VIII. И. п. — ноги врозь, палка вертикально в пол перед телом, хватом за конец.

1—4. Перехватом по палке вниз, наклон, согнувшись.

5—8. Перехватом в и. п.

IX. И. п. — палка продольно на полу перед телом, руки за пояс. Прыжки на двух и на одной ноге через палку.

X. И. п. — хватом за конец, свободный конец в пол.

1—2. Перепрыгнуть вперёд.

3—4. Перепрыгнуть назад.

Применение палки с целью развития более точных и тонких движений

- I. И. п. — палка горизонтально вниз.
 1. Подбросить палку горизонтально вверх.
 2. Поймать палку с опусканием вниз.
- II. То же, но менять хват.
- III. И. п. — палка горизонтально вперёд, хват снизу. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
- IV. То же, но менять хват.
- V. Подбрасывание палки одной рукой разными хватами.
- VI. И. п. — палка горизонтально вниз.
 1. Подбросить палку горизонтально вверх.
 2. С поворотом кругом, поймать и руки вниз.
- VII. Поставить палку вертикально на правую ладонь. Просчитать несколько счётов. То же на левой.
- VIII. Поставить палку вертикально на правую ладонь, на 8 счётов повернуться на 360° переступанием. То же в другую сторону.
- IX. Поставить палку вертикально на правую ладонь.
 - 1—4. Встать на колено.
 - 5—8. Встать в исходное положение.
- X. Бег с поставленной вертикально палкой на одну ладонь

Упражнения с булавами

Внеклассные занятия

Булавы применяются в основном с целью увеличения подвижности суставов верхних конечностей, для этого целесообразно применять, в несложных соединениях, малые, средние и большие дуги и круги. Упражнения с булавами способствуют развитию двигательной координации.

В малых дугах и кругах движение только в лучезапястных суставах.

В средних — в локтевых суставах.

К большим дугам и кругам относятся движения в плечевых суставах.

I. И. п. — булавы в стороны.

1. Дугами книзу булавы скрестно перед телом.

2. Дугами книзу булавы в стороны.

3. Повторить счёт 1.

4. Повторить счёт 2.

5—7. Три больших круга книзу.

8. Дугами книзу булавы скрестно перед телом и все упражнения, но в другую сторону.

II. И. п. — булавы вперёд.

1. Дугой книзу правую булаву назад.

2. И. п.

3. То же левой.
4. И. п.
- 5—6. Дугами книзу булавы назад.
- 7—8. Повторить счёт 5 и 6.

III. И. п. — булавы в стороны.

1. Сгибая в лучезапястных суставах, опустить основания булав книзу.
2. И. п.

IV. И. п. — булавы назад.

- 1—2. Дугами вперёд средние боковые круги вперёд до положения булавы вперёд с переменным шагом вперёд с левой.
- 3—4. Дугами книзу средние боковые круги книзу до положения булавы назад с переменным шагом с правой вперёд.

V. И. п. — булавы вверх.

1. Большие боковые круги вперёд.
2. Дугами вперёд с наклоном вперёд, правую ногу вперёд на носок, средними дугами булавы положить на плечи сзади.
3. Выпрямляясь, средние боковые круги вперёд.
4. Большими дугами вперёд булавы вверх.

VI. И. п. — булавы влево.

- 1—2. Дугами книзу средние круги перед телом и дальше дугами булавы вправо с переменным шагом с правой вперёд — вправо.
- 3—4. То же с левой.
5. Шаг правой в сторону, левую в сторону, правую дугой книзу, булавы в стороны.
6. Приставить левую, встать на носки, круги книзу.
7. Полуприседая, малые круги книзу перед руками.
8. И. п.

VII. И. п. — правую вперёд, левую назад.

1. Разноимённые большие круги книзу.
2. Дугами книзу поменять положение рук.
3. То же, что счёт 1.
4. То же, что счёт 2.

VIII. И. п. — то же.

1. Разноимённые большие боковые круги книзу.
2. Дугами книзу поменять положение рук.
3. Разноимённые средние боковые круги книзу.
4. Дугами книзу в и. п.

IX. Вольные упражнения с булавами (см. классификационную программу).

Упражнения со скакалкой

Эти упражнения преимущественно тренируют органы дыхания и кровообращения, а также развивают эластичность нижних конечностей.

Упражнения с короткой скакалкой

- I. Прыжки на двух с промежуточными прыжками с вращением скакалки вперёд.
- II. То же, но с вращением назад.
- III. То же, без промежуточных прыжков.
- IV. Прыжки с одной ноги на другую.
- V. Прыжки на двух с промежуточными прыжками с переворачиванием скакалки перед телом (прыжки с петлей).

Прыжки вдвоём

- VI. Стоя лицом друг к другу, скакалку вращать по очереди.
- VII. То же, вбежать и выбежать.

Прыжки в построении круга

Занимающиеся делятся на две группы, одна из них, взявшись за скакалки, образует круг, другая стоит в кругу против скакалок.

- I. По сигналу вбежать, сделать несколько прыжков и выбежать.
- II. То же самое, но вбегать под скакалку соседнюю.

Прыжки с передвижением вперёд

- I. На двух с промежуточными прыжками.
- II. На двух без промежуточных прыжков.
- III. С одной ноги на другую.
- IV. С подниманием прямых ног вперёд и назад.
- V. Прыжки без промежуточных прыжков со сгибанием ноги вперёд.
- VI. Без промежуточных на двух, на правой, левую назад, на двух и на левой, правую назад.
То же самое, но поднимать ногу вперёд и в сторону.
- VII. Вольные упражнения со скакалкой (см. классификационную программу 1952 г.).

Упражнения с малыми мячами

- I. И. п. — руки в стороны, мяч в правой руке.
 1. С шагом левой вперёд, правой рукой дугой книзу и вперёд бросать мяч вверх.
 2. Поймать мяч левой и дугой книзу руки в стороны, мах правой ногой назад.
- II. То же, но в момент ловли мяча согнуть ногу вперёд.

- III. Переменные шаги вперёд с бросками мяча кверху и ударами об пол.
- IV. И. п. — руки в стороны, мяч в правой руке.
1. С шагом левой вперёд, правой дугой книзу вперёд бросить мяч кверху.
 2. Поймать мяч правой.
 3. С шагом правой вперёд, правой рукой дугой книзу и кнаружи бросить мяч вверх по дуге влево.
 4. Поймать мяч левой, руки в стороны.
- V. И. п. — руки вперёд, мяч в правой руке.
1. Шаг вальса с правой в сторону, бросать мяч вверх под левую и поймать левой.
 2. То же в другую сторону.
- VI. И. п. — равновесие на правой ноге, левую назад с наклоном вперёд, руки в стороны.
- 1—2. С шагом левой вперёд, равновесие на левой (и. п.).
 3. Ударить мячом об пол перед собой.
 4. Поймать левой рукой.
То же с другой ноги.
- VII. И. п. — руки влево и вверх.
1. Шаг с правой вправо, круг руками книзу.
«и» — приставить левую к правой, дугами книзу.
 2. Руки вправо, вверх, бросок мяча кверху вправо с шагом, правой ногой вправо и вперёд, левую ногу назад, поймать мяч левой рукой.
 - 3—4. То же в другую сторону.
- VIII. И. п. — руки в стороны, мяч в правой руке.
- 1—2. Переменный шаг с правой вперёд, с поворотом кругом направо, дугами книзу бросок мяча кверху.
 3. Удар мяча об пол, приставляя ногу, — полуприсед.
 4. Поймать левой рукой, встать, руки в стороны.
То же в другую сторону.
- IX. Вольное упражнение с теннисным мячом (см. классификационную программу 1952 г.).

Упражнения с набивными мячами

По характеру эти упражнения делятся на две основные группы: первая группа — когда мяч закреплён руками или ногами, дополнительный весом он повышает эффективность упражнения

Вторая группа — в бросках и толканиях.

Мяч в руках или закреплён ногами

- I. И. п. — мяч внизу на вытянутых руках.
- 1—2. Поднять вверх.
 - 3—4. Опустить вниз.
- II. И. п. — то же.
1. Мяч влево, правую ногу в сторону на носок.

2. И. п.

3. То же вправо.

4. И. п.

III. И. п. — мяч влево.

1. Дугой книзу, мяч кверху.

2. Наклон влево, левую на носок.

3. Выпрямиться, дугой вправо, мяч влево, левую приставить.

4. Дугой книзу, мяч вправо, то же в другую сторону.

IV. И. п. — ноги врозь, мяч вверху.

1. Наклон вперёд, согнувшись.

2. С поворотом вправо, дугой справа назад вверх, выпрямиться в исходное положение.

То же в другую сторону.

V. И. п. — ноги врозь, согнувшись, мяч внизу. Круговые движения туловищем (в момент разгиба мяч вверху).

VI. И. п. — то же.

1. Сгибая правую, мяч вправо.

2. Выпрямляя правую и сгибая левую, мяч влево.

3—4. Выпрямляя левую и сгибая правую, мяч вправо, выпрямиться, прогибаясь, мяч вверху и дугой влево.

Наклон согнувшись, правую согнуть, мяч вправо.

VII. И. п. — сидя, мяч у груди.

1—2. Мяч за голову, мяч вперёд.

3—4. И. п.

VIII. И. п. — упор сидя, мяч зажат в ступнях.

1. Согнуть ноги.

2. Выпрямить вверх.

3. Согнуть.

4. Выпрямить в и. п.

IX. И. п. — лёжа на спине, мяч зажат ступнями.

1. Согнуть ноги.

2. Выпрямить под прямым углом.

3. Согнуть.

4. И. п.

X. И. п. — лёжа на спине, руки с мячом вверху.

1—2. Поднять ноги и захватить ими мяч.

3—4. Опустить ноги с мячом в и. п.

5—6. Сесть и достать руками мяч.

7—8. Лечь в и. п.

Упражнения в бросках и ловле мяча

XI. И. п. — стойка, ноги врозь.

1. Бросить мяч вверх.

2. Пружиня ноги и руки, поймать.

XII. И. п. — ноги врозь, мяч у груди.

1. Толкнуть правой кверху.

2. Поймать двумя.

3. Толкнуть левой кверху.
4. Поймать двумя.
- XIII. Броски вдвоём друг другу.
 - И. п. — наклон согнувшись, ноги врозь.
 1. Выпрямляясь, бросить.
 2. Поймать, сгибаясь.
- XIV. Броски друг другу через голову назад.
 1. Бросить вытянутыми руками и повернуться кругом.
 2. Поймать и повернуться кругом.
- XV. Лицом друг к другу, толкание правой и левой.
- XVI. Боком друг к другу. Мах ногой вперёд и бросать мяч под ногу.
- XVII. И. п. — то же, мяч кнаружи.
 1. Дугой книзу бросить.
 2. Поймать и дугой книзу в и. п. кнаружи.
- XVIII. По кругу, лицом в круг.
 1. Одновременные броски направо.
 2. Поймать.
- XIX. Лицом по кругу.
 1. Броски через голову назад (одновременно).
 2. Поймать.
- XX. Лицом в круг.
 1. Бросить вверх и
 2. Перебежав на место соседа справа, поймать и т. д. до своего места.

Упражнения на гимнастической скамейке

1-я группа. Занимающиеся находятся
на скамейке сидя или стоя

- I. И. п. — упор, сидя верхом поперёк, ноги прямые.
 1. Согнуть ноги на скамейку.
 2. И. п.
- II. И. п. — то же, руки в стороны.
 1. Наклон в сторону (через одного в разные стороны), достать пол.
 2. И. п.
 3. То же в другую сторону.
 4. И. п.
- III. И. п. — то же.
 1. Встать, руки в стороны.
 2. Сесть в и. п.
- IV. И. п. — то же.
 - 1—2. Перемах через голову впереди стоящего.
 - 3—4. Перемах обратно.
- V. И. п. — стоя на скамейке в колонне, руки на плечах впереди стоящего.
 1. Дугой книзу, правую руку назад.

2. И. п.
3. То же левой.
4. И. п.
5. Правую ногу вперёд на носок.
6. Дугой кнаружи назад на носок.
7. Встать на носки.
8. Опуститься на ступни.

То же, но с левой руки и ноги.

VI. Стоя на скамейке в колонне, руки на плечах впереди стоящего.

1. Наклон влево.

2. И. п.

3. То же вправо.

4. И. п.

VII. И. п. — то же.

1. Правую руку вверх.

2. И. п.

3. Левую руку вверх.

4. И. п.

- 5—6. Правой рукой боковой круг кверху.

- 7—8. То же левой.

VIII. И. п. — то же.

- 1—4. Равновесие на правой ноге, левую назад с наклоном туловища вперёд.

- 5—6. И. п.

То же на другой ноге.

IX. И. п. — стоя на скамейке продольно, взявшись за руки.

1. Руки вверх, правую ногу назад.

2. И. п.

3. То же левой.

4. И. п.

X. И. п. — стоя на скамейке продольно, руки в стороны на плечах.

1. Согнуть правую вперёд.

2. И. п.

3. То же левую.

4. И. п.

2-я группа. Смешанные упоры
(руки на скамейке)

I. И. п. — упор лёжа продольно.

1. Поднять правую ногу назад.

2. И. п.

3. То же левую.

4. И. п.

II. И. п. — то же.

1. Правую руку на пояс.

2. И. п.

3. Левую то же.
4. И. п.
- III. И. п. — то же.
1. Согнуть правую ногу и поставить на скамейку.
2. И. п.
3. То же левую.
4. И. п.
- IV. И. п. — упор, сидя продольно.
1. Упор, лёжа сзади.
2. Сгибаемая колени, сесть около пяток.
3. Упор лёжа.
4. И. п.
- V. И. п. — упор сидя продольно.
1. Упор, лёжа сзади.
2. И. п.
- VI. И. п. — то же.
1—2. С поворотом направо упор лёжа боком, левую руку вверх.
3—4. И. п. То же в другую сторону.
- VII. И. п. — упор, лёжа сзади продольно.
1. Согнуть вперёд правую ногу.
2. И. п.
3. То же левую.
4. И. п.
- VIII. И. п. — то же.
1—2. Сесть на пол.
3—4. И. п.
- IX. И. п. — упор, присев на скамейке продольно.
1—4. Перейти в упор лёжа, ноги на полу.
5—6. Перейти в упор присев (и. п.).
- X. Упор, присев на правой продольно, руки на скамейке, левую назад на носок.
Прыжком смена положения ног.

3-я группа. Смешанные упоры
(ноги на скамейке)

- I. И. п. — сидя на полу, ноги на скамейке.
1—2. Упор, лёжа сзади продольно.
3—4. И. п.
- II. И. п. — то же.
1. Упор лёжа.
2. Согнуть ноги, достать лбом колени.
3. Упор лёжа.
4. И. п.
- III. И. п. — упор, присев спиной к скамейке.
1. Правую ногу на скамейку.
2. То же левую (упор лёжа).
3. Правую в упор, присев на пол.

4. То же левую.
- IV. И. п. — то же.
 1—2. То же, что в 3-м упражнении.
 3—4. Прыжком упор присев.
- V. И. п. — стойка на скамейке продольно.
 1—2. С наклоном вперёд достать одной рукой пол.
 3—4. В и. п.
- VI. И. п. — лицом к скамейке, поставленной рейкой вверх.
 1. Зацепить носком за рейку.
 2. Поднять скамейку.
 3. Поставить.
 4. И. п.
 То же другой ногой.

4-я группа. В нашагивании, напрыгивании, схождении и спрыгивании

- I. И. п. — лицом к скамейке, руки в стороны на плечах.
 1. Встать правой на скамейку.
 2. То же левой.
 3. Сойти вперёд правой.
 4. То же левой.
 5—8. То же обратно.
- II. И. п. — стоя на скамейке в колонне, руки на плечах впереди стоящего.
 1. Правой сойти вправо.
 2.левой сойти влево.
 3. Правой встать на скамейку.
 4. То же левой.
- III. Лицом к скамейке.
 1. Встать правой на скамейку.
 2. То же левой.
 3—4. Спрыгнуть вперёд с поворотом кругом.
- IV. И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног.
 1. Прыгнуть на скамейку.
 2. Спрыгнуть в и. п., но с поворотом кругом.
- V. И. п. — лицом к скамейке.
 1. Прыгнуть на скамейку.
 2. Спрыгнуть вперёд.
 3. Прыжком поворот кругом.
 4. Прыжок на месте.

5-я группа. В перешагивании и перепрыгивании через скамейку

- I. И. п. — лицом к скамейке.
 1. Перешагивание вперёд правой.
 2. То же левой.
 3. Назад правой.
 4. То же левой.

- II. И. п. — стоя правым боком к скамейке.
 - 1. Перешагнуть вправо.
 - 2. Перешагивая левой, поворот кругом направо.
- III. И. п. — упор присев поперёк, руки на скамейке.
 - 1. Перепрыгнуть через скамейку вправо.
 - 2. То же в другую сторону.
- IV. Боком к скамейке. Перепрыгивание боком.
- V. Лицом к скамейке.
 - 1. Перепрыгнуть вперёд.
 - 2. Поворот прыжком кругом и т. д.

Упражнения на гимнастической стенке

По характеру упражнения делятся на:

- 1. Смешанные упоры.
- 2. Смешанные висы.
- 3. Простые висы.

Упражнения в смешанных упорах

- I. И. п. — лицом к стенке на шаг от неё.
 - 1. Упор на согнутых руках (руки на стенке).
 - 2. Толчком рук в и. п.
- II. И. п. — упор, сидя к стенке, ноги на 3-й рейке.
 - 1—2. Упор лёжа сзади.
 - 3—4. И. п.
- III. И. п. — лицом к стенке на шаг от неё.
 - 1. Упор на согнутых руках.
 - 2. Выпрямляя руки, наклон прогнувшись.
 - 3. То же, что на счёт 1.
 - 4. Толчком рук в и. п.
- IV. И. п. — спиной к стенке, упор, лёжа сзади (руки на 3-й и 4-й рейках).
 - 1. Согнуть правую, достать лбом колено.
 - 2. И. п.
 - 3. То же левой.
 - 4. И. п.

Упражнения в смешанных висах

- V. И. п. — на стенке лицом к ней, руки согнуты на высоте плеч.
 - 1. Выпрямить руки, правую ногу назад.
 - 2. И. п.
 - 3. То же левой.
 - 4. И. п.
- VI. И. п. — стоя на стенке боком, хватом правой руки, левая на поясе.
 - 1. Оттянуться на руке, левая нога в сторону.
 - 2. И. п.

- VII. И. п. — лицом к стенке, ноги на 3-й рейке, руки согнуты.
 1—4. Перехватом рук за рейку ниже, наклон согнувшись.
 5—8. Перехватом рук за рейку выше и. п.
- VIII. И. п. — лицом к стенке на 5—6-й рейках, руки согнуты.
 1—2. Выпрямляя руки и сгибая левую ногу, правой достать пол.
 3—4. И. п.
 То же другой.

Упражнения в простых висах

- IX. И. п. — лицом к стенке вис на прямых руках.
 1. Правую ногу назад.
 2. И. п.
 3. Левую ногу назад.
 4. И. п.
- X. И. п. — спиной к стенке вис.
 1. Правую ногу согнуть вперёд.
 2. И. п.
 3. То же левую.
 4. И. п.
- XI. То же, но прямыми ногами.
- XII. И. п. — то же.
 1—2. Согнуть вперёд обе ноги.
 3—4. И. п.
- XIII. Влезть до конца стенки и слезть.
- XIV. Лицом к стенке вис.
 1—2. Согнуть ноги назад.
 3—4. И. п.
- XV. Стоя перед стенкой, хватом на высоте плеч. Напрыгивание на рейки (1, 2, 3 и т. д.) и обратно.
- Гимнастическую стенку в занятиях с девушками очень хорошо использовать для развития эластичности и подвижности ног. В этом случае стенка будет выступать как дополнительная опора.
1. И. п. — стоя правым боком около стенки хватом правой, левая на поясе.
 1. Левую вперёд на носок.
 2. На место.
 3. В сторону на носок.
 4. На место.
 5. Назад на носок.
 6. На место.
 7—8. Поворотом кругом и с другой ноги.
- II. И. п. — то же.
 1. На носок вперёд левую.
 «н» — на место.
 2. На носок в сторону.
 «н» — на место.

3. На носок назад.
«и» — на место.
4. На носки.
«и» — и. п.
- III. То же, но начинать на счёт «и».
- IV. И. п. — левым боком.
 1. На носок левой, правую вперёд.
«и» — на место.
 2. То же в сторону.
«и» — на место.
 3. То же назад.
«и» — на место.
 4. Левую вперёд.
«и» — на место.
- V. То же, но начинать на счёт «и».
- VI. И. п. — стоя правым боком, левую руку в сторону.
 1. Левую на носок вперёд.
 2. Взмах вперёд.
 3. На носок вперёд.
 4. На место.
 - 5—8. То же в другую сторону.
 - 1—4. То же назад.
 - 5—6. На носки, левую дугой книзу, вперёд, вверх.
 - 7—8. И. п.
- VII. Стоя правым боком, левая рука в сторону, взмахи левой вперёд и назад.
- VIII. То же со сгибанием и наклоном вперёд.
- IX. Стоя правым боком.
 1. Взмах левой вперёд, левую руку вперёд.
 2. На место.
 3. То же в сторону.
 4. На место.
 5. То же назад, левую руку вверх.
 6. На место.
 - 7—8. Поворот кругом и с другой ноги.
- X. Стоя правым боком.
 1. Левую руку дугой назад вверх, на носки.
 2. Спускаясь на ступню правой, полуприседание, левую вперёд, на носок, наклон вперёд, левую руку к ноге.
 3. Выпрямление, левую к правой на носки, левую руку дугой книзу и в сторону.
 4. И. п.
- XI. Лицом к стенке — взмах ногами назад.
- XII. И. п. — то же.
 1. Прыжок, правая скрестно перед левой.
 2. » левая » » правой.
 3. » ноги врозь.
 4. » ноги вместе.

- XIII. Лицом к стенке, левая в сторону на носок.
1—2. Тремя притопами поменять положение ног.
3—4. То же в другую сторону.

VIII класс

Упражнения на перекладине

Первые 5 упражнений выполняются одновременно 3—4 уча-
щимися под счёт учителя.

I. И. п. — вис стоя, руки согнуты.

1. Прыжком вперёд, вис лёжа (туловище, голова и ноги в одной линии).
2. Согнуть правую ногу вперёд (следить, чтобы туловище не сгибалось).
3. Правую выпрямить вперёд (следить, чтобы обе ноги были натянуты).
4. Опуская правую, вис лёжа.
- 5—6—7. То же, но левой ногой.
8. Прогибаясь вперёд, встать, руки вверх и основная стойка.

II. И. п. — основная стойка перед перекладиной.

1. Вис стоя на согнутых руках.
2. Прыжком вперёд, вис лёжа.
3. Правую руку на пояс (следить, чтобы туловище не провисало).
4. Правую руку хватом за перекладину.
- 5—6. То же левой рукой.
7. Прыжком назад, вис стоя с согнутыми руками.
8. Основная стойка.

III. И. п. — упор стоя.

1. Согнуть руки, правую ногу назад.
2. Упор стоя.
- 3—4. То же левой ногой.
- 5—6. Прыжком вперёд, вис лёжа.
7. Прогибаясь вперёд, встать, руки вверх.
8. Основная стойка.

IV. И. п. — основная стойка перед перекладиной.

1. Вис стоя на согнутых руках.
2. Отставляя правую ногу назад и выпрямляя руки — вис присев на левой (следить, чтобы правая нога была прямой, голова между рук).
3. Левую к правой в вис лёжа ноги сзади.
4. Держать.
5. Правую вперёд в вис, присев на правой.
6. То же левой — в вис, присев (следить, чтобы спина была прямой, колени вместе, голова между рук).
7. Прыжком встать в вис, стоя на согнутых руках.
8. Основная стойка.

V. Вис стоя на согнутых руках поперёк.

1. Прыжком влево, вис лёжа боком (следить, чтобы не было провисания к полу).
2. Левую ногу в сторону, левую руку на пояс.
3. Опуская левую ногу и хватом левой — вис лёжа боком.
4. Прыжком вис стоя на согнутых руках.
- 5—8. То же в другую сторону.

VI. Из вися стоя прыжком упор — махом ног назад — соскок.

VII. То же, но соскок с поворотом на 90° в обе стороны.

VIII. То же, но соскок с поворотом на 180° в обе стороны.

IX. С прыжка упор — перемах правой вне в упор верхом вне — опускаясь назад, в вис завесом на правой вне — одну вогнутую линию. Сгибая руки и выпрямляя правую, перемах в вис лёжа, прогибаясь вперёд, встать в основную стойку.

То же с другой ноги.

X. С прыжка упор — перемах правой вне — опускание назад в вис завесом на правой — прогнуться — вторым махом подъём завесом на правой вне. Выпрямляя правую, перемах назад в соскок с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду.

То же в другую сторону.

XI. С прыжка упор — перемах правой вне — спад назад и в темпе подъёма завесом правой вне. Перемахом назад в соскок с поворотом направо.

То же в другую сторону.

XII. С прыжка упор — перемах правой вперёд в упор верхом — перемахом левой с перехватом правой в хват снизу соскок с поворотом направо на 90° в стойку правым боком к снаряду.

То же в другую сторону.

XIII. С прыжка упор — перемах правой в упор верхом — то же левой в упор сзади с перехватом левой в хват снизу. Соскок махом вперёд с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду.

То же в другую сторону.

XIV. С прыжка упор — перемах правой в упор верхом — опускание назад в вис завесом прогнувшись — вторым махом подъём завесом — перемахом левой соскок с поворотом направо.

То же в другую сторону.

XV. Упражнения БГТО на оценку «отлично».

Упражнения на брусках разной высоты

1. Хватом за верхнюю жердь, прыжком вис, присев на нижней (колени вместе, руки прямые) перемах, согнув ноги в вис лёжа на нижней (тело прогнуто, голова несколько назад) — перехват левой обратным хватом справа и по-

ворот налево в сед левым бедром, правую руку в сторону (туловище, голова и правая нога составляют одну линию, голень левой ноги параллельна правому бедру), хватом левой перед телом соскок прогнувшись (при соскоке левая рука должна быть прямой, туловище прогнуто.)

То же в другую сторону.

- II. Хватом за верхнюю жердь — перемах, согнув ноги, в вис лёжа на нижней (во время перемаха руки согнуты) — перехватом скрестно левой поворот налево в сед левым бедром, правую руку в сторону — правой обратным хватом за телом соскок с поворотом направо кругом в стойку правым боком к снаряду.
- III. Хватом за верхнюю жердь, перемах правой на нижнюю (нога должна быть прямой, руки согнуты) — перемах левой в вис лёжа (с окончанием перемаха руки выпрямить) — перехватом скрестно левой, поворот налево в сед левым бедром, правую руку в сторону — обратным хватом правой перед телом, соскок с поворотом налево кругом в стойку правым боком к снаряду.

То же с другой ноги.

- IV. Хватом за верхнюю жердь, перемах, ноги врозь, в вис лёжа на нижней (как только носки перешли нижнюю жердь, ноги нужно опускать книзу, чтобы с концом перемаха тело было прогнуто, руки выпрямлены). Перехват скрестно левой и поворот налево в сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой за телом — угол, сгибая правую ногу, встать, левую вперёд — перемах левой назад через верхнюю жердь с поворотом налево в упор на верхнюю жердь — с поворотом направо, сгибая руки, скольжением ног сед левым бедром на нижней — хватом правой за телом соскок с поворотом кругом, направо, в стойку правым боком к снаряду.

То же в другую сторону.

- V. Хватом за верхнюю жердь, прыжком, вис присев правой на нижней жерди, левую назад — прогнуться — перемах левой и выпрямляя правую в вис лёжа на нижней — перехватом левой с поворотом налево сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой за телом угол, сгибая правую, встать, левую вперёд — перемах левой назад через верхнюю жердь, упор лёжа левым боком на верхней жерди, правую ногу назад, правая рука на нижней жерди (прогнуться) — махом правой с поворотом направо — упор на верхней жерди. Опираясь ступнями на нижней — вис присев — выпрямляя ноги — вис лёжа на нижней, перехватом левой с поворотом налево, сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом левой перед телом соскок прогнувшись.

То же в другую сторону.

VI. Хватом за верхнюю жердь прыжком перемах, ноги врозь в вис лёжа — перехват левой, поворот налево в сед левым бедром, правую руку в сторону — перемах двумя внутрь с поворотом налево и соскок углом влево, опираясь правой рукой в нижнюю жердь.

То же в другую сторону.

VII. Упражнение БГТО на оценку «отлично».

Упражнения на кольцах (низкие по плечи)

I. Вис стоя на согнутых руках — прыжком вис согнувшись, согнув ноги — выпрямляя ноги и сгибая руки вис стоя на согнутых руках.

II. Вис стоя на согнутых руках — прыжком вис, согнувшись — вис завесом правой в кольцо, левую ногу назад — прогнуться (вначале перемах правой и сделать завес, а затем левую ногу опустить назад и прогнуться. Опускание левой должно совпадать с прогибанием туловища). Перемахом правой в вис согнувшись (левую ногу в вис согнувшись, а затем перемах правой). Опуская ноги и сгибая руки — вис стоя.

III. Вис стоя на согнутых руках — прыжком вис согнувшись — вис завесом правой в кольцо. С перехватом правой за верёвку подъём завесом (левая рука опирается в кольцо около левого бедра, голова, туловище и левая нога в одной линии, тело прогнуто). Опусканием назад и хватом правой за кольцо — вис завесом на правой (нужно до предела опуститься вниз завесом на правой, а затем прогнуться назад). Перемахом правой вис согнувшись — опусканием ног — вис стоя на согнутых руках.

То же с другой ноги.

IV. Вис стоя на согнутых руках — прыжком вис, согнувшись — вис, прогнувшись с опорой ступнями о верёвки (из вися согнувшись ноги скользят по верёвкам до полного разгиба, голову назад) — вис согнувшись — вис стоя на согнутых руках.

V. То же, но без опоры ногами о верёвки.

VI. Кольца высокие. И. п. — вис.
1. Согнуть правую ногу вперёд.
2. Опустить её в и. п.
3—4. То же левой ногой.

VII. И. п. — вис.
1. Согнуть ноги вперёд.
2. И. п.
3. Согнуть ноги назад.
4. И. п.

VIII. Из размахивания в вися махом назад соскок прогнувшись.

- IX. Из размахивания в висе махом вперёд вис согнувшись — опуская ноги вниз — махом назад соскок прогнувшись (из виса, согнувшись, не разгибаясь, опускать таз и только пройдя вертикальную линию махом назад соскок).
- X. Из размахивания в висе — махом вперёд вис согнувшись — вис прогнувшись — вис согнувшись — махом назад соскок прогнувшись.
- XI. Из размахивания в висе — махом вперёд вис на согнутых руках — мах назад — махом вперёд вис — махом назад соскок прогнувшись.
- XII. Упражнение БГТО на оценку «отлично».

Упражнения в лазании по канату

- I. И. п. — стоя перед канатом.
Хватом выше головы вис присев на канате, руки прямые (следить за правильным зажимом ногами каната).
- II. Вис присев на канате.
1. Правую руку в сторону.
2. И. п.
3. Левую руку в сторону.
4. И. п.
- III. И. п. — вис присев на канате.
1. Выпрямляя ноги, согнуть руки.
2. И. п.
- IV. Лазание в три темпа.
- V. Лазание в два темпа.

Упражнения в равновесии на бревне

- I. И. п. — стоя (поперёк в начале бревна) руки в стороны. Пройти до противоположного конца бревна с носка, в конце бревна упор присев и с опорой руками соскок в сторону.
- II. То же, но пройти на носках.
- III. И. п. — стоя поперёк в начале бревна.
1. С шагом левой вперёд, руки вперёд.
2. > > правой > > в стороны.
3. > > левой > > на пояс.
4. Согнуть правую, руки в стороны.
5—8. То же с правой ноги.
1. Шаг левой вперёд, руки в стороны.
2—3. Скольжением правой назад встать на правое колено.
4. Держать.
5. Упор руками перед телом.
6—7. Выпрямляя левую ногу назад — прогнуться.
8. Махом левой соскок влево.

- ✓ IV. И. п. — стоя поперёк в начале бревна.
1. Дойти до середины в стойку на правой, левую назад на носок, руки в стороны.
 2. Поворот кругом, налево в стойку на левой, правую назад на носок.
 3. С шагом правой вперёд встать на левое колено.
 4. Опираясь руками, перейти в сед правым бедром, руки в стороны.
- 5—7. Держать.
8. Опорой правой рукой перед телом соскок прогнувшись.
- V. И. п. — стоя поперёк в начале бревна, руки в стороны. Пройти до противоположного конца с перешагиванием через палку (палку подставлять другому с шагом левой ноги на высоте колена).
- VI. То же, но под правую ногу.
- VII. То же, но палку подставлять на каждый шаг.
- VIII. И. п. — стоя поперёк в начале бревна, мяч внизу на вытянутых руках.
1. С шагом левой вперёд — мяч вперёд.
 2. С шагом правой вперёд — мяч на грудь.
 3. Шаг левой — вперёд
 4. Шаг правой — вперёд
 5. Шаг левой — вперёд
 6. Шаг правой — вперёд
 7. Шаг левой — вперёд
 8. Шаг правой — вперёд
- | | | |
|----|----|----------------|
| 3. | 4. | Мяч вверх. |
| 5. | 6. | Мяч на голову. |
| 7. | 8. | Мяч вниз. |
- 1—4. То же сначала.
5. Поворот налево в стойку на правой, левую в сторону на носок, наклон влево.
 6. Выпрямиться, левую ногу приставить к правой, мяч на грудь.
 7. Бросок мяча вверх.
 8. Соскок вперёд.
- IX. Передвижение по бревну бегом.

Акробатические упражнения ¹

- I. И. п. — основная стойка.
 1. Упор присев.
 2. Руками взяться за голеностопные суставы, сгруппироваться, спина круглая, голова касается колен.
 3. Упор присев.
 4. И. п.
- II. И. п. — лёжа на спине.
 - 1—2. Согнуть ноги с захватом их руками, сгруппироваться.
 - 3—4. И. п.

¹ Первые шесть упражнений — повторение пройденного материала.

III. И. п. — упор сидя.

То же самое перекатом назад.

IV. То же из упора присев.

V. Из упора присев кувырок вперёд до упора сидя.

VI. То же до упора присев.

VII. И. п. — сидя.

1—2. Кувырок назад через правое плечо в упор стоя на правом колене, левую ногу назад.

3. Упор лёжа на бёдрах.

4. Поворот кругом.

И то же через другое плечо.

VIII. И. п. — упор сидя.

1—2. Перекатом назад, упор стоя на лопатках с опорой руками в поясницу.

3—4. Держать.

5—6. Согнуть ноги на грудь.

7—8. Перекатом вперёд в и. п.

IX. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

Прыжки

Через коня в ширину с ручками

I. Прыжком упор стоя на коленях — упор присев — перемахом вперёд сед — махом вперёд соскок с поворотом направо.

II. Прыжком упор стоя на левом колене, правую в сторону на тело коня — перемах правой вперёд, выпрямляя левую сед — махом вперёд соскок с поворотом кругом.

То же в другую сторону.

III. Прыжком упор, присев на левой ноге, правую в сторону на тело коня — поворот кругом налево с перехватом в упор, стоя на левом колене, правую ногу назад — махом правой соскок прогнувшись назад.

То же с другой ноги.

IV. Прыжком упор присев. Не разгибаясь, соскок с поворотом направо.

То же налево и кругом.

Козёл в ширину

I. Прыжком упор стоя на коленях — соскок, ноги врозь.

II. Прыжок, ноги врозь.

Прыжки в глубину

I. Из седа махом вперёд соскок с поворотом налево.

То же направо.

То же без поворота.

То же с поворотом кругом.

- II. Из упора присев.
Соскок не разгибаясь.
- III. И. п. — основная стойка.
Соскок с прямым туловищем, руки прижаты.
- IV. Из полуприседа соскок прогнувшись.
- V. То же с хлопком над головой.

IX класс

Упражнения на перекладине

Повторение материала VIII класса.

- I. Из виса стоя на согнутых руках прыжком упор, перемах правой в упор верхом — перехватом правой, перемах левой, соскок с поворотом направо в стойку правым боком к снаряду.
То же с другой ноги.
- II. Из виса стоя — прыжком упор — перемах правой в упор верхом, опускание назад в вис завесом на правой — перемах согнув левую, в вис, согнувшись сзади, опусканием ног назад — вис, стоя согнувшись сзади, с шагом вперёд выпрямиться.
То же с другой ноги.
- III. Из виса стоя прыжком упор — перемах правой в упор верхом — спад назад и подъём завесом в упор верхом — с перехватом правой перемах левой в соскок с поворотом направо, в стойку правым боком к снаряду.
То же с другой ноги.
- IV. Из виса, стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой переворот в упор — махом назад соскок.
То же с поворотами в стороны и кругом.

Упражнения на брусках (низкие)

- I. Из размахивания в упоре на предплечьях — махом вперёд сед ноги врозь — перемах левой на правую жердь сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой за телом (обратным) соскок с поворотом кругом направо в стойку правым боком к снаряду.
То же в другую сторону.
- II. Из размахивания в упоре на предплечьях — махом вперёд, сед ноги врозь. Перемах правой внутрь и с поворотом направо перехват левой на правую жердь — перемах правой назад с поворотом направо в сед левым бедром, правую руку в сторону — обратным хватом правой перед телом, соскок с поворотом налево кругом в стойку, правым боком к снаряду.
- III. Из размахивания в упоре на предплечьях махом вперёд сед на правое бедро — перемах двумя вправо до седа

левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой перед телом, соскок с поворотом кругом налево в стойку, правым боком к снаряду.

IV. Размахивание в упоре — махом вперёд сед ноги врозь — перемахом правой сед правым бедром, левую руку в сторону, хватом правой перед телом соскок, прогнувшись.

V. Из размахивания в упоре на предплечьях махом вперёд, подъём в упор — мах назад — махом вперёд сед ноги врозь — перемах правой на левую жердь в сед правым бедром, левую руку в сторону — хватом левой за телом, соскок с поворотом кругом налево.

VI. Из размахивания в упоре — махом вперёд сед на левое бедро, махом вперёд соскок углом влево через обе жерди. То же в другую сторону.

Упражнения на кольцах

Совершенствование упражнений VIII класса.

Упражнения в лазании

Совершенствование лазания в три и два темпа.

Упражнения в равновесии

I. И. п. — стоя в начале бревна поперёк.

1. Шаг левой вперёд, руки вперёд.

2. Шаг правой вперёд, руки в стороны.

3. Шаг левой вперёд, правую руку вверх.

4. Шаг правой вперёд, левую руку вверх. Правую в сторону.

5. Шаг левой вперёд, другой внутрь, левую руку в сторону.

6. Согнуть правую ногу вперёд.

7. Выпрямляя правую, шаг вперёд.

8. Махом левой — вперёд, соскок прогнувшись влево, руки вверх.

II. Упражнение с гимнастической палкой.

И. п. — стоя в начале бревна поперёк, палку хватом за концы вниз.

1—2. Два шага вперёд, начиная с левой, палку вперёд.

3—4. Два шага вперёд с левой, палку вверх.

5. Шаг левой вперёд.

6—7—8. Равновесие на левой, правую ногу назад с наклоном вперёд.

1—2. Выпрямиться и шаг правой вперёд, палку на грудь.

3—4. Поворот налево в стойку на правой, левую в сторону на носок, палку вверх, наклон влево.

5—6. Левую приставить к правой, палку за голову.

7—8. Соскок вперёд прогнувшись палку вверх.

Акробатические упражнения

- I. Из упора присев кувырок — вперёд в упор присев и сейчас же кувырок назад в упор присев.
- II. Из упора присев на одной, толчком одной и махом другой стойка на голове и руках, согнуть ноги и перейти в упор присев.
- III. Из упора присев кувырок вперёд и лечь на спину. Сгибая ноги и руки — мост. Снова лечь на спину — сесть и два пружинящих наклона вперёд — встать в основную стойку.
- IV. Переворот в сторону (в обе стороны).

Упражнения в прыжках

Совершенствование прыжков VIII класса.

- I. Прыжок боком через тело коня с опорой одной рукой на ручку, другой на тело коня.
- II. То же с опорой на ручки.
- III. Прыжок, согнув ноги, с опорой на ручки коня.

X класс

Упражнения на перекладине

I. Совершенствование упражнений IX класса.

- II. Из вися стоя на согнутых руках, толчком одной и махом другой переворот в упор — перемах правой в упор верхом — спад назад и подъём завесом в упор верхом — перехватом правой в хват снизу, перемахом левой, соскок с поворотом направо в стойку, правым боком к снаряду.
То же в другую сторону.

Упражнения на брусках разной высоты

Совершенствование упражнений VIII класса.

- I. Совершенствование упражнений IX класса.
- II. Из размахивания в упоре — махом назад перемах правой на правую жердь — махом вперёд, перемах левой на правую жердь в сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой за телом соскок углом влево через обе жерди.
То же в другую сторону.
- III. Из размахивания в упоре на предплечьях — махом вперёд — подъём — махом назад перемах правой на правую жердь и махом вперёд, перемах левой на правую в сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом правой за телом соскок углом влево через обе жерди.

Совершенствование упражнений VIII класса.

Упражнения в равновесии

И. п. — стойка в начале бревна поперёк.

1. Шаг правой вперёд, левую руку вперёд, правую в сторону.
2. Шаг левой вперёд, правую руку вперёд, левую в сторону.
3. Счёт «раз».
4. Счёт «два».
5. Шаг правой, руки в стороны.
- 6—8. Скольжением левой назад полуприсед на правой, дугами книзу левую вперёд, правую вверх, прогнуться.
- 1—2. Выпрямиться в стойку на правой, левая сзади на носке, руки вверх.
- 3—4. Поворот кругом налево и наклон вперёд с полуприседом на правой, левая впереди на носке, дугами вперёд руки назад.
5. Выпрямиться с шагом левой вперёд, руки вперёд.
6. Поворот направо, в стойку на левой, правую в сторону на носок, дугой книзу, правую руку в сторону.
7. Правую приставить к левой, полуприсед, дугами книзу руки назад.
8. Соскок вперёд прогнувшись.
1. Прыжок, сед правым бедром поперёк в середине бревна, руки в стороны.
2. Хватом за телом угол.
3. Махом назад ноги врозь упор стоя на правом колене, левую ногу назад.
4. Махом левой упор присев левая сзади.
5. Встать на правой, левая сзади на носке, руки в стороны.
6. Шаг левой вперёд, пружинный полуприсед с наклоном вперёд, дугами книзу, руки скрестно перед телом.
7. Прыжок, прогнувшись вправо.
8. В стойку левым боком к бревну.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения ГТО I ступени по выбору.

Упражнения в прыжках

Совершенствование прыжков IX класса.

Упражнения на перекладине

Последовательность в разучивании упражнения № 1 из классификационной программы 1952 г.

- I. Из виса стоя, прыжком упор — перемах левой в упор верхом — руки в стороны — перемах правой с поворотом направо в сед на правом бедре — обратным хватом левой у правого колена, соскок с поворотом направо кругом в стойку левым боком к перекладине.
- II. Из виса стоя прыжком упор — перемах левой в упор верхом, спад назад в вис завесом и подъём завесом в упор верхом, перехват левой в хват снизу, перемахом правой соскок с поворотом налево в стойку левым боком к снаряду.
- III. Из виса стоя прыжком упор — перемах левой в упор верхом, оборот назад завесом — перемах правой в упор сзади — махом вперёд соскок.
- IV. Вис стоя — махом левой и толчком правой переворот в упор. Махом назад — соскок.
- V. Из виса стоя толчком левой и махом правой переворот в упор — перемах левой в упор верхом — оборот назад в упор верхом, руки в стороны — перемах правой с поворотом направо в сед на правое бедро — обратным хватом левой около правого колена — соскок с поворотом кругом направо.
- VI. Из виса стоя прыжком упор — перемах левой в упор верхом — оборот назад — спад назад в вис завесом и подъём завесом в упор верхом — перехват левой в хват снизу, перемах правой в соскок с поворотом налево в стойку левым боком к снаряду.
- VII. Упражнение в целом.

Последовательность в разучивании упражнения № 2

- I. Стойка на расстоянии одного метра от перекладины — с прыжка вис с согнутыми вперёд ногами — на махе вперёд вис присев на левой правую вперёд и поворот налево кругом в вис стоя на левой, правую назад — приставить правую и встать в основную стойку.
- II. Из виса стоя прыжком упор — перемах правой в упор верхом — левую руку в сторону и поворот налево, левую (прямую) на перекладину, руки в стороны — обратным хватом правой за телом и махом правой вперёд соскок с поворотом направо кругом в стойку правым боком к перекладине.
- III. Из виса стоя хватом левой снизу — с разбега вис заве-

сом правой — махом назад перехват левой в хват снизу — вторым махом подъём завесом в упор верхом — дальше то же, что в предыдущем упражнении.

IV. Упражнение в целом.

Последовательность в разучивании упражнения № 3

- I. Из виса стоя прыжком упор — перемах левой в упор верхом — перемах левой назад с поворотом налево.
- II. Из виса завесом левой — мах назад — махом вперёд переворот завесом назад в упор верхом — соскок из предыдущего упражнения.
- III. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 4

- I. Из виса стоя прыжком упор, перемах левой в упор верхом, перехватом левой снизу, перемахом правой соскок с поворотом налево на 270° в стойку правым боком к снаряду.
- II. Из виса завесом правой вне, мах назад — махом вперёд, переворот завесом назад — перемахом правой назад, соскок с поворотом направо.
- III. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 5

- I. Из упора махом назад, соскок с поворотом кругом.
- II. Из упора сзади хватом левой снизу — поворот в упор и махом назад — соскок с поворотом кругом.
- III. Из виса завесом левой — подъём завесом в упор верхом первым махом.
- IV. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 6

- I. Из виса стоя на правой, левую назад, с разбега перемах, согнув левую, и вторым махом подъём завесом в упор — перемах правой в упор сзади — махом вперёд соскок.
- II. Из упора сзади опускание назад в вис прогнувшись — вис согнувшись — вис стоя согнувшись — с шагом левой вперёд — выпрямиться.
- III. Из виса согнувшись вис завесом двумя, руки в стороны, прогнуться — опорой руками о пол и поочерёдным выпрямлением ног упор присев — основная стойка.

Брусья низкие

Последовательность разучивания упражнения на брусьях (низкие № 1)

- I. Из размахивания в упоре — махом вперёд соскок углом направо. То же с поворотом налево.

- II. Из размахивания в упоре махом назад упор стоя на правом колене на левой жерди и сед на правую пятку, левая сзади на жерди — полушпагат, с одновременным скольжением правой кисти назад, левую руку в сторону — опорой рук впереди и махом лезой перемах внутрь — махом вперёд, соскок вправо с поворотом налево в стойку лицом к брусьям.
- III. Стойка снаружи продольно на расстоянии 5—6 шагов от брусьев, с разбега прыжок в упор на ближней жерди, правая хватом снизу и мах вперёд — махом назад соскок.
- IV. Из упора продольно снаружи брусьев — мах вперёд — махом назад стойка на пруди, опираясь на дальнюю жердь, согнув правую вперёд. Опускание в стойку на правом колене с поочерёдными перехватами на переднюю жердь, — поворот налево в сед на правое бедро, хватом правой перед телом соскок.
- V. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 2

- I. Из упора продольно снаружи брусьев круг левой с поворотом направо в сед левым бедром, правую руку в сторону — хватом левой перед телом — соскок.
- II. Из седа левым бедром на левой жерди, правую вперёд и махом правой назад скрещению с поворотом направо кругом в сед ноги врозь.
- III. Из седа ноги врозь — перехват левой вперёд, правую руку вверх и махом правой руки вперёд кувырок вперёд (перекат вправо) по правой жерди не сгибаясь, с поворотом налево кругом, в упор лёжа на предплечьях, ноги врозь.
- IV. Из упора лёжа на предплечьях, ноги врозь — перемах внутрь и махом вперёд подъём с перемахом правой на правую жердь.
- V. Из седа на правом бедре, левая впереди внутри брусьев — сгибая левую, с поворотом налево и перехватом правой на переднюю жердь, упор стоя на левом колене продольно, правую назад, левое колено на передней жерди, а носок на задней, — опорой правой ступнёй справа на переднюю жердь и перехватом левой в хват снизу соскок (прогнувшись) вправо в стойку левым боком к брусьям.
- VI. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 3

- I. Из седа ноги врозь — поворот направо, сгибая правую, в сед продольно завесом, руки в стороны. Хват правой снизу за переднюю жердь и перемахом левой соскок с поворотом направо на 270° .

- II. Из размахивания в упоре — махом назад упор стоя на правом колене на одноимённой жерди, левую назад, правую руку вверх.
- III. Из упора стоя на правом колене, левую назад — мах левой вперёд и махом назад кувырок согнувшись до седа ноги врозь — соскок произвольно.
- IV. Размахивание в упоре на предплечьях махом вперёд подъём в упор присев на правой на одноимённой жерди, левую вперёд — соскок произвольно.
- V. Упражнение в целом.

Брусья разной высоты

То же в упражнении № 4

- I. Из упора продольно на нижней жерди снаружи — перемах правой с перехватом правой в хват снизу за верхнюю жердь, левую руку в сторону с наклоном прогнувшись вправо с поворотом налево кругом и последующим обратным хватом левой скрестно за правой за верхнюю жердь — вис лёжа верхом на нижней жерди и перемахом правой с поворотом налево сед на левом бедре, правую руку в сторону — соскок произвольно.
- II. Из седа на левом бедре — упор сидя согнувшись (угол) — сгибая, поставить правую и встать на ней, левую вперёд, правую руку вперёд — перемах левой назад над верхней жердью и равновесие на правой, правую руку вверх — соскок произвольно.
- III. Из упора стоя снаружи хватом за нижнюю жердь — толчком ног вис прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь — махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на нижней жерди — махом назад соскок.
- IV. Из равновесия на правой левую назад стоя на нижней жерди, приседая на правой упор лёжа левым бедром на верхней жерди, правую назад, хватом правой руки за нижнюю жердь, левую руку вверх. Хват левой за верхнюю жердь — махом правой перемах внутрь и махом вперёд соскок вправо в стойку левым боком к брусьям.
- V. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 5

- I. Вис стоя внутри хватом за нижнюю жердь — толчком в вис перемах согнув ноги в вис согнувшись и вис прогнувшись с завесом носками за верхнюю жердь — вис прогнувшись и перемах согнув левую назад в вис завесом вправо, левую назад — подъём завесом, с одновременным перехватом за верхнюю жердь, в вис лёжа верхом на нижней жерди — соскок произвольно.

- II. Из виса лёжа верхом правой на нижней жерди — круг левой с поворотом направо кругом в упор верхом правой руки: правая на верхней, левая на нижней жерди — махом вправо упор присев и вставая перемах правой влево над верхней жердью в стойку на левой на нижней жерди, завесом правой на верхней жерди, руки: правая хватом за верхнюю жердь, левая в сторону, соскок произвольно.
- III. Из стойки на левой на нижней жерди, завесом правой на верхней жерди, руки: правая хватом за верхнюю жердь, левая в сторону — наклон назад, руки вперёд — выпрямляясь упор стоя верхом правой на верхней жерди — перемах правой назад в упор на верхней жерди ноги врозь (левая вперёд, правая назад) — скрещение влево над нижней жердью и перемахом правой назад соскок в стойку лицом к брусьям.
- IV. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 6

- I. Из седа на нижней внутри, хватом правой за верхнюю жердь — круг правой назад с поворотом направо с перехватами; левой рукой за верхнюю жердь, правой хватом снизу за нижнюю жердь, в упор поперёк и махом вперёд упор присев на правой, левую вперёд, соскок произвольно.
- II. Из седа на правом бедре — перемах внутрь, левая обратным хватом за нижнюю жердь спереди — соскок углом вправо — назад в стойку левым боком к брусьям.
- III. Упражнение в целом.

Кольца и трапеция

Последовательность в разучивании упражнения на кольцах № 1

- I. Из размахивания в висе — махом вперёд вис согнувшись — вис прогнувшись, ноги врозь (правая впереди) — соединяя ноги вис прогнувшись, вис согнувшись и махом назад соскок.
- II. Из виса прогнувшись — опусканием вперёд, не сгибаясь вис на согнутых руках — мах назад — махом вперёд вис — махом назад соскок прогнувшись.
- III. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 2

- I. Размахивание в висе — махом вперёд вис на согнутых руках — махом назад вис — махом вперёд вис согнувшись — махом назад соскок прогнувшись.
- II. Из виса прогнувшись — опусканием назад не сгибаясь соскок.
- III. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 3

- I. Из размахивания в висе через вис согнувшись — вис прогнувшись, согнув ноги назад сосок произвольно.
- II. Из размахивания в висе махом назад согнуть правую до касания ступнёй левого колена и выпрямить её — мах вперёд и то же левой. Соскок махом назад.
- III. Из размахивания в висе махом вперёд вис на согнутых руках — махом назад соскок.
- IV. Упражнение в целом.

Последовательность в разучивании упражнения на трапеции № 4

- I. Размахивание в висе — махом назад соскок.
- II. Размахивание в висе, махом вперёд перемах согнув ноги вис согнувшись — опусканием ног назад — соскок.
- III. Упражнение в целом.

Последовательность в разучивании упражнения на кольцах в каче.

Упражнение № 5

- I. Раскачивание поочерёдными толчками ног — на каче назад поворот направо кругом. Соскок произвольно.
- II. На каче назад поворот на 360° . Соскок произвольно.
- III. На каче вперёд — махом вперёд вис на согнутых руках — на каче назад махом назад — вис.
- IV. На каче вперёд — махом вперёд поворот налево кругом и соскок.
- V. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 6

- I. Раскачивание поочерёдными толчками ног — на каче вперёд вис согнувшись — кач назад — на каче вперёд мах другой — кач назад — на каче вперёд соскок прогнувшись махом вперёд после толчка ногами.
- II. Раскачивание предыдущее — на каче назад поворот налево на 270° — кач налево — на каче вправо поворот направо на 270° , на каче соскок предыдущего упражнения.
- III. Первые три элемента данного классификационного упражнения следует проводить вначале на кольцах по голову. Занимающаяся принимает и. п. вис согнувшись, и преподаватель слегка сам раскачивает.
- IV. То же самое, но раскачивание самостоятельное.
- V. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 7

- I. Раскачивание поочерёдными толчками ног — на каче назад махом назад — соскок прогнувшись.

- II. На каче вперёд махом вперёд вис на согнутых руках — на каче назад махом назад вис с поворотом налево кругом — на каче назад махом назад соскок прогнувшись.
- III. Упражнение в целом.

То же в упражнении № 8. Трапеция в каче

- I. Раскачивание поочерёдными толчками ног — на каче вперёд махом вперёд соскок с поворотом налево.
- II. Раскачивание правой хватом снизу — на каче вперёд махом вперёд вис на согнутых руках — во второй половине кача назад махом вперёд вис ноги вперёд и на каче назад махом назад перехват правой в хват сверху — на каче вперёд махом вперёд соскок с поворотом налево.
- III. Упражнение в целом.

ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ

Урок для VIII класса (II четверть)

Задачи урока

Совершенствование подъёма завесом вне на перекладине и на бревне — соскок прогнувшись из упора стоя на колене. Повторить соединение из шага польки и галопа в сторону.

Содержание урока	Организационно-методические указания
<p><i>Вводная часть (10—15 мин.)</i></p> <p>Построение двух кругов по условленному сигналу</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>I. И. п. — лицом по кругу. Руки на пояс. Три шага с левой на носках, на 4-й счёт опуститься на полную левую ступню в полуприсед, правую ногу согнуть назад и голень отвести в противоположную сторону (внутри) То же с правой</p> <p>II. И. п. — то же, руки в стороны. Бег с акцентом на левую ногу, с левой большой шаг счёт 1, с правой маленький — счёт „и“ То же с правой ноги</p>	<p>Класс рассчитывается на 1-й и 2-й. Во время движения по кругу перемещением шагом подаётся условный сигнал (хлопок или прекращение музыки). Каждые номера строят свой круг в указанном месте зала, лицом в круг, руки вверх, взявшись за руки. Выигрывают те номера, которые скорее выполняют задание. Повторить 2—3 раза</p> <p>Построение одного круга, интервал два шага Следить, чтобы спина была выпрямлена</p> <p>Предварительно повернуть кругом</p>

Содержание урока

Организационно-методические указания

- III. И. п. — лицом в круг, руки влево
1. Дугами книзу руки вправо
 2. Дугами книзу руки влево
 3. Параллельный круг книзу
 4. Дугами книзу руки вправо
- То же в другую сторону
- IV. И. п. — лицом в круг, руки на пояс
1. Правую ногу назад на носок
 2. Другой кнаружи — вперёд на носок
 3. Взмах правой назад, руки в стороны
 4. И. п.
- То же с другой ноги.
- V. И. п. — то же
1. Правую вперёд на носок, полуприсед на левой
 2. И. п.
 3. То же, левой
 4. И. п.
 5. То же, правую в сторону на носок
 6. И. п.
 7. То же левую
 8. И. п.
1. То же, правую назад на носок
 2. И. п.
 3. То же левую назад на носок
 4. И. п.
- 5—7. 3 пружинных полуприседа на полных ступнях, колени вместе
8. И. п.
- VI. И. п. — основная стойка лицом в круг
1. Наклон вперёд, руки касаются пола
 2. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны
 3. Наклон согнувшись
 4. И. п.
- VII. И. п. — лицом в круг руки на пояс
- 1—2. Дугой внутрь, правую руку в сторону, наклон вправо
 - 3—4. И. п.
 - 5—6. То же влево
 - 7—8. И. п.
- VIII. И. п. — впор сидя, согнув ноги
1. Правую ногу выпрямить в угол
 2. Левую ногу выпрямить в угол
 - 3—4. Сгибая в и. п.
- IX. И. п. руки на пояс.
1. Встать на носки, руки в стороны
 - 2—3. Держать
 4. И. п.
- X. И. п. Левая нога впереди, правая сзади, пятки внутренней серединой ступни
- 1—2—3 Три прыжка на левой с поворотом на 45° в одноимённую сторону, ле-

Следить, чтобы движения руками были мягкие, свободные; голова следует за движениями рук

Опорная нога не сгибается
Носок правой ноги повернут кнаружи

Туловище держать всё время прямо

При наклоне прогнувшись руки точно в стороны. Ноги прямые

Ладонью кверху, больше тянуться к руке, голова следует за рукой

Следить за осанкой в упоре сидя согнувшись

Подниматься высоко на полупальцы

Прыжки должны быть с носка на полную ступню, спину держать прямо

Содержание урока

Организационно-методические указания

вую руку вперёд, правую в сторону и назад, правую ногу назад

4. И. п., но впереди правая нога

То же на правой

XI. И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны

1—2. Передавая тяжесть тела на правую, сгибая ноги и т/ловище, опуститься расслабленно на неё

3—4. И. п. и то же на другую ногу

Основная часть (25—30 мин.)

Упражнения на низкой перекладине

I. С прыжка упор—перемах правой в упор завесом правой вне, выпрямляя правую, перемах назад в соскок с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду

II. С прыжка упор перемах правой в упор завести правой вне опускание назад в вис завесом на правой прогнуться, вторым махом подъём завесом на правой вне. Выпрямляя правую, перемах направо в стойку левым боком к снаряду

Упражнение на бревне

И. п. — стоя поперёк в начале бревна

1. С шагом левой вперёд, руки вперёд

2. С шагом правой вперёд, руки в стороны

3. С шагом левой вперёд, руки на пояс

4. Согнуть правую вперёд, руки в стороны

5—8. То же с правой ноги

1. Шаг левой вперёд

2 3. Скольжением правой назад встать на правое колено

4. Держать

5. Уп р руками перед телом

6—7 Выпрямляя левую ногу назад, прогнуться

8. Махом левой соскок влево

Соединение из шага польки и галопа в сторону

И. п. — лицом по кругу на пояс

1—8. 4 шага польки, начиная с правой ноги

1—6. 6 шагов галопом вправо

7. Прыжком поворот кругом направо.

8. Прыжком поворот кругом направо.

С поворотом налево всё сначала, но с левой ноги.

Вставание должно быть быстрым и резким

Делают по двое одновременно

Страховку обеспечивают двое других занимающихся. Делать на обе стороны

В упоре держаться на прямых руках, левую ногу больше отводить назад

Следует, чтобы плечи были над точкой опоры. При соскоке плечи больше посылать вперёд

Содержание урока

Организационно-методические указания

Заключительная часть (3—5 мин.)

- И. п. — руки на пояс
 1. Шаг левой вперёд
 2. „ прав й вперёд
 3. „ левой вперёд
 4. Правую ногу назад
 То же с другой

Урок для IX класса

Задачи

Разучивание подъёма махом вперёд из упора на предплечьях на брусьях; по акробатике — переворот в сторону и совершенствование прыжка, ноги врозь через козла в ширину

Содержание урока

Организационно-методические указания

Вводная часть (10 мин)

- И. п. — основная стойка
 1—3. 3 шага с левой вперёд
 4. Приставить правую
 5—6. Поворот кругом
 7—8. То же
 1. Шаг левой вперёд, руки на пояс
 2. Прыжок на левой, правую назад
 3—4 2 прыжка, ноги вместе с движением вперёд
 5—8. То же с правой
 1. Галоп вперёд, руки в стороны

Проводить в построении круга

Следить, чтобы одна нога подбивала другую

Общеразвивающие упражнения

1. гимнастическими скамейками
 И. п. стоя в колонне, скамейку держать на правом плече рейкой кверху
 1—2. Скамейку вверх.
 3—4. Сгибая руки, скамейку на левое плечо
 И. п. Лицом к скамейке на шаг от неё, правая нога на скамейке, руки вверх
 1—2. Наклон к ноге, дугами книзу руки назад
 3—4. Сгибая правую ногу, выпрямиться, левую назад, дугами вперёд руки вверх
 И. п. Стоя верхом, руки в стороны
 1—2. Наклон в сторону
 3—4. И. п.
 5—6. То же в другую сторону
 7—8. И. п.

Следить за согласованностью исполнения

После 8-го счёта сменить положение ног

Через одного в разные стороны, достать пол

Содержание урока	Организационно-методические указания
<p>IV. И. п. Упор сидя продольно</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лёжа сзади 2. Согнуть ноги 3. Упор лёжа сзади 4. И. п. <p>V. И. п. сидя продольно держаться за передний край скамейки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1—4. Наклон назад, головой достать пол. 5—8. И. п. <p>VI. И. п. —лицом к скамейке. Правая нога на скамейке руки на пояс</p> <p>Прыжком смена положения ног</p> <p style="text-align: center;"><i>Основная часть (25—30 мин.)</i></p> <p style="text-align: center;">Брусья низкие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание в упоре, махом вперёд сед левым бедром на правую жердь. Соскок углом влево через обе жерди 2. Размахивание в упоре на предплечьях, махом вперёд сед ноги врозь, перемах левой на правую жердь в сед левым бедром и соскок углом 3. То же, но предварительно на махе вперёд сделать подъём 4. Махом вперёд подъём с предплечий, мах назад, махом вперёд сед левым бедром на правую жердь и соскок углом <p style="text-align: center;">Акробатика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на кистях с поддержкой 2. В стойке на кистях ноги врозь 3. Переворот в сторону — из и. п. Стоя на правой, левую в сторону, руки в стороны. <p style="text-align: center;">Козёл в ширину</p> <p>Прыжок ноги врозь</p> <p style="text-align: center;"><i>Заключительная часть (5 мин.)</i></p> <p>Шаг вальса вперёд без поворота</p>	<p>И. п. — лицом в разные стороны (через одного)</p> <p>Сгибая ноги, нужно сесть на пятки</p> <p>Пятки от пола не отделить</p> <p>При соскоке ноги соединять над брусьями</p> <p>На махе впереди добиваться торможения ногами и полного разгиба в тазобедренном суставе</p> <p>Помогать под лопатки и за руку в верхней её части</p> <p>Левую ногу и левую руку следует ставить подальше</p> <p>Страховать со стороны спины</p> <p>Добиваться сильнотолчка и быстрого толчка руками</p>

Урок для X класса

Задачи

Совершенствование соскока углом на брусках разной высоты и в прогнувшись на кольцах

Содержание урока	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть (10 мин.)</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг левой вперёд, руки вперёд 2. Шаг правой вперёд, руки в стороны 3. Шаг левой вперёд, дугами книзу, руки назад, голову налево 4. Держать 	Шаги с носка
<p>Переменный шаг вперёд с прыжком и подвиганием другой ноги назад Построение колонны по четыре захожде- шем плечом.</p>	
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	
<ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. палки хватом за концы внизу <ol style="list-style-type: none"> 1. Палку вверх, левую ногу назад 2. Взмах левой вперёд, палку вперёд 3. Левую приставить, палку вверх 4. И. п. 	
<ol style="list-style-type: none"> 2. Дугой вправо, палку вверх <ol style="list-style-type: none"> 1—2. Левую ногу в сторону на носок, наклон влево 3—4. Выпрямление, с поворотом налево выпад вперёд, палку на лопатки, прогнуться 5—6. С поворотом направо, приставляя левую, два наклона согнувшись вперёд, палку к полу 7. Выпрямиться и присед, палку вперёд 8. И. п. 	То же в другую сторону
<ol style="list-style-type: none"> 3. И. п. — стойка, ноги врозь. Палку за конец вверх <ol style="list-style-type: none"> 1—4. Наклон назад, достать палкой пол 5. И. п. 7—8. Два пружинных наклона прогнувшись вперёд, опираясь палкой вертикально в пол 	
<ol style="list-style-type: none"> 4. И. п. — опираясь левой рукой о палку <ol style="list-style-type: none"> 1—2. Равновесие на левой с наклоном вперёд, правую ногу назад, правую руку в сторону 3—4. Подуприсед, спина круглая, правую руку вверх 	

Содержание урока	Организационно-методические указания
5—6. Выпрямиться волной вперёд, дугой книзу руку вверх 7—8. Правую руку на палку	Выпрямление начинается с колен И то же с другой ноги
V. И. п. — палку вниз хватом на ширине плеч 1. Левую ногу поставить на палку 2. Левую ногу с палкой вперёд 3. Счёт 1 4. И. п.	Опорную ногу не сгибать То же с другой
VI. И. п. — то же Палку на грудь 2. Палку вниз 3. Бросок палки вверх, левую ногу назад 4. Поймать палку и сейчас же её вниз, приставить левую	
VII. И. п. — то же 1. Прыжок ноги вместе, палку на грудь 2. Прыжок ноги вместе, палку вверх 3. Прыжок ноги врозь, палку на грудь 4. Прыжок и. п.	
<i>Основная часть (30 мин.)</i>	
Упражнения на кольцах	
1. Размахивание, махом назад поворот на 180°, махом назад соскок 2. Махом вперёд вис согнувшись, вис прогнувшись, мах назад и поворот кругом, махом назад соскок прогнувшись	Из вися согнувшись мах назад делать опусканием таза
Брусья разной высоты	
1. Хватом за верхнюю жердь. Перемах ноги врозь в вис, лёжа на нижней, с перехватом правой поворот направо в сед правым бедром, левую руку в сторону перемах внутрь и соскок углом вправо в стойку левым боком к снаряду	Следить, чтобы при перемахе левая рука была в сторону
<i>Заключительная часть (5 мин.)</i>	
И. п. — вдвоём лицом по кругу, взявшись за руки, крайние руки на пояс	
1. Шаг вальса вперёд 2. То же с другой ноги 3. Шаг вальса вперёд с поворотом кругом 4. Шаг вальса назад с поворотом кругом	Наружный круг с правой Во время поворота руки на пояс

ГЛАВА VII

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба — это естественный вид физических упражнений, неизбежно встречающийся в жизни.

Систематические упражнения в ходьбе оказывают влияние на функции всех важнейших органов и систем человеческого тела, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу дыхательного аппарата, повышают физическую выносливость всего организма в целом. Ходьба используется также как средство воспитания учащихся с временными и пространственными ограничениями, со скоростью, темпом, ритмом движения и др.

Различают три основных способа ходьбы:

- 1) обыкновенным (нормальным) шагом,
- 2) пригибным,
- 3) спортивным шагом.

Ходьба
исполнительная.

Техника исполнения её следующая: левая нога выносится вперёд, одновременно правая нога постепенным перекатом через всю ступню переходит почти на пальцы. Левая нога, вынесенная на длину шага, ставится на землю слегка согнутой в коленном суставе сначала на пятку, затем перекачивается через ступню на пальцы, в то время как правая нога, отделяясь от земли, совершает качательное или маятникообразное движение, выносится вперёд и ставится снова на пятку. Корпус слегка наклонён вперёд.

Почти прямые руки свободным и несильным маховым движением сгибаются противоположно по отношению к ногам, т. е. при выносе левой ноги вперёд выносится правая рука, и наоборот. Дыхание производится через нос, примерно на 3—4 шага вдох и на 4—5 шагов выдох.

Средний темп обыкновенной ходьбы для учащихся старших классов может быть 120—125 шагов в минуту.

На уроках физического воспитания учитель должен обращать внимание на то, чтобы учащиеся правильно координировали свои движения, ходили широким свободным шагом, вынося ногу

от бедра, ритмично и в меру размахивали руками, соблюдали правильную осанку, не сутулились, для чего больше разворачивали плечи назад, а голову держали прямо, согласовывали ритм дыхания и темп шагов.

Постановка ступней ног при шаге должна быть мягкой, а не жёсткой, ступни ставить, слегка разворачивая кнаружи.

Следует особо обратить внимание на ритмичность дыхания.

Учащийся сам находит подходящий для него ритм дыхания.

Нужно познакомить учащихся с ускоренными темпами ходьбы — 130, 150, 160 шагов в минуту.

Учащийся должен знать среднюю длину своего шага. С этой целью практикуются специальные задания, вроде ходьбы по измеренным одинаковым отрезкам, отмеченным по земле, ходьба с заданием уложиться в определённое количество шагов по отдельным известным и отмеренным отрезкам дистанции.

Упражнения в обыкновенной ходьбе даются в различном темпе, с осложнениями в виде ходьбы в полуприседе, при седе, выпадами, со взмахами ног.

Ходьба в полуприседе и в приседе является хорошим упражнением для укрепления мышц бёдер и голени, упражнения в ходьбе с выпадами и со взмахами ног способствуют увеличению длины шага.

В целях выработки у учащихся выносливости полезно практиковать смешанные передвижения — ходьбу с бегом на различные дистанции — от 3 до 5—8 км. Такие тренировки в ходьбе следует проводить на внеклассных занятиях или же давать задания учащимся для самостоятельной тренировки. В этих же целях использовать гимнастику до занятий, построив её в плане тренировки по ходьбе и бегу.

Ходьба
пригибным
шагом.

Пригибной шаг отличается от обыкновенного более широкой амплитудой движения ног, получающейся в силу небольшого приседа, сохраняемого во время ходьбы, прямолинейной и параллельной постановкой стоп и несколько большим наклоном корпуса вперёд. При таком способе ходьбы учащийся, как бы падая, переносит тяжесть тела на выставленную вперёд ногу, всё движение совершая на согнутых ногах. Руки работают так же, как и при обыкновенной ходьбе, но с более далёким выносом вперёд.

При обучении пригибной ходьбе следует обращать внимание на то, чтобы опорная нога при отталкивании разгибалась полностью, корпус при этом подавался с наклоном вперёд на вышестоящую ногу, рука, разноимённая ноге, выбрасывалась вперёд и несколько книзу.

Ходьбу пригибным шагом следует применять при различных заданиях в гору, при передвижении по рыхлому или сыпучему грунту. В качестве тренировки практиковать маршевые броски на 10 км для юношей, 3—5 км для девушек. В марше использовать все виды ходьбы и смешанного передвижения, в том числе и свободный шаг.

Ходьба спортивная.

Изучается юношами-старшеклассниками и является одним из видов ходьбы, по которому проводятся спортивные соревнования. Скорость спортивной ходьбы почти вдвое превышает скорость обыкновенной и равна 180—200 шагам в минуту. Такая скорость достигается за счёт повышения темпа ходьбы и увеличения длины шага. Техника спортивной ходьбы заключается в следующем: положение корпуса и головы прямое, несколько приподнята голова. Нога выносится прямой и ставится мягко на пятку, с последующим перекатом через ступню на носок.

Рука, разноимённая вынесенной ноге, согнутая под острым углом, движется вперёд перекрёстно туловищу.

После этого вся тяжесть тела сильной работой бедра, с резким движением рук, плеч переносится на опорную ногу. Стопы ног ставятся слегка развёрнутыми наружу.

При ознакомлении с техникой спортивной ходьбы необходимо научить учащихся чередованию моментов напряжения и расслабления работающих мышц, отталкивание ноги от грунта должно чередоваться с её свободным переносом и перемещением тяжести тела на другую ногу.

Обучение следует начинать с хорошего показа спортивной ходьбы на отрезке 50—100 м, затем переходить к изучению ходьбы по элементам: овладение умением переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, стоя на месте. То же самое с движением ноги, но же с передвижением на несколько шагов вперёд с прямым корпусом.

После того как учащиеся усвоят эти элементы, можно перейти к выработке скорости в передвижении с соблюдением правильной техники. Правильная техника спортивной ходьбы характеризуется следующим: после сильного отталкивания (момент напряжения) нога свободно выносится вперёд; своевременно переносится тяжесть тела на опорную ногу (момент расслабления); плечевой пояс расслаблен, несмотря на энергичную работу рук; голова и корпус удерживаются в прямом и естественном положении; дыхание при ходьбе — ритмичное.

Тренировку в спортивной ходьбе следует проводить после усвоения правильной техники спортивного шага.

Тренировка в спортивной ходьбе заключается в следующем:
Задача 1. Укрепление мышц и связок ног.

Упражнения. 1. Ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней стороне ступни, ходьба с постановкой ноги на пятку и сильным перекатом на носок.

2. Ходьба в полуприседе и приседе.

3. Прыжки на одной, другой ноге, с подтягиванием толчковой ноги и др.

Задача 2. Выработка и закрепление навыков спортивной ходьбы.

Упражнения. 1. Прохождение отдельных отрезков дистанции 100—200 м, чередуя спортивную ходьбу с обыкновенной.

2. Прохождение отдельных отрезков дистанции 100—200—400 м за определённое время.

Задача 3. Выработать скорость и выносливость при прохождении заданных дистанций спортивным шагом.

Упражнения. 1. Пройти по заданию с определённой скоростью 400 м, 800 м, 1200 м.

2. Парная тренировка по дистанции от 3 до 5 км (в порядке внеклассных занятий).

3. Чередование спортивной ходьбы с обыкновенной до 10 км.

Дистанция для юношей по спортивной ходьбе от 3—5 до 10 км. Правила легкоатлетических соревнований требуют выполнения следующих условий: 1) при ходьбе опора ноги о землю не должна прерываться; 2) в момент постановки ноги на пятку нога должна быть выпрямленной; 3) при переносе центра тяжести тела через опорную ногу (момент вертикали) нога также должна быть выпрямленной.

При организации походов, экскурсий с учащимися следует практиковать применение различных изученных способов ходьбы, чередуя их один с другим. Этим учитель добьётся как закрепления изученного материала, так и избежит однообразия в изучении ходьбы.

Бег

В старших классах учащиеся должны продолжать совершенствовать технику бега на различные дистанции и тренироваться по нормативам программы.

Бег является упражнением общего физиологического воздействия на весь организм в целом. Он является прекрасным упражнением для развития внутренних органов, главным образом сердца и лёгких. Образовательное и прикладное значение бега в основном такое же, как и ходьбы.

Бег на
скорость.

Бег на скорость включает дистанции от 60 до 400 м. В восьмых классах следует больше обращать внимания на развитие скорости, в IX—X — на развитие как скорости, так и выносливости.

Техника бега на короткие дистанции (60—100—200—300—400 м) складывается из следующих элементов:

старт или начало бега, переход к бегу по дистанции, бег по дистанции, финиширование с броском на ленточку.

Старт. Старт является началом бега и производится от линии старта.

Наиболее выгодным для начала бега на короткие дистанции является низкий старт. Из курса основной гимнастики учащиеся уже знакомы с одной разновидностью старта — старт «обыкновенный»; необходимо ознакомить их с другими разновидностями старта.

В зависимости от положения бегуна на старте расположение стартовых ямок бывает различным.

Учащийся должен уметь находить для себя наиболее удобный способ положения на старте.

Старт «сближенный» считается наиболее удобным.



Рис. 38. Положение бегуна на старте.

По команде «на старт» учащийся должен опуститься на колени сзади стоящей ноги, опираясь на дорожку руками у линии старта. В переднюю ямку ставится сильнейшая нога. Руки широко и расставлены на ширину плеч. Большие пальцы рук касаются несколько вовнутрь. За командой «на старт» следует команда «внимание». По этой команде учащийся поднимает голову, упирающейся в дальнюю (от стартовой линии) ногу, и переносит тяжесть тела вперед, на другую ногу и руки. Таз занимает приблизительно горизонтальное положение. Таз должен быть поднят несколько выше уровня плеч.

Одновременно с подниманием тела делается быстрый вдох.

После выстрела или команды «марш» обе ноги быстро выпрямляются. Далее, нога, стоящая в передней ямке, выпрямляется ещё больше, а сзади стоящая нога выносится вперед.

Быстрое движение рук помогает движениям ног и удерживает сильно наклонённое тело от падения вперед. Причём, если правая нога стоит в передней ямке, левая рука, согнутая в локте, выдвигается вперед и вверх, а правая рука, также согнутая, — назад и вверх, и наоборот.

Ударный шаг. Первые шаги со старта производятся ударным шагом, для которого характерны: постановка ноги на носок ударом и сзади линии тяжести тела, частая работа ног с сильным отталкиванием и сохранением наклонного положения корпуса, сильная напряжённость работающих мышц.

С первых же шагов со старта стремятся к продольной (относительно бёдер) работе рук, когда предплечья при выносе рук вперёд направляются строго вперёд. При беге на дистанции 100 м с расстояния 25—35 м от старта бегун переходит к маховому шагу.

Бег по дистанции имеет задачу поддержать развитую скорость, набранную за счёт ударной техники шага. Разрешается эта задача использованием махового шага, для которого характерно: а) упругая постановка стопы впереди линии тяжести тела, б) наличие переката стопы с пятки на носок или с носка на пятку, в) прямое или слегка наклонённое положение корпуса, г) постоянная длина и частота шага, д) хорошая раскрепощённость работающих мышц.

Особенно важным при маховом шаге является полное выпрямление ног при заднем толчке.

Руки, согнутые под прямым углом, свободно движутся в такт движению ног.

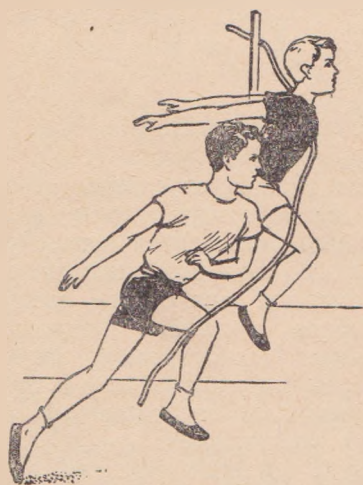


Рис. 39. Финиш с броском на ленточку (грудью, боком).

Голова держится прямо. Туловище сохраняет небольшой наклон вперёд с незначительным прогибом в пояснице.

Набрав скорость ударным шагом, бегун должен сохранить её на протяжении всей дистанции, идя маховым шагом.

Финиширование с броском на ленточку. Бег на короткие дистанции заканчивается финишированием с броском на ленточку.

Финиширование при скоростном беге имеет задачей сохранить максимальную скорость до конца дистанции. При беге на выносливость — увеличить скорость до максимума перед концом дистанции. Нель-

зя при приближении к финишной ленточке замедлять скорость бега, она обязательно должна быть усилена.

Броски на ленточку совершаются «грудью» и «боком».

Техника броска «грудью» состоит в следующем: при приближении к финишной ленточке примерно за 1 м бегун рывком на-

клоняет туловище вперёд книзу, а чтобы усилить это движение, добавляет бросок рук назад книзу.

Финиширование с броском на ленточку грудью считается наиболее выгодным и удобным.

Дышать при беге на короткие дистанции следует короткими вдохами и выдохами.

Методика обучения бегу на короткие дистанции.
Последовательность изучения учащимися бега на короткие дистанции следующая: бег на короткие дистанции изучается на отрезке 30—40 м. Сначала учитель путём личного показа и объяснения должен создать у учащегося общее представление о целостном движении, затем отдельно отрабатываются: старт, выход со старта, работа рук и ног при беге в начале и на протяжении всей дистанции (ударный и маховый шаг), финиширование, положение корпуса и головы при беге, броски на финишную ленточку.

Типичные ошибки при беге

1. Общая скованность и напряжённость всех частей тела.

2. Неправильное держание корпуса:
а) слишком откинут;
б) слишком наклонён вперёд.

3. Боковые колебания туловища вследствие широкого разворота стопы и ног и развёртывания носков наружу.

4. Неполное разгибание ноги при отталкивании во время бега.

Приёмы исправления

1. Упражнения на расслабление отдельных частей тела: рук, ног, корпуса.

2. а) Бег с держанием гимнастической палки сзади
б) Бег с высоким подниманием колена (бег „рысью“).

3. По отпечаткам следов на дорожке добиваться правильной постановки стоп.

4. Бег прыжками с акцентом на задний толчок.

Примечание
к бегу на короткие дистанции.

Программные нормативы по скоростному бегу требуют серьёзной тренировочной работы. Перед началом упражнений в беге на короткие дистанции даётся специальная разминка. Задачи её следующие: настроить соответствующим образом нервную систему учащихся на предстоящую работу, повысить эластичность органов дыхания и кровообращения, подготовить мышцы в связи.

Средствами разминки могут быть упражнения для рук, ног, туловища.

Упражнения следует подбирать так, чтобы они соответствовали настройке нервно-мышечного аппарата на сходную деятельность в основной части занятия: ударный шаг у стенки, отталкивание руками, бег рысью по дорожке, бег мелким, но частым шагом с переходом на ускорение, рывки по 15—20 м с последующим замедлением и пр.

Содержание второй части урока (исходя из соответствующего плана тренировки): 5—6 бросков с низкого старта, на дистанцию до 10 м, одно-два ускорения, по 20—30 м по прямой или по виражу. Ускорение с пробежкой до 80—110 м.

В последующих уроках нагрузка должна увеличиваться.

Барьерный бег. Барьерный бег относится к числу технических сложных видов лёгкой атлетики. К нему нужно приступать после основательного знакомства с бегом на короткие дистанции. Барьерный бег входит в дополнительный материал программы по физическому воспитанию.

Учащиеся восьмых классов (юноши) изучают технику преодоления барьеров высотой 76,2 см. Учащиеся IX—X классов тренируются в беге с барьерами на дистанцию 180 м с высотой барьера 91,4 см.

Девушки изучают технику преодоления барьеров, начиная с VIII класса, и высота барьеров для них равна 76,2 см.

Техника преодоления барьера заключается в следующем: во время разбега бегун выбрасывает маховую ногу вперёд и вверх, этому движению способствует взмах обеими руками вперёд и вверх; производит шаг «наступая». В то время как маховая нога продолжает движение вниз за барьер, толчковая нога сгибается в коленном суставе и, отведённая в сторону, начинает переход через препятствия. Маховая нога переносится как можно быстрее и опускается вниз на землю несколько сзади корпуса.

Преодоление расстояния между барьерами производится в три беговых шага, не считая первого приземления на маховую ногу. Руки при переходе через барьер могут работать двояким образом: или обе руки вместе посылаются к маховой ноге, или же только одна рука, противоположная маховой ноге. Финиш в барьерном беге стремительный с броском на ленточку. В барьерном беге на 60 м ставятся 5 барьеров высотой 76,2 см. Первый барьер на расстоянии 13 м от линии старта. Расстояние между барьерами 8 м. От последнего барьера до финиша 15 м. Старт даётся низкий. Расстояние до первого барьера надо проделать в 7—9 шагов, в зависимости от длины шага учащихся. Последующие расстояния между барьерами нужно уложить в 3 шага, чтобы толчок приходился всё время на сильнейшую ногу. Если же это не удаётся из-за небольшого шага учащихся, следует делать либо 5 шагов, чтобы попасть сильнейшей ногой, либо 4, чередуя толчки сильной и слабой ногой.

Барьерный бег на 80 м проводится так же, как и на 60 м, только удлиняется дистанция и становится 8 барьеров. Для юношей десятих классов следует ставить барьеры высотой 91,4 см и 106,0 см, чтобы приучить их к преодолению более высоких препятствий.

Расстановка барьеров следующая: первый барьер ставится от линии старта на расстоянии 12 м.

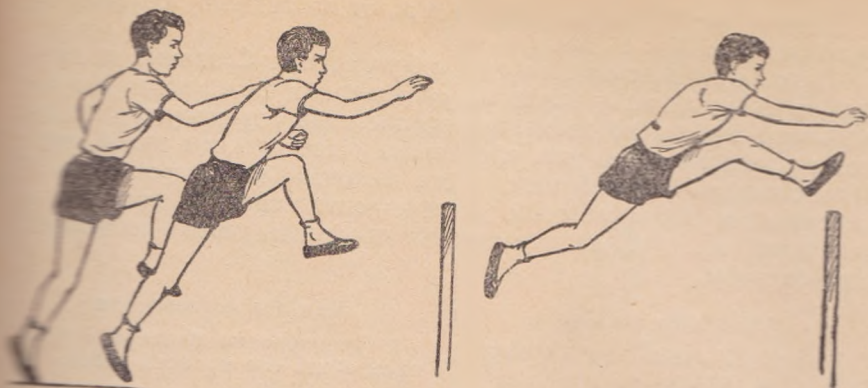


Рис. 40. Атака барьера.

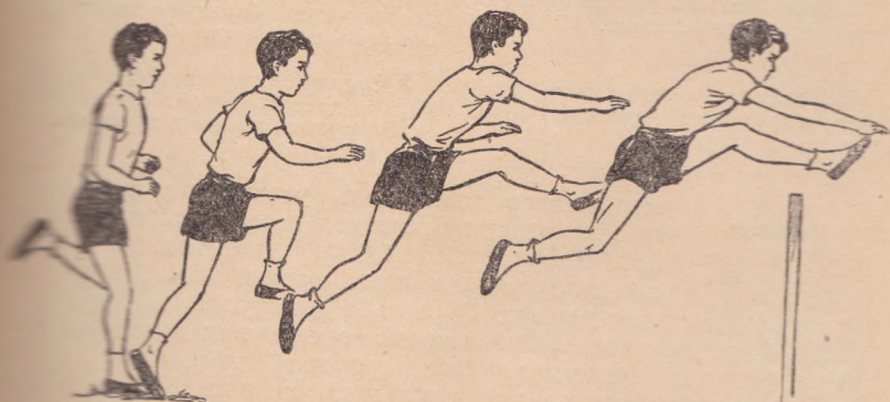


Рис. 41. Переход через барьер.



Рис. 42. Сход с барьера.

Расстояние между барьерами 8 м, от последнего барьера до финиша 12 м.

Последовательность обучения. Создание целостного представления у учащихся о барьерном беге (показ и объяснение). Работа по элементам: пробегание опрокинутых барьеров с прыжком через них, пробегание с доставкой рукой, противоположной маховой ноге, носка маховой ноги, пробегание с доставкой носка маховой ноги и подтягиванием под плечо толчковой ноги. Те же упражнения проделать через поставленные барьеры.

Типичные ошибки

1. Высокий взлёт над барьером при атаке барьера.
2. Торможение скорости бега при подходе к препятствию.
3. Излишнее откидывание корпуса назад при переходе через барьер.

Приёмы исправления

1. Преодоление барьера с заданием сбить его маховой ногой.
2. Напоминание командой, переход через барьер с заданием обогнать товарища.
3. Задание: при переходе через барьер достать рукой, противоположной маховой ноге, носок маховой ноги.

Методика обучения и тренировка.

Необходимо подготовить учащихся к преодолению препятствий специальными упражнениями, как, например: 1) ходьба выпадами, широким шагом с размахиванием руками вперёд и назад, 2) ходьба со взмахами ног, 3) ходьба «наступая» на препятствия, 4) перенос согнутой толчковой ноги над препятствием на месте, 5) преодоление препятствия с шага, 6) пробегание сбоку от барьера с выбрасыванием рук к маховой ноге, 7) преодоление барьера легкоатлетическим прыжком «шаг через барьер» с соблюдением всех деталей техники.

Тренировка в беге с препятствиями должна заключаться в приучении учащихся к преодолению одного-двух препятствий сначала простым прыжком шагом, потом прыжком «наступая» и затем легкоатлетическим прыжком «шаг через барьер».

Учащиеся старших классов должны знать технику эстафетного бега. Эстафетный бег. ку командного или эстафетного бега 4×60 4×100 м.

На уроках по лёгкой атлетике в VII классе учащиеся получили навыки в эстафетном беге. В старших классах следует проводить тренировку в беге и передаче эстафеты. При скоростных эстафетах каждая команда учащихся бежит по отдельной дорожке. При эстафете по кругу передача происходит следующим образом: от основной линии передачи эстафеты отмеряется вперёд и назад по 10 м и проводятся параллельные линии. В промежутке между этими линиями и должна быть передача эстафета.

Передающий несёт эстафету в левой руке и, когда подходит к принимающему, вкладывает ему эстафету в правую руку. Принимающий эстафету подпускает к себе несущего эстафету на 1—3 шагов, затем начинает бег вперёд и на ходу принимает эстафету. Получивший эстафету тут же перекладывает её в левую руку.

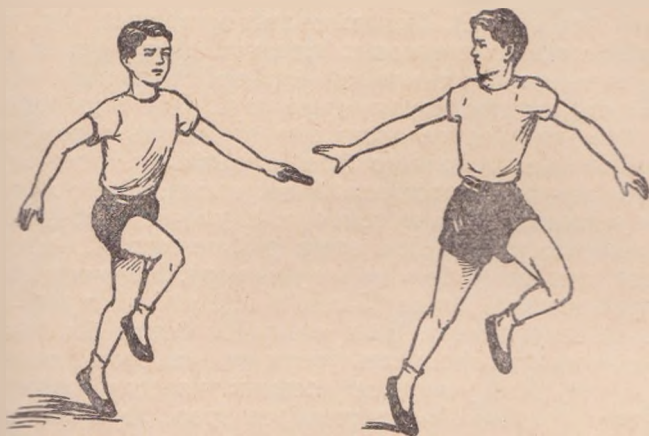


Рис. 43. Передача эстафеты способом «снизу».

Существует два способа передачи эстафеты: сверху и снизу. При передаче эстафеты сверху принимающий держит руку вытянутой назад, ладонью вверх, а передающий кладёт эстафету сверху на ладонь; при передаче эстафеты снизу принимающий держит ладонь пальцами вниз, отведя большой палец в сторону к туловищу. Передающий движением снизу вкладывает эстафету в руку принимающего.

Обучение в эстафетном беге надо начинать с передачи эстафеты, стоя на месте, работая руками как в беге. По сигналу «гоп» передающий даёт эстафету. То же самое повторяется на медленном беге, причём отдать эстафету надо выдерживая дистанцию 1—3 м друг от друга и также по команде «гоп».

Когда «гоп» даётся для того, чтобы принимающий не обогнал передающего. После того как усвоен принцип передачи на медленном беге и беге со средней скоростью, переходят к изучению передачи на большой скорости.

От учащихся старших классов требуется сдача нормативов ГТО I ступени по бегу на средние дистанции — юноши на 800 м, девушки на 800 м.

Бег на средние дистанции характеризуется прямым корпусом при беге, маховыми движениями ног, поста-

новкой ноги с пятки или с носка, ритмичной работой рук в такт работе ног, ритмичным дыханием.

Тренировку в беге на средние дистанции нужно начинать с ходьбы и бега по пересечённой местности, при этом обращается внимание главным образом на выработку выносливости. Включать в бег также скоростные упражнения.

Выработка выносливости должна осуществляться путём смешанного передвижения (ходьба + спокойный бег + ходьба + спокойный бег и т. д.). Использовать повторный бег, т. е. повторное пробегание одинаковых отрезков дистанции в заданное время, с отдыхом после каждой пройденной дистанции.

Время отдыха постепенно сокращать. Для выработки скорости при беге на средние дистанции применять переменный бег, т. е. чередование спокойного бега с рывками, ускорениями на отдельных отрезках пробегаемой дистанции. Необходимо выработать у учащихся чувство темпа, т. е. умение пробегать дистанцию в заданное время. Для этого рекомендуется использовать повторный «темповый бег» по секундомеру. Например, такое задание: пробежать 100 м за 15 сек. и ещё раз повторить этот бег, сверяясь по секундомеру. Если учащийся бежит больше 15 сек.,

указать ему на необходимость увеличить скорость, и наоборот. Для учащихся восьмых классов (юноши) программой предусмотрен кросс до 2 км, для девушек — до 800 м. Учащимся девятых классов (юноши) кросс до 3 км, девушкам — до 1 км смешанным передвижением.

Учащимся десятых классов (юноши) кросс до 4 км, девушкам — до 1 км.

Тренироваться следует на пересечённой местности, имеющей достаточное количество препятствий: рвы, ямы, холмы, пашня.

Рвы, ямы, канавы преодолеваются энергичным прыжком с полётом в шаге и приземлением на носок. По пашне следует бежать мелким, но частым шагом, в гору — взбираться пригибным шагом, с сильной подачей корпуса вперёд. При беге под гору сдерживать шаг за счёт откидывания корпуса назад. Дыхание свободное, ритмичное.

Прыжки

В старших классах школы стоит задача совершенствования изученных ранее способов прыжков в высоту с разбега («перешагиванием», «перекатом»).

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат» (нырка) складывается из разбега длиной 8—11 м, толчка планки за 3—4 ступни от неё ближайшей к планке ногой, замаха маховой ноги, взлёта и группировки над планкой, нырка на планку за счёт опускания рук и плеч и приземления на толчковую ногу.



Рис. 44. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».



Рис. 45. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Взлёт начинается вытягиванием маховой ноги вдоль планки. Противоположная ей рука и туловище переходят при этом через планку, отчего создаётся горизонтальное («лежачее») положение боком над планкой.

Прыгун кончает прыжок приземлением сначала на толчковую ногу, а потом по инерции на руки.

Обучение прыжку в высоту с разбега надо начинать на небольшой высоте, и лучше с прямого разбега, постепенно приближая угол разбега к острому углу.

Прыжок проводить с трёх шагов, постепенно увеличивая длину разбега до 5—7 шагов. После овладения стилем и разбегом постепенно увеличивать высоту.

Типичные ошибки

1. Толчок производится слишком далеко от планки.

2. Отсутствие сильного маха маховой ногой.

3. Растянутая группировка в воздухе при взлёте.

4. Плохой нырок за планку.

5. Твёрдое приземление.

Приёмы исправления

1. Уточнение разбега, разбег трёх-четырёх шагов.

2. Специальные взмахи ног выше головы с заданием достать намеченное место.

3. Прыжки с прямого разбега с заданием подтянуть колено толчковой ноги во время взлёта к подбородку.

4. Производить прыжок с заданием коснуться опускаемым за планку плечом набивного шара, который держит учитель на необходимой высоте.

5. Прыжки на одну ногу со сгибанием в коленном суставе.

Методика обучения и тренировки.

Показ прыжка с нормального разбега и объяснение техники его выполнения. Изучение по элементам: 1) прыжки «согнув ноги» с прямого разбега и приземление на обе ноги, 2) прыжок «согнув ноги» с прямого разбега и приземление на толчковую ногу, 3) прыжок «согнув ноги» с прямого разбега приземлением на толчковую ногу и полуповоротом и наклоном в сторону толчковой ноги, 4) прыжок «согнув ноги» с прямого разбега и приземлением на толчковую ногу с полным поворотом на 90° и нырком плечами вниз за планку, 5) то же с боковым разбегом.

Тренировку следует проводить, указывая каждому на его ошибки и их исправление. Начинать прыгать с небольшой высоты, постепенно её увеличивая. Разбег начинать с трёх шагов, доводя их до 5—7—9 шагов. Полезно проводить тренировку с пружинного или гимнастического мостика с тем, чтобы лучше овладеть правильно координированным положением тела в воздухе.

Кроме наиболее выгодного прыжка «перекатом» с нырком. Существует три варианта прыжка «перекатом».

1-й вариант. Прыгун после энергичного толчка делает взлёт и вытягивается всем телом вдоль планки, как бы лёжа на боку. Толкая толчковую ногу вниз, прыгун позорачивается лицом к земле и приземляется на толчковую ногу.

2-й вариант. Прыгун, приняв горизонтальное положение над планкой, одновременно забрасывает вниз за неё маховую ногу. Туловище вместе с маховой ногой опускается за планку, и прыгун находится в изогнутом положении, но лёжа на боку. Толчковая нога за счёт опускания маховой ноги и верхней части туловища поднимаются и переходят через планку.

3-й вариант. Прыгун переходит планку боком, несколько повернувшись к ней спиной. Это позволяет поднять таз и толчковую ногу выше планки. Приземление на толчковую ногу.

В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся следует выбрать наиболее удобный для них стиль прыжка.

Прыжок способом «перешагивания». Техника прыжка в высоту с разбегом способом «перешагивания» состоит из следующего: разбег по отношению к планке должен быть коротким под углом $45-50^\circ$ к планке. Толчок производится ногой от планки на расстоянии $1\frac{1}{2}-2$ ступни от неё. Обе ноги заводятся перед толчком в сторону толчковой ноги, чтобы сильным движением вверх усилить его. Через планку сначала проходит маховая нога (ближайшая к планке), а за ней толчковая. Туловище с момента перехода следует наклонять вперёд, а руки опустить в стороны и вниз. Приземление происходит на маховую ногу.

Вследствие простоты этого прыжка техника изучается в целом. После того как усвоена техника прыжка, следует постепенно увеличивать высоту планки.

Существуют два варианта прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

1-й вариант. Прыжок «перешагиванием с прогибом».

Прыгун проходит планку, находясь спиной к ней или несколько боком. Для этого после энергичного разбега и толчка прыгун посылает маховую ногу вверх на планку, затем толчковой ногой движением через сторону догоняет маховую, голень которой находится над планкой, и присоединяется к ней.

Далее прыгун делает прогиб над планкой, опускает ноги за планку и отклоняет туловище назад. Уход от планки осуществляется за счёт движения маховой ноги вперёд.

2-й вариант. Прыжок «перешагиванием с поворотом».

В момент забрасывания маховой ноги на планку, прыгун делает сильный наклон назад, принимая горизонтальное положение спиной к планке и спиной к ней. Уход от планки осуществляется поворотом тела кнаружи от планки. Приземление лицом к земле на маховую ногу.

Существующие способы прыжков в высоту с разбега: «волна» и «перекидкой», здесь не разбираются.

Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «скорчившись». Длина прыжка достигается скоростью разбега, быстротой отталкивания и правильной техникой выполнения всего прыжка в целом.

Прыжок состоит из разбега, толчка, полёта и приземления.

Длина разбега: для юношей — 20—30 м, для девушек — 15—25 м. Разбег должен выполняться с ускорением. Толчковая нога ставится на пятку с «перекатом» на носок. Чем быстрее произойдёт «перекат», тем быстрее будет отталкивание. После отталкивания прыгун переходит в положение «шага».

В полёте происходит сгибание ног с подтягиванием их к туловищу. Чтобы ликвидировать вращение, которое получается при полёте, надо отклонить туловище назад, одновременно поднимая руки вверх, затем при приземлении опустить руки вниз. Перед приземлением разогнуть ноги вперёд. Приземляться на пятки слегка расставленных ног, низко приседая и делая резкий взмах руками вперёд. Создать у учащихся целостное представление о прыжке (показ, объяснение). Обучение прыжку с укороченного разбега. Изучить полёт в шаге с мягким приземлением. Приземление на обе ноги, присоединяя толчковую ногу к маховой. Увеличить разбег до 25—30 м.

Типичные ошибки

Приёмы исправления

1. Растянутый шаг перед толчком.

1. Уточнение разметки.
Разметка мелом последних трёх шагов.

2. Низкий взлёт.

2. Прыжки с разбега через препятствие.

3. Излишний наклон плеч вперёд при взлёте.

3. Выбрасывание рук вверх при прыжке в наивысшей точке взлёта.

4. Приземление с падением назад.

4. При приземлении уходить вбок за счёт отбрасывания рук вперёд и толчка ногами в сторону.

Методика обучения и тренировки.

После объяснения и показа прыжка с малого разбега выполняется прыжок «шагом». Следует обратить внимание на взлёт возможно выше, переходя в первый момент полёта в положение «шага». Затем толчковая нога подтягивается к маховой, и приземление происходит на обе ноги. После того как освоено прыжок в «шаге», следует обратить внимание на подтягивание ног коленями к груди. Для этого с разбега 10—12 шагов после толчка в полёте делается подтягивание ног. К этому добавляют энергичное выбрасывание ног вперёд в момент приземления. В дальнейшем подбирается длина разбега и устанавливаются контрольные отметки для проверки попадания толковой ногой на доску отталкивания.



Рис. 46. Прыжок в длину с разбега способом «скорчившись».

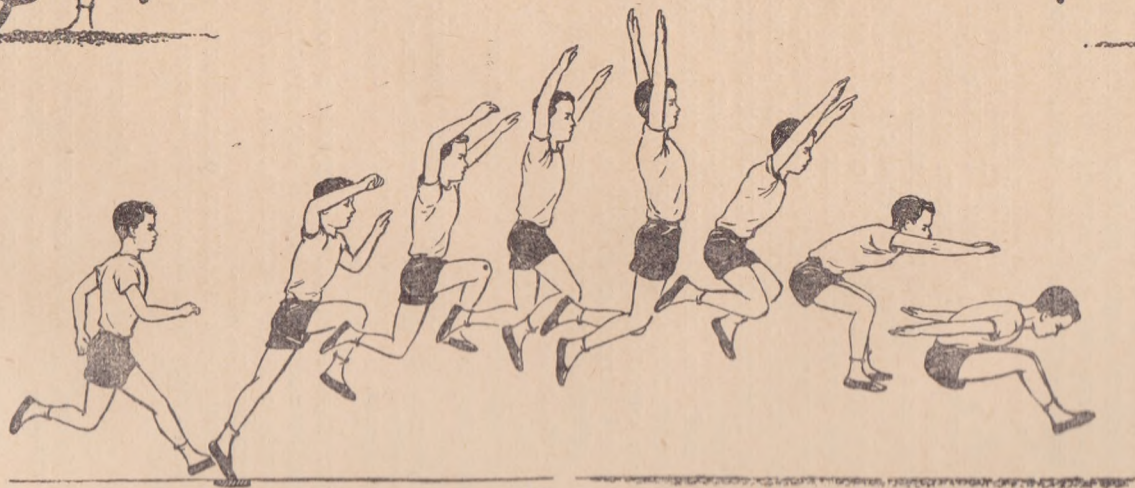


Рис. 47. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Для этого учащийся должен от доски отталкивания сделать разбег до намеченного места, это же расстояние он вновь пробегает, но уже к доске отталкивания; при непопадании на толчковую ногу, изменяется разбег (увеличивается или укорачивается) или же меняется нога, с которой учащийся начинает бег. В дальнейшем длина разбега измеряется ступнями.

Также следует добиваться наиболее короткого последнего шага перед отталкиванием, чтобы не тормозить приобретённую скорость.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Этот прыжок для учащихся старших классов будет новым. Техника его состоит в следующем: после начала прыжка в «шаге» прыгун делает «прогиб». Для этого он опускает вниз маховую ногу и вместе с другой ногой забрасывает назад, сгибая в коленях. Прогибу способствуют и руки, которые отбрасываются назад вверх. После некоторой паузы полёта в положении прогиба прыгун «складывается» обратно, подавая ноги вперёд вместе с опусканием и отбрасыванием рук вниз назад.

При приземлении на пятки одновременно выбрасываются руки вперёд, и прыгун «отскакивает» вперёд или вперёд и вбок.

В полёте не рекомендуется закидывать голову назад, следует подбородок держать несколько «на себя» и не делать преждевременного «прогиба».

Третий способ прыжков в длину с разбега («ножницы») здесь не разбирается, так как исполнение его требует от учащихся более дальнего полёта (6—7 м), чем приведённые способы.

Последовательность обучения та же, что и при прыжке способом «скорчившись».

Методика обучения и тренировка.

Следует научить учащихся с небольшого разбега (8—10 м) отталкиваться возможно выше в положении «шага». После первого полёта в «шаге» сделать прогиб в поясничной и грудной частях, отбрасывая назад ноги, согнутые в коленях. Руки также отбрасываются вверх и назад. В последующий момент надо нагнуть туловище вперёд («сложиться»), ноги выбросить тоже вперёд, приземляясь на них.

В следующих прыжках увеличивать паузу полёта в положении «прогиба» и в положении «шага».

Метание

Метание гранаты.

Учащиеся старших классов в основном познакомились с техникой метания гранаты на уроках физической культуры в VII классе.

Метание гранаты производится с места и с разбега. Техника метания гранаты с места должна быть хорошо известна из материала предыдущих лет.

Во время разбега гранату нужно держать над плечом около основания кверху. Этот способ держания гранаты помогает в разбеге работать руками и легче отводить гранату назад. Длина разбега 15—20 м.

При разбеге пользуются двумя контрольными отметками: для начала разбега и для начала разворота (за 7—8 шагов от начала). Разбег совершается по прямой линии с постепенным поворачиванием. После того как метатель наступил на вторую от-

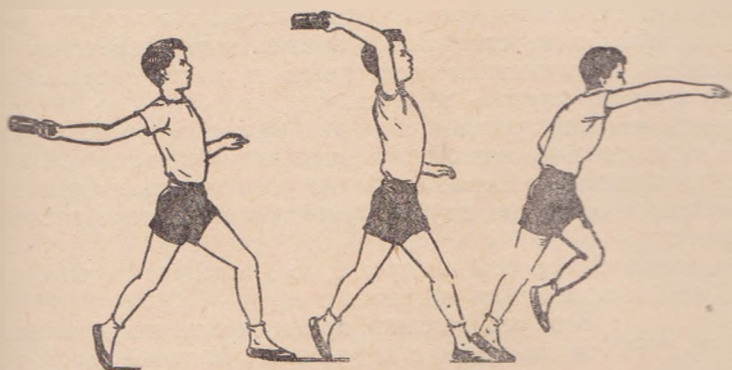


Рис. 48. Метание гранаты способом «из-за спины через плечо».

метку, он делает пять шагов, в которые укладываются разворот и бросок гранаты. В чём состоит последовательность обучения? Создать целостное представление у учащегося о метании гранаты (доказ, объяснение). Усвоить правильное держание гранаты при метании с места, с разбега способом «из-за спины через плечо».

Типичные ошибки

1. Остановка при разбеге в момент выпуска снаряда.
2. Отсутствие захлёста при выкидывании снаряда из руки.
3. Отсутствие достаточного прогиба в грудной и поясничной части.

Приёмы исправления

1. Недобегание до линии метания на один, полтора шага.
2. Метание на небольшие расстояния с акцентом на захлест.
3. Метание с места с акцентом на отведение руки назад и прогиб.

Метание обуче-
ния метанию
гранаты и
тренировка.

После хорошего показа и объяснения начинается разучивание метания гранаты по элементам. Вначале уточняется правильное держание гранаты. Затем разучивается метание с места, с разбега, с колена, из положения «лёжа».

Самым сложным является метание гранаты с разбега способом «из-за спины через плечо». После того как учащийся научится точно попадать на свою вторую отметку при разбеге, на-

чинают разучивать по частям те пять шагов, которые необходимо сделать, чтобы совершить бросок. На счёт «раз» правая нога делает шаг вперёд, правая рука чуть начинает отводить гранату назад вниз. По счёту «два» левая нога делает шаг, правая рука продолжает отведение гранаты назад или вниз. По счёту «три» правая нога переносится вперёд, слегка развернув носок кнаружи (скрестный шаг), рука оканчивает отведение гранаты назад, туловище уходит вправо (без прогиба в пояснице). По счёту «четыре» левая нога делает стопорящий шаг, туловище прогибается в пояснице, правая рука вверху прямая. Бросок начинается рука и туловище и заканчивает кисть. По счёту «пять» вслед за броском переставляется правая нога вперёд, что даёт возможность пружинящими поскоками на месте сохранить равновесие и не переступить за планку.

Прежде чем приступить к обучению метанию гранаты, учитель обязан основательно подготовить мышцы учащихся.

Подготовительные упражнения могут состоять из различных размахиваний одной и другой рукой, бросков, перебрасываний мячей и т. п.

При метании гранаты следует строго следить за тем, чтобы никого не было на линии метания.

Метание мяча с петлёй.

Это упражнение преимущественно применяется на занятиях с девушками. Метание мяча производится из-за планки, как и метание гранаты.

Мяч держать за петлю двумя или тремя пальцами (обязательно указательным и средним).

Исходное положение: стойка левым боком в направлении броска, ноги на ширине плеч, правая нога немного вперёд. Тяжесть тела на правой ноге, туловище несколько наклонено

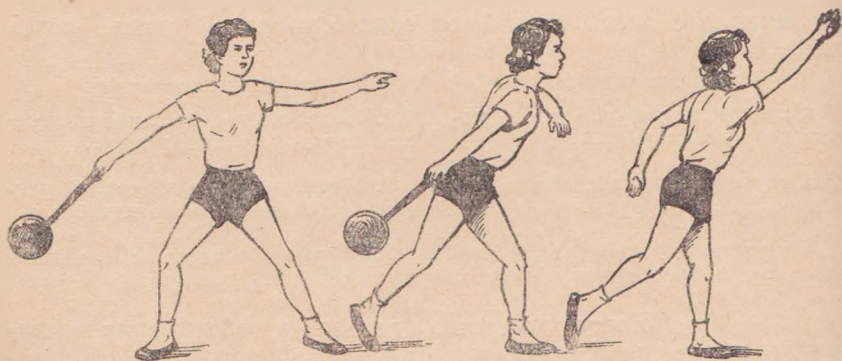


Рис. 49. Метание мяча с петлёй.

вперёд. Затем начинают производить размахивание, которое совершается кругообразным движением по направлению движения часовой стрелки. К размахиванию добавляется поворот тела через левое плечо. Чтобы набрать скорость, следует сделать от

...го до трёх поворотов, которые производятся на полусогну-
тых ногах. С последним поворотом учащийся приходит в исход-
ное положение для броска. Бросок начинается, когда мяч ещё
находится сзади, выпрямлением правой ноги; за счёт этого вы-
прямления быстро поворачиваются таз и плечи в направлении
вперед. Разжимая пальцы, выпускают мяч, который должен
лететь под углом 45° .

Техника ядра. Учащиеся старших классов продолжают совер-
шенствовать технику толкания ядра, изученную
на уроках в средних классах. Повторив уже известные упраж-
нения в толкании ядра с места, учащиеся переходят к разучива-
нию толкания ядра со скачкообразного разбега или скольжения
по кругу.

Техника толкания ядра с разбега — скачка — сводится к «сте-
пашному» стремительному скачку, быстрой постановке правой,
а затем левой ноги на землю с одновременным сильным разгиба-
нием правой опорной ноги, толчок от которой передаётся в пра-
вое плечо метателя, и к резкому выпрямлению под углом $36—$
 45° к горизонту руки, держащей ядро, одновременно с откидыва-
нием левой руки назад. Ядро должно скатиться с пальцев ме-
тателя пружинистым движением, ударом пальцев по ядру.

Техника Толкание ядра производится из круга, диаметр
которого равен $2 \text{ м } 13 \text{ см}$.

Техника ядра Исходное положение: стоя, ноги врозь, правая
элементам. чуть впереди, туловище слегка согнуто вперёд.
Ядро лежит в кисти, на слегка расставленных пальцах. Кисть
находится возле ключицы, ядро прислоняется к ключичной впа-
дине и слегка придерживается подбородком. Левая рука свобод-
но повянута вперёд и вверх. Тяжесть тела на правой ноге. Раз-
бег или скачок начинается ритмичным размахиванием левой но-
гой вверх кнаружи и назад внутрь.

Есть и другой способ толкания ядра, который заключается в
поднятии левой ноги по прямой линии и без заноса за пра-
вую. В темп движению ноги поднимается и опускается левая ру-
ка. Размахивание необходимо для настройки нервной системы
на определённый ритм движения. Сильным рывком маховой но-
гой кнаружи, вверх, правая скользит к центру круга, ставится в
упор, после чего левая нога ставится в упор и туловище прини-
мает исходное положение перед толчком.

Толчок начинается с выпрямления правой ноги вперёд и
затем в поворота туловища налево — вперёд, одновременно рез-
ким движением выталкивается ядро от плеча вперёд под уг-
лом 36° . Толчок заканчивается кистью.

Чтобы не выйти из круга после толчка, метатель должен пе-
реставить с левой ноги на правую. В чём состоит последова-
тельность обучения? Создание целостного представления у уча-
щегося о технике толкания ядра с места и со скачка (показ,
описание). Приучение к весу снаряда: подбрасывание одной,

другой рукой, ловля ядра, броски на дальность из-за головы, двумя руками, одной, изучение исходного положения с ядром. Толчки ядра с места, с шага, с трёх шагов, со скачка, из круга.



Рис. 50. Толкание ядра с места.

Методика обучения и тренировки состоит в следующем:

Необходимо учащимся дать ядро для разминки, чтобы они ощутили его вес, потренировали броски и толчки из различных положений.

К таким подготовительным относятся: 1) подбрасывание ядра вверх силой двух рук, силой одной руки, 2) толкание ядра вверх с предварительным сгибанием ног и наклоном туловища в правую сторону, 3) толкание ядра под большим углом вперёд вверх и толкание ядра с места «на технику» и «на дальность». Затем переходят к изучению скачкообразного разбега. Для этого проделывают имитационные размахивания левой ногой, сопровождаемые движением туловища и свободной руки.



Рис. 51. Толкание ядра со скачка.

Типичные ошибки

1. Бросок ядра, вместо толчка.
2. Неправильное распределение веса на двух ногах.
3. Отсутствие включения в толчок ноги, на которой находится вес тела.
4. Высокий скачок.
5. Остановка перед выпуском снаряда при скачке.
6. Уход назад при выпуске снаряда.

Приёмы исправления

1. Толчки ядра плечом, без включения в толчок руки, держащей ядро.
2. Перенос тяжести тела на опорную ногу, размахивание свободной ногой.
3. Доставание головой подвешенного мяча при выпрямлении ноги.
4. Во время скачка коснуться земли ногой, на которой находится вес тела.
5. Напоминание о слитности движений.
6. Доставание головой мяча, подвешенного несколько вперед за кругом.

Вначале следует проводить изучение скачка вне круга, обращая особое внимание на высокий взмах бедром левой ноги в выпрямлении скачка. Вначале делать небольшой скачок — 50 см, производя его резко и быстро. После этого проводить изучение скачка с ядром, постепенно доведя длину скачка до нормальной.

Примерные уроки по лёгкой атлетике

В программе по физическому воспитанию для учащихся VIII—X классов на уроки по лёгкой атлетике отводится 20—10 минут. Между тем как материал, который необходимо усвоить учащимся, довольно обширен. Вследствие этого рекомендуется в целях закрепления навыков в изученных упражнениях по лёгкой атлетике включать отдельные виды, например бег на короткой дистанции, бег на средние дистанции или прыжки в длину и в высоту с разбега, в гимнастику до занятий, соответственно перестроив её в плане тренировки. Это можно делать на отдельных классах в школах, где имеются условия (площадка, парк).

Уроки по лёгкой атлетике, которые приведены ниже, являются лишь примерными. Учитель физического воспитания, учитывая особенности физической подготовки учащихся и степень овладения ими тем или другим навыком, должен определять содержание урока по лёгкой атлетике. Приведённые уроки дают лишь схему распределения материала в уроках для VIII—X классов.

Урок № 1 (в помещении)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой учащихся. Развитие качеств бегуна-скоростника, изучение техники толкания ядра.

Вводная часть
—10—15 мин.

Беговая разминка: 1 мин. быстрая ходьба и 1 мин. бега, повторить 5 раз. Спокойная ходьба — 1 мин. Упражнения в движении — вращение рук, ходьба с выпадами, со взмахами ног, с наклонами и поворотами туловища и др.

Спринтерские упражнения: бег „семенящим шагом“, бег „рысью“, бег с мелкими подскоками.

Основная часть — 25—
—30 мин.

I. Изучение высокого старта — положение бегуна на старте, исполнение команд: „На старт!“, „Внимание!“, „Марш!“ Пробегка с высокого старта — 4—5 раз.

II. Изучение низкого старта: „пулей“. Рывки 5×10 м.

III. Техника толкания ядра (набивного мяча) — показ и объяснение. Разминка с ядром (набивным мячом). Перебрасывание набивного мяча из-за головы, от груди, из-за спины. Толчки одной рукой с шага.

Заключительная часть —
5 мин.

IV. Бег на выносливость — юноши 500—600 м, девушки 300—400 м. Лёгкий заключительный бег. Упражнения на расслабление мышц.

Урок № 2 (в помещении)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой. Обучение спринтерскому и барьерному бегу, прыжки в высоту с/р способом „перекат“.

Вводная часть—10—
—15 мин.

Объяснение задач урока. Разминочный бег по залу, чередуя с ходьбой—всего 5 мин. Спринтерские упражнения — бег семенящим шагом, с подскоками, „рысью“, ударным шагом. Упражнения барьериста — у гимнастической стенки на растягивание, гибкость — различные размахивания одной и другой ногой.

Основная часть—25—
—30 мин.

I. Низкие старты — 5×10 м.

II. Барьеры, объяснение и показ, прохождение озонного барьера (перевёрнутого) с подтягиванием колена толчковой ноги к груди. То же с доставанием носка ноги рукой.

Пробегание через поставленный барьер—3—4 раза

III. Прыжки в высоту с/р способами „перекат“ — объяснение и показ, прыжки с прямого разбега, „согнув ноги“, прыжки „согнув ноги“, с приземлением на одну ногу, с поворотом.

Заключительная часть —
—5 мин.

IV. Бег по залу: юноши 600—700 м, девушки 500—600 м. Лёгкий бег. Упражнения на расслабление мышц.

Урок № 3 (на спортивной площадке)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой. Закрепление навыков в скоростном беге и толкании ядра. Знакомство с преодолением полосы препятствий.

Вводная часть—10—15 мин.

Объяснение задач урока. Беговая разминка — бег по площадке—5—6 мин. Спокойная ходьба. Упражнения в движении для рук, ног, корпуса. Специальная спринтерская разминка — бег ударным шагом на месте, бег с высокоподнятым коленом („рысью“). семенящий шаг.

Основная часть—25—30 мин.

1. Низкий старт „пулей“, объяснение и показ, как роятся ямки или ставятся колодки, рывки со старта 5×10 м. 2—3 раза по 30 мин. Один раз—40 мин.—в полную силу.

2. Обучение толканию ядра, броски одной, другой рукой в яму, броски от груди, из-за спины, из-за головы и др.

Толкание ядра с места.

3. Полоса препятствий, прохождение (медленно) полосы и объяснение.

Пробежка полосы — 1—2 раза: юноши — 2 раза, девушки — 1 раз.

Заключительная часть—5 мин.

Лёгкий бег (трусцой) юноши—600 м, девушки—400 м. Упражнения на расслабление.

Урок № 4 (на спортивной площадке)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой учащихся. Закрепление навыков в спринтерском беге; совершенствование навыков метаний гранаты, прыжки в длину с разбега „скорчившись“. Тренировка в беге на средние дистанции.

Объяснение задач урока. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения в движении для рук, ног, корпуса. Бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом, ударным. Бег с рывками. Пробежание полосы препятствий. Прыжки на одной (левой, правой) ноге.

Вводная часть—10—15 мин.

I. Спринт — 5×10 м, с низкого старта; 1×30 м, 1×40 м. Прикидка на дистанцию в соответствии с нормами для класса.

II. Метание гранаты — объяснение и показ. Броски с места, с трёх шагов, с разбега. Метание на дальность — прикидка (2 раза).

III. Прыжки в длину с/р — „скорчившись“ — изучение толчка, взлёта, приземления. Разбег при прыжке в длину—5—6 прыжков.

IV. Тренировка в беге на средние дистанции: юноши 1000 м — 600 м бегом + 100 м ходьба + 400 м бегом, девушки 500 м — 300 м бегом + 150 м ходьба + 200 м бегом.

Основная часть—25—30 мин.

Лёгкий бег — упражнения на расслабление мышц.

Заключительная часть—5 мин.

Урок № 5 (на стадионе)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой учащихся. Объяснение устройства стадиона. Совершенствование изученных способов прыжков в длину с р и метаний гранаты. Прохождение полосы препятствий. Прикидки по этим видам.

Вводная часть—10—15 мин.

Объяснение задач урока. Объяснение устройства стадиона и мест для занятий. Разминочный бег с ходьбой по дорожке и упражнения в движении для спринтеров и для прыгунов в длину с разбега — подскоки на одной (левой и правой) ноге, „полёт в шаге“, лёгкие подскоки.

Основная часть—25—30 мин.

I. Спринт — 7×15 м, 1×40 м, 1×80 м. Прикидка.

II. Прыжки в длину — объяснение разметки беговых шагов, пробная разметка учащимися с измерениями длины разбега ступнями ног. Прыжки в длину с укороченного разбега, 3—4 раза с полного разбега, 2—3 раза в полную силу. Прикидка.

III. Метание гранаты: с места 5—6 раз, с разбега 3 раза. Прикидка.

IV. Прохождение полосы препятствий. Юноши 2—3 раза, девушки 1—2 раза. Прикидка на время.

Заключительная часть—5 мин.

Бег трусцой.
Упражнения на расслабление мышц.

Урок № 6 (на стадионе)

Задачи урока.

Продолжение работы над всесторонней физической подготовкой учащихся. Тренировка по прыжкам, метаниям, по бегу на скорость и средним дистанциям. Ознакомление со спортивной ходьбой.

Вводная часть—10—15 мин.

Краткое объяснение задач. Бег в чередовании с ходьбой и рывками во время бега. Бег с различными подскоками, прыжками, ходьба пригибным шагом. Спринт—прикидка и оценка.
Прыжки в длину, прикидка и оценка.

Основная часть—25—30 мин.

I. Метания, совершенствование в метаниях гранаты, контрольные броски и оценка.

II. Высота, повторение техники прыжка в высоту с „перекатом“, оценка техники.

III. Оценка по бегу на средние дистанции.

IV. Спортивная ходьба (для юношей), объяснение техники и показ, индивидуальная тренировка.

Заключительная часть—5 мин.

Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление мышц.

ГЛАВА VIII СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Описание игры. Волейбол является одной из популярных игр среди школьников. Правила игры несложны. Для игры не требуется большой площадки и особого оборудования. При игре требуется простота волейбол требует определённой техники игры мячом и тактики игры.

Правила игры. Игра заключается в том, что две команды, находящиеся на площадке (9 × 18 м), разделённой волеями сеткой, стараются при помощи ударов по мячу послать его на сторону противника с таким расчётом, чтобы он не смог принять этот мяч и мяч коснулся бы площадки. Каждый раз, когда команда допустит касание площадки мячом на своей стороне или сделает какую-нибудь другую ошибку, эта команда теряет подачу. Игра идёт до тех пор, пока какая-нибудь из команд наберёт 15 выигранных очков, уйдя от противника вперёд на 2 или более очка. После этого первая игра считается оконченной, и команды продолжают вторую игру, меняясь площадками.

Размеры площадки. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Если игра производится в закрытом помещении, высота потолка должна быть не ниже 5 м от пола. Все предметы должны быть удалены от границ площадки не менее чем на 1—2 м. Допускаются тренировочные игры в помещении на уменьшенной площадке размером 15 × 7,5 м.

Размеры площадки для игры. Площадка для игры окаймляется линиями, ширина которых должна быть 3—5 см. Ширина линии идёт в счёт размеров площадки. С правой стороны, позади каждой площадки, обозначается место подачи (рис. 52).

Оборудование. Поперёк площадки над средней линией туго натягивается сетка шириной 90 см, длиной 9 м. Сетка натягивается на двух столбах, отстоящих от боковых линий на 50 см. Для школьников высота сетки устанавли-

	13—14 лет	15—16 лет	17—18 лет
Высота сетки	— 2 м 10 см	2 м 30 см	2 м 45 см
Высота столбов	— 2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 20 см

Верхний край сетки должен быть обшит белой полосой шириной 2,5 см. Ячейки сетки должны быть прямыми.

Мяч должен быть кожаный, с резиновой камерой, имеющий в обхвате 65—70 см. Вес мяча:

Для учащихся	13—14 лет	—	225—250 г
»	15—16 »	—	250—275 »
»	17—18 »	—	275—285 »

**Участники
игры.**

В игре участвуют две команды, по 6 человек в каждой. В ходе игры разрешается заменять игроков. Наибольший состав игроков в команде — 12 человек вместе с запасными. Игра прекращается, если в этой команде будет менее 6 игроков.

Если проводится игра на первенство школы, то игроки должны иметь одинаковую спортивную форму и обувь без каблуков. Разрешается играть босиком.

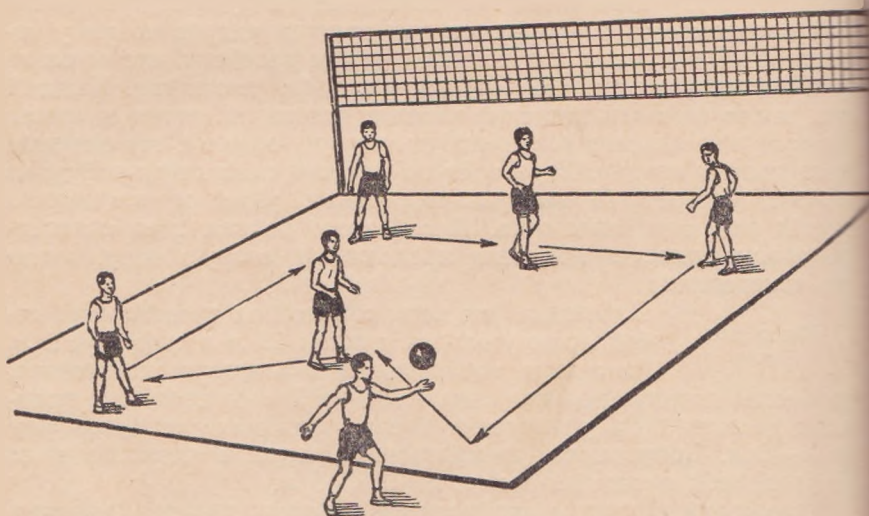


Рис. 52. Размещение игроков одной команды на площадке.

В начале игры обе команды выстраиваются у себя на площадке. Игрок, стоящий в правом углу задней линии, считается первым игроком, сосед перед ним — вторым и т. д. Расчёт происходит против часовой стрелки. Каждый игрок должен иметь на груди номер, соответствующий первоначальной расстановке.

Правила игры. Перед началом игры производится жеребьёвка на право выбора площадки или подачи мяча. Если команда, вытянувшая жребий, берёт себе право на выбор площадки, то другая берёт себе право на начальную подачу мяча.

и наоборот. Игра идёт до тех пор, пока команда не наберёт 15 очков. Существует такое правило относительно счёта очков: если команда, допустившая ошибку, подавала мяч, то она теряет подачу мяча, если же команда ошиблась при подаче мяча противником, она проигрывает очко. Это очко засчитывается в пользу противника.

При выигрыше первой половины игры команда должна иметь преимущество перед противником не менее чем в 2 очка. Если такого преимущества нет, игра продолжается.

Если команда выиграла у противника две игры, ей засчитывается победа. Если же результаты двух игр привели к счёту 1:1, то после 5-минутного перерыва назначается третья игра.

Результаты игры. Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- 1) мяч коснулся земли;
- 2) команда ударила мяч более трёх раз;
- 3) мяч был не ударен, а отведён или брошен;
- 4) мяч коснулся игрока ниже пояса;
- 5) игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- 6) игрок прикоснулся к сетке;
- 7) игрок наступил или перешёл среднюю линию;
- 8) игрок перенёс руку через сетку;
- 9) мяч приземлился за пределами площадки или был выбит за сетку;
- 10) мяч, коснувшийся потолка, считается приземлившимся.

Примечание. Если два игрока совершат одновременно ошибку, мяч считается спорным и подаётся вновь тем же игроком, при подаче которого это случилось.

Кроме того, команда теряет подачу и в тех случаях, если:

- 1) подача сделана не с воздуха, а с руки;
- 2) мяч при подаче перелетел сетку с помощью других игроков;
- 3) игрок наступил или переступил линию площадки в момент подачи.

Обучение игре. Работа с обучающимися содержит:

- 1) упражнения общеразвивающие типа разминки и специальные в целях выработки подвижности, выносливости, быстроты, сообразительности в условиях игры;
- 2) изучение техники владения мячом;
- 3) изучение тактики игры.

Из всех элементов техники игры учащиеся труднее всего усваивают пасовку мячом, которая является очень важным условием для победы над противником. Поэтому обучению начинающих игроков пасовке мячом нужно уделить большое внимание. Следует изучать приём мяча как с высокого, так и с низкого положения, из различных положений игрока, в различных комбинациях.

Обычно практикуются следующие упражнения на пасовку мячом:

1. Игроки стоят по кругу, в середине стоит учитель, который подаёт мяч игрокам. Затем учитель вместо себя ставит более подготовленного игрока, который пасует мячом с игроками.

2. Такая же пасовка мячом из положения стоя на колене или сидя.

3. Игроки разбиваются парами и становятся друг против друга. Каждая пара имеет мяч. Учащиеся пасуют мяч друг другу. Учитель даёт задание на подачу высокого или низкого паса.

4. Пас по ломаной линии. Тренировка паса производится одним мячом. Занимающиеся располагаются так, как указано на рисунке.

Занимающиеся передают мяч в порядке номеров до последнего номера, затем пасуют в обратном направлении. Мяч передаётся с расчётом на дальнейший точный пас. Расположение игроков может быть изменено, отчего изменяется и направление мяча.

5. а) Мяч по кругу. Занимающиеся образуют круг. В центре круга назначается наиболее подготовленный игрок. Все пасуют ему, одновременно передвигаясь по кругу.

б) Занимающиеся стоят в кругу. Медленно передвигаясь по кругу, они пасуют мяч соседнему игроку. В дальнейшем, при усвоении игроками паса, можно заставить их передвигаться быстрее, доводя передвижение по кругу до бега.

6. Пас на заданную высоту. Игроки становятся парами, между ними натягивается верёвка с расчётом, чтобы мяч проходил над ней на 20—30 см. Учитель поднимает верёвку выше или опускает её, приучает игроков пасовать на заданную высоту.

Играющие делают два круга. В каждом круге идёт пасовка между игроками. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество падений мяча на землю. В этой игре из обеих команд следует выделить по одному счётчику.

Мяч в
кругу между
командами.

7. Броски. Игроки образуют круг. Учитель стоит в центре и бросает мяч любому игроку, заставляя его принять мяч с высокого или низкого паса. Так как игроки не знают, кому будет брошен мяч, им приходится быть готовым принять его и отдать пасом обратно учителю.

8. Пас от сетки. Играющие располагаются в две шеренги. Одна шеренга у сетки, другая на 2—3 м позади. Учитель бросает мяч в сетку, игрок, стоящий у сетки, где ударился мяч, должен не допустить падения мяча на землю и отбить его на заднюю линию к стоящим игрокам. В дальнейшем при приеме мяча от сетки даётся задание: ударом послать мяч через сетку. Следует учесть, что один и тот же мяч, брошенный с одинаковой силой в разных точках сетки, даёт разные отскоки.

9. Так же, как и разучиванию паса, нужно обучить играющих подаче мяча. У начинающих игроков около половины мячей обыкновенно выигрывается непосредственно с подачи. В дальнейшем приём мяча с подачи не представляет для игроков большой трудности. Существуют два способа подачи мячей: нижняя подача производится ударом по мячу опущенной рукой снизу



Рис. 53. Подача снизу.



Рис. 54. Подача сверху.

верхняя подача—когда производится удар по мячу подброшенной рукой по подброшенному мячу. Нижняя подача больше распространена среди девушек, верхняя—среди юношей, так как требует большей затраты силы. Но юношей и девушек нужно обучать как той, так и другой подаче, для того чтобы они умели производить её в зависимости от обстановки игры (игра в помещении, на площадке, против солнца и т. п.).

Для обучения подаче мяча наиболее целесообразно дать каждому игроку несколько мячей. Каждый игрок делает несколько подбросов подряд. Учитель следит за игроками и делает им соответствующие замечания. Когда учащиеся освоят подачу, им даётся задание производить подачу в определённое место на площадке «противника».

Владение мячом в защите.

Начинающие игроки всегда стараются скорее переправить мяч на сторону противника в расчёте не на свои сильные удары, а на его возможные промахи. Когда же игроки освоят технику владения мячом, они начинают искать новые способы выигрыша мяча. Одним из способов поставить противника в более затруднительное положение является посылка мяча через сетку резким уда-

ром сверху вниз—«гас». Этот волейбольный термин происходит от слова «гасить» или «погасить».

«Гас»—это удар, который крайне трудно отбить. Он завершает предшествующие передачи, решает исход борьбы за мяч за очко. Он должен быть очень сильным, стремительным и точным.

Движение игрока при «гасе» состоит из сочетания прыжка и удара. Ударять надо ладонью согнутой руки. Успех «гаса» зависит не только от бьющего, но и в значительной степени от игрока, подкидывающего мяч под «гас».

«Гас» нужно разучивать с учащимися в спокойной обстановке, без игры с противником. Для этого один игрок, стоявший близко у сетки, приняв мяч, подкидывает его вверх с таким расчётом, чтобы мяч невысоко поднялся над сеткой. Другой игрок подпрыгнув, сильным ударом руки бьёт по мячу сверху вниз на сторону противника.

Это движение нужно разучивать и отрабатывать вначале без мяча. Для начала высоту сетки можно несколько понизить. При обучении «гаса» хорошо тренироваться тройками: каждый из троих игроков по очереди пасует другому, а тот подкидывает под «гас» третьему.

Основная защита против «гаса» — блок. Этот приём состоит в том, что в момент, когда нападающий делает прыжок, чтобы погасить мяч, игрок противоположной команды подпрыгивает ему навстречу с поднятыми вверх обеими руками, выставив ладони вперёд.

Техника блока значительно проще «гаса». Нужно только верно выбрать момент для прыжка: блокирующий должен подпрыгнуть не одновременно, а чуть попозже. Применяется одновременная блокировка двумя игроками (так называемый «двойной блок»). Для этого нужно, чтобы оба игрока прыгали одновременно и чтобы их ладони составляли одну плоскость.

Тренировку в блокировке можно проводить одновременно с разучиванием «гаса».

При разучивании способов нападения и защиты учитель должен продемонстрировать правильность этих способов и помочь обучающимся найти для себя наиболее подходящие способы. Каждый учитель должен разнообразить способ обучения, учитывая индивидуальные особенности учащихся.

Уроки по спортивным играм должны проводиться осенью и весной на спортивной площадке. Для проведения тренировочных игр на уроке на спортивной площадке должны быть оборудованы две-три волейбольные площадки.

Урок по разучиванию техники и тактики игры в волейбол должен быть примерно следующим.

Вводная часть 6—8 мин. Построение, рапорт, ходьба, пробежка.

1. Основная стойка — поднимание рук вверх с отведением назад—6—8 раз.
2. Выпады вправо, влево, вперёд с различными положениями рук—6—8 раз.
3. Приседание с резким выпрямлением туловища — 6—8 раз.
4. Прыжки вверх с подниманием одной руки 10—15 раз.
5. Ходьба по кругу: два шага, прыжок с подниманием рук вверх.

Основная часть 25—30 мин. Упражнения на технику. Падения мяча в двух кругах (какая команда меньшее число раз ударит мяч). Подача мяча.

Игра в волейбол (на двух-трёх площадках).

Заключительная часть. Ходьба. Остановка. Разбор ошибок и хороших результатов отдельных игроков в отношении техники, тактики игры и дисциплины.

Баскетбол

Значение в соревновательных играх.

Баскетбол является одной из самых быстрых по темпу и по смене игровых положений спортивных игр.

В основу игры положены бег, прыжки, передача и ловля мяча. Естественные и разнообразные движения в условиях острой борьбы за мяч всесторонне развивают организм: укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат, улучшают обмен веществ в организме.

Уроки с игрой в баскетбол следует проводить на площадке весной и осенью.

Как обучение игре, так и сама игра проводится на баскетбольной площадке, которая представляет собой прямоугольник размером 14×26 м. Длинные линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Площадка размечается линиями шириной 5 см так, как указано на рисунке. Площадку желательно размечать длинной стороной с севера на юг.

Простейшая площадка устраивается непосредственно на грунте. Всю поверхность следует вскопать на глубину 7—10 см, убрать камни, палки и дёрн. Если в земле мало песка, насыпать его слоем в 2 см, смешать граблями песок с землёй, выровнять, полить водой и укатать катком или утрамбовать.

Баскетбольные щиты делают из досок толщиной 3 см. Доски хорошо обстругать и крепко прикрепить к брускам. Щиты должны отстоять от столбов не более чем на 2 м 20 см и не менее 1 м 60 см. Щиты должны быть прикреплены к столбам на кронштейнах с таким расчётом, чтобы не было никакой вибрации. Желательно их выкрасить белилами. К щитам крепятся кольца с корзиной, диаметр кольца должен быть 45 см. Сетка, прикрепленная к кольцу, служит для замедленного падения мяча в корзину мяча.

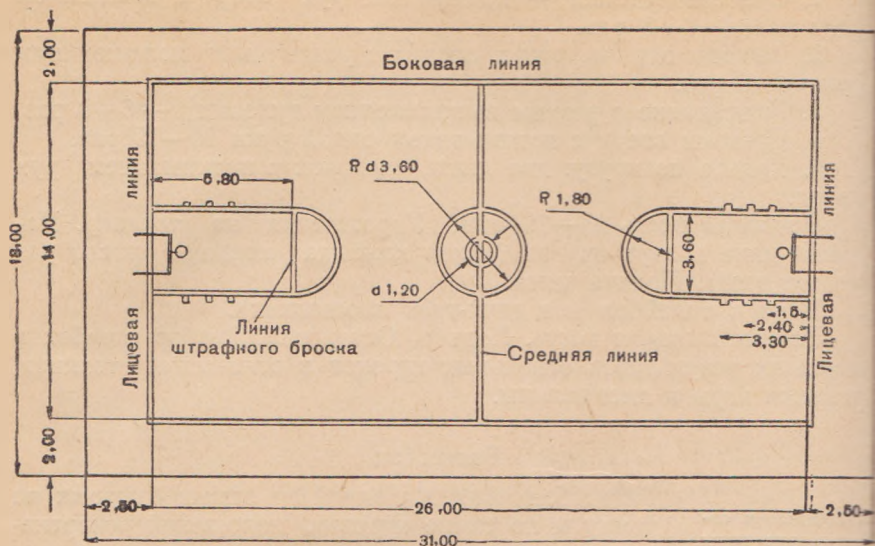


Рис. 55. Баскетбольная площадка.

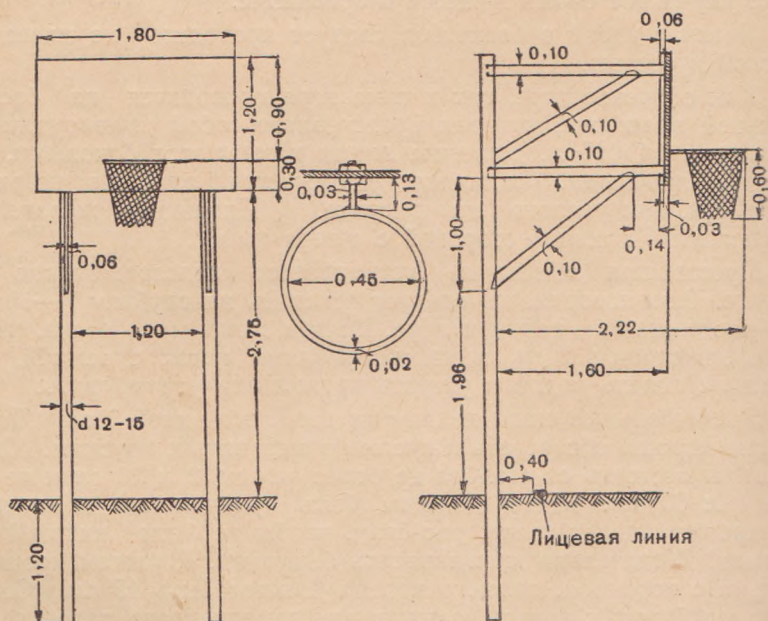


Рис. 56. Баскетбольный щит (прямо). Рис. 57. Баскетбольный щит (сбоку).

Пасовые игры. Игра в баскетбол заключается в следующем. Игроки делятся на две команды, по 5 человек в каждой: два защитника, центровой и два нападающих игрока. Защитники стараются играть рядом с нападающими противника. Нападающие идут на половину противника, а центровой игрок находится на середине площадки и служит как бы связью между своими игроками.

После свистка для начала игры центровые игроки, стоящие друг к другу в центре поля, стараются ударом по мячу, брошенному между ними судьёй, передать его своим игрокам. Игроки, получив мяч, стараются, при помощи перебрасывания мяча друг другу, подвести его ближе к корзине противника и забросить сверху в корзину. Противники же стараются помешать этому, стремятся завладеть мячом и в свою очередь забросить его в чужую корзину. Но, передавая мяч друг другу или отнимая его, игроки не имеют права касаться противника, бегать с мячом в руках, вести мяч двумя руками и пр.

Команда, забросившая мяч в корзину наибольшее количество раз в установленное время, считается победительницей. Игра для начинающих должна длиться 20—24 мин. с перерывом 3—5 мин. Для подготовленных игроков это время может быть увеличено.

Основные элементы техники игры.

Основное в технике игры в баскетбол — это быстрая и точная переброска (передача) мяча между игроками, перехватывание его от противника и меткое попадание в корзину.

Обучению передаче и ловле мяча как основному средству нападения нужно уделить большое внимание. Начинающие игроки обычно стараются, чтобы мяч как можно чаще бросался в корзину, и уделяют мало внимания пасовке, передаче и ловле мяча. Задача учителя заключается в том, чтобы разъяснить учащимся основные пасовки, приёмов ловли и передачи мяча для достижения победы.

Обучение передачам и ловле мяча нужно вести параллельно. Передачи бывают:

- а) двумя руками от груди,
- б) двумя руками из-за головы,
- в) одной рукой от плеча,
- г) сверху двумя руками,
- д) снизу одной рукой,
- е) одной рукой над головой,
- ж) скрытые передачи (позади туловища).

Ловля мяча:

- а) на высоте груди двумя руками,
- б) высоко и низко брошенных мячей,
- в) ловля мяча в прыжке.

Все эти упражнения в передаче и ловле мяча нужно начинать с упражнения стоя на месте, а затем в движении шагом и бегом.

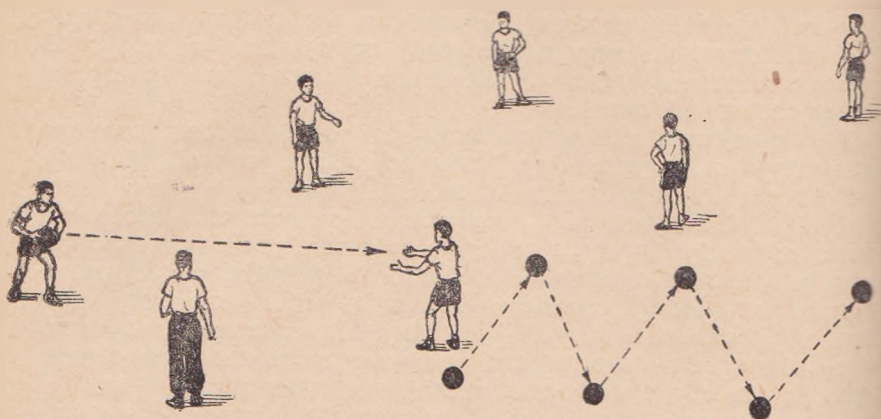


Рис. 58. Броски по ломаной линии.

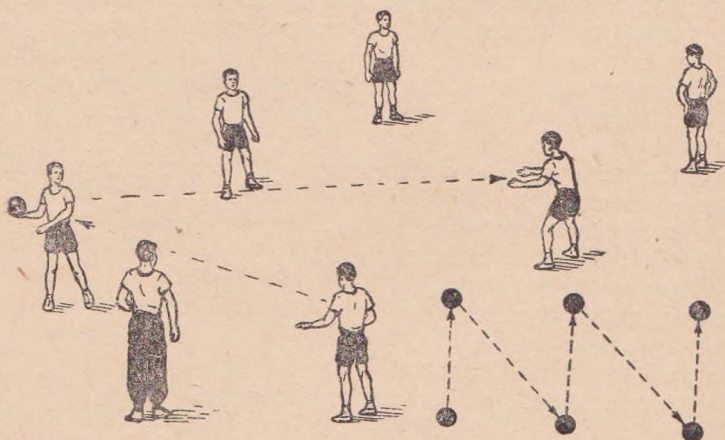


Рис. 59 Броски по ломаной линии.

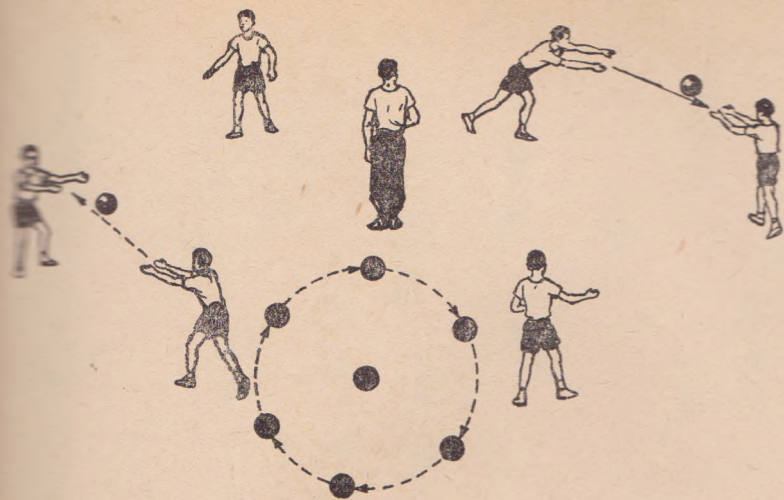


Рис. 60. Броски по кругу.

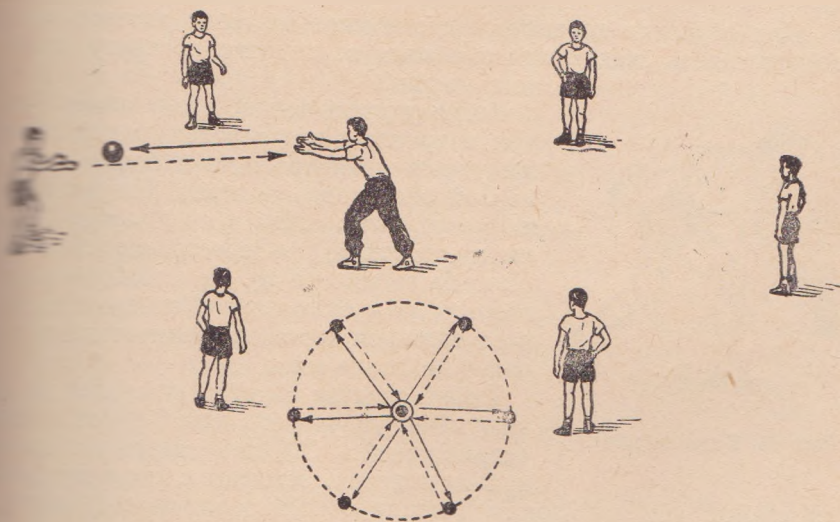


Рис. 61. Броски на центр.

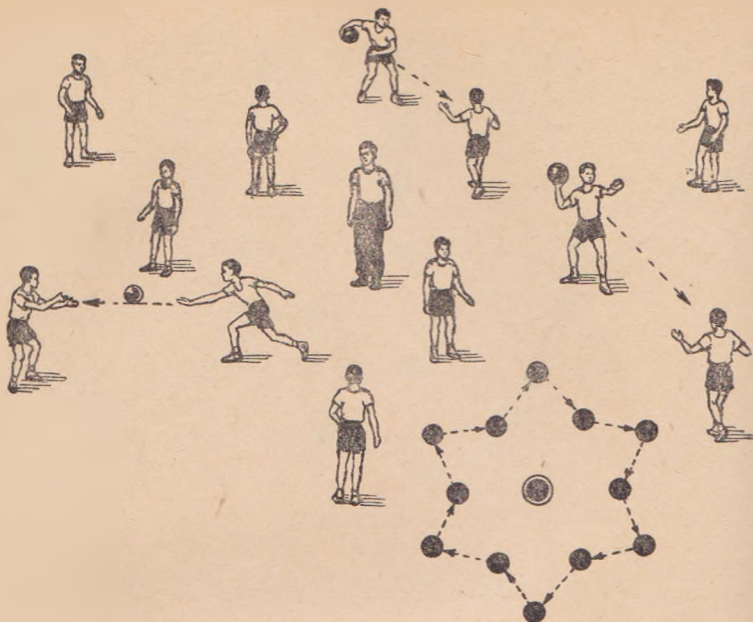


Рис. 62. Броски вперёд и в сторону.

Для обучения передаче и ловле мяча на месте игроков можно расставить следующим образом: в шеренгу, по кругу, зиг-загом, звездой.



Рис. 63. Ведение мяча.

Когда учитель видит, что учащиеся воили ту или иную передачу мяча, он же упражнения проводит в более устойчивой обстановке, в играх. Такими играми могут быть: «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Перестрелка мячом», «Борьба за мяч» и др. Целесообразно повторить на уроках игру «Мяч ловцу». Эта игра является хорошей тренировкой в передаче и ловле мяча.

Также следует научить учащихся ведению мяча, ударяя его одной рукой о щит («дриблинг»). Обучать ведению мяча нужно в играх, эстафетах, ведя мяч по прямой, так и по ломаной линии, обводя различные предметы.

Обучение броскам в корзину надо начинать с бросков с щита у щита двумя руками. По мере усвоения бросков в корзину от щита следует переходить к прямым броскам от груди двумя руками без использования щита. Далее — те же броски, но с

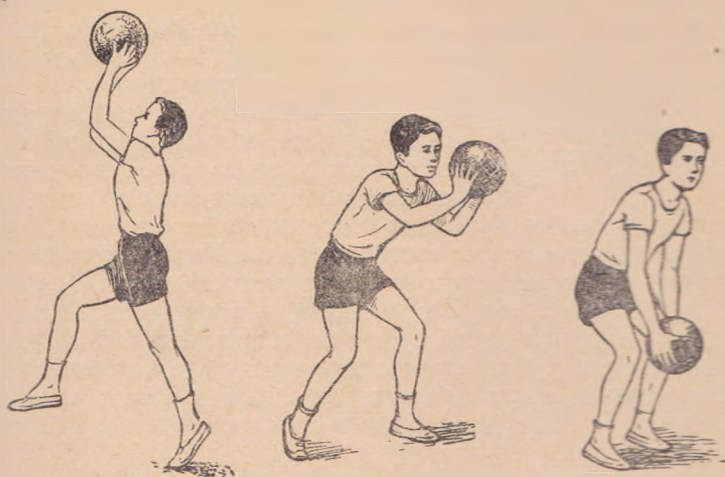


Рис. 64. Броски в корзину: а) с хода, б) от груди, в) снизу.

Когда эти броски будут достаточно усвоены, следует перейти к штрафным броскам двумя руками снизу. Потом те же броски с другого расстояния и под другим углом справа и слева. После этого следует разучить броски у щита с движениями вправо и влево, а также после ловли мяча, передаваемого различными способами. Например, игроки поочередно начинают движение вправо и влево у щита. Руководитель бросает им мяч, а они после ловли бросают мяч в корзину определённым приёмом.

Таким образом, броски в корзину могут повторяться различными приёмами по несколько раз всей группой, причём учитель наблюдает и проверяет исполнение его указаний. Попадание мячом в корзину также целесообразно проводить в различных играх: «Кто больше» — игроки по очереди бросают мяч в корзину. Каждый игрок делает три броска. Первый бросок делается со штрафной линии от того места, где пойман мяч после его отщипывания от щита или из корзины и засчитывается как 3 очка, второй — как 2 очка и третий — как 1 очко. Кто из игроков больше наберёт очков, тот является победителем.

«Баскетбольная эстафета» — играющие делятся на две команды и располагаются в середине зала. Два игрока противоположных команд ведут мячи к своим щитам, каждый игрок бросает мяч в корзину до тех пор, пока не попадёт в неё и, поймав мяч, бросает его следующему игроку своей команды. Следующий

игрок делает то же, что и первый игрок. Команда, закончившая игру первой, выигрывает.

Для успешного овладения техникой игры необходимо иметь по одному мячу на 3—5 учащихся. При недостатке баскетбольных мячей можно использовать и волейбольные мячи, следя, однако, за тем, чтобы каждая группа (3—5 человек) поработала в течение урока и с баскетбольным мячом.

Обучение элементам тактики игры.

При обучении тактическим действиям в игре прежде всего необходимо добиться, чтобы учащиеся освоили умение «держаться» определённого игрока, когда мяч находится у команды противника, и освободиться от держащего противника, когда мяч переходит к игрокам своей команды. Многие подвижные игры с мячом могут быть использованы для этой цели. Так, например, в игре «Мяч в воздухе» с одним, а затем с несколькими ведущими учащиеся приобретают навыки передавать мяч, не задерживая его в руках, свободному игроку (не закрытому водящим). Эти навыки могут совершенствоваться в играх: «Борьба за мяч в кругах», «Борьба за мяч в коридорах», «Борьба за мяч» и «Мяч ловцу».

При разучивании игры в баскетбол целесообразно вводить в игру различные ограничения: не разрешать ведение мяча, передача своему игроку мяча ударом о пол, броски мячом по корзине с определённого расстояния. Исправление ошибок во время учебных игр следует делать непосредственно по ходу игры, а также в перерывы и после игры.

Следующая ступень обучения, — это игра по всем правилам и разучивание нескольких несложных комбинаций, применяемых в нападении и защите.

Когда на уроке проводится игра, то желательно, чтобы судил не учитель, а один из учащихся, знающий правила игры в баскетбол. В процессе игры учитель должен давать указания отдельным игрокам, исправлять их ошибки, подсказывать тактические приёмы и, таким образом, всё своё внимание концентрировать на играющих.

Общее количество уроков, которые можно выделить на обучение игре в баскетбол, — это 6—8 уроков в течение учебного года, т. е. 3—4 урока в I четверти осенью и 3—4 урока в II четверти весной. В зимнее время, если позволяют условия, игра в баскетбол может проводиться в физкультурном зале. В южных районах на баскетбол может быть отведено больше уроков.

Примерные уроки по обучению игре в баскетбол

Урок № 1	Урок № 2	Урок № 3
<p>Педагогическая задача: обучение броску и ловле мяча с места</p> <p>Построение. Ускоренная ходьба с переходом на бег, а затем опять на ходьбу</p> <p>5—6 гимнастических упражнений с выпадами, поворотами и наклонами туловища, высокими прыжками на месте и в движении</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди. Игра „Гонка мячей“. Броски мяча по корзине с места. Игра „Баскетбольная эстафета“</p> <p>Объяснение правил игры в баскетбол</p>	<p>Педагогическая задача: обучение броску мяча по корзине с места</p> <p>Построение. Ходьба и бег парами с перебрасыванием мяча. Ходьба с броском мяча через голову назад</p> <p>Бросание мяча от груди, от пола двумя руками и ловля его в различных положениях на месте и в ходьбе</p> <p>Бросание мяча по корзине от груди двумя руками. Игра „Мяч ловцу“</p> <p>Разбор ошибок в игре</p>	<p>Педагогическая задача: знакомство с игрой по упрощённым правилам</p> <p>Построение. Ходьба с переходом на бег, с внешними остановками</p> <p>Броски мяча одной рукой и ловля двумя. Броски мяча по корзине с места</p> <p>Демонстрация игры с игроками, знающими игру. Игра по упрощённым правилам</p> <p>Ходьба в замедленном темпе. Разбор ошибок в игре</p>

	Урок № 4	Урок № 5	Урок № 6
Вводная часть	<p>Педагогическая задача; обучение броску и ловле мяча в движении</p> <p>Построение. Ходьба. Бег с внезапными остановками и поворотами</p> <p>Передача мяча на месте одной и двумя руками, то же в ходьбе и беге с остановками в момент ловли</p>	<p>Педагогическая задача: обучение броску по корзине из различных положений</p> <p>Построение. Бег с доставанием рукой нижнего края щита</p> <p>Ловля мяча одной рукой. «Баскетбольная эстафета». Броски по корзине с штрафной линии</p>	<p>Педагогическая задача: обучение правилам игры</p> <p>Построение. Ходьба. Бег с выполнением имитационных движений бросков, ловли мяча и ведения мяча</p> <p>Игра в баскетбол по правилам (в то время, когда две команды играют, другие две следят за игроками, затем смена оборот)</p>
Основная часть	<p>Игра «Перестрелка мячей». Учебная игра с заданием (не водить)</p>	<p>Учебная игра с заданием по усмотрению учителя</p>	
Заключительная часть	<p>Разбор ошибок игры</p>	<p>Проверка знаний правил игры</p>	<p>Разбор игры с участием учащихся</p>

ГЛАВА IX.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка, проводимая с учащимися средней школы, осуществляется в обязательном порядке по учебному плану и расписанию школы, на основе программы физической культуры в школе.

В процессе лыжной подготовки учащиеся овладевают основами лыжного спорта. Полученные навыки углубляются в процессе учебно-тренировочных занятий в секции лыжного спорта школьного коллектива физической культуры.

Занятия в секциях лыжного спорта проводятся по программе школьного коллектива физической культуры в школе, утверждённых Всесоюзным комитетом по физической культуре и спорту в Министерством просвещения РСФСР.

Задача лыжной подготовки. Задача лыжной подготовки в VIII, IX, X классах — дать учащимся знания и навыки в объёме технических и нормативных требований ГТО I степени и одновременно способствовать всестороннему физическому развитию учащихся.

Занятия по лыжной подготовке должны заинтересовать учащихся лыжным спортом, привлечь их к работе в секции школьного коллектива, где они могли бы совершенствоваться в гонках, слаломе, прыжках или двоеборьи.

Программные требования. Программные требования для VIII класса: построение и перестроение в строю с лыжами и на лыжах. Совершенствование в передвижении попеременными и одновременными двухшажными ходами. Попеременный четырёхшажный и одновременный бесшажный хода. Совершенствование подъёмов и спусков. Торможение плугом и ускором, повороты плугом и переступанием.

Тренировка в передвижении по средне-пересечённой местности на дистанции до 8 км для юношей и до 4 км для девушек. Совершенствование слаломной трассы в пределах 50—60 м при крутизне склона 14—15°. Сдача норм БГТО «оглично» по лыжам.

Программные требования для IX класса: совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах в более усложнённых условиях.

Спуски, подъёмы, торможения и повороты совершенствовать на склонах $20\text{--}22^\circ$ для юношей и $14\text{--}16^\circ$ для девушек. Тренировка в передвижении по средне-пересечённой местности на дистанции до $10\text{--}12$ км для юношей и до 5 км для девушек. Прохождение слаломной трассы — до 100 м для юношей и $60\text{--}70$ м для девушек, крутизна склона 16° , подготовка к сдаче норм ГТО I степени по лыжам.

Программные требования для X класса: дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, пройденной в предыдущих классах.

Тренировка в передвижении по средне-пересечённой местности на дистанции до 15 км для юношей и до 8 км для девушек. Прохождение слаломной трассы — 120 м для юношей и 100 м для девушек. Крутизна склона в пределах $16\text{--}18^\circ$. Сдача норм ГТО I степени по лыжам.

Методические указания к обучению

Обучение и тренировка в лыжном спорте неразрывно связаны между собой.

Занятия, независимо от того, какой они имеют характер — учебный или тренировочный, — должны быть направлены на всестороннее физическое воспитание учащихся.

Классные занятия по лыжной подготовке с учениками VIII—X классов предусматривают обучение и совершенствование ходов, подъёмов, спусков, торможений, поворотов. В процессе занятий достигается достаточная тренированность для сдачи нормативов учебных и ГТО.

Секционные занятия по лыжному спорту предусматривают совершенствование техники и тренированность в более узком направлении — по одному из видов лыжного спорта (гонки, слалом, прыжки, двоеборье). Для этого используется изученная на занятиях лыжной подготовки техника способов передвижения на лыжах.

Занятия по лыжам с учениками VIII—X классов проходят в относительно более сложной обстановке, нежели в младших классах, на более пересечённой местности, часто в лесу, поле с меняющимися и иногда неблагоприятных метеорологических условиях. Руководство занятиями осложняется почти постоянным пребыванием класса и учителя в движении, растянутой строю занимающихся, что затрудняет объяснения. Эта специфика и обуславливает ряд специальных требований к учителю во время обучения учащихся передвижению на лыжах.

Учитель должен показывать не только отдельные упражнения на учебной площадке и на склоне, но и всё время перемещаться по местности; от его личной технической подготовки и тренированности во многом зависит успех в обучении.

Способы ходов на лыжах.

По переменной двухшажный ход. Движение этого хода состоит из двух скользящих шагов и одного толчка палкой на каждый шаг (рис. 65).

После толчка, например, правой ногой и левой рукой, лыжник скользит на одной левой лыже. В это время правая нога и левая рука свободно двигаются назад — вверх, а правая рука отталкивает вынос палки вперёд — вверх.

Продолжая скользить на левой лыже, лыжник ставит правую палку на снег; левая рука и правая нога, оставшиеся сзади, начинают движение вперёд; лыжник отталкивается правой палкой. Когда ноги поравняются, левая лыжа со стопой останавливается (рис. 65в), но всё тело лыжника продолжает продвигаться вперёд. На остановке левой лыжи стоящая на ней левая нога начинает отталкивание лыжей от снега. Тем временем правая нога и левая рука продолжают непрерывное движение вперёд. После того как правая нога выдвинется на $1\frac{1}{2}$ —2 ступни вперёд от левой лыжи, на неё переносится вес тела. Отталкивание левой ногой заканчивается, когда лыжник скользит уже на правой, полностью нагруженной лыже. Толчок рукой заканчивается немного раньше чем толчок ногой (рис. 65д).

Далее лыжник скользит по инерции на одной правой лыже; нога и нога, закончившие толчок, выносятся вперёд, правая лыжа останавливается, лыжник делает толчок правой ногой и левой рукой и начинает скользить на одной левой лыже.

Цикл движений, состоящий из двух скользящих шагов, закончен. Циклы движений будут снова повторяться в этом ходе в том же порядке.

Порядок движения рук и ног в этом ходе похож на порядок движений рук и ног в ходьбе и беге без лыж: с шагом левой ногой выносятся вперёд правая рука, с шагом правой ногой — левая рука.

По переменной четырёхшажный ход. Движение этого хода состоит из четырёх скользящих шагов. На первые два шага лыжник попеременно выносит палки вперёд, на третий и четвёртый шаги делает два попеременных толчка палками.

Скользящие шаги в этом ходе не вполне одинаковы; первые два шага без толчков палками бывают короче, чем последние два шага, когда толчки палками помогают скольжению.

Рассмотрим один цикл движений, считая за начало цикла скольжение, например, на левой лыже после толчка правой ногой и левой рукой, когда правая рука начала вынос палки.

С первым шагом — правой ногой (толчок левой ногой) выносятся палки начинает левая рука и продолжает вынос правая рука. Лыжник скользит на правой лыже, туловище слегка наклонено и повернуто вправо (рис. 66г).

Со вторым шагом — левой ногой (толчок правой ногой) ставится на снег правая палка и продолжает вынос левая рука



Рис. 65. Попеременный двухшажный ход.



Ж



З



И



К



Л



М

Рис. 66. Попеременный четырёхшажный ход.

(рис. 66е). Лыжник скользит на левой лыже, туловище слегка наклонено и повернуто влево (рис. 66ж).

С третьим шагом — правой ногой (толчок левой ногой), опережая толчок ногой, заканчивает толчок палкой правая рука (рис. 66з) и ставится на снег левая палка. Лыжник скользит на правой лыже, слегка наклонив и повернув туловище вправо (рис. 66и).

С четвёртым шагом — левой ногой (толчок правой ногой) также опережая толчок ногой, заканчивает толчок палкой левая рука (рис. 66к) и начинает вынос правая рука. Лыжник скользит после четвёртого шага на левой лыже в исходном положении, которого было начато описание цикла движений (рис. 66м и 66н). Многие лыжники начинают этот цикл движений с первого шага левой ногой.

Каждая рука на три шага делает вынос и на один шаг — толчок палкой; поэтому движения рук при выносе неторопливы и плавны. Рука начинает вынос палки почти выпрямленной кистью опускается вниз, а кольцо палки при этом поднимается вверх (рис. 66б). Продолжая вынос, рука сгибается так, что кисть её двигается поперёк груди к противоположному плечу (рис. 2з), кольцо палки при этом переносится строго вдоль лыжи вперёд и поднимается вверх. Заканчивая вынос, рука опускается локтем вниз, кисть отводится вперёд и наружу, кольцо палки опускается на снег около носка лыжи (рис. 66з).

Чтобы определить, как согласуются друг с другом шаг и толчки палкой, следует их производить со счётом: раз, два и три и четыре. На счёт «раз, два, три, четыре» приходится толчки палками, на счёт «и» — толчки палками, которые заметно опережают соответствующие толчки ногой в третьем и четвёртом шагах. Каждый толчок палкой приходится на скольжение на противоположной лыже.

Движения туловища помогают выдвиганию ног, описанные поперечному выносу палок и поддержанию равновесия. Движения ног выполняются так же, как и в попеременном двухшаговом ходе.

Попеременный четырёхшаговый ход применяется в тех случаях, когда трудно оттолкнуться палками в глубоком снегу, также при плохом скольжении, иногда при длительных походах, в походах с нагрузкой, на неровной лыжне.

Одновременный бесшаговый ход. Лыжник в бесшаговом ходе скользит всё время на обеих одинаково нагруженных лыжах, составленных рядом: скорость скольжения поддерживается сильными одновременными толчками палками.

После толчка палками лыжник выпрямляется и выносит лысогнутыми руками обе палки одновременно вперёд-вверх. Ставив палки на снег впереди носков ботинок, лыжник слегка наклоняет и сгибает туловище, потом, продолжая наклон, начинает разгибать руки в плечевых и в локтевых суставах и

получает толчок резким движением кистей. Кисти поворачиваются ладонями вверх и постепенно сближаются за спиной. К концу толчка каждая рука и соответствующая палка вытянуты в одну прямую линию, и кисти рук опираются на петли палок, голова сильно согнута, туловище наклонено, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела полностью передан вперёд.

При толчке палками надо отбрасывать кисти рук достаточно высоко, чтобы угол отталкивания был меньше и толчок направлен больше вперёд.

Одновременный бесшажный ход даёт большую скорость передвижения при хорошей опоре для палок и отталкивании. В гонимом скользящем ходе его применяют на отлогих спусках и на участках, где трудно управлять лыжами и отталкиваться ногами (на обледенелых склонах, на хорошо укатанных площадках и т. п.).

Одновременный одноступенчатый ход. В одноступенчатом ходе, после одного скользящего шага, лыжник отталкивается одновременно обеими палками и скользит на обеих лыжах.

При скольжении на лыжах после очередного толчка обеими палками, лыжник выгибается и быстро выносит одновременно обе палки вперёд слегка согнутыми руками. К концу выноса палок лыжник делает короткий скользящий шаг в той же посадке, сильно от-

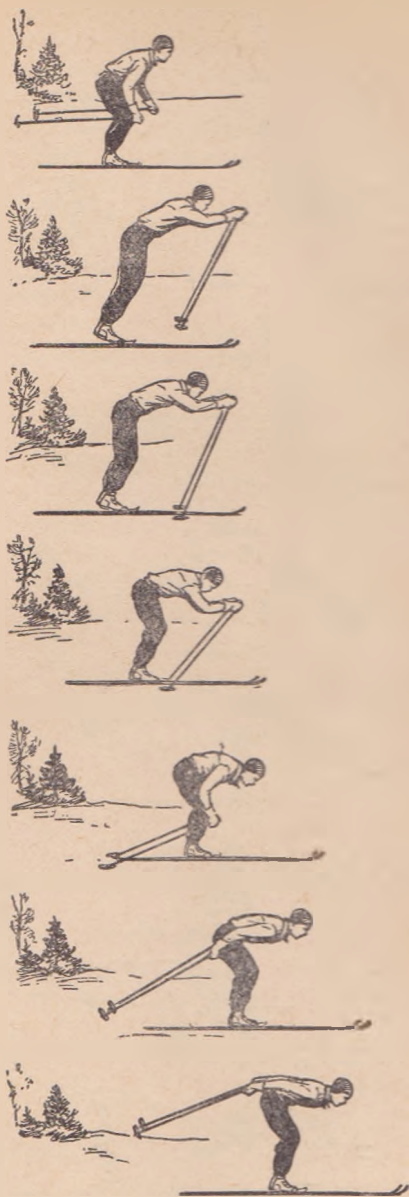


Рис. 67. Одновременный бесшажный ход.



Рис. 68. Одновременный одношажный ход.



Рис. 69. Одновременный двухшажный ход.

...заясь ногой при помощи лыжи от снега. В те-
 толчка ногой палки ставятся на снег, в зависимости от
 движения немного раньше или позже, и лыжник начинает по-
 усиливающийся одновременный толчок обеими палками.
 Во время толчка палками нога, ранее совершившая толчок,
 выдвигается к выдвинутой вперёд ноге, на которой скользит
 лыжник, и приставляется к ней чётким движением. При этом

пятка лыжи не должна «хло-
 пать» о снег. Приставки ноги и
 толчок обеими палками закан-
 чивается в один и тот же мо-
 мент.

После окончания толчка и
 приставки ноги лыжник сколь-
 зит на обеих лыжах, равномер-
 но нагруженных весом тела, и
 постепенно выпрямляется.

Толчок ногой выполняется,
 как в описанном выше сколь-
 зящем шаге. Вынос обеих па-
 лок и толчок ими осущест-
 вляется с участием движения
 туловища, как в бесшажном
 ходе.

Скользящий шаг должен
 быть сильным и накатистым.
 Все движения рук и ног слит-
 ны, плавны и выполняются
 энергично.



Подъём в гору попеременным способом: скользящим шагом, сту-
 пающим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой.

Одновременный одношажный ход позволяет развить большую скорость скольжения, но требует значительной затраты сил.

Этот ход применяется на отлогих спусках при среднем скольжении, на ровных участках при хорошем скольжении и опоре для палок, на обледенелой лыже, при обходе гонщика на дистанции, при финишном рывке.

Если одновременным одношажным ходом приходится идти долго, то с каждым шагом сменяют толчковую ногу. Применяют этот ход на коротких участках, отталкиваются ногой.

Одновременный двухшажный ход. В двухшажном ходу, после двух скользящих шагов, во время которых обе палки выносятся вперед, лыжник отталкивается одновременно обеими палками и скользит на обеих лыжах.

С первым скользящим шагом обе палки выносятся вперед широким свободным движением рук, с небольшим разгибанием туловища. Начиная второй скользящий шаг, лыжник ставит палки на снег у носка лыжи толчковой ноги. По мере скольжения во втором шаге на одной лыже палки наклоняются вперед, лыжник делает сильный толчок обеими палками.

После этого оставшаяся позади нога приставляется к скользящей. Далее лыжник скользит на обеих лыжах, постепенно выпрямляясь.

Скользящие шаги делаются с сильным отталкиванием ногами в достаточно низкой посадке.

Одновременный двухшажный ход при довольно высокой скорости менее утомителен, чем одношажный.

Этот ход применяется на длинных, очень отлогих уклонах при слабом скольжении, на ровных участках при хорошем скольжении и опоре для палок, а также при переключении на работу других мышц с целью отдыха на дистанции.

Способы подъёмов на лыжах

Подъём скользящим шагом очень похож на одновременный двухшажный ход. Отличается он более высокой посадкой и меньшим подседанием на толчковой ноге.

Палки ставятся не очень далеко вперед, сразу с большим наклоном. Кисть при отталкивании поднимается выше, чем в ходе по равнине. Лыжник быстрее переставляет палки и дольше на них опирается. В результате лыжник, не успев ещё закончить опору на одну палку, уже начинает опираться на другую. Отталкивание ногой заканчивается часто раньше, чем толчок палкой.

При подъёме ступающим шагом лыжник не скользит, а ставит лыжу на снег, слегка прихлопывая его. Отталкивание ногой производится больше по направлению вверх. Подъём ступающим шагом на коротких участках склона иногда переходит в бег короткими шагами в довольно высоком темпе.

Такое положение наименее утомительно и удобно для выполнения поворотов и других приёмов лыжной техники.

В высокой стойке по сравнению с основной стойкой туловище наклонено вперёд меньше, а ноги выпрямлены больше. Некоторое сгибание ног в коленных суставах обязательно.

В низкой стойке, в отличие от основной стойки, ноги согнуты в коленях почти до предела, голени и туловище сильно наклонены вперёд, руки вынесены вперёд. В зависимости от изменения условий спуска лыжник меняет высоту стойки, а также изменяет некоторые её особенности (ширина расстановки лыж, перенос тяжести тела вперёд или назад и др.).

Торможения при спусках

Торможение плугом. Чтобы начать торможение плугом при прямом, небыстром спуске, лыжник разводит лыжи

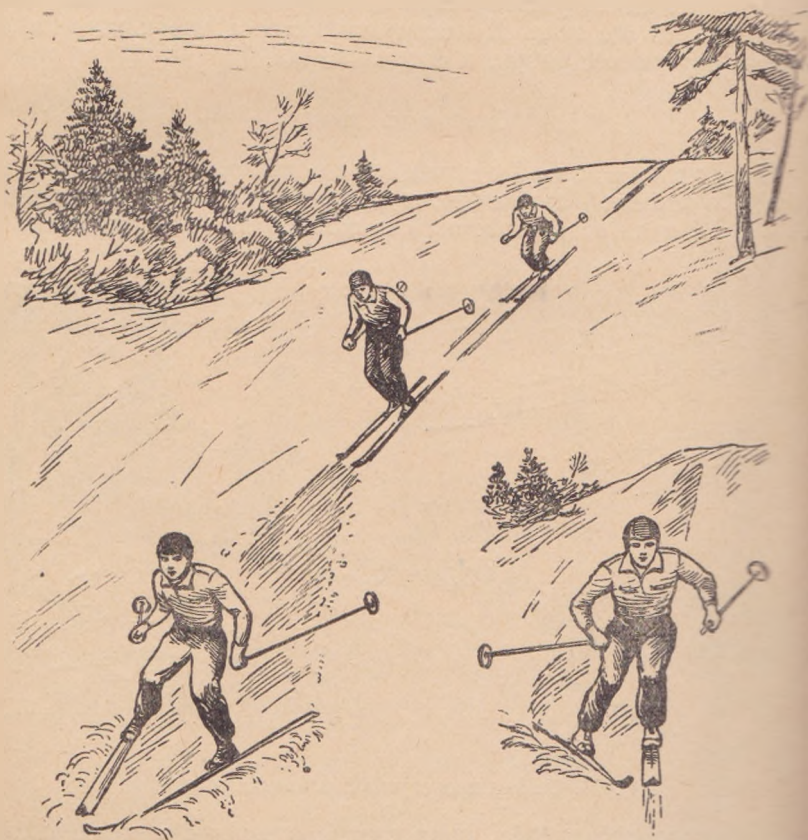


Рис. 72. Торможение: плугом (слева), упором (справа).

ногами в стороны, что достигается давлением на лыжи каблучков ботинок. При этом носки лыж остаются сближенными. Внутренние рёбра слегка приподнимаются и лыжи скользят на внешних внутренних рёбрах. Туловище и руки при движении в плуг держатся, как при спусках в основной стойке.

Торможение усиливается при увеличении угла между лыжами, а также при постановке лыж круче на внутренние рёбра. Последнее достигается сведением коленей, вследствие чего во время торможения плугом ноги лыжника занимают характерное икообразное положение.

Торможение упором. Чтобы начать торможение упором, лыжник, находящийся в косом, небыстром спуске, сосредоточивает вес тела на верхней лыже, которая скользит вдоль своей оси по снегу на верхнем ребре. В это же время нижнюю лыжу, значительно разгруженную от тяжести тела, лыжник ставит под углом к направлению движения, заставляя её «прочёсывать» своим внутренним ребром поверхность снега, вызывая тем самым торможение. Носки лыж удерживаются на одном уровне.

Для усиления торможения надо увеличить угол отведения лыжи в упор, поставить её больше на ребро и увеличить давление на эту лыжу.



Рис. 73. Поворот переступанием.

Повороты в движении

Поворот переступанием. При спуске в основной стойке лыжник слегка приседает и перемещает тяжесть тела на лыжу, которая при повороте будет наружной.

Приподымая над снегом внутреннюю лыжу (левую) и отводя её носок в сторону, лыжник мягким броском переносит на неё тяжесть тела (рис. 73).

Поворот плугом. Если при спуске в плуге (см. торможение плугом) загрузить сильнее одну лыжу, то загруженная лыжа, поворачиваясь на снегу, начнёт обгонять лыжу освобождённую от тяжести, и произойдёт плавный поворот вправо.

Для увеличения крутизны поворота пятку внешней к дуге поворота лыжи следует отвести дальше в сторону, поставив эту лыжу круче на внутреннее ребро и энергично перенести на неё тяжесть тела. Для облегчения выполнения поворота во внутреннюю правую лыжу необходимо поставить более плоскую. В таком положении, не вдаваясь в снег, лыжа будет легко поворачиваться. Перенос тяжести тела на правую лыжу, вызывая поворот влево.



Рис. 74. Поворот плугом.

Поворотом плугом пользуются для изменения направления движения при медленных спусках по склонам средней крутизны. Наибольшее применение находит этот поворот в туризме при движении с грузом по неизвестным маршрутам.

Поворот упором. Лыжник, спускающийся в стойке, вынуждаемой при спуске наискось, наклоняет несколько своё тело вовнутрь будущего поворота (т. е. от склона) и, разгрузив своим весом верхнюю лыжу, отводит её пятку в сторону; носки лыж не расходятся, колени сближены. Повёрнутая на некоторый угол и разгруженная от веса тела верхняя лыжа начинает прочёсывать склон своим внутренним ребром.

Затем лыжник ставит нижнюю лыжу на снег более плоской, а верхнюю загружает сильнее. Верхняя лыжа выдвинута вперёд на 20—30 см. Прямолинейное движение нарушается, и лыжник плавно входит в поворот, который будет продолжаться до тех пор, пока лыжник сохраняет занятое положение, никаких дополнительных движений (например, перенос и т. д.) делать не нужно.



Рис. 75. Поворот упором.

Чтобы закончить поворот, вес тела переносят на наружную лыжу, а внутреннюю выдвигают вперёд.

Поворот упором целесообразней всего применять при медленных спусках по некрутым и неукатанным склонам и в большинстве тех случаев, когда нужно сделать поворот от склона.

В крайнем случае, когда из-за большой скорости спуск трудно повернуть или преодолеть препятствие, или нет времени для торможения и остановки, или лыжник слабо подготовлен, применяется умышленное падение, с помощью которого может предотвратиться тяжёлые последствия.

При падении выгодно присесть пониже и откинуться в сторону и назад, чтобы не упасть на лыжи. Палки следует отвести назад, чтобы не наткнуться на них. После падения надо вытнуться и прижаться к снегу боком или перевернуться на грудь, стараясь не дать лыжам воткнуться в снег. Особенно важно допустить кувыркания или скатывания поперёк склона, что может привести к повреждениям.

Остановившись после падения, лыжник, для того чтобы встать, должен поставить лыжи поперёк склона. Иногда выгодно перевернуться на спину, поднять ноги вверх, выровнять лыжи, сильно согнув ноги, перекатиться на бок так, чтобы лыжи стали ниже по склону, поближе к телу. Тогда легче встать на ноги сразу одним движением.

Типичные ошибки учащихся в технике способов передвижения на лыжах

Обучая новым способам передвижения на лыжах или советствуя ранее изученные (особенно после перерыва в занятиях — лето), учителю следует обратить внимание на возможные ошибки в технике передвижения.

Если не указать на появившуюся ошибку и не исправить её в самом начале появления, то она закрепится, и в дальнейшем чрезвычайно трудно будет её исправить.

Перечислим наиболее распространённые ошибки в технике способов передвижения на лыжах.

В попеременном двухшажном ходе:

а) ход на прямых ногах, что приводит к толчку прямой ногой, причём не используется работа мышц бедра;

б) толчок ногой вверх, чем создаётся подпрыгивающий прыжок при котором выпрямляется выдвигаемая нога; поэтому толчок направлен больше вверх, тратится лишняя сила на поднятие и опускание тела;

в) отсутствие толчка ногой, что приводит к падению;

г) потеря равновесия, что приводит к ходу с двойной опорой при ранней загрузке маховой ноги и к скольжению сразу двух лыжах. Потеря равновесия может возникать от быстрого выноса вперёд стопы, опорной ноги, хода на прямых ногах слабого толчка стопой и от других причин;

д) неподвижность туловища, тесно связанная с общей скованностью хода; при этом не используются мышцы туловища. Скованность вызывает слабые толчки руками и ногами, напряжённый вынос палки прямой рукой;

е) незаконченный толчок палкой, случающийся нередко при плохой проводке кисти при толчке, когда палка к концу толчка зажата в кулаке (при отсутствии петель на палках).

Б попеременном четырёхшажном ходе:

а) неправильное согласование движений рук со скользящими шагами;

б) напряжённый вынос палок (зажатых в кулак), причём палки проносятся стороной, далеко отходя от лыжни;

в) все ошибки скользящего шага — ход на прямых ногах, выпрыгивающий, с двойной опорой, скованный;

г) первые два шага короткие, без наката.

В одновременном бесшажном ходе:

а) незаконченный толчок палками, руки не выдвигаются вперёд ног, палки зажаты в кулаках;

б) туловище не участвует в толчке, мало наклоняется вперёд, вес тела — на пятках ног;

в) туловище сгибается преждевременно — до наклона палок вперёд, спина прогибается в пояснице, плечи как бы проваливаются между кистями рук, голова опущена вниз;

г) раннее выпрямление туловища после толчка палками;

д) значительное разгибание туловища назад в поясничной части при выносе палок.

В одновременном одношажном ходе:

а) начало толчка палками после приставки ноги: лыжник отталкивается палками после того, как уже скользит на обеих ногах, не использовав скорости скольжения от толчка ног;

б) слишком короткий скользящий шаг при слабом толчке ногой;

в) незаконченный толчок палками;

г) в двухопорном скольжении вес тела на пятках ног;

д) ранний или поздний наклон туловища при толчке палками;

е) раннее выпрямление туловища до окончания толчка палками.

В одновременном двухшажном ходе:

а) слабые толчки ногами при выполнении скользящих шагов вследствие чего шаги получаются короткими, торопливыми, широкого наката, т. е. без длинного и быстрого скольжения;

б) незаконченный толчок палками;

в) при двухопорном скольжении вес тела на пятках ног;

г) ранний, малый или чрезмерный наклон туловища;

д) ранняя приставка ноги;

е) раннее выпрямление туловища после толчка.

В обучении способам подъёмов:

а) недостаточная постановка лыж на рёбра в тех случаях, где это требуется;

б) недостаточная опора на палки и слишком длительная опора на трёх точках, недостаточно горизонтальная постановка лыж при всех подъёмах лесенкой;

в) недостаточное разведение носков лыж при подъёмах ёлочкой;

г) выбранный способ не соответствует крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче.

В обучении способам спусков:

При прямых спусках: а) спуск на прямых ногах, не сгибая их в коленях;

б) ноги выпрямлены и туловище резко согнуто, а не наклонено вперёд;

в) руки подняты вперёд и палки держатся перед телом;

г) нога не выдвинута вперёд;

д) робкое начало спуска без начального скользящего шага;

е) неправильный, не в соответствии с местными условиями с тактической задачей выбор стойки.

При спусках наискось:

а) тяжесть тела не перенесена на нижнюю лыжу; верхняя лыжа остаётся значительно загруженной;

б) верхняя лыжа не выдвигается вперёд;

в) колени не отведены к склону;

г) тело откинута назад.

При торможении плугом:

а) попытка выполнить плуг на прямых ногах, в высокой стойке;

б) носки лыж не на одной линии и разведены;

в) неравномерное давление на лыжи;

г) при разведении пяток лыж недостаточен нажим на каблуки;

д) резкое начало торможения без соответствующей подготовки, без отклонения назад;

е) чрезмерный угол постановки лыж на рёбра, а также применение этого приёма там, где в нём нет надобности.

При торможении упором:

а) при движении равномерно загружены обе лыжи;

б) отведённая в сторону (в удар) нога согнута в колене;

в) носки лыж не держатся вместе и на одном уровне;

г) мало согнута и не загружена весом тела нога, на которой происходит скольжение;

д) отдельные, указанные выше ошибки, возникающие в обучении торможению плугом.

При повороте переступанием в движении:

а) несмело разгружается лыжа, с которой начинается

вследствие чего переступание получается очень торопли-

- б) при переносе тяжести тела с одной лыжи на другую зажимаются пятки лыж, что приводит к отклонению назад;
- в) неэнергичное отталкивание лыжей;
- г) недостаточный наклон туловища вперёд и в сторону пово-

з) опоздание в приставлении внешней к повороту лыжи, вследствие чего лыжи разъезжаются, что приводит к падению.

При повороте плугом:

а) во время поворота плуг сужается и колени выпрямляются вследствие узкого плуга лыжи принимают чрезмерно вертикальное положение и рёбрами врезаются в снег, поворот прерывается, неправильное движение ведёт к падению;

б) нет полного переноса веса тела на наружную лыжу, слабое давление на неё каблуком, в особенности в средней фазе поворота; лыжи перестают поворачивать и скользят вниз по скло-

в) туловище сильно наклонено вперёд, таз отставлен назад, голова прогнута;

г) носки лыж недостаточно сведены.

При повороте упором: а) верхняя лыжа не выдвигается вперёд;

б) туловище не отклоняется внутрь поворота, вследствие чего верхняя лыжа не лежит плоско на снегу, а врезается в него ребром (кантом), препятствуя повороту;

в) колени ног не соединены, из-за чего рулящая лыжа лежит на снегу плоско, легко проскальзывает по нему и не создаёт поворота достаточной величины;

г) слишком резкая загрузка рулящей лыжи;

з) отрыв от снега внутренней лыжи в момент её приставле-

н) отрыв каблучков от лыж, что ведёт к затруднению управления лыжами.

Причинам, вызывающим ошибки, относятся: недостаточное понимание техники, слабая подготовленность, непосильность нагрузки, утомление.

Недостаточное понимание техники может возникнуть в результате недостаточного объяснения, при плохом показе, при отвлечении внимания обучающихся.

Утомление вызывает расстройство устанавливающейся или установленной координации движений. При известной степени утомления нарушается приспособляемость к передвижению. Недостаточность времени, отведённого для обучения, плохое закрепление изучаемых элементов техники также вызывают

Для предупреждения ошибок надо добиться, чтобы обучающиеся правильно поняли способ передвижения, нужно давать

для разучивания доступный материал, учитывая подготовленность и возраст. Первоначальное разучивание надо проводить особенно тщательно, следя за тем, чтобы быстрота движений не нарушала правильности передвижения. Плохо выполняемое движение обучающиеся должны повторять, стараясь понять и исправить ошибку, добиваясь правильного выполнения.

Для исправления ошибок надо ещё раз объяснить и показать способ передвижения, повторить его, дать подготовительные упражнения; если есть возможность выделить из способа передвижения трудно усваиваемые движения, то необходимо разучивать их отдельно.

После вторичного объяснения надо заставить занимающихся принять правильное положение и проделать движение на месте (если это возможно), а затем на небольшой скорости, чтобы проверить, правильно ли теперь выполняется движение. При повторном проявлении ошибки надо прекратить выполнение движения и заставить его повторить вновь, добиваясь того, чтобы обучаемый запомнил нужное движение.

Для исправления ошибок в отдельных способах передвижения можно использовать подготовительные упражнения: например, при плохом толчке ногой — коньковый ход, для далеко выносящих палку и рано заканчивающих толчок — упражнение в передвижении скольжением на отлогом подъёме, при затягивании толчка палкой и задержке её выноса — упражнение в передвижении под уклон.

Во всех случаях исправления ошибок надо создавать условия для правильного выполнения того или другого способа передвижения (соответствующую лыжню, надлежащее состояние снега и т. д.).

Организация, построение и проведение занятий

Обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах как в процессе классных занятий (лыжной подготовкой), так и в процессе проведения занятий в спортивной секции (по одному из видов лыжного спорта) строится на основе дидактических принципов: сознательности, активности, осознанности, доступности, прочности, систематичности и др. Все принципы взаимосвязаны между собой, и в каждом занятии надо руководствоваться ими в комплексе.

Руководство учащимися во время проведения занятий осуществляется посредством команд, распоряжений и указаний. Команда должна быть чёткой, ясной и достаточно громкой. Группа занимающихся обычно расположена на большом пространстве учебной площадке или склоне) или передвигается растянутой колонной (на учебной или тренировочной лыжне); подвигать команду приходится чаще всего при низкой температуре воздуха, непосредственно после быстрого передвижения; всё это

учителя лыжного спорта в особые условия. В некоторых случаях можно пользоваться условными сигналами.

Все исполнительные команды для передвижения, остановки, построения и перемены направления на ходу на лыжах поются протяжно. Распоряжения даются немногословно и ясно, ровным голосом. Подсчёты надо разнообразить, чередуя их с указанием движений конечностей, частей инвентаря или действия («рука», «нога», «палка», «лыжа», «вынос», «толчок» и т. д.). Следует интонацией голоса подчеркнуть характер действия («быстро», «медленно», «сильно» и т. д.).

Интервал между обучающимися должен быть 2—2,5 м; дистанция на учебной площадке — 8—10 м, на учебной и тренировочной лыжне — 4—6 м.

В процессе освоения техники надо стремиться к сокращению дистанции и доводить её до 2—3 м. На спусках следует увеличивать дистанцию до 15 м, в зависимости от крутизны и переменнойности склона, а в отдельных случаях спуск производить раздельно. Для удобства управления группой при обучении учитель применяет построение группы в соответствии с обстановкой и стоящей перед ним задачей.

При передвижении к месту занятий от лыжной базы и обратно нередко приходится передвигаться пешком, неся скреплённые лыжи. Для скрепления лыж надо правую лыжу продеть носком под пяточный и носковой ремень левой лыжи со стороны пятки. Палки складываются, продевая одну палку через кольцо другой палки. Чтобы скрепить их с лыжами, надо продеть верхние концы обеих палок под носковой ремень верхней лыжи, а кольца палок надеть на носки лыж. При длительном пешем переходе палки надо привязать к лыжам. Для скрепления лыж подаётся команда: «Лыжи скрепить!»

Лыжники, становясь со скреплёнными лыжами в строй, принимают строевую (основную) стойку. Для этого они ставят скреплённые лыжи пяточными концами у носка правой ноги, скользящими поверхностями от себя (вперёд) и придерживают палки правой рукой за грузовые площадки. Для принятия основной стойки подаются команды: «Становись!» Или: «Смирно!»

При передвижении пешком скреплённые лыжи можно нести на плече и под рукой.

Лыжи берутся на плечо в два приёма. Из основной стойки левой рукой надо поднять лыжи к левому плечу, положить их на плечо скользящими поверхностями вперёд, затем подхватить лыжи левой рукой, а правую руку опустить вниз. Для взятия лыж на плечо подаётся команда: «Лыжи на плечо!»

Из положения «лыжи на плечо» в основную стойку переходят, взяв лыжи правой рукой на уровне плеча и перенеся их к правому боку, придерживая левой рукой, которую потом опускают. Команда для этого подаётся: «К ноге!»

Чтобы взять лыжи под руку, посылают верхние концы лыж вперёд и поворачивают их скользящими поверхностями влево и вверх при помощи левой руки. Команда для этого подаётся: «Лыжи — под руку!» Переход в строевую стойку производится в обратном порядке по команде: «К но-ге!»

Для постановки на лыжи надо взять их в левую руку; затем открепить правой рукой палки и поставить или положить их на снег справа от себя. Далее, надо разъединить лыжи, опустить на снег справа и слева от себя, стать на них и прикрепить креплениями к обуви. Для принятия строевой стойки на лыжах надо взять палки и поставить их на линии носков на снег. С этой целью подаётся команда: «На лыжи становись!»

Переход с лыж в строевую стойку с лыжами производится в обратном порядке по команде: «Лыжи снять!» При этом лыжи необходимо очистить от снега.

Повороты на месте выполняются переступанием и махом. В первом случае подаётся команда: «Переступанием напра-во!» («нале-во»). Поворот махом выполняется по команде: «Махом правой (левой) кру-гом!»

Перед постановкой на лыжи группа разминается, увеличиваются интервалы между лыжниками, а также дистанции до трёх шагов. Если разомкнуться нельзя, то группа поворачивается вполоборота в сторону предстоящего захождения. При построении группы на месте на лыжах развёрнутым и походным строем дистанции и интервалы между лыжниками должны быть в три шага.

Развёрнутым строем группа строится в одну и две шеренги по команде: «Группа — становись!» Или: «Группа, в две шеренги — становись!» Группа выстраивается влево от подавшей команду.

Для выравнивания группы подаётся команда: «Равняйся!» По этой команде все лыжники, кроме правофлангового, пригибают верхние концы палок к груди, не отрывая нижних концов от снега, голову поворачивают в сторону равнения, сохраняя установленные интервалы. По команде «Смирно!» все ставят голову прямо и, подавая палки вперёд, принимают строевую стойку.

В походный строй группа строится по команде: «Группа, в колонну по одному (по два) — становись!» Лыжники становятся друг к другу в затылок на дистанции три шага. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по два и наоборот производится только при передвижении. Из колонны по одному в колонну по два группа строится по команде: «Группа, по два — стройся!» Вторые номера делают пол-оборота направо и быстро заходят, первые номера замедляют движение, при этом сохраняются установленные дистанции и интервалы.

Для перемены направления движения группы в колонне подаётся команда: «Группа, правое (левое) плечо вперёд —

«марш!» По этой команде впереди идущий лыжник на ходу делает поворот переступанием влево (вправо) до команды «прямо», остальные лыжники следуют за ним.

Чтобы вести группу за собой в колонне по одному, учитель даёт команду: «Группа, за мной — марш!»

Учитель постоянно пользуется методами показа и объяснения. В обоих случаях обучающиеся всегда должны хорошо видеть или слышать учителя. Поэтому в обучении большое значение имеет выбор учителем места на учебном склоне, на учебной площадке и лыжне.

Когда учитель находится на учебной площадке и обучает способам ходьбы, его место на середине площадки. Он может передвигаться по внутреннему кругу или поперёк круга и давать при этом нужные указания.

Первоначально, при объяснении способа передвижения, учитель находится на вершине склона перед группой, с момента выполнения ею упражнений он переходит на середину склона и в случае, когда надо показать подъём, спускается вниз и там даёт дополнительно необходимые объяснения. При обучении поворотам надо находиться на середине склона, чтобы занимающиеся видели повороты около учителя.

На учебной и тренировочной лыжне учитель не всегда должен идти в голове колонны: можно иногда пропустить перед собой группу по одному, следуя позади каждого лыжника по 3—5 минуты и делая ему на ходу замечания. Сделав нужные указания, можно остаться в конце колонны, видя перед собой всю группу, или, обгоняя её, вновь выйти вперёд.

Если есть возможность, следует подобрать тренировочную лыжню в виде восьмёрки, что позволит учителю легко маневрировать по местности зигзагом между отдельными участками лыжни, то оставаясь позади группы, то выходя вперёд.

Для лучшего восприятия объяснения и показа необходимо постоянно поддерживать у учеников внимательное отношение к занятиям. Надо заниматься в таких местах, где ничто не отвлекает от занятий — лучше на окраине населённого пункта, в ложбине, в русле оврага, в лесу и т. д. На уроке необходима строгая дисциплина, разговоры между учениками недопустимы. Чёткие команды, ясные указания, краткие объяснения, отличный показ и интересное проведение занятий повышают внимание занимающихся.

Профилактика травм и помощь пострадавшему имеют при обучении на лыжах особое значение.

Повреждение может случиться в лесу, далеко от населённого пункта, и необходимо немедленно оказать помощь.

Основные причины, вызывающие повреждения, следующие: не выдержана последовательность в обучении или слишком большой материал, подбор места для занятий без учёта подготовленности занимающихся, отсутствие дисциплины и порядка

на занятиях, отсутствие учёта утомления, несоответствие лыжной обуви и инвентаря, пренебрежение профилактическими мерами.

Основные причины, вызывающие обморожение: недостаточные меры защиты от холода, неудовлетворительная обувь и одежда, неправильная пригонка обуви, одежды, отсутствие наложения за открытыми частями тела как со стороны учителя, так и со стороны учеников по отношению друг к другу.

Обучать способам передвижения на лыжах надо по следующим этапам: ознакомить со способом передвижения, применить (если надо) подготовительные упражнения, приступить к овладению способом передвижения.

Ознакомление проводить следующим образом: назвать (терминологически правильно) способ (если термин непонятный, надо его объяснить), кратко сказать, где и когда он применяется, далее, показать этот способ, передвигаясь со средней скоростью. Во время показа, там, где возможно, следует пользоваться подсчётом, потом приступить к разучиванию отдельных способов передвижения в следующей последовательности:

Обучение способам лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения на лыжах. Обучение этому ходу надо начинать с подготовительных, более простых упражнений. Применение этих упражнений облегчит и ускорит усвоение скользящего шага, являющегося основой почти всех ходов.

Но надо иметь в виду, что не всегда есть необходимость в строгом прохождении всех упражнений до пробной попытки заполнить ход в целом. Некоторые обучающиеся сразу усваивают попеременный двухшажный ход в целом, и тогда эти упражнения применяются лишь для уточнения и закрепления деталей.

Учащиеся VIII—X классов, конечно, не являются новичками в лыжном спорте, но в начале занятий на снегу рекомендуется кратко повторить все подготовительные упражнения с целью восстановления после летнего перерыва двигательного навыка, следовательно, устранить возможное появление ошибок.

В начале обучения необходимо детально объяснить ход, показать и дать выполнить несколько раз положение основной стойки (посадки) лыжника.

Первое упражнение — передвижение скользящим шагом на одной, то на другой лыже без палок под небольшой нагрузкой. При этом необходимо, привыкая к скольжению на одной лыже, выработать чувство равновесия, обращать внимание на быстрое выдвижение лыжи вперёд с поздней загрузкой её весом.

Второе упражнение — передвижение скользящим шагом на лыжне с целью освоения толчка в обычных условиях.

Особое внимание обращается на отталкивание ног вперёд, чем вверх, на достаточно низкую посадку при отталкивании и скольжении на согнутой ноге.

Третье упражнение — передвижение коньковым ходом под толчком. Оно помогает освоить толчок ногой с лыжей в более благоприятных условиях, когда опорная лыжа, поставленная под толчок, опирается не на скользящую поверхность, а на ребро. Толчковую ногу необходимо отрывать от снега и переносить её близко около опорной ноги для выноса вперёд; это помогает овладению одноопорным скольжением. Это упражнение для новичков, впервые ставших на лыжи, оказывается иногда трудным, в этом случае оно используется позже, при совершенствовании хода.

Четвёртое упражнение — передвижение скользящим шагом. Сожав руки за спину; после толчка отчётливо перенести тяжесть тела на скользящую лыжу, слегка наклоняя туловище в ту же сторону.

Пятое упражнение — передвижение скользящим шагом без толчка с размахиванием руками, как при ходе с палками, для согласования движений рук и ног и более энергичного выдвижения ноги вперёд в каждом шаге. Пятое упражнение является главным в обучении двухшажному попеременному ходу, его нужно повторять чаще и не раз возвращаться к нему в последующих занятиях для совершенствования работы ног.

Шестое упражнение — передвижение скользящим шагом с палками в руках, держа их за середину, чтобы привыкнуть к ведению палок и приучить к движению рук вдоль лыж, а не перед грудью. При выносе палки вперёд рука сгибается, при отбрасывании её назад — полностью выпрямляется.

Эти упражнения занимают немного времени; не следует допускать автоматизации в их выполнении, так как это может создать затруднение при овладении ходом в целом. Достаточно повторять при каждом упражнении 2—4 раза по кругу учебной лыжонки. Этими упражнениями лыжник будет подготовлен к обучению хода в целом. Если всё же на следующих уроках появятся ошибки, придётся иногда повторить то или иное упражнение.

После выполнения подготовительных упражнений, помогающих яснее понять основные элементы хода, на первом же занятии надо попробовать выполнить попеременный двухшажный ход в целом.

Одновременный бесшажный ход не требует комплекса подготовительных упражнений, можно ограничиться только одним упражнением: из основной стойки нагибание туловища вперёд с одновременным переносом палок назад до полного распрямления рук; после этого следует распрямление туловища и вынос палок вперёд.

Это упражнение выполняется в следующей последовательности: принять исходное положение после толчка; на счет «раз», который подаётся протяжно, распрямляясь, вынести палки; на

счёт «два», который произносится резко, сгибаясь, выполнить толчок.

Одновременный бесшажный ход изучается на лыжне, идущей под уклон. Нужно последовательно обращать внимание занимающихся на то, чтобы они усиливали толчок палками, начинали толчок сгибанием туловища, резко разгибали руки в конце толчка, низко вели кисти рук, несколько сгибали ноги при толчке, сохраняли общий наклон тела вперёд.

После отталкивания палками руки отбрасываются назад и вверх, ладонями вверх и почти встречаются друг с другом над поясницей. Лишь после этого начинается выпрямление туловища.

Одновременный толчок палками в бесшажном ходе должен быть освоен до автоматизма; в этом случае его легко включить как основной, уже хорошо изученный элемент во все одновременные ходы. Овладение этим ходом помогает также усвоить сильный толчок палкой и в попеременном ходе.

В одновременном одношажном ходе необходимо усвоить вынос палок до начала скользящего шага и постановку их на снег одновременно с шагом, отталкивание палками при скольжении на одной лыже и окончание толчка ими с приставкой толковой ноги.

Одношажный ход не требует подготовительных упражнений, так как главная трудность заключается только в согласовании скользящего шага одной ногой с отталкиванием двумя палками уже изученном ранее.

Этот ход вначале выполняется в следующей последовательности: после отталкивания двумя палками вынести их вперёд, скользя на лыжах; на счёт «раз» сделать шаг ногой и поставить палки, на счёт «и» — толчок палками с приставлением ноги к концу толчка; всё движение проводится слитно.

При обучении одновременному двухшажному ходу можно использовать как подготовительное упражнение начальный скользящий шаг вперёд с одновременным выносом палок, обращая особое внимание на сгибание выдвинутой вперёд ноги и отталкивание ногой, находящейся сзади.

Этому ходу обучают в следующей последовательности: принять исходное положение (на двух лыжах после толчка): на счёт «раз», выпрямляясь, сделать шаг левой ногой и вынести палки, на счёт «два» — шаг правой, палки поставить на снег, на счёт «и» — толчок палками и к концу толчка приставить правую ногу к левой. Команды можно применять следующие: «Исходное положение — принять!», «Шаг, вынос, делай — раз!», «Постановка, делай — два», «Толчок, приставка». После выполнения каждого движения надо проверить правильность положения лыжника.

Усвоив эти движения обучающиеся переходят на слитное выполнение, чему преподаватель вначале помогает командой «Шаг, шаг — толчок!» И счёт: «Раз, два — и!»

Попеременный четырёхшажный ход сложен по своему ритму. Если в первых пробах не удаётся уловить ритм, применяются подготовительные упражнения, облегчающие обучение.

Первое упражнение — передвижение шагом без работы палками, с подсчётом шагов в цикле хода «раз-два-три-четыре», чтобы дать представление о цикле хода (повторить 3—4 раза). Передвижение выполняется ступающим шагом или почти без шага.

Второе упражнение — на «раз-два» ноги делают два шага, палки свободно опущены; на «три-четыре» производятся последующие шаги с лёгкими толчками палок под шаг одноимённой ногой (обозначение толчка). Задача упражнения заключается в том, чтобы обучающийся понял, что толчки палками производятся во второй половине цикла (повторить 2—3 раза).

Третье упражнение — на «раз» вынос палки и шаг правой ногой, на «два» вынос другой палки под второй шаг, на «три» толчок палкой и очередной шаг ногой, на «четыре» толчок другой палкой и шаг ногой. Задача этого упражнения — дать представление об общей схеме движения. Далее это упражнение можно выполнять не с подсчётом шагов, а с командой «вынос» — «вынос» — «толчок» — «толчок» под каждый шаг.

После 4—6 повторений третьего упражнения занимающиеся по 10—15 минут выполняют его самостоятельно. Затем, собрав группу и продвигаясь по лыжне учебной площадки, надо постепенно ускорять передвижение; ход становится скользящим и подсчёт, позволивший создать определённую схему ритма, прекращается.

В передвижении четырёхшажным ходом нет той упрощённой согласованности, которая описана в третьем упражнении: при выполнении хода в целом происходит некоторое смещение ритма работы рук относительно ног, в результате чего толчок палкой сильно опережает последующий толчок ногой. Передвижение выполняется с подсчётом: «раз, два, и-три, и-четыре». На «раз, два, три, четыре» — шаги, на счет «и» — толчки палкой.

Эту особенность хода следует подчеркнуть, обратив на неё внимание обучающихся, и добиться выполнения лыжниками указанного опережения при совершенствовании хода.

Обучение способам подъёмов. Начальное обучение проводится на ровных пологих и открытых склонах. Способы подъёмов не сложны и изучение их не создаёт методических затруднений. Достаточно хорошо показать и объяснить технику подъёма, и лыжники смогут выполнить почти сразу любой из этих видов. Преподаватель должен лишь внимательно следить за выполнением и исправлять возможные ошибки.

Для обучения надо выбирать такой склон, на котором выполнение данного подъёма максимально облегчается. В целом подъёмы усваиваются очень быстро. Приобретённый навык надо обязательно закреплять путём перехода с упражнений на учебные склонах к упражнениям на тренировочной лыжне по сильно

пересечённой местности, чтобы наряду с совершенствованием техники подъёмов можно было научить лыжников тактически правильно применять все изученные подъёмы.

При подъёме ёлочкой, полуёлочкой и всеми видами способ лёсенкой надо ставить лыжи на ребро. При подъёме ёлочкой и полуёлочкой особое значение имеет правильное разведение носков лыж.

Обучение способам спусков. При обучении спускам важно правильно использовать склоны гор, имеющиеся в районе занятий.

В начале следует выбирать более пологие длинные склоны с ровной поверхностью и однородным состоянием снежного покрова.

По мере овладения учебным материалом надо увеличивать крутизну склона, использовать его неровности и различное состояние снежного покрова. В конечном итоге все 'спуски надо уметь выполнять на крутых закрытых склонах, с неровным профилем и на любом снегу, применяя различные стойки. Спуск в этих условиях является сложным динамическим действием, при котором происходит постоянная смена положения тела, т. е. стойки. Чтобы развить большую скорость, применяется низкая стойка. Для уменьшения скорости спуска используется высокая стойка.

На крутых склонах надо спускаться наискось склона. На нормальном снежном покрове изучается более узкая стойка, а на раскатанном, оледенелом, бугристом, с ухабами склоне — более широкая стойка. Для освоения «передней стойки» (когда тяжесть тела расположена на лыже, находящейся впереди) выбирается спуск с ускорением (переход на плотный или оледенелый снег, увеличение крутизны склона), для освоения «задней стойки» (когда тяжесть тела расположена на лыже, находящейся сзади) и более узкой стойки выбирается спуск с замедлением (переход в глубокий или сыпучий снег, уменьшение крутизны склона).

Для обучения спускам требуется больше времени, чем для обучения подъёмам.

С новичками следует предварительно изучить стойки спуска на месте: на ровном месте из стойки «смирно» принять положение изучаемой стойки, выпрямиться и опять принять то же положение. Это упражнение можно повторять при спуске с длинного пологого склона.

При овладении техникой спусков большое значение имеет умение сохранять равновесие. Хорошими упражнениями для совершенствования равновесия являются спуски с пологих склонов с различными усложнениями: с пружинящими приседаниями, с палок с разнообразным положением рук, с поворотом тела вправо и влево, с проездом в ворота из палок, с подбиранием разложенных предметов в момент спуска и т. д.

Каждый спуск следует начинать с небольшого разгона, жестко с горизонтальной площадки, несколькими уверенными скользящими шагами, после чего перейти в изучаемую стойку.

С самого начала надо приучить лыжника спускаться в основной стойке и подчеркнуть следующие её особенности: узкое ведение лыж; неравномерное распределение веса тела, в основном на задней лыже; одна лыжа выдвинута немного вперёд, меньше нагружена и предохраняет от внезапных толчков; вперёд выдвинуто колено, бедро и плечо, одноимённое выдвинутой ногой.

Отсутствие изгиба туловища улучшает подвижность и облегчает сохранение равновесия. При спуске наискось соскальзывающая лыжа вниз предупреждается наклоном голени в сторону склона с постановкой лыж на рёбра и сгибанием ног в коленях.

При всех стойках надо направлять палки назад и слегка заводите кольцами в сторону.

Лыжники должны научиться спускаться по буграм и впадинам, держа тело не напряжённым, пружиня ногами и легко изменяя стойки.

Обучение спускам по неровным склонам надо начинать на коротком склоне средней крутизны. Обучающиеся должны научиться преодолевать сначала в отдельности бугор, затем впадину и, наконец, то и другое — бугор, впадину, бугор. Если эта комбинация с чередованием стоек усвоена, надо переходить для совершенствования на длинные склоны средней и большой крутизны с пересечённой поверхностью, а затем на передвижение по склонам пересечённой местности со спусками по незнакомым склонам с меняющейся крутизной. Необходимо выбирать маршруты такие, при которых спуски в процессе передвижения появлялись бы неожиданно.

В моменты резкого нарушения равновесия необходимо пригнуться (снизить центр тяжести тела), опустить вниз руки, крепче держать палки, перейти в более широкую стойку.

Иногда падение может быть единственным способом быстрой остановки для предупреждения наезда на препятствие; поэтому надо уметь правильно падать. Но обучают лыжников этому способу после того, как они научились спускаться с пологих и средних склонов, в период перехода на склоны с неровной поверхностью или на незнакомые склоны.

Не следует приучать лыжников к излишне частому применению этого способа остановки. Необходимо также показать технику вставания.

Обучение способам торможения. При торможении плугом можно регулировать скорость путём увеличения или уменьшения угла разведения лыж или угла их постановки на рёбра, чем увеличивается или уменьшается сопротивление.

Надо добиться такого овладения торможением плугом, чтобы лыжник из свободного спуска мог легко перейти в плуг и из

плуга — в свободный спуск, а также, тормозя плугом, сумел бы замедлить движение до полной остановки в намеченном месте спуска.

Для регулирования скорости спуска лыжник должен быть обучен переходу то в широкий, то в узкий плуг, выполнять эти переходы во время движения, не прекращая его.

Постановка лыж на рёбра для торможения достигается общим наклоном голени при неподвижном голеностопном суставе. Посредством сведения и разведения коленей при одинаковой ширине плуга можно изменить степень вертикальности положения лыж и тем самым регулировать скорость.

Подготовительное упражнение к торможениям: на ровном месте принять стойку плуга, проверить детально её правильность; сделать несколько пружинистых неглубоких приседаний, ставя лыжи на рёбра, ещё раз проверить правильность стойки.

Обучать торможению плугом следует на склонах средней крутизны. Перед началом торможения необходимо отклониться назад. После того как обучающиеся овладеют равномерным торможением, надо установить на склоне ориентиры (флажки, палки, ветки) и учить проходить определённые отрезки общей дистанции с различной скоростью и останавливаться в определённом месте.

В дальнейшем эти изменения скорости лыжники должны выполнять без помощи ориентира и по команде: «Уже!» «Шире!» «Медленнее!» «Быстрее!» «Стой!»

После того как лыжник научится регулировать скорость спуска на учебном склоне, можно переходить к совершенствованию в спусках на крутых пересечённых склонах.

Торможение упором применяется при спуске в косом направлении. Этот способ надо изучать и применять вправо и влево, верхней и нижней лыжнёй. Необходимо добиться, чтобы лыжник мог из свободного косога спуска переходить в упор, спускаться с торможением и уменьшать его, сохраняя прямолинейность движения.

Обучение торможению упором считается законченным, когда лыжник может произвольно то увеличивать, то уменьшать скорость с переходом из «верхнего» в «нижний» упор и обратно, на местности с различным состоянием снега, при различной крутизне склона.

Подготовительные упражнения:

Первое упражнение — из основной стойки на ровном месте принять стойку в упоре и проверить детально её правильность.

Второе упражнение — из основной стойки на ровном месте и укатанном снеге перейти в положение упора одной ногой, затем посредством сведения ног в исходное положение, из которого опять в упор, но другой ногой.

Обучение торможению упором вначале также следует проводить на склонах средней крутизны и с использованием ориентира.

и в дальнейшем требовать выполнения команд: «Упор!» «Шире!» «Упор верхний!» «Упор нижний!»

Обучение способам поворотов в движении. Поворот переступанием можно выполнить на 90° при 2—4 толчках опорной ноги.

Подготовительные упражнения:

Первое упражнение — спуск в средней стойке с поочерёдным подниманием носков лыж без отрыва пяток лыж от снега.

Второе упражнение — передвижение коньковым ходом по ровному отлогому склону;

Третье упражнение — поворот переступанием при движении на ровном месте с сильным боковым толчком одной ногой, в одну и затем в другую сторону.

Обучать поворотам переступанием надо на хорошо укатанном склоне. После выполнения подготовительных упражнений поворот надо осуществлять в следующей последовательности: из прямого спуска, выезжая на горизонтальную площадку, сделать поворот, из прямого спуска сделать поворот на середине склона; из прямого спуска сделать поворот от склона.

При обучении повороту переступанием нужно следить за своевременным подтягиванием отталкивающей ноги и за свободным выносом скользящей лыжи с переносом на неё веса тела.

Поворот плугом выполняется медленно и плавно из прямого спуска в плуге. Склон выбирается средней крутизны, чтобы поворот не был слишком медленным.

При обучении поворотам необходимо обратить внимание на следующие моменты: постановку на ребро внешней по отношению к повороту лыжи и перенос веса тела на неё.

При изучении поворотов плугом надо выполнить полный поворот, следует избегать отлогих неполных дуг.

Подготовительное упражнение для этого поворота — спуск в упоре и поочерёдное перенесение веса с одной лыжи на другую.

Поворотам упором надо обучать на пологих ровных склонах, в упоре при выкате со склона.

Обучают повороту отдельно по фазам движения: первая фаза — косой спуск в свободной стойке, вторая фаза — переход на верхнюю лыжей с выдвиганием её вперёд, третья фаза — перенос веса тела на внешнюю (верхнюю) лыжу, четвёртая фаза — выполнение поворота и дальнейшее скатывание, чем заканчивается поворот.

Используется команда: «Косой спуск!» «Упор!» «Перенос веса!» «Лыжа вперёд!»

Подготовительными упражнениями служат: спуск в упоре, переход из спуска в упор и обратно.

Задания учащимся. Перед началом зимнего сезона необходимо, чтобы учащиеся приобрели свои лыжи и палки.

Хорошо оборудованные и подготовленные лыжи способствуют обучению, кроме того, учащийся может дополнительно в свободное время совершать лыжные прогулки.

Необходимо приобрести в спортивном магазине комплект лыжных мазей, пробку для растирания мази, пошить для этих предметов мешочки из плотного материала (брезента), приобрести рюкзак для лыжных, туалетных принадлежностей, лыжную одежду.

Подготовить лыжный костюм, свитер, рубашку из плотного тонкого и лёгкого материала (ветронепродуваемого), лёгкую шапку, варежки, шерстяные носки и по возможности лыжные ботинки.

Перед каждым занятием надо накануне поинтересоваться погодой и одеваться в зависимости от температурных условий. Не выходить на занятия натошак.

Перед занятием смазать соответствующей лыжной мазью лыжи и своевременно без опоздания стать в строй (на занятия лыжной подготовкой класс может отправиться в любое направление и найти его будет трудно).

На занятиях лыжной подготовкой надо строго соблюдать дисциплину, самовольные действия могут привести к травматическим повреждениям. Выполнять спуски (особенно групповые торможения, повороты только в местах, указанных учителем) по его команде или распоряжению.

Нельзя отставать от группы во время передвижения по танции, возвращаться в школу без разрешения учителя.

Каждый учащийся обязан перед выходом на снег в мороз и ветреную погоду принимать меры по предупреждению обморожений. Занятия лыжной подготовкой вызывают потоотделение. Надо поэтому чаще ходить в баню или принимать тёплые души, моясь с мылом. Лыжники особенно строго должны следить за чистотой ног, надо как можно чаще мыть ноги, стричь ногти, носить чистые носки — это главное средство по профилактике потёртостей и обморожений.

После занятий надо очистить от снега лыжи, скрепить и сложить палки и положить в указанное для этого место. Очистить от снега обувь, одежду, если нужно, сменить нижнюю башку, вымыться или вытереться полотенцем насухо. Рекомендуется после занятий выпить стакан горячего, сладкого чая.

Учитывая, что лыжники занимаются в часто меняющихся метеорологических условиях с большими температурными перепадами, учащимся необходимо рекомендовать систематически заниматься закаливанием своего организма.

Урок по лыжной подготовке

Урок по лыжной подготовке состоит из трёх частей, каждая из них имеет свои частные задачи и средства. Воспитательские задачи должны разрешаться на протяжении всего урока.

1. Вводная часть

Задачи. Организованно начать занятие, ознакомить группу с содержанием предстоящего занятия, добиться необходимого внимания к предмету занятий и обеспечить вовлечение организма в предстоящую работу (повысить деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного и нервно-мышечного аппарата, подготовить их к последующей повышенной работе).

Средства. Построение, расчёт и проверка, сообщение о состоянии урока, приёмы строевой подготовки; передвижение к месту продолжения занятий (к учебной площадке, лыжне, скло-трамплину), прохождение нескольких кругов на площадке, несколько свободных спусков с учебного склона.

II. Основная часть

Задачи. Изучить определённые способы передвижения на лыжах, закрепить и совершенствовать навыки передвижения на лыжах в различных условиях, содействовать развитию необходимых физических качеств, изучить конкретные тактические действия, содействовать развитию способности ориентироваться на местности, необходимой на соревнованиях и в других условиях.

Средства. Подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками, изучение элементов техники (способов ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов и прыжков с трамплина), совершенствование в изученных способах передвижения на лыжной лыжне, склонах, трамплинах, выполнение тренировочных заданий на лыжне, склоне, трамплине, изучение способов тренировки, участие в соревнованиях.

III. Заключительная часть

Задачи. Успокоить деятельность организма после напряжённых физических упражнений, подвести итоги проведения урока, сообщить необходимые сведения о дальнейших занятиях, сделать указания о последующей работе и отдыхе.

Средства. Замедленное передвижение на лыжах с палками или без палок по ровной или слабо пересечённой местности, упражнения, связанные с выработкой правильной осанки, замечания по уроку и сообщение о том, чем будут заниматься на следующем уроке.

Методические указания к уроку

До начала занятия учитель должен дать указания о подготовке лыж и их смазке.

Построение на урок, приём рапорта и учёт посещаемости является началом урока.

Как правило, все упражнения первой части урока не требуют большой затраты времени на пояснения и изучение, эта

часть занимает не больше 10 мин. Строевые приёмы с лыжами на лыжах должны выполняться чётко, быстро, точно, согласованно всем классом.

Передвижение к месту дальнейшего проведения занятий и упражнения там выполняются с постепенным повышением нагрузки на организм учащихся.

В результате проведения первой части урока должна быть обеспечена готовность к предстоящей работе.

В основной части урока в зависимости от подготовленности занимающихся и от задач урока проводится изучение элементов техники, затем изучение отдельного способа передвижения в целом или совершенствование ранее изученной техники в процессе тренировки.

Техника способов передвижения, как уже отмечалось выше, изучается сначала на учебной площадке, затем закрепляется на учебной лыжне и учебно-тренировочных склонах. Далее следует переход на тренировочную лыжню для совершенствования в усложнённых условиях.

И, наконец, ближе к окончанию прохождения учебной программы возникает необходимость применять технику на больших скоростях, в более сложных условиях, воспитывать умение распределять свои силы на дистанции и разрешать другие тактические задачи, больше уделять внимания совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Занятия теперь нужно проводить главным образом на тренировочной лыжне или склонах.

Лыжники должны подготовиться к сдаче контрольных нормативов.

Не следует забывать, что приобретённые в основной части урока навыки и качества надо постепенно и систематически совершенствовать, для чего необходимо усложнять обстановку, расширять учебный материал, увеличивать скорости, удлинять в определённых пределах дистанции, выбирать более пересечённую местность, большую крутизну и длину склона.

В первой части урока следует использовать групповую форму организации занимающихся; во второй части надо, сохраняя групповую форму, строго соблюдать индивидуальный подход к занимающимся.

В третьей части урока нужно привести организм в относительно спокойное состояние. Задача эта должна разрешаться в направлении создания хорошего самочувствия, бодрого настроения.

В заключительной части имеют известное значение специальные упражнения, вырабатывающие правильную осанку. Эти упражнения ввиду их малой дозировки не могут полностью быть корректирующими; после значительной по нагрузке мышечной работы они лишь напоминают о необходимости правильной осанки и создают известную подтянутость.

Третья часть урока продолжается 8—10 мин.

На уроке необходимо добиваться сознательного отношения учащихся к своим успехам и неудачам, стремления к дальнейшему спортивному росту, проявления заботы о своём здоровье, приобретения гигиенических навыков, бережного отношения к инвентарю.

План-конспект конкретного урока составляется на основе следующих данных:

- 1) задач урока;
- 2) средств и методов, используя которые можно разрешить поставленные задачи;
- 3) связи настоящего урока с предыдущим и последующим;
- 4) условий, в которых должен проводиться урок (метеорологические факторы, инвентарь, одежда, обувь и т. д.);
- 5) особенностей занимающихся (пол, возраст, степень физической подготовленности);
- 6) интереса занимающихся к данному виду спорта.

По каждому уроку преподаватель намечает определённые задачи, которые должны выражать основное содержание урока и должны быть посильными для занимающихся.

В плане-конспекте урока лыжной подготовки в зависимости от этапа обучения и времени, отведённого на урок, может ставиться одна, две или даже три задачи, например: 1) обучение попеременному двухшажному ходу, 2) обучение одновременному двухшажному ходу и закрепление навыков попеременного двухшажного хода, 3) обучение одновременному одношажному ходу, закрепление навыка бесшажного хода и совершенствование в попеременном двухшажном ходе; или: 1) обучение повороту из полого и совершенствование в попеременном четырёхшажном ходе, 2) тренировка переменным методом на дистанции 8 км и совершенствование в применении способов ходов в зависимости от местности.

Исходя из требования комплексности, могут быть включены также и другие способы, но им в данном уроке следует уделять первостепенное внимание.

Для полноценного проведения урока необходимо учитывать характер местности, метеорологические условия, инвентарь, одежду, обувь.

Например, инвентарь (лыжи, палки, крепления и лыжные ботинки) в определённой степени обуславливает возможность постановки тех или других задач обучения. Нерационально обучать способам торможения и поворотов в движении при отсутствии надёжного крепления, подъёмам — без наличия соответствующей обуви.

При выборе одежды лыжника нужно считаться с метеорологическими условиями. Несоответствующая одежда, если даже и вызовет простудных заболеваний или обморожений, то, в любом случае, снизит эффективность обучения. Когда занимающиеся озябли, все объяснения и указания воспринимаются пло-

хо и сами движения выполняются неуверенно. В этих условиях вместо разрешения конкретных задач урока, возникает необходимость заняться разогреванием занимающихся.

При проведении занятий по лыжному спорту вопрос о дозировке физической нагрузки имеет важное значение. Девушки и юноши должны получать разную нагрузку (это диктуется в большей мере анатомо-физиологическими особенностями занимающихся). В занятиях с девушками (в случае смешанной группы) используется внутренний круг учебной площадки, укороченные дистанции учебной и тренировочной лыжни.

В группе могут быть учащиеся с большей или меньшей степенью физической подготовленности, что вызывает необходимость в индивидуальном подходе к ним. Если у занимающегося не получается какое-либо упражнение, не следует в этом случае действовать слишком настойчиво; иногда надо дать другое упражнение и лишь позже вернуться к первому. Ни в коем случае нельзя тормозить роста и развития успевающего лыжника даже если он опережает остальных занимающихся.

Одно из важнейших требований к проведению занятий — заинтересовать занимающихся. Каждый урок должен быть интересным и увлекательным. Обучающиеся должны уходить с занятий с чувством удовлетворённости.

Каждый урок в целом должен разрешать образовательные и также оздоровительные цели. Поэтому на уроке необходим контроль за выполнением санитарно-гигиенических правил, за соблюдением правильной физиологической кривой нагрузки урока и принятием мер по профилактике травматических повреждений.

Методические указания к проведению занятий в секции лыжного спорта

Секционные занятия планируются учителем физического воспитания школы. Для старшей группы (VIII—X классы) занятия надо начинать с подготовительного периода.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на разрешение следующих задач: укрепление двигательного аппарата, развитие ряда ходимых качеств и закалка организма.

Для разрешения этих задач используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, походы на различные дистанции и игры на местности.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на развитие силы, гибкости (растягивание), расслабление мышц, совершенствование координации движений и чувства равновесия. Особое внимание надо уделить приобретению правильной осанки и укреплению слаборазвитых мышечных групп. Для старшей группы, в которой определилась подгруппа с узкой специализацией (гонщики, слаломисты, прыгуны), надо, кроме упражнений, включать ещё специально-подготовительные,

укрепляют мышцы и связки и способствуют развитию качества, необходимых для овладения отдельными видами лыжного спорта.

Не следует проводить подряд две группы упражнений, дающих максимальное напряжение, а также две группы упражнений, вызывающих работу одних и тех же мышечных групп. Упражнения, требующие сложной координации движений, нельзя проводить после упражнений, вызывающих значительное общее утомление.

Подобного рода упражнения нужно разделять паузами, ходьбой и упражнениями отвлекающего характера. Нагрузку надо распределять равномерно на все мышечные группы. Дозировать нагрузку следует в зависимости от возможностей юношеского организма; например, не давать больше 7—8 упражнений, каждое повторить 4—5 раз, в оставшееся время включить игру с элементами бега, прыжков и метаний.

При проведении ходьбы, бега и смешанных передвижений применяются: ходьба обычная, пригибная и спортивная, ходьба как специальное подготовительное упражнение — с выпадами, с лыжными палками; бег и бег в чередовании с ходьбой (передвижение может выполняться со слабым, средним, сильным и предельным напряжением).

Ходьба и бег занимают наиболее существенное место в подготовительном периоде. В процессе этих занятий развивается выносливость, сила.

Занятия в ходьбе и беге не особенно эмоциональны. Учитывая неустойчивость интересов юношей при однообразной и длительной работе, надо возможно больше разнообразить местность маршруты. Это не только повысит эмоциональность, но и одновременно будет содействовать воспитанию ряда жизненно-необходимых навыков.

Перед основной частью урока с целью подготовки к предстоящей работе надо применять упражнения общеразвивающего характера. Заканчивая урок, следует также использовать упражнения на расслабление, отвлекающего характера и упражнения на выработку осанки.

В начале подготовительного периода надо проводить занятия, преимущественно направленные на укрепление мышц, суставов и выработку силы, в середине периода — на воспитание выносливости и в конце — на приобретение скоростной выносливости. Эта смена задач должна проводиться постепенно.

В основном периоде — вначале главное внимание должно быть сосредоточено на совершенствовании техники и одновременной выработке выносливости и быстроты.

При совершенствовании техники ходов особое внимание следует уделить толчкам ногами и свободному накатистому шагу.

В юношеском возрасте учащиеся иногда подражают какому-либо мастеру спорта; надо при этом следить, чтобы подражание

не превращалось в слепое копирование, так как копирование без анализа может привести к искажению техники.

Обычно учащиеся не проявляют большого интереса к передвижению без палок, поэтому можно разрешать пользование ими в небольших пределах в разных частях урока, например в коротких эстафетах на 50—100 м, при переходе на базу в окончании урока.

В лыжной секции нужно уделять больше внимания совершенствованию в способах передвижения, необходимых для лыжных гонок по слабо пересечённой местности. По мере освоения на классных занятиях подъёмов и спусков, торможений и поворотов следует и в секционных занятиях постепенно переходить на местность с пересечённым рельефом.

В основном периоде нужно придерживаться постепенного увеличения нагрузки и систематичности в проведении занятий, иначе можно переутомить или даже перетренировать учащихся.

В первые дни занятий не следует увлекаться длинными дистанциями или долгим временем пребывания на снегу. Необходимо учитывать, что в начале обучения нагрузка на организм учащихся, ещё слабо технически подготовленных, увеличивается так как движения их мало экономны.

По мере овладения техникой, периоды кратковременных напряжений в занятиях нужно постепенно увеличивать, а периоды отдыха уменьшать.

При тренировке девушек применяются меньшие дистанции и прохождение их осуществляется с меньшим напряжением. Бывает, что техника у учащихся ещё не установилась прочно, тогда надо учесть, что при тренировке на больших скоростях возможно её нарушение. Если лыжник, владея техникой, применяет её на повышенной скорости, то в результате закрепится неправильная техника, которую очень трудно в дальнейшем исправить.

В основном периоде применяются следующие методы тренировки:

Равномерный метод — заключается в том, что лыжник проходит тренировочную дистанцию с одинаковой скоростью. В продолжение всего времени тренировочного занятия (например, 1 час) он не изменяет скорости. Пользуясь таким методом, лыжник развивает в себе главным образом выносливость.

Переменный метод — называется так потому, что лыжник идёт в течение всего занятия то со слабой скоростью, то со средней, то с высокой, а отдельные отрезки дистанции — даже с предельной. При этом он не делает перерывов для отдыха. Обязательное условие: переход от одной скорости передвижения к другой должен быть не резким, а плавным. Пользуясь этим методом, лыжник развивает быстроту и выносливость.

Повторный метод — заключается в том, что лыжник в течение отдельных коротких отрезков времени идёт с предельной

костью, отдыхая в промежутках между ними. Например, лыжник должен пройти 6 отрезков по 4 минуты каждый с предельной скоростью. После каждых четырёх минут он не стоит, а медленно и спокойно передвигается и даже применяет при этом некоторые дыхательные упражнения. С помощью этого метода лыжник развивает быстроту.

Сочетая все эти методы, т. е. применяя в одном занятии — один метод, в следующем — другой и в третьем — третий, или же применяя какой-либо из методов в сочетании с совершенствованием техники, мы добиваемся определённой тренированности.

Все учебно-тренировочные занятия, которые проводятся за городом в выходной день, надо назначать не ранее 11 часов утра, чтобы учащиеся могли хорошо выспаться перед тренировкой. Время, затрачиваемое на сборы, проезд в оба конца и проведение самого занятия, не должно быть более 4—5 час. Ученикам следует брать с собой завтрак. Желательно, чтобы в районе занятий было тёплое помещение, где можно умыться, поесть и отдохнуть.

После каждого соревнования надо в последующем занятии, а также в конце основного периода, снизить нагрузку.

Для большей продуктивности занятий следует рекомендовать учащимся приобрести собственный лыжный инвентарь и лыжные ботинки, разъяснить, как их хранить и как ими пользоваться.

В сельских школах надо всемерно пропагандировать среди учащихся использование лыж для передвижения в школу и обратно.

Теоретический раздел с учениками вести в виде бесед, которые следует проводить в дни, когда погода не позволяет заниматься на воздухе, а также перед практическими занятиями.

Массовые лыжные мероприятия — планируются в общем плане работы школы. Они проводятся на протяжении всего учебного года и особенно активно в каникулярное время. Эти мероприятия организуются совместно с советом физического коллектива при содействии и помощи комсомольской и пионерской организаций школы.

В различных массовых лыжных мероприятиях могут принимать участие все школьники, в том числе и не занимающиеся в лыжных секциях.

В число массовых мероприятий входят:

1. Сдача норм комплекса ГТО (БГТО и ГТО I ступени).
2. Вылазки на лыжах.
3. Экскурсии на лыжах.

Все массовые мероприятия осуществляются при помощи активной секции лыжного спорта и имеют целью: способствовать решению политико-воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, стоящих перед школой, и заинтересовать учащихся лыжным спортом.

Массовые лыжные мероприятия принесут пользу в том случае, если будет тщательно проведена организационная работа и подготовлен достаточно квалифицированный лыжный актив.

Необходимо заранее провести следующую организационную работу: а) из лыжников старшей группы путём краткосрочного семинара подготовить общественных инструкторов-групповодов и спортивных судей; б) заблаговременно сделать объявление предстоящих мероприятиях, указав где, что и когда будет проведено; в) назначить несколько занятий для подготовки будущих участников намечаемых мероприятий.

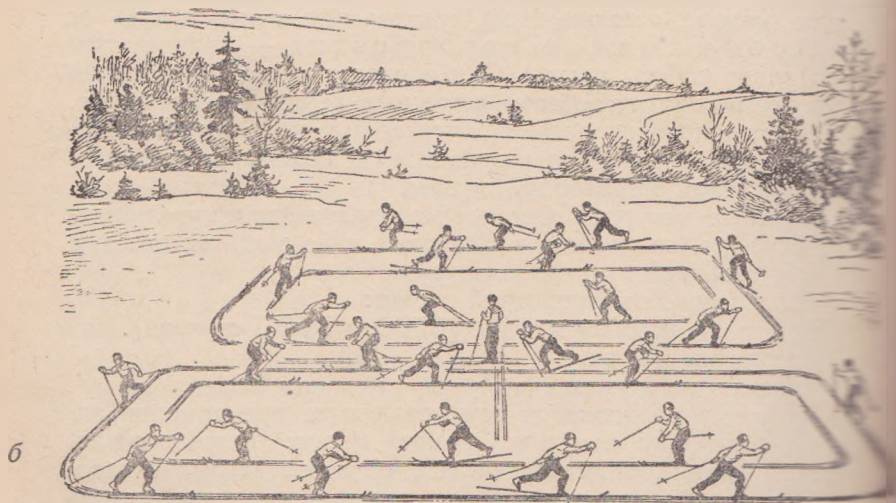
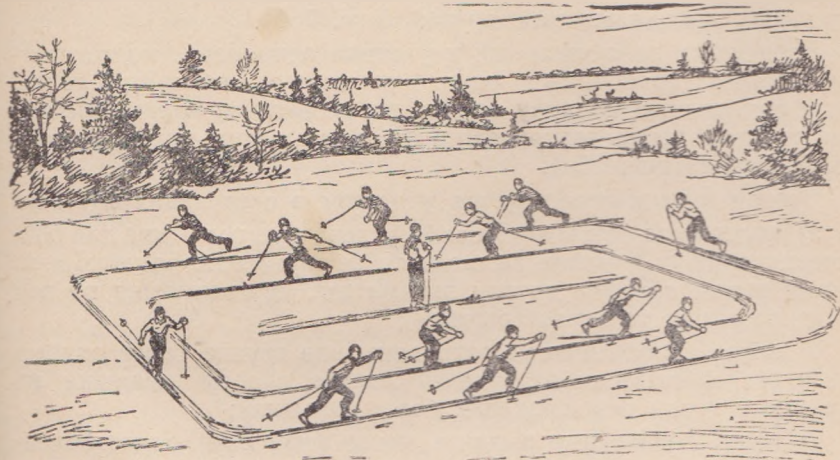


Рис. 76. а, б, в, г. Лыжи

Места занятий и инвентарь (кроме самой методики преподавания). Успешность обучения во многом зависит от условий проведения занятий. Надо внимательно относиться к выбору и подготовке мест занятий, к подготовке инвентаря и учитывать метеорологические условия.

На местности надо определить: учебные площадки, учебные лыжни, учебно-тренировочные склоны, тренировочные лыжни и подготовить земляной (с осени) или снежный трамплин.

Учебная площадка может быть на пришкольном участке или на окраине населённого пункта. Желательно, чтобы это была



учебной площадке.

лесная поляна, защищённая лесом от ветра. На этой площадке лыжники занимаются подготовительными упражнениями, изучают способы и элементы ходов, исправляют допущенные ошибки.

Лыжня на учебной площадке в зависимости от задачи урока и состава класса может прокладываться по-разному.

Если класс смешанный, то для юношей прокладывается своя лыжня (замкнутый четырёхугольник), а для девушек поменьше лыжня (рис. 76а). Если в классе есть разные по силе и подготовленности лыжники, то в середине каждого замкнутого четырёхугольника прокладывается другой (рис. 76б).

Если класс не смешанный и ученики одинаково подготовлены, можно проложить один замкнутый четырёхугольник. Если однородный по полу состав, но разный по подготовленности, то необходимо внутри замкнутого четырёхугольника проложить второй (рис. 76в).

Вторая лыжня используется учителем в следующих случаях:

а) когда надо остановить слабо успевающего ученика для объяснения ошибки (ученик вызывается на внутреннюю лыжню и, не мешая таким образом другим заниматься, передвигается по ней до исправления указанной ошибки);

б) когда необходимо уделить внимание группе более слабых учеников (двигаясь по внутренней лыжне, слабые лыжники не нарушают темпа передвижения более сильных);

в) когда необходимо выявить менее физически подготовленных с целью дать меньшую нагрузку, надо использовать внутреннюю лыжню;

г) в смешанном классе использовать два ряда расположенных замкнутых четырёхугольника с целью более индивидуализировать подход в обучении в подгруппах юношей и девушек.

Если занятия проводятся с более подготовленными лыжниками (на занятиях секции лыжного спорта), можно делать на учебной площадке ряд параллельных лыжней и дать возможность каждому ученику передвигаться с желательной ему скоростью и способом передвижения, а также исправлять ошибки по указанию учителя (рис. 76г).

Лыжню на учебной площадке прокладывает сам учитель, она должна быть ровной и узкой, так как на широкой, плохо проложенной лыжне трудно изучать технику ходов.

Размеры замкнутого четырёхугольника могут быть разные в зависимости от количественного состава класса (больше учеников — больше и размеры). Размеры больше чем 120×130 м не рекомендуются, иначе учителю будет трудно управлять классом, наблюдать и делать нужные указания.

Для себя учитель прокладывает отдельную лыжню, на которой он показывает различные движения и ход в целом.

Учебная лыжня — служит для передвижения на лыжах с целью закрепления навыка определённого способа передвижения, разученного перед этим на учебной площадке.

При закреплении навыка в передвижении попеременными ходами, подбирается слабо пересечённая местность, при закреплении навыка в передвижении одновременными ходами занимаются на открытой местности с уплотнённым снегом (для хорошей опоры палок) и там, где есть достаточное количество пологих склонов, желательно, чтобы учебная лыжня представляла собой замкнутую вытянутую кривую протяжением 2—2,5 км. Маршруты учебных лыжней следует подбирать таким образом, чтобы учитель имел возможность наблюдать за учениками на дистанции.

Учебный склон — места, где изучаются способы спусков, подъёмов, торможений и поворотов. Желательно, чтобы было несколько учебных склонов, так как при изучении техники нельзя пользоваться всё время одним и тем же склоном: изучаемые приёмы требуют различных условий местности. Для изучения при спуске различных стоек наиболее удобны склоны переменной крутизны, а также покрытые снегом различной глубины и состояния. Нельзя обучать слабо подготовленных лыжников на раскатанных и оледенелых склонах, где возможны тяжёлые падения и удары о твёрдую поверхность, нельзя заниматься также на каменистом склоне, если недостаточный покров снега и оголены, хотя бы немногие, камни; малопригоден и мокрый, лежащий снег. Происходящие при этом падения могут кончиться сложными травмами.

Лыжи на учебном склоне, в зависимости от задачи урока, могут прокладываться по-разному (рис. 77а, б, в, г, д, е, ж, з).

Тренировочные лыжни — служат для передвижения на лыжах с целью совершенствования навыков, приобретённых на учебной площадке и на склоне. Эти передвижения должны проводиться на пересечённой местности на различные дистанции — 3, 5, 8, 10 и 18 км, в отдельных случаях применяются и небольшие «круги» по 500 м, 1—2 км, для проведения повторных тренировок.

При выборе места для занятий учитель во всех случаях должен учитывать глубину снежного покрова, состояние лыжни, наличие раскатанных и оледенелых мест, профиль местности, крутизну поворотов на склоне, расположение предметов на дистанции, которые могут оказаться опасными препятствиями (камни, пни, деревья, заборы и т. д.).

С юношами и девушками VIII—X классов занятия на лыжах могут проводиться в безветренную погоду и при слабом ветре до 20°, при среднем ветре до —18° и при сильном ветре до 10° С.

В северных зонах и в Сибири при сухом воздухе допустимо проводить занятия при более низкой температуре по отношению



Рис. 77. а, б. Лыжи для одиночных спусков.

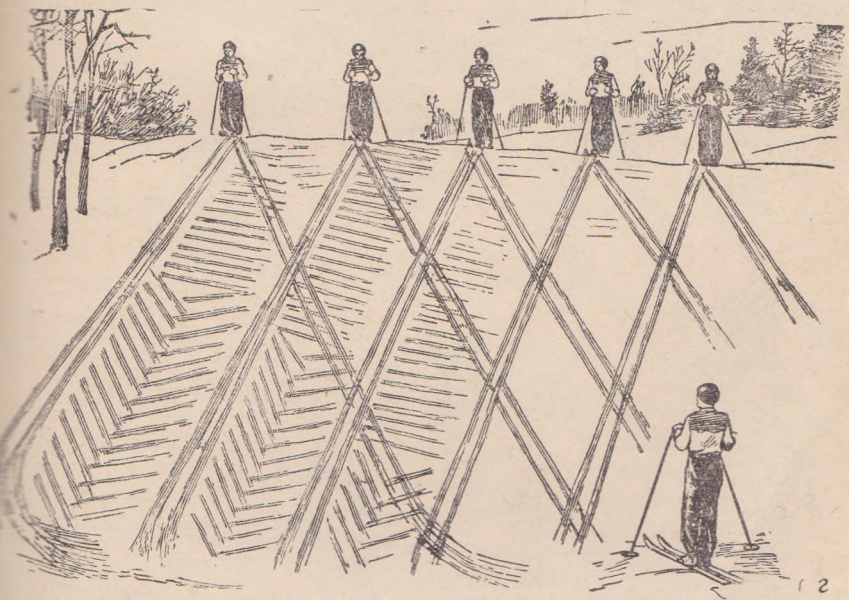


Рис. 77. в, г. Лыжни для групповых спусков.

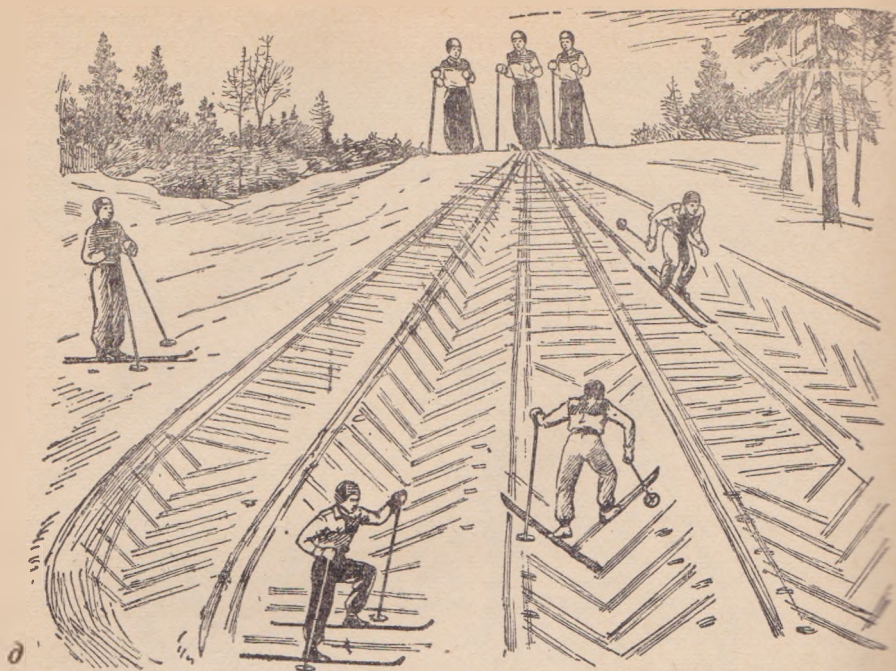


Рис. 77. д. Лыжни для одиночных спусков с различной степенью трудности; е — лыжни для спусков небольшими группами.



Ж



З

Рис. 77. ж, з. Лыжи на холме и впадине.

указанных норм для средней полосы, а в ряде южных районов с влажным воздухом — лишь при более высокой.

Учителю необходимо перед предстоящими лыжными занятиями осведомляться об ожидаемой погоде, учитывать её и ни в коем случае нельзя забывать о профилактике обморожения. Зимой на видное место надо вывесить инструкцию с указанием, как предупреждать обморожения.

Большое значение в обучении играет подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Особенно надо обращать внимание на просмолку лыж, пользование лыжными мазями и на правильное хранение лыж.



Рис. 77. и. Лыжи для изучения поворотов небольшими группами.

Подготовка лыж к занятиям

Просмолка лыж препятствует проникновению влаги, а также является как бы грунтом под мазь. На просмоленных лыжах мазь лучше, ровнее ложится и крепче держится.

Просмолку производят два-три раза в сезон, а то и больше, в зависимости от состояния лыж и снежного покрова. Просмоленная поверхность должна иметь ровный коричневый цвет. Если замечается местное просветление поверхности лыж, то их следует просмолить вновь.

Просмолка проводится следующим образом. Лыжи кладутся на козлы скользящей стороной вверх. Затем скользящую поверхность прогревают при помощи паяльной лампы под непосредственным действием пламени и протирают тряпкой. На горячую чистую поверхность помазком наносится слой подогретой смолы.

которая разравнивается и прогревается паяльной лампой до появления пузырьков. Промазку с прогревом повторяют 3—4 раза; лыжи протирают насухо тряпкой и ставят в распорки, во избежание коробления.

При просмолке надо остерегаться перегрева древесины и кончать нагревание, как только начинают появляться пузырьки. В целях сохранения лыж в межсезонный период такую просмолку необходимо проделать весной.

Просмолка предохраняет дерево от проникновений в него влаги, от различных грибковых повреждений во время летнего хранения, а также сохраняет форму лыж. Просмолку можно производить также и летом на солнце.

Смазка лыж. При применении лыжных мазей надо постоянно помнить, что мазь, пригодная для одних температурных условий и состояния снежного покрова, совершенно непригодна для других.

Очень большое значение для правильного использования мазей имеет способ нанесения их на скользящую поверхность лыж. Одна и та же мазь, по-разному наложенная на лыжу, может дать совершенно различные результаты. В одном случае необходим очень тонкий слой мази, в другом случае — толстый. При толстом слое мазь всегда даёт меньшую отдачу назад.

Часто хорошие результаты получаются при комбинированной смазке двумя-тремя сортами мазей; одной мазью смазывается вся лыжа, другой — желобок, а третьей — места под грузовой площадкой.

Необходимо учитывать, что мази, предназначенные для оттепели, легко дают в морозную погоду подлип и обледенение скользящей поверхности. Этого не бывает при применении их в условиях леденистого наста и крупнозернистого снега.

Чтобы получить от применения мазей хорошие результаты, необходимо придерживаться следующих элементарных правил:

а) Скользящая поверхность лыжи должна быть просмолена (загрунтована).

б) Мазь наносится на совершенно сухую поверхность лыжи.

в) Нанесённый на лыжу слой мази должен быть ровно растёрт пробкой или рукой.

г) Углы желобка и рёбра скользящей поверхности нужно очистить от всех неровностей смазки.

д) Смазанные в помещении лыжи должны быть охлаждены на воздухе в течение 15—20 мин., после чего их можно ставить на снег.

Полный набор лыжных мазей, выпускаемых по рецептам Н. М. Васильева, состоит из 5 номеров, пользоваться ими надо в следующих сочетаниях.

Смазка в морозную погоду. При мягком снеге и накатанной лыжне, при температуре до -20°C , в основном применяются мази № 3 и 4. Только в редких случаях приходится

пользоваться мазями № 2 и 5. Мазь № 2 даёт хорошие результаты при температуре 0° и —2° С, а мазь № 5 — при большом морозе. В условиях средних температур — мазь № 2 может дать обледенение скользящей поверхности, а мазь № 5 — отдачу. При среднем морозе мазь № 4 хуже держит при подъёме в гору, чем мазь № 3, но зато при температуре ниже —15° лучше скользит.

Толщина слоя мази зависит от рельефа местности. Для горных условий следует класть более толстый слой мази, чем для равнины. Во всех случаях желобок смазывается более тонким слоем, так как здесь мазь подвергается меньшему стиранию, чем на боковых выступающих частях скользящей поверхности.

При морозе ниже —10° С рекомендуется смазывать желобок мазью № 4, что улучшит скольжение. Для ликвидации отдачи следует под грузовой площадкой поверх мази № 3 положить тонкий слой мази № 2. В случае плохого скольжения на мазь № 3 кладётся тонким слоем мазь № 4 или № 5.

При температуре от 0° до 2° лыжи смазываются мазью № 2, а желобок — мазью № 3 или № 4, или же парафином.

При гололедице и крупнозернистом снеге хорошие результаты даёт тонкий слой мази № 1; в этом случае рекомендуется желобок смазывать твёрдой мазью № 5.

Мазь № 5 применяется при сильном морозе — ниже —20° С и наметённом снеге. Эта мазь наносится на лыжу так же, как и мазь № 3, но обычно более тонким слоем. В случае отдачи среднюю часть скользящей поверхности подмазывают лыжной мазью № 3.

Во всех случаях применения лыжных масел, рекомендуется придерживаться следующих правил:

для улучшения скольжения на нанесённый слой мази кладётся тонким слоем мазь высшего номера;

для уменьшения отдачи на лыжу под грузовой площадкой кладётся слой мази низшего номера. Такая подмазка производится уже на улице.

Смазка в оттепель. В условиях оттепели применяются лыжные мази № 1 и № 2. Мазь № 1 — при мокром ледянистом снеге и накатанной мокрой лыжне; при мягком мокром снеге возможен подлип. Эта мазь накладывается на всю скользящую поверхность шпателем или ножом и растирается пробкой. Мазать желобок этой мазью не рекомендуется; туда кладётся тонкий слой мази № 2 или № 3.

Будучи наложена толстым слоем, мазь № 1 сильно держит, но хуже скользит, чем наложенная тонким слоем. Толщина слоя в этом случае зависит от ледянистости снега и от рельефа местности. Чем ровнее местность, тем более тонким слоем следует класть мазь № 1. В горных условиях мазь наносится толстым слоем. Это очень липкая мазь; она даёт лучшие результаты на чистом снеге.

В случае плохого скольжения, поверх мази № 1 на переднюю и заднюю части скользящей поверхности, на одну треть длины от концов лыжи, кладётся мазь № 2 или № 3.

В условиях начинающейся оттепели при температуре около 0° С и свежем снеге хорошие результаты даёт мазь № 2. Этой мазью пользуются так же, как и мазью № 3; желобок лыж хорошо смазать парафином. В случае отдачи, под грузовую поверхность мази № 2 кладётся тонкий слой мази № 1.

При перемене погоды — наступлении оттепели после мороза — лыжи очищаются от несоответствующей данным условиям мази и смазываются другой мазью. Старая лыжная мазь удаляется с лыжи с помощью паяльной лампы расплавлением или счищается ножом. После чистки лыжи тщательно протираются тряпкой. Не рекомендуется удалять старую мазь с помощью бензина, скипидара, керосина и других органических растворителей, так как при этом будет удаляться и смола, пропитывающая лыжи.

При оттепели, после каждого перехода, загрязнившиеся мази № 1 и № 2 счищаются и лыжи смазываются свежей чистой мазью. Лыжные мази для мороза № 3, 4 и 5 как не собирающие грязи могут служить несколько раз, если сохранились на скользящей поверхности лыж.

Полный набор лыжных мазей также состоит из 8 номеров.

Мазь № 1 — для оттепели, намазывается средним слоем, в случае отдачи кладётся второй слой. Рёбра лыж смазываются мазью № 2 или № 3 для улучшения скольжения и чтобы не приставал снег.

Мазь № 2 — применяется при сухом снеге, при отдаче грузовую площадку смазать мазью № 5 или № 8.

Мазь № 3 применяется при сухом снеге, но более низкой температуре.

Мазь № 4 применяется как грунт и для слалома.

Мазь № 5 применяется при крупчатом снеге и сильном морозе. Может служить как грунт (для мази № 2, 3 и 10) при жёстком снеге и уничтожает отдачу у мази № 2, 3 и 10.

Мазь № 8 применяется при низкой температуре, хорошо скользит и держит при зернистом снеге.

Мазь № 9 — мазь полужидкая, применяется при крупнозернистом снеге как грунт, намазывается тонким слоем для мази № 5 и № 8 и толстым слоем при насте и жёсткой лыжне.

Мазь № 10 применяется при старом снеге.

Для пересечённой местности наносится более толстый слой лыжной мази.

При комбинированной смазке, когда употребляются две мази — например № 2 и № 8 как устраняющая отдачу. Мазь № 2 можно наносить на лыжу поперечными полосами, а № 8 — полосами между мазью № 2, всё это растирается и перемешивается.

вается. При таком способе смазывания лыж мазь во время со-
реования стирается равномерно.

Мазь № 9 наносится тонким слоем, замораживается и сверху
кладётся вторая мазь.

При правильном и бережном уходе за лыжами срок их служ-
бы может быть удвоен и даже утроен.

Лыжи, годные для пользования, должны быть эластичными, с
гладкой скользящей поверхностью и сохранять все изгибы, при-
данные им при изготовлении. Однако в процессе их употребле-
ния, а чаще всего в результате небрежного содержания, они мо-
гут деформироваться: лыжи выпрямляются, теряя нужный весо-
вой прогиб, а иногда и носковой загиб: перекашиваются в попе-
речном направлении; на скользящей поверхности лыж появляются
«задиры», трещины и т. д.

При недостаточной пропитке скользящая поверхность лыжи
начинает разлохмачиваться, так как древесина впитывает влагу.
Влажная древесина легче поддаётся всевозможным искривлени-
ям в связи с изменением температуры. При хранении лыж нава-
лом нижние лыжи под действием веса верхних быстро теряют
форму изгибов.

Чтобы предохранить лыжи от изнашивания, верхнюю часть
лыж покрывают лаком, а скользящую поверхность пропитывают
древесной смолой. После пропитки лыжи, ещё горячие, ставят в
так называемые распорки.

Самый простой способ сохранения весового прогиба состоит
в том, что лыжи складывают скользящей поверхностью друг к
другу и связывают ремнём или верёвкой у начала носкового за-
гиба и у заднего конца, а между грузовыми площадками ставят
деревянную распорку размером в 5—6 см.

Для сохранения носкового загиба распорку ставят также
между носками лыж. Такой способ хранения лыж может только
придать им нужный весовой прогиб и носковой загиб; исправить
же искривления этим способом почти невозможно. Для этих це-
лей употребляют специальные станки.

Лыжи следует хранить в сухом прохладном помещении, в
вертикальном или горизонтальном положении; место для хране-
ния лыжного инвентаря в летний период должно быть защищено
от дождя и солнечных лучей, чтобы не было влажности или вы-
сокой температуры.

ГЛАВА X

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Значение и объём планирования

Планировать учебную работу — это значит предвидеть результаты работы, устанавливать порядок и последовательность овладения учащимися всем объёмом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Многие учителя физического воспитания уделяют большое внимание составлению необходимой документации по планированию учебного процесса физического воспитания в школе. Некоторые же учителя, полагаясь на свой опыт, пренебрегают этой важной организационной стороной работы и тем самым значительно снижают качество работы по физическому воспитанию.

Недостатком планирования является чрезмерная сложность планирования и многообразие обязательных форм или документов планирования. Необходимо стремиться к минимальному количеству документов планирования, которые должен вести учитель физического воспитания. К такому минимуму относится прежде всего годовой план, учебный план на четверть и план урока, кроме того, учитель может иметь по своему личному усмотрению вспомогательные планы и графики. Это и делают опытные учителя физического воспитания, но при этом никогда не следует выходить за рамки самого необходимого.

Годовой план

Перед началом учебного года учитель физического воспитания составляет годовой учебный план занятий — один для VIII—X классов. Составлять годовой план для каждого класса в отдельности не целесообразно ввиду того, что почти в каждом из классов один и тот же материал будет повторяться.

При разработке такого плана учителю физического воспитания следует принимать во внимание:

- а) количество уроков в каждой четверти;
- б) местные условия и обстановку проведения занятий;
- в) климатические условия местности;

г) количество часов, отводимых в программе на различные виды физических упражнений (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжи, игры).

При распределении физических упражнений по четвертям учебного года (в средней полосе РСФСР) следует исходить из следующего: ходьба, бег в чередовании с ходьбой, пробежки, подготовительные упражнения и игры планируются в каждой четверти. Бег на скорость, на выносливость и ловкость, прыжки в длину и высоту с разбега, метания планируются на I и IV четверти, когда занятия полностью проводятся на спортивной площадке. Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, равновесие планируются главным образом на конец I четверти, на II и на конец III четверти, когда занятия проводятся в помещении. Лыжная подготовка — на последние уроки II четверти, но главным образом на III четверть.

В соответствии с таким планированием распределяются контрольные нормативы согласно изучаемому материалу.

Исходя из всего вышесказанного, годовой учебный план составляется по следующей форме:

Учебный план на год для VIII—X классов (девушки)

Учебная четверть и количество уроков	Педагогические задачи	Содержание занятий	Учебные нормативы
I четверть 9 недель — 18 уроков	Указываются основные педагогические задачи	Перечисляются основные разделы физических упражнений, намеченные к изучению в данной учебной четверти	Указываются учебные нормативы, которые следует принять в соответствии с пройденным материалом
II четверть 7 недель — 14 уроков			
III четверть 10 недель — 20 уроков			
IV четверть 7 недель — 14 уроков			

Поурочный четвертной план

На основании годового плана, в котором основной материал распределён на четверти, учитель физического воспитания составляет перед началом каждой четверти поурочный план.

В этом плане намеченный материал схематично распределяется по всем урокам четверти.

При составлении такого плана следует установить, как часто может быть включён в уроки тот или иной материал для более лучшего его усвоения. Трудность заключается в том, что на уроке можно провести лишь 3—4 вида физических упражнений.

Поэтому нужно рассчитать, сколько раз каждый из основных видов физических упражнений может быть включён в уроки данной четверти.

Для того чтобы более правильно распределить намеченный материал по урокам, мы рекомендуем вначале сделать график распределения материала по урокам, а затем уже составлять поурочный четвертной план.

Приводим примерный график распределения материала физических упражнений для учащихся VIII класса в I четверти из расчёта 1 урока в неделю.

Наименование упражнений	Уроки I четверти								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Элементы строя	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подготовит. упр.:									
а) без предметов	+	+	+	+	+	+			
б) с палками							+	+	+
Бег на выносливость	+	+	+	+	УН				
Прыжки в длину	+	+	+	УН					
Прыжки в высоту						+		+	
Метание гранаты		+							
Толкание ядра			+						
Лазание						+			
Упр. на переклад.							+		
Равновесие								+	+
Опорные прыжки							+		+
Игры				+			+		
Беседы	+				+				

Примечание. + обозначает наименование упражнения, рекомендуемого на данном уроке;

УН — учебный норматив (проверка знаний учащихся).

Когда такой график составлен, значительно проще уже составлять поурочный четвертной план.

На основании вышеуказанного графика приводим примерный поурочный план для этого же класса и в этой же четверти.

Примерный поурочный план

для восьмых классов (юноши)

I четверть

Количество уроков в четверти — 9.

Учебные нормативы: 1) бег на выносливость, 2) прыжки в длину с разбега.

Урок № 1. Беседа: «Задачи и содержание работы по физическому воспитанию в ... учебном году. Построение по росту. Повторение ранее пройденных элементов строя. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2 мин. Подготовительные упражнения без предметов. Метание гранаты в яму. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 500 м.

Урок № 2. Ходьба на скорость. Подготовительные упражнения — урок № 1. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 800 м.

Урок № 3. Бег в чередовании с ходьбой до 2 мин. Подготовительные упражнения — урок № 1. Тренировка прыжков в длину с разбега (прикидка). Толкание ядра. Бег в полсилы на 800 м.

Урок № 4. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Движение рук, туловища на ходу. Приём учебного норматива по прыжкам в длину с разбега. Класс разделить пополам, одна подгруппа сдаёт норматив, другая тренируется в беге на 800 м. Игра «Самый сильный».

Урок № 5. Подготовительные упражнения в виде разминки. Приём контрольного норматива по бегу на 800 м. Беседа «О предстоящих внутришкольных и районных соревнованиях» и «Рекорды РСФСР по бегу».

Урок № 6. Упражнения на задание с шагами, поворотами и с дополнительными движениями рук. Лазание по канату в два приёма. Прыжки в высоту. Игра «Индийский танец».

Урок № 7. Подготовительные упражнения с палками. Перекладина низкая: толчком ног переворот в упор. Опорные прыжки: ноги врозь, боком с опорой рукой и ногой.

Урок № 8. Подготовительные упражнения — урок № 7. Равновесие: 1) ходьба, остановка, опускание в сед верхом, встать и продолжать движение. 2) Переноска груза. Прыжки «дальние высокие».

Урок № 9. Подготовительные упражнения — урок № 7. Упражнения на перекладине и опорные прыжки — урок № 7.

При разработке очередного плана урока учитель уже имеет почти готовый план урока, который ему остаётся лишь незначительно уточнить, подобрать более подробно нужный материал и записать его.

План урока

На основании поурочного четвертного плана, в котором материал схематично распределён по урокам, составляется план урока.

Наличие заранее составленного плана урока помогает учителю провести урок уверенно, содержательно, с максимальным использованием каждой минуты, что содействует также высокому качеству работы учащихся.

Поэтому при составлении плана урока учителю необходимо: хорошо продумать содержание урока в связи с задачами, которые он хочет разрешить, подобрать соответствующий материал физических упражнений, продумать во всех деталях организацию занятий и методы работы на предстоящем уроке, наметить учащимся для проверки их знаний и, наконец, продумать задания на дом.

При разработке плана урока много времени и места отнимает у учителя описание подготовительных упражнений. Для облегчения этого можно их не описывать, а схематично зарисовать.

Планы уроков записываются учителем в особую тетрадь, которая заводится для каждого класса отдельно. Эти тетради с планами уроков учитель должен всегда иметь при себе при проведении урока.

Приводим примерный план урока для VIII класса, что соответствует уроку № 3, приведённому в порученном плане выше. Урок № 3. Дата проведения — с 14 по 21 сентября.

Педагогическая задача: тренировка в прыжках в длину с разбега и втягивание в бег на выносливость.

Место проведения — пришкольная площадка.

Оборудование: рулетка, три ядра (по 4 кг).

Содержание урока

I часть урока — построение. Принять рапорт. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Ходьба в чередовании с бегом до 2 минут (15 сек. бегом, 15 сек. шагом). Медленная ходьба. Размыкание в колонне по 4.

II часть урока. Подготовительные упражнения без предметов.

1) И. п.¹ — руки к плечам, ноги вместе. В.² — подняться на носки руки вверх — пошире. — Вернуться в и. п. (5—6 раз).

2) И. п. — руки вперёд, ладони вниз, ноги вместе. В. — резко поднять ногу вперёд и достать носком ноги до одноимённой руки. Опустить ногу. То же другой ногой (5—6 раз каждой ногой).

3) И. п. — руки перед грудью, ноги врозь. В. — поворот туловища в сторону с выпрямлением рук в стороны и отведением их рывком назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону (4—5 раз в каждую сторону).

¹ И. п. — исходное положение.

² В. — выполнение.

4) И. п. — руки в стороны, ноги врозь. В. — наклон туловища вперёд с поворотом его вправо, достать правой рукой до левого носка. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—5 раз в каждую сторону).

5) И. п. — основная стойка. В. — приседание на всей ступне, руки вперёд. Вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6) Бег на месте с высоким подниманием колен (30 сек.). Медленная ходьба на месте. Смыкание в одну колонну. Разделить всех учащихся на две подгруппы. Одна подгруппа толкает ядро, другая тренируется в прыжках в длину с разбега, после чего проводится смена упражнений в подгруппах.

Прыжки в длину с короткого разбега (8—10 м), обращая особое внимание на попадание толчковой ноги на брусок. Два прыжка с полного разбега (20—25 м), но в полсилы. Два прыжка — кто дальше прыгнет. Сообщить (приблизительно) каждому учащемуся его результат.

Толкание ядра с места 3—4 раза, отметить, кто дальше толкнул.

Медленный бег в полсилы на 800 м. Обратит внимание на правильную работу рук и дыхание во время бега.

III часть урока. Медленная ходьба — 2—3 мин. Сообщить учащимся (приблизительно), в какое количество времени они пробежали 800 м. Сравнить этот результат с рекордом школы, района, города. Дать задание по ежедневной тренировке по бегу. Дать график этих тренировок.

1-й день — 500 м в полсилы.

2-й » — 500 м в нормальном темпе.

3-й » — 800 м в полсилы.

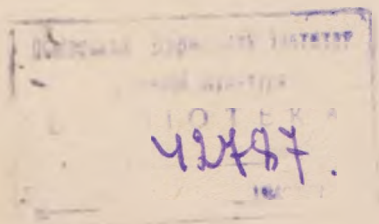
4-й » — отдых.

5-й » — 800 м в нормальном темпе.

6-й » — отдых.

7-й » — сдача учебного норматива на уроке.

План очередного урока составляется один для параллельных классов. После проведённого урока учитель записывает отдельные замечания по уроку, отмечая, как пройден материал и что ещё не усвоено учащимися.



ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Предисловие	2
Глава I. Общие вопросы физического воспитания в VIII—X классах	3
Глава II. Возрастные особенности физического развития учащихся старшего школьного возраста	9
Глава III. Вопросы методики обучения	14
Глава IV. Врачебный и педагогический контроль	54
Глава V. Гимнастика	60
Глава VI. Особенности гимнастики для девушек	118
Глава VII. Лёгкая атлетика	183
Глава VIII. Спортивные игры	209
Глава IX. Лыжная подготовка	225
Глава X. Планирование учебной работы	277

Физическое воспитание учащихся
8—10 классов.
Пособие для учителей.

Редактор *А. И. Коробова*
Технический редактор *И. В. Рыбин*

Сдано в набор 27/V 1954 г. Подпи-
сано к печати 10/XI 1954 г. 60×92 ¹/₁₆.
Печ. л. 17.75. Уч.-изд. листов 18,83.
Тираж 40000 экз. А07530
Учпедгиз. Москва, Чистые пруды, 6.

Типография треста Росполиграфпром,
гор. Калуга, площадь Ленина, 5.
Зак. 228

Цена без перепл. 5 р. 10 к. Переплёт 80 к.