

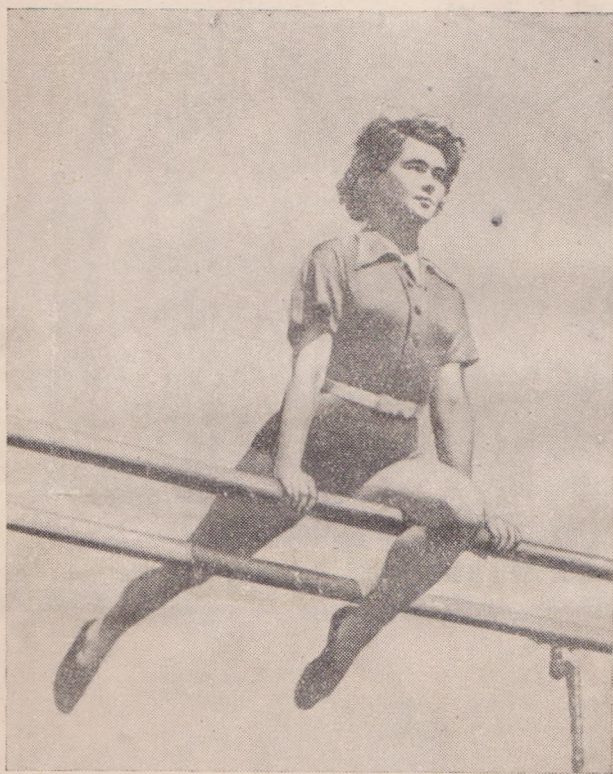
4516

С 719

Ф Ф СЛЕШНЕВ



ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСЕ ГТО



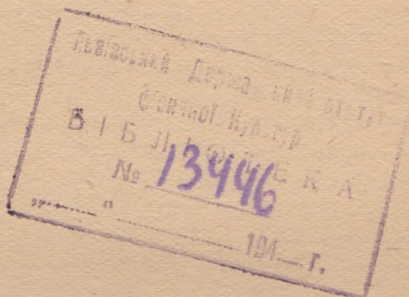
Физкультура и Спорт
1950

Ф. Ф. СПЕШНЕВ

796.3
С 71

ГИМНАСТИКА

В КОМПЛЕКСЕ ГТО



Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Москва — 1950

ПУТЬ К ВСЕСТОРОННЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Миллионы советских людей начинают свой трудовой день с радио-гимнастики. Регулярно каждый день продельвают они гимнастические упражнения под руководством опытных преподавателей.

Но не всегда есть возможность пользоваться радио — тогда надо научиться проводить утреннюю гимнастику — «зарядку» — самостоятельно.

10—15-минутные занятия гимнастическими упражнениями повысят силу ваших мышц, увеличат подвижность суставов и грудной клетки, ваше дыхание станет глубже, укрепится сердечная мышца. Вы меньше будете утомляться, улучшится ваше самочувствие, появится ощущение свежести и легкости. Занимающийся гимнастикой становится ловким и сильным. У гимнаста все движения точны, свободны и красивы. Так благотворно воздействуют на человека доступные каждому гимнастические упражнения.

Если вы регулярно будете заниматься не только гимнастическими, но и другими физическими упражнениями, то легко подготовите себя к сдаче всех нормативов комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Посмотрите на таблицу норм и требований комплекса ГТО. Вы видите, что первой нормой является гимнастика — упражнения типа «зарядки» и подтягивания.

Случайно ли это? Конечно, нет. Можно увлекаться любым видом спорта, но успеха в нем вы добьетесь только на основе хорошего физического развития, а эту основу обеспечивает гимнастика. Гимнастика — обязательная составная часть тренировки любого спортсмена — лыжника и легкоатлета, борца и гиревика, конькобежца и велосипедиста и т. д. Гимнастика — это проверенный

путь к успеху в спорте. Спросите ведущих спортсменов Советского Союза, как достигли они успехов в спорте. Вы услышите один ответ: «Хорошая гимнастическая подготовка и дальнейшие регулярные занятия гимнастикой сделали меня спортсменом».

Гимнастика воспитывает общую сноровку и готовность к выполнению большой физической нагрузки.

Но гимнастика является не только основным подсобным средством в подготовке и тренировке спортсменов. Гимнастика — полезнейший и интереснейший вид физических упражнений. Наибольшее распространение в Советском Союзе получили утренняя гимнастика, спортивная гимнастика и акробатика.

Вам, наверное, приходилось видеть на стадионах выступления и соревнования гимнастов, полные большого мастерства. Это уже результат занятий спортивной гимнастикой или акробатикой, результат настойчивой работы спортсменов над собой.

Всем известны имена выдающихся гимнастов, прославивших советский спорт далеко за пределами нашей Родины. Это Николай Серый, Галина Урбанович, Владимир Беляков, Виктор Чукарийн, Нина Бочарова и многие другие.

Они тоже начинали в свое время с простых гимнастических упражнений, неумело поднимались на перекладину и брусья. Но это осталось далеко позади и сейчас для них не составляет труда сделать большой оборот на перекладине, стойку на брусьях, сальто и многие другие сложные и красивые упражнения.

Поступайте как лучшие советские гимнасты. Начинайте с изучения и подготовки гимнастических упражнений, входящих в комплекс ГТО, и в дальнейшем вы также станете гимнастами-спортсменами.

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»

Комплекс ГТО — основа советской системы физического воспитания. Миллионы юношей и девушек с гордостью носят на своей груди значок ГТО как свидетельство их всесторонней физической подготовленности, готовности к труду и защите социалистической Родины.

Пробуждая у молодежи интерес к спорту, комплекс ГТО помогает человеку выявить свои природные физиче-

ские дарования и направляет на путь совершенствования в избранном виде спорта. Можно привести сотни примеров, когда значкисты, определив свое место в спорте, с увлечением начинали заниматься в спортивных секциях и в короткое время становились спортсменами, рекордсменами и чемпионами. Смело можно сказать, что комплекс ГТО — это начало спортивного пути большинства наших выдающихся мастеров, которые создали славу советскому спорту.

Комплекс ГТО содействует массовому вовлечению молодежи в занятия спортом и в то же время создает большие возможности для повышения спортивно-технических результатов спортсменов-разрядников. Известно, что каждый вид спорта требует от спортсмена наличия ряда качеств и навыков, владея которыми, он может добиться хороших результатов. Однако у спортсмена, который занимается только одним видом спорта, эти навыки и качества развиваются неполноценно.

Например, гимнаст должен быть ловким, выносливым, сильным, смелым и решительным, но гимнастические упражнения эти качества развивают в недостаточной степени. Включив в свою тренировку элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метания), тяжелой атлетики (упражнения со штангой и весовыми гирями) и другие виды спорта, гимнаст разовьет необходимые ему качества полнее и, следовательно, добьется лучших результатов в избранном виде спорта.

Практика выдающихся советских спортсменов убедительно говорит о том, что комплекс ГТО должен занять самое почетное место в учебно-спортивной работе и тренировке каждого спортсмена.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КОМПЛЕКС ГТО

В комплексе ГТО — три ступени: БГТО («Будь готов к труду и обороне СССР») — начальная ступень комплекса для детей и подростков; далее идет I ступень, сдать нормы которой должен каждый советский патриот, достигший 16 лет; затем следует II ступень — сдавший нормы этой ступени считается всесторонне физически подготовленным человеком.

По каждой ступени комплекса надо подготовить и сдать 9 нормативов (девушкам и женщинам — 8).

В числе этих испытаний 5 обязательных для каждого сдающего.

1. Гимнастика: I ступень — 8 упражнений типа «зарядки» и подтягивание; II ступень — вольные упражнения.

2. Преодоление полосы препятствий — 150 м (мужчины с винтовкой).

3. Бег (кросс) — I ступень: мужчины — 1 000 м, женщины — 500 м; II ступень: мужчины — 3 000 м, женщины — 1 000 м.

4. Передвижение на лыжах *. I ступень: мужчины — 10 км, женщины — 3 км; II ступень: военизированный лыжный переход, мужчины — 10 км, женщины — 5 км.

5. Плавание (без учета времени): I ступень — 100 м; II ступень: мужчины — 300 м, женщины — 200 м.

Остальные виды испытаний собраны в 4 группы. Из каждой группы нужно выбрать один какой-либо вид и сдать по нему нормы. Эти нормы для I и для II ступени почти одинаковые, поэтому здесь приводятся только виды, включенные в группы I ступени.

В дополнение к обязательным видам подготовка и сдача норм из групп по выбору имеет целью еще больше развить основные физические качества:

Быстроту вырабатывают виды, собранные в I группу:

1. Бег — 100 м.
2. Плавание — 50 м.
3. Переползание по-пластунски — 30 м.
4. Езда на велосипеде — 500 м (с хода).
5. Коньки — 500 м.

Ловкость вырабатывают виды, включенные во II группу:

1. Гимнастика — упражнения на перекладине, брусьях и опорный прыжок.

2. Акробатика — четыре упражнения.

3. Прыжок в длину.

4. Прыжок в высоту.

5. Прыжок в воду.

6. Прыжок на лыжах с учебного трамплина.

7. Вольтижировка на коне.

Выносливость развивают виды, составляющие III группу:

* Передвижение на лыжах в районах с бесснежной зимой заменяется марш-броском.

1. Бег (кросс): мужчины — 3 км, женщины — 1 км.
2. Плавание (на время): мужчины — 400 м, женщины — 200 м.
3. Передвижение на лыжах: мужчины — 20 км, женщины — 5 км.
4. Езда на велосипеде: мужчины — 20 км, женщины — 10 км.
5. Коньки: мужчины — 3 000 м, женщины — 1 500 м.
6. Альпинизм.
7. Спортивные игры.

Силу развивают виды IV группы (только для мужчин):

1. Лазание.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Штанга.

Так как вы решили в дальнейшем заниматься гимнастикой, то вам лучше всего выбрать следующие виды: из I группы — бег на 100 м; из II группы — гимнастическое троеборье; из III группы — бег (кросс); из IV группы для гимнастов полезен любой вид упражнений.

Как видите, в комплексе ГТО подобраны такие виды упражнений, которые прекрасно укрепляют здоровье и делают человека разносторонне физически развитым. Каждый значкист ГТО умеет бегать, ходить на лыжах, плавать, преодолевать препятствия. Такая физическая подготовка дает возможность продуктивней трудиться и быть готовым к защите своей Родины.

Положение о комплексе ГТО предусматривает некоторые моменты, о которых полезно и нужно знать.

1. Нормы комплекса ГТО установлены с учетом возраста: самые трудные нормы сдают юноши и мужчины 16—30 лет и девушки и женщины 16—25 лет; нормы для мужчин в возрасте 31—40 лет и женщин 26—32 лет немного легче, а для мужчин с 41 года и женщин с 33 лет они облегчены еще больше.

2. Сдавая нормы I ступени, можно одновременно сдать и нормы II ступени. Например, сдавая бег на 100 м и показав результат 13,2 сек., сдающий получает зачет как по I, так и по II ступени.

3. Имеющему спортивный разряд по виду, который входит в комплекс ГТО, засчитывается норма по этому виду.

4. Чтобы быть всегда физически подготовленным, нужно ежегодно пересдавать часть норм (все обязательные нормы и одну из любой группы по выбору).

5. Каждый сдающий нормы должен ознакомиться с вопросами физкультурного движения в СССР, получить элементарные сведения по гигиене, самоконтролю и оказанию первой помощи.

6. Прежде чем начинать готовиться и сдавать нормы, надо обязательно обратиться к врачу, который вас осмотрит и даст разрешение на сдачу нормативов.

7. Подготавливайтесь к сдаче норм вместе с товарищами в физкультурном коллективе, в школе, в клубе и т. д.

8. Сдавайте нормы на соревнованиях; в соревновании можно показать лучший результат.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ГИМНАСТИКЕ

Лучше всего записаться в гимнастическую секцию коллектива физкультуры, где будут тренер и более опытные гимнасты, у которых есть чему поучиться.

Если на предприятии, в учебном заведении или в колхозе, где вы работаете или учитесь, нет гимнастической секции, будьте сами инициатором. Соберите товарищей, интересующихся гимнастикой, и организуйте отделение в 10—12 человек. Хорошо если таких отделений в вашем коллективе будет несколько.

Чтобы занятия проходили организованно, по плану, необходимо выбрать старшего, который будет руководить всей группой (старшего нужно иметь и в каждом отделении).

Намечать план занятий, обсуждать проведенные занятия, организовывать соревнования и спортивно-показательные выступления надо совместно всей группой, но руководить занятиями следует кому-либо одному.

Если в вашей группе будет товарищеская спайка, спортивная дружба, желание заниматься, помогать друг другу и совершенствоваться в гимнастике, то вы, безусловно, добьетесь успехов.

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

До начала занятий гимнастикой следует пройти медицинский контроль. После осмотра врач вам даст разрешение заниматься гимнастикой, а также сообщит вам о состоянии вашего физического развития и даст советы по его укреплению.

В Положении о комплексе ГТО есть специальное указание: «Сдаче практических испытаний по БГТО и ГТО должен предшествовать врачебный контроль. Врачебный контроль, как правило, проводится два раза в год (перед началом летнего и зимнего сезонов), а также перед сдачей отдельных норм на выносливость (группа III)».

Наряду с контролем, проводимым врачом, необходимо, чтобы каждый физкультурник умел осуществлять и **самоконтроль**, т. е. сам вести простейшие наблюдения за своим здоровьем и физическим развитием.

Для этого лучше всего периодически делать специальные записи в дневник, которые помогут врачу определять изменения (улучшение, ухудшение) в общем состоянии вашего здоровья и физического развития, а также принять меры к устранению причин, их ухудшающих.

Более подробные сведения о медицинском контроле и самоконтроле смотрите в брошюре Д. Ф. Дешина «Гигиена физкультурника, самоконтроль, подача первой помощи», ФиС, 1949.

МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Заниматься гимнастикой надо весь год. В холодное время года — в закрытом помещении — клубе или школе, а для занятий в летнее время лучше всего устроить спортивную площадку с гимнастическим городком.

Площадка должна быть размером не менее 30 м в длину и 20 м в ширину. Поверхность площадки необходимо выровнять, очистить от камней; желательнее, чтобы она была покрыта невысокой травой и была расположена близ реки или пруда.

Для выполнения гимнастических упражнений типа «зарядки» комплекса ГТО I ступени и вольных упражнений из комплекса ГТО II ступени надо отвести на спортивной площадке специальное место, размером не менее 10 м длины и 7 м ширины.

Место для занятий акробатическими упражнениями лучше расположить на другой стороне площадки. Устроить его очень легко. Надо вырыть яму размером 10—15 м длины, 2,5—3 м ширины и 30—35 см глубины. Яму необходимо засыпать смесью древесных опилок (30%) и песка (70%). Поверхность ямы станет очень мягкой и упругой; на ней будет удобно выполнять различные акробатические

упражнения. Края ямы следует закруглить так, чтобы они не выступали над засыпкой ямы — были с ней на одном уровне.

Если у вас есть брезент или какой-либо другой материал подходящих размеров, то покрывайте им во время занятий засыпку, а чтобы покрывка была ровно натянута и не сбивалась, укрепите ее по краям ямы.

Чтобы приготовленное место можно было использовать для прыжков в длину, врыйте на уровень с землей (на короткой стороне ямы) деревянный брусок длиной 122 см, шириной 20 см и толщиной 10 см.

Гимнастический городок лучше установить на середине площадки.

Силами своего коллектива можно сделать примитивные гимнастические снаряды.

Сначала сделайте установку для каната, шеста и колец. Для этого достаньте три бревна: два по 7 м длины и одно 6 м; толщина бревен должна быть 20—25 см. Затем выкопайте две ямы на расстоянии 6 м одну от другой, глубиной 1,5 м каждая. В эти ямы вертикально устанавливаются два семиметровых бревна, а третье горизонтально укрепляется на их верхних концах. Ямы засыпаются щебнем, землей и плотно утрамбовываются. Прежде чем устанавливать бревна в ямы, концы их необходимо обжечь для предотвращения гниения дерева в земле. Вся установка должна быть крепкой, не должна шататься; рекомендуется укрепить ее боковыми подпорками.

В верхней перекладине просверлите четыре отверстия, сквозь которые проденьте длинные крюки с нарезными концами; на верхние концы крюков оденьте широкие шайбы и гайками их укрепите. Затем проверьте прочность крюков, подвешивая на них тяжесть; лишь после этого можете повесить гимнастические снаряды — канат, шест и кольца.

Под кольцами необходимо вырыть яму длиной 12—15 м и шириной 1,5—2 м, которую надо засыпать смесью песка и опилок.

Теперь вам остается сделать гимнастические снаряды — канат, шест, перекладину, брусья и «козла».

Безопасность исполнения упражнений на гимнастических снарядах во многом зависит от того, как они сде-

ланы и установлены, следовательно, надо отнестись к этому очень внимательно.

Переключатель. Высота переключателя от 140 до 240 см. Толщина 27—28 мм. Для переключателя может подойти круглое железо указанной толщины или металлическая труба, в которую для крепости следует плотно вколотить палку.

Желательно, чтобы концы переключателя были квадратными. В одном из столбов гимнастического городка сделайте несколько четырехугольных отверстий на разной высоте. В них будете вставлять один конец переключателя. Для другого конца переключателя вкопайте столб с прорезями, как указано на рис. 1.

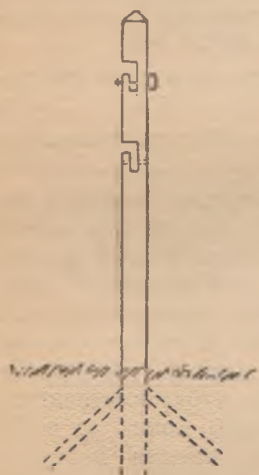


Рис. 1

Поверхность переключателя должна быть гладкой, без ржавчины. Перед занятиями переключатель надо хорошо очистить наждачной бумагой и протереть тряпкой или паклей.

Под переключателем выройте яму длиной 8 м (по 4 м в каждую сторону от переключателя) и шириной, равной ширине переключателя. Яму заполните смесью опилок с песком.

Брусья. Лучше сделать две пары брусьев — низкие — высотой 120 см и средние — высотой 150—160 см.

Длина жердей 300 см; профиль жердей должен быть овальным (высота 4,5 см и ширина 3,5 см). Расстояние между вертикальными стойками 50 см, а между горизонтальными жердями 38 см и более.

Как устроить и поставить брусья на площадке, видно из рис. 2.

Успешная работа на брусьях в значительной мере зависит от ширины, на которую расставлены жерди. Эта ширина должна соответствовать сложению гимнаста: для взрослого человека расстояние между жердями приблизительно равно длине предплечья и кисти со слегка согнутыми пальцами.

Поверхность жердей должна быть гладкой — без зазоров и трещин, так как подобные изъяны нередко приводят к очень болезненным повреждениям кожи.

Хорошо если параллельные жерди сделаны из двух склеенных столярным клеем половинок (склеенные жерди крепки и упруги).

По бокам брусьев и у их концов должны быть выкопаны ямы размером $2 \times 1,5$ м и засыпаны смесью опилок с песком.

«Козел». Лучше сделать два «козла»: один высотой 110 см, а другой — 125 см. Длина корпуса «козла» 60 см, толщина его — 40 см. «Козел» состоит из ножки (или двух ножек) и надетого на нее корпуса. Ножкой может служить прочно вкопанное бревно толщиной 25 см, а корпусом — деревянный каркас, обложенный соломой и сбитый брезентом, или, что еще проще, толстый обрубок бревна соответствующих размеров. Корпус на ножку насадите крепко, чтобы снаряд был устойчив и не шатался. При изготовлении «козла» обратите особое внимание на его форму: снаряд должен быть мягкой оваль-

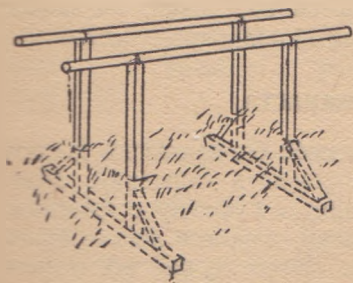


Рис. 2

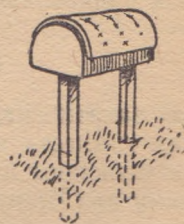


Рис. 3

ной формы, без острых углов (рис. 3). За «козлом» выкопайте яму размером $2 \times 1,5$ м и заполните ее смесью опилок с песком.

Канат для лазания. Лучше всего для лазания использовать пеньковый или джутовый канат. Толщина каната 40—50 мм, длина зависит от высоты гимнастического городка (не короче 5 м). Верхний конец каната должен заканчиваться крепким металлическим кольцом, за которое канат подвешивается на крюк городка.

Мостик деревянный. Мостик для прыжков представляет собой наклонную поверхность, сделанную из досок. Высота мостика 10 см, длина 100 см, ширина 70 см.

Бревно гимнастическое. Длина — 6 м, толщина 10 × 15 см. Верхняя поверхность должна быть срезана горизонтально, а нижняя закруглена. Бревно укрепляется параллельно земле на двух стойках — подставках — так, чтобы можно было изменять высоту от 50 до 150 см (от земли до верхней поверхности бревна). Стойки — подставки — состоят из двух спаренных стоек на общем основании. Концы бревна лучше обтянуть железом и укреплять в стойках болтами.

Стойки для прыжков. Стойка состоит из бруска (длина до 2,5 м, с сечением 7 × 7 см), вертикально укрепленного на крестовине. Концы крестовины 40 см и 15 см. На стойке надо сделать сквозные отверстия, начиная с 30 см от пола. Каждое отверстие сверлится на расстоянии 5 см одно от другого. В отверстия вставляются специально для этого сделанные шпильки.

Таких стоек надо сделать две. На шпильки, вставленные в отверстия стоек, кладется веревочка, на концах которой прикреплены мешочки, наполненные песком.

КОСТЮМ ГИМНАСТА

Для занятий надо сделать себе специальный костюм. Одежда гимнаста не должна стеснять движений. Зимой обычно мужчины надевают тонкую фуфайку с длинными рукавами или безрукавку, плавки, длинные легкие брюки и легкие туфли без каблуков. Летом лучше всего заниматься в трусах. Брюки не должны иметь карманов, так как во время упражнений на снарядах, в особенности на параллельных брусьях, легко задеть большими пальцами за карманы и повредить суставы пальцев.

Женский костюм состоит также из легкой фуфайки, плавок, трусов и туфель без каблуков.

УХОД ЗА РУКАМИ

Особенностью занятий на гимнастических снарядах является то, что при выполнении большинства упражнений опорой для тела служат одни руки. Вследствие трения

о снаряд появляется значительное затвердение кожи на ладонях рук. Способствует оmozолению также вредная привычка гимнастов протирать руки землей или песком во время занятий. Если руки у вас легко потеют, а выполнять упражнения на снарядах с потными руками невозможно, то лучше лишний раз непосредственно перед занятием на снарядах вымыть их мылом и вытереть насухо.

При появлении во время тренировки боли в руках, при покраснении кожи ладоней или появлении водяного пузыря занятия лучше прекратить (особенно на перекладине).

Уходу за руками каждый гимнаст должен уделять серьезное внимание. Не запускайте рук, следите за тем, чтобы не сорвать мозолей, так как, сорвав их, вы долгое время не сможете заниматься. Помимо срывов мозолей, очень неприятны и болезненны трещины на огрубевшей коже ладоней. Оmozолевшие края трещин очень плохо срастаются. Иногда повреждение мозолей может вызвать воспаление и даже нагноение. После тренировки обязательно хорошо вымойте руки водой (лучше теплой), и соскоблите затвердения кожи куском пемзы или лезвием ножа, поставив его вертикально к коже (мозоли соскабливайте, а не срезайте). Затем тщательно вытрите руки полотенцем и вотрите в ладони какой-либо смягчающий кожу крем.

КАК НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ

После того, как места для занятий приготовлены, соберите своих товарищей и поговорите с ними о том, как вы будете тренироваться.

К гимнасту предъявляются очень высокие требования. Он должен быть всесторонне физически развит, т. е. должен обладать значительной физической силой, уметь хорошо бегать, прыгать и лазать, быть ритмичным, ловким, способным выполнять движения точно, пластично и красиво.

Вы знаете, что проверкой всесторонней физической подготовки у нас в стране является сдача всех нормативных требований Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Тренируясь к сдаче норм ГТО, вам нужно обратить особое внимание на развитие выносли-

вости, помня, что победа в спорте дается не легко и лишь тому, кто регулярными занятиями подготовил себя к длительной борьбе. Воля к победе, настойчивость и выносливость являются характернейшими чертами советского спортсмена.

Научные исследования и многолетний опыт указывают, что гимнастическая тренировка должна проводиться круглый год.

Обычно каждое занятие продолжается два часа, но это тогда, когда гимнасты уже достаточно физически подготовлены и обладают специальными навыками. Начинать же гимнастическую тренировку надо с 45—50 минут.

Вначале вы должны приобрести гимнастическую выправку, научиться правильно бегать и разучить гимнастические упражнения ГТО I степени типа «зарядки».

Сложны ли упражнения «зарядки» ГТО? Нет, они не сложны и вполне доступны любому человеку. Юноши и девушки, никогда ранее не занимавшиеся физкультурой, без особого труда смогут их выучить. Необходимо только быть внимательным и выполнять упражнения точно так, как они написаны. Чтобы характер движений был более понятен, описание каждого упражнения сопровождается рисунком. Начав заниматься, вы увидите, что уже через 6—8 тренировок ваши движения станут уверенными и ловкими. Научившись хорошо выполнять восемь гимнастических упражнений «зарядки», вы будете готовы к своему первому соревнованию — сдаче первой нормы комплекса ГТО.

После нескольких занятий у вас появятся некоторые гимнастические навыки, и тогда свои занятия вы сможете усложнить, включив в них гимнастические снаряды.

В первую очередь следует начать тренировать подтягивания и лазание по канату или шесту.

Упражняясь в лазании и подтягивании, вы сильно укрепите и разовьете мышцы рук, груди, живота и в дальнейшем сможете усложнять свои занятия, включая в них акробатические упражнения и более сложные упражнения на снарядах — перекладине, брусьях, «коне» и «козле».

В каждую тренировку включайте сперва по два снаряда. При подборе снарядов следите, чтобы упражнения в висе и упоре на занятиях чередовались. Например, в одно занятие включайте перекладину, а в другое брусья, также чередуйте прыжок и акробатику.

Технику упражнений и правила чередования снарядов вы узнаете, прочтя прилагаемые ниже примерные занятия. Сейчас лишь обращаем ваше внимание на следующее.

Гимнастические занятия начинаются с вводной части урока, где проводится построение группы, разучиваются некоторые строевые упражнения на месте, на ходу, а также выполняется короткая разминка при движении группы шагом или бегом. Обычно эта часть занимает не больше 10 минут. Если вы будете проводить занятия с группой, то вам необходимо выучить команды и уметь их правильно подавать. Команда, как правило, делится на две части: предварительную и исполнительную. Первая часть, т. е. предварительная команда, должна произноситься медленно, отчетливо и громко — в ней указывается, что надо выполнить; вторая часть команды — исполнительная, подается коротко, отрывисто, давая сигнал к выполнению. Наиболее необходимые команды указаны в примерных занятиях.

После занятий строем и непродолжительного бега, обычно переходят ко второй части урока, где разучивают различные общеразвивающие упражнения типа «зарядки», а также комбинации вольных упражнений (например, из ГТО II ступени). Эта часть тренировки занимает, как правило, 25—30 минут. Чтобы разучивать упражнения было удобно, вы должны уметь правильно расставить своих товарищей на площадке.

В зависимости от количества гимнастов в группе их можно поставить в разомкнутую шеренгу, колонну или в круг. Выбор построения остается за вами. Ставьте своих товарищей так, чтобы они хорошо видели все ваши движения и легко могли повторять их за вами, не мешая в то же время друг другу.

Основной частью тренировки являются занятия на снарядах. Обычно им отводят минут 40—45. Одна из важных задач этой части — правильное разучивание упражнений и выработка специальных навыков.

Цель последней, заключительной части каждого занятия — успокоение организма занимающихся и организованное окончание занятий. Эта часть обычно занимает 5—7 минут.

Занимаясь гимнастикой, вы стремитесь к общему физическому развитию, а достичь этого возможно лишь тогда, когда занятия проводятся регулярно и по определенному,

заранее намеченному плану. Соблюдение этих условий, а также построение урока по определенной, принятой у нас в стране, схеме обязательно. Чтобы вам легче было разобраться в помещенных ниже уроках, давайте посмотрим, как они построены, из чего они состоят и на какое время года они рассчитаны.

Схема занятий дана в таблицах на стр. 18 и 19.

В приведенных ниже примерных занятиях разобраны гимнастические упражнения ГТО I ступени, предназначенные для юношей и мужчин с 16 до 30 лет и для девушек и женщин с 16 до 25 лет. Они рассчитаны на летнее время года. Конечно, зимой, когда тренировки будут проводиться в помещении, некоторые из предлагаемых упражнений (прыжки в длину и продолжительный бег) проводить не везде будет возможно.

Задачи и средства	1-я часть — вводная	2-я часть — подготовительная	3-я часть — основная	4-я часть — заключительная
Задачи	1. Организация группы и воспитание дисциплины 2. Сосредоточение внимания 3. Общее разогревание организма	1. Развитие силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению 2. Укрепление суставов и увеличение их подвижности 3. Формирование правильной осанки 4. Воспитание согласованности и ритмичности и на этой основе координации 5. Подготовка к большей нагрузке в третьей части урока	1. Привитие прикладных навыков 2. Обучение, закрепление техники гимнастических упражнений 3. Развитие скорости и выносливости	1. Успокоение организма 2. Подготовка к предстоящей деятельности

Задачи и средства	1-я часть — вводная	2-я часть — подготовительная	3-я часть — основная	4-я часть — заключительная
Средства	<p>1. Строевые и порядковые упражнения</p> <p>2. Ходьба и бег различными способами</p> <p>3. Выполнение упражнений на внимание</p>	<p>1. Упражнения для отдельных мышечных групп</p> <p>2. Вольные упражнения</p> <p>3. Быстро чередуемые прыжки</p>	<p>1. Прыжки, лазание, равновесие</p> <p>2. Упражнения на перекладине, брусьях, на снарядах для опорных прыжков, акробатические упражнения</p> <p>3. Подвижные игры: эстафета, продолжительный бег, прыжки потком и т. п.</p>	<p>1. Медленная ходьба, порядковые упражнения, ходьба различными способами</p> <p>2. Маршировка с гесней</p>

Занимаясь с группой, не забывайте придерживаться следующих правил:

1. Прежде чем показывать упражнение своим товарищам, вы должны сами его хорошо знать и уметь выполнять точно. Правильный показ поможет вашим товарищам быстрее усвоить упражнение.

2. Показывая упражнение, можете стоять спиной к группе. Если же вы стоите к гимнастам лицом, то показывайте упражнения в другую сторону.

3. Сперва коротко назовите упражнение, затем укажите счет, потом обратите внимание товарищей на те моменты в упражнении, где следует делать вдох или выдох, и лишь затем начинайте выполнять упражнение всей группой.

4. Не торопитесь, не предлагайте группе все время новые упражнения; лишь хорошо усвоив одно движение, следует переходить к другому. Помните, что лучше вначале затратить больше времени на разучивание упражнений, чтобы научиться выполнять их правильно, чем, поторопившись и разучив движения неправильно, с ошибками,

истратить в дальнейшем значительно больше сил и времени на переучивание.

5. Чаще повторяйте упражнения, хотя бы вам и казалось, что они разучены. Повторение совершенствует движение и вырабатывает прочный двигательный навык. Многие движения требуют многократных повторений, иначе они не будут выполняться уверенно, легко и красиво.

Возьмите себе за правило при разучивании новых и при повторении уже вам известных упражнений следить за работой друг друга. Научитесь сами и научите товарищей замечать ошибки при выполнении. Указывайте товарищам на допущенные неправильности в технике исполнения и помогайте их исправлять.

Вот так, сообщая, помогая друг другу, и должна проходить дружная тренировка гимнастов.

Если вся ваша группа будет заниматься сознательно, ясно представляя себе цель упражнений, задачи тренировок, то, конечно, вы избежите многих ошибок. Сознательность неизбежно связана с активностью, а сознательный и активный коллектив гимнастов не может не добиться хороших спортивных результатов.

Но не только советом надо помогать друг другу. Прочтя примерные занятия, вы увидите, что в конце описания многих упражнений указаны способы оказания помощи и страховки. Это не случайно. Работая на снарядах, можно сделать какую-либо ошибку, выполнить движение неточно или не вовремя, а в результате ушибиться или даже упасть. Для избежания несчастных случаев на занятиях кто-нибудь из вас должен стоять у снаряда и оказывать товарищам необходимую помощь и страховку. Помогать умело не так легко. Этому надо также научиться. Основные правила страховки следующие:

1. Помогая, не мешайте гимнасту выполнять упражнение.

2. Не выполняйте основную работу сами. Гимнаст должен самостоятельно сделать упражнение, а вы лишь должны ему немного помочь.

3. Научитесь правильно выбирать место для страховки.

4. Поддерживая сорвавшегося со снаряда гимнаста, старайтесь ослабить его падение, а главное предотвратить падение на спину и на голову.

Еще следует выяснить вопрос о том, как часто надо тренироваться?

Обычно занятия гимнастикой проводятся два раза в неделю и этого достаточно, чтобы подготовиться к сдаче норм ГТО. Если вы хотите добиться лучших результатов, то необходимо включить в свое расписание и третье занятие.

Должна ли быть какая-нибудь разница между занятиями гимнастикой в летнее и зимнее время? Да. Зимой почти все время следует отводить на разучивание и тренировку гимнастических упражнений и только часть занятий посвящать лыжам, а летом занятия на снарядах необходимо чередовать с тренировкой легкоатлетических видов — бега, прыжков, а также плавания (если поблизости есть река, пруд или озеро).

Всегда, а особенно в холодное время года, придерживайтесь правила — не начинать тренировки с трудных и плохо усвоенных упражнений. Сначала разогрейте себя легкими упражнениями, проделайте разученные ранее упражнения, и лишь после этого приступайте к тренировке новых и сложных движений. Постепенный переход от простого к сложному, от легкого к трудному — единственный правильный путь к быстрому спортивному успеху.

Последнее, на что обращаем ваше внимание, это на правильное дыхание во время занятий. Очень часто начинающие физкультурники, желая обязательно выполнить то или иное упражнение, слишком увлекаются и сосредотачивают свое внимание только на самом упражнении. Обычно это приводит к задержке дыхания, что очень вредно.

Занимаясь гимнастикой, вы приобретаете не только силу, но и здоровье, а поэтому следите за собой — следите за правильным дыханием, руководствуясь следующими правилами:

- а) старайтесь дышать носом;
- б) избегайте длительной задержки дыхания;
- в) выполняя упражнение, делайте вдох в тот момент, когда грудная клетка расширяется, а выдох — когда суживается и мышцы живота напрягаются.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВЫХ ПЯТНАДЦАТИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Постройте своих товарищей в одну шеренгу по росту. Команда: «Группа (отделение) в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ». В строю надо стоять так: пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены вдоль тела, пальцы слегка согнуты, голова поднята, смотреть прямо; это положение должны принять гимнасты после команды «СМИРНО». Познакомьте товарищей с командой «ВОЛЬНО». По этой команде в строю следует перенести тяжесть тела на одну ногу, другую держать свободно (полусогнутой). Стойка «вольно» при исполнении гимнастических упражнений принята другая: из стойки «смирно» гимнаст отставляет правую ногу в сторону на всю ступню (тяжесть тела равномерно распределяется на обеих ногах), а руки отводит назад за спину (правая рука захватывает кисть левой руки).

Научитесь выполнять команды: «РАВНЯЙСЬ», «На лево — РАВНЯЙСЬ», «На середину — РАВНЯЙСЬ», а затем разучите повороты на месте — команды: «Направо», «Налево». Направо поворачиваться на правой пятке и левом носке, налево, наоборот, — на левой пятке и правом носке. Следите за тем, чтобы во время поворотов руки были прижаты к телу. Разучите с товарищами команду: «Правое (левое) плечо вперед, шагом — МАРШ». После этого подайте команду: «Шагом — МАРШ». Подавая команды, не забывайте сначала произносить слова — к кому будет относиться команда: «Группа (отделение, взвод)» и только после этого произнесите остальные слова команды.

Во время ходьбы идите в ногу, спину держите прямой, голову поднятой и свободно размахивайте руками. Обойдя площадку вокруг один-два раза, подайте команду: «Бегом — МАРШ». Бежать надо свободно, большими шагами, не в ногу. Колен высоко поднимать не следует. Разгибая ногу, ставьте ее на землю пяткой. Переноса тяжесть тела на выставленную вперед ногу, делайте перекат с пятки на носок, и в это же время отталкивайтесь

от земли другой ногой. Во время бега туловище немного наклоните вперед, руки согните под прямым углом. Голову держите прямо. Дышите спокойно, ровно и глубоко. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. Старайтесь, чтобы приблизительно на 3—4 шага приходился вдох и на такое же количество шагов — выдох.

Пробежав метров 200—300, перейдите сперва на быстрый, а затем на спокойный шаг: когда дыхание успокоится, постройте группу для занятий общеразвивающими упражнениями без снарядов.

Подготовительная часть

1. Упражнения без снарядов.

1-е упражнение.

Исходное положение*. Поставьте ноги вместе, руки свободно опустите вниз.

Выполнение**. 1. Поднимите прямые руки точно вперед, ладонями внутрь. 2. Разведите руки в стороны на высоту плеч ладонями вниз. 3. Поднимите руки вверх ладонями внутрь. 4. Поворачивая ладони наружу, опустите руки через стороны вниз.

Повторите упражнение 6—8 раз.

2-е упражнение.

Исходное положение. Поставьте ноги вместе, ладони рук положите на пояс так, чтобы четыре пальца были спереди, а большой — сзади, локти отведите назад.

Выполнение. 1. Поднимитесь на носки, пятки вместе. 2 и 3. Медленно сгибая ноги доотказа, сделайте полный присед на носках. Колени разведите в стороны. Одновременно с приседанием прямые руки поднимите в стороны ладонями вверх. 4. Выпрямляя ноги и опуская руки, вернитесь в исходное положение.

Приседая, все время держите спину прямо, не сутультесь и не наклоняйтесь вперед.

Проделайте упражнение 8—12 раз.

* «Исходное положение» — это то положение, которое следует принять перед началом упражнения и в которое следует вернуться, закончив его.

** Цифры 1, 2, 3, 4 и т. д. указывают счет, под который выполняются отдельные элементы (части) упражнения.

3-е упражнение.

Исходное положение. Ноги расставьте в стороны на ширину плеч, руки свободно опустите вниз.

Выполнение. 1 и 2. Сделайте два пружинящих наклона вперед, стараясь пальцами рук коснуться земли. 3 и 4. Медленно выпрямитесь в исходное положение. Ноги при наклонах не сгибайте. Не останавливаясь, проделайте это упражнение 8—12 раз.

4-е упражнение.

Исходное положение. Упор лежа*.

Выполнение. 1. Медленно согните руки до касания грудью земли. 2. Медленно выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 6—8 раз подряд. Движения делайте не торопясь. Не задерживайте дыхания.

5-е упражнение.

Исходное положение. Ноги расставьте в стороны на ширину плеч, руки положите на пояс, как в упражнении 1.

Выполнение. 1. Поверните туловище налево и одновременно вытяните руки в стороны ладонями вверх. 2. Поверните туловище направо и поставьте руки на пояс. 3 и 4. Повторите упражнение в другую сторону.

При поворотах ступни с места не сдвигайте, ноги держите прямыми.

Проделайте по 8 поворотов в каждую сторону (влево и вправо).

6-е упражнение.

Исходное положение. Ноги расставьте в стороны на ширину плеч; прямые руки с переплетенными пальцами опустите вниз перед телом.

Выполнение. 1. Не разъединяя пальцев, поднимите прямые руки вверх и отклоните туловище назад. 2. Быстро наклонитесь вперед и вниз, слегка сгибая ноги в коленях, руки пропустите между ног как можно больше назад. 3. Медленно выпрямляясь, поднимите руки вверх. 4. Опустите руки вниз в исходное положение.

* Упором лежа называется положение, в котором гимнаст опирается о землю ладонями прямых рук и носками вытянутых назад ног. Тело гимнаста обращено животом вниз; туловище и прямые ноги должны составлять прямую линию.

Движение похоже на то, которое делает человек при рубке дров.

Повторите упражнение 6—8 раз.

7-е упражнение.

Исходное положение. Ноги расставьте в стороны на ширину плеч, руки поставьте на пояс, как в упражнении 1.

Выполнение. 1, 2, 3. Сделайте три пружинящих наклона туловища вправо. 4. Выпрямляясь, вернитесь в исходное положение и повторите движение влево.

Проделайте упражнение по 8 раз в каждую сторону.

8-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение. Сделайте подряд, не останавливаясь, 45—60 невысоких прыжков на месте.

Основная часть

2. Игра «Эстафета».

Игра заключается в следующем. Разделите всю свою группу на две равные команды и построьте их в колонны по одному. Команды должны стоять друг от друга на расстоянии 4—5 шагов.

Перед колоннами проведите линию старта.

Выберите в каждой команде старшего, капитана, который должен расставить свою команду так, как он считает нужным. Стоящие впереди каждой колонны получают короткую палочку — эстафету, которую надо держать в левой руке.

На расстоянии 30—40 метров от старта воткните вертикально в землю две палки или два флажка.

Когда группа будет готова, подайте команды: «Приготовиться» и затем «МАРШ».

По последней команде первые в колоннах быстро бегут со старта к флажку, и каждый из них обегает свой флажок справа налево и, возвращаясь к своей команде, быстро передает эстафету следующим игрокам в левую руку, после чего они, как и первые игроки, бегут к флажку обратно.

Каждый пробежавший становится сзади последним в своей команде. Игра заканчивается, когда первые, бежавшие в командах, вновь получают эстафету. Выигрывает та команда, которая проделает это быстрее.

Запомните: 1) первые не должны начинать бега до команды «марш», а все остальные раньше получения эстафеты; 2) ни один игрок раньше времени не должен переходить линию старта; 3) возвращаясь от флажка, надо пробегать с левой стороны своей команды.

3. Ходьба и бег.

Постройте товарищей в одну шеренгу, поверните их направо (в колонну по одному), пройдите по площадке метров 200, а затем перейдите на бег.

На первом занятии пробегите спокойно, не торопясь, 500—600 метров (женщины 300—400 м).

Заключительная часть

Пробежав намеченное расстояние, перейдите на быстрый шаг и постепенно его замедляйте.

После того как дыхание станет ровным и спокойным, остановите группу, скажите товарищам, что на этом первое занятие заканчивается и подайте последнюю команду — «РАЗойДИСЬ».

ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Постройте группу в одну шеренгу и повторите с ней все строевые упражнения, которые вы разучивали на прошлом занятии. Добавьте поворот кругом. Этот поворот выполняется через левое плечо — на левой пятке и правом носке. Команда: «Кру-ГОМ».

Во время ходьбы по площадке следите, чтобы все шли строевым шагом. Научите группу четко останавливаться по команде «Группа — СТОЙ». После этой команды надо сделать один шаг вперед и затем приставить ногу.

Как и первое занятие, пробегите метров 200—300, перейдите после бега на быструю ходьбу, затем шаг замедлите и построьте группу для выполнения общеразвивающих упражнений.

Подготовительная часть

Повторите знакомые уже вам по первому занятию восемь упражнений и добавьте первые три упражнения из «зарядки» ГТО I ступени.

1-е упражнение — «Потягивание».

Исходное положение. Поставьте ноги вместе, руки свободно опустите вниз.

Выполнение. 1. Сделайте правой ногой шаг в сторону, одновременно с силой согните руки так, чтобы кисти со сжатыми кулаками коснулись плеч, а локти были прижаты к телу. Спина должна быть прямой, плечи отведены назад так, чтобы лопатки сошлись друг с другом. Голову держите прямо — вдох. 2. Медленно поднимаясь на носках, выпрямите руки вверх-в стороны. В конце движения кулаки разожмите, ладони внутрь; смотрите вверх; потянитесь и глубоко вдохните. 3. Приставьте правую ногу к левой. Поворачивая ладони наружу, опустите прямые руки через стороны вниз, в исходное положение — выдох.

Повторите то же упражнение, начиная движение левой ногой в сторону (рис. 4).

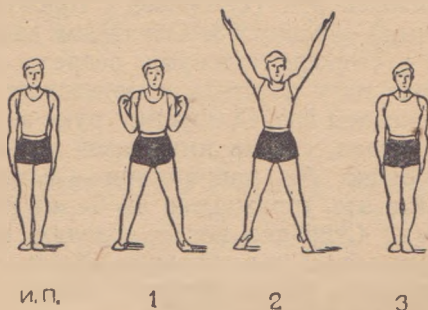


Рис. 4

Проделайте упражнение два раза медленно, а затем два раза несколько быстрее.

Ошибки. Недостаточное отведение рук и плеч при счете «раз». Потеря равновесия (схождение с места) при счете «два».

2-е упражнение — «Взмах ногой и руками вперед» (рис. 5).

Все движения исполняются без остановок.

Исходное положение. Ноги поставьте вместе, руки свободно опустите вниз.

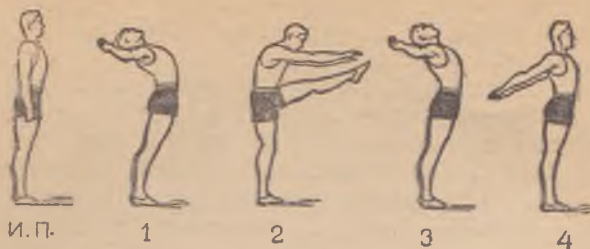


Рис. 5

Выполнение. 1. Поднимите руки вперед и разведите их в стороны доотказа. Ладони поверните вверх, пальцы держите прямыми. Прогнитесь в верхней части спины. Голову поднимите — вдох. 2. Быстро сведите руки вперед, поворачивая их ладонями вниз. Вместе с движением рук резким взмахом поднимите прямую левую ногу вперед (повыше) так, чтобы вытянутым носком ноги коснуться ладоней рук (туловище и голову немного наклоните вперед) — выдох. 3. Обратным движением разведите руки в стороны ладонями вперед, одновременно прямую левую ногу опустите и приставьте к правой — вдох. 4. Движением вперед опустите руки вниз и отведите их доотказа назад, сделав ими рывок назад. Кисти рук держите свободно, без напряжения — выдох.

Проделайте это упражнение 4—6 раз каждой ногой.

Ошибки. Сгибание ног в коленях; недостаточное отведение рук назад; недоставание носком ноги ладоней рук; опущенная голова и согнутая спина.

3-е упражнение — «Наклон туловища в сторону» (рис. 6).

Все движения надо проделать слитно, без остановок.

Исходное положение. Расставьте ноги в стороны на ширину большого шага. Руки положите на пояс так, чтобы четыре пальца были спереди, а большой сзади, локти отведите назад. Голову и спину держите прямо.

Выполнение. Первый вариант (рис. 6, I). 1. Медленно наклоните туловище влево доотказа — выдох. 2. Медленно выпрямитесь — вдох. 3. Медленно наклоните туловище вправо — выдох. 4. Медленно выпрямитесь — вдох.

Второй вариант (рис. 6, II). 1 и 2. Наклоните туловище два раза подряд влево, пружиня, выдох. «И».

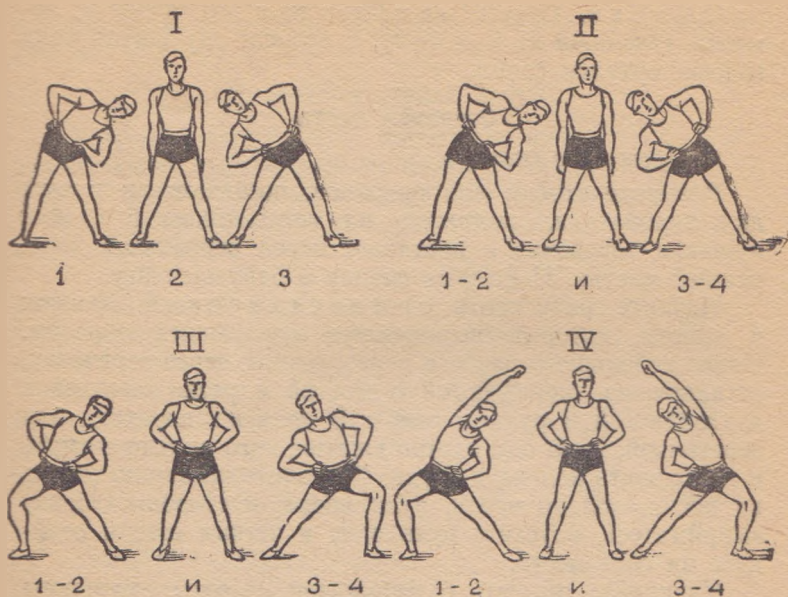


Рис. 6

Выпрямляясь, вернитесь в исходное положение — вдох. 3 и 4. Повторите те же движения в правую сторону.

Третий вариант (рис. 6, III). 1 и 2. Сделайте таких же два пружинящих наклона туловища влево, одновременно сгибая правую ногу в колене. Левую ногу держите совершенно прямой — выдох. «И». Выпрямляясь, вернитесь в исходное положение — вдох. 3 и 4. Повторите те же движения в правую сторону, сгибая левую ногу в колене — выдох.

Четвертый вариант (рис. 6, IV). 1 и 2. Повторите таких же два пружинящих наклона туловища влево, как и в предыдущем варианте, и одновременно поднимите правую руку через сторону вверх, пальцы сожмите в кулак — выдох. «И». Выпрямляясь, опустите руку через сторону вниз и вернитесь в исходное положение — вдох. 3 и 4. Повторите те же движения в правую сторону, сгибая левую ногу в колене и поднимая левую руку вверх.

Проделав все четыре варианта подряд, без остановок, надо их повторить 2—3 раза.

О ш и б к и. Отсутствие слитности и ритмичности; наклоны туловища не в сторону, а вперед; опущенная вниз голова; сутулая спина.

Основная часть

1. Прыжок в высоту.

Возьмите стойки для прыжков, поставьте их у ямы для акробатики, положите на вставленные в стойки шпильки веревочку и поставьте перед веревочкой деревянный мостик. Постройте группу в одну шеренгу.

Начните разучивать гимнастический прыжок в высоту, который выполняется следующим образом. После небольшого разбега перепрыгните через веревочку, отталкиваясь одной ногой о мостик и резко взмахивая другой ногой и руками вверх. В воздухе, переходя над веревочкой, надо обе плотно сжатые ноги сильно согнуть и приблизить колени к груди. Соскочите на землю мягко, на носки, колени врозь, руки вперед-в стороны. Сразу выпрямитесь, опустите руки вниз и четким шагом отойдите на свое место.

Начинайте прыгать с небольшой высоты: мужчины с 1 м, а женщины — с 0,5—0,6 м. Сделав по 4—5 прыжков, поднимите веревочку на одно деление — 5 см. После того как вы будете легко преодолевать эту высоту, можно ее повышать. На первых занятиях не старайтесь обязательно прыгнуть высоко, важно прыгнуть правильно. Прыгайте только вверх, в воздухе прогибайтесь, держите ноги вместе. Сделав 15—20 прыжков, уберите снаряд, постройте группу в одну шеренгу.

2. Бег.

Пробегите 500—600 м (женщины — 300—400 м).

Заключительная часть

Перейдите постепенно на быструю, потом на медленную ходьбу. Остановите группу и организованно распустите.

ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Как и обычно, начните с построения группы и повторения знакомых вам строевых упражнений.

Затем, чтобы «разогреть» товарищей и подготовить их к более сложной работе, проведите пробежку на расстояния 200 или 300 м.

Подготовительная часть

Построив группу после пробежки, сделайте обще-развивающие упражнения из первого занятия и разучите 4, 5 и 6 упражнения из зарядки ГТО I степени.

4-е упражнение — «Глубокое приседа-ние» (рис. 7).

Исходное положе-ние. Поставьте ноги вместе (носки сомкните), руки свободно опустите вниз.

Выполнение. 1. Мед-ленно поднимитесь на носки, одновременно поднимите пря-мые руки через стороны вверх (в начале движения ладони по-ворачиваются вверх, а в кон-це движения — вперед) — вдох.

2. Опускаясь на всю ступню, согните ноги в коленях доотказа, сделайте полный присед; колени держите вместе. Руки опустите вниз (кратчайшим путем) и положите ладони на колени пальцами внутрь, локти разведите в стороны, туловище наклоните вперед так, чтобы грудью коснуться колен, — выдох. 3. Не останавливаясь в положении приседа, мягко выпрямляя ноги, приподнимитесь на 25—40 см и вновь присядьте доотказа (ладони рук с колен не снимайте) — глубокий выдох. 4. Медленно выпрямляясь, вернитесь в исходное положение — вдох.

Проделайте упражнение 6—8 раз.

О ш и б к и. Приседание не на всей ступне; недоста-точно полное приседание; разведение колен и носков.

5-е упражнение — «Поворот и наклон туловища» (рис. 8).

Исходное положение. Расставьте ноги в сто-роны на ширину большого шага. Левую руку положите на пояс, правую свободно поднимите вперед, кисть не на-прягайте.

Исполнение. 1. Быстро и энергично поверните туловище направо и одновременно сделайте прямой пра-

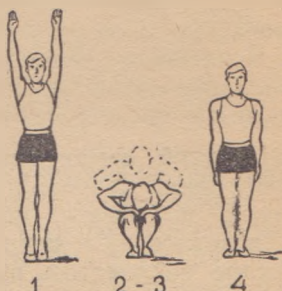


Рис. 7

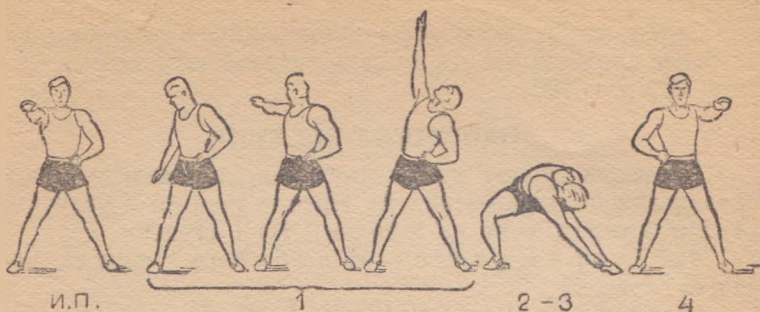


Рис. 8

вой рукой взмах вниз-назад-вверх. Голову поворачивайте также направо и все время смотрите на кисть. Круг рукой закончится, когда рука и туловище вернуться в исходное положение, — вдох. 2. Не останавливаясь, быстро наклонитесь вперед-влево, одновременно согните правую ногу в колене и пальцами правой руки коснитесь носка прямой левой ноги — выдох. 3. Немного приподнитесь (на 20—30 см) и вновь быстро повторите наклон к левой ноге, касаясь пальцами носка, — глубокий выдох. 4. Медленно выпрямляясь, разогните правую ногу, правую руку положите на пояс, а левую руку свободно поднимите вперед — вдох.

Повторите то же упражнение, наклоняясь вперед-вправо и сгибая левую ногу в колене.

Проделать упражнение 3—4 раза попеременно вправо и влево. Закончив, опустите руки вниз.

Ошибки. Выполнение упражнения не слитно; сгибание рук при исполнении кругов; недостаточный наклон туловища к ноге.

6-е упражнение — «Взмах ногой и руками в противоположные стороны» (рис. 9).

Исходное положение. Расставьте ноги в стороны на ширину большого шага, руки поднимите влево на высоту плеч, голову также поверните влево и смотрите на кисти.

Выполнение. 1. Свободно опуская руки, сделайте ими взмах вниз-вправо и одновременно быстро взмахните прямой правой ногой вперед-влево. В конце движения

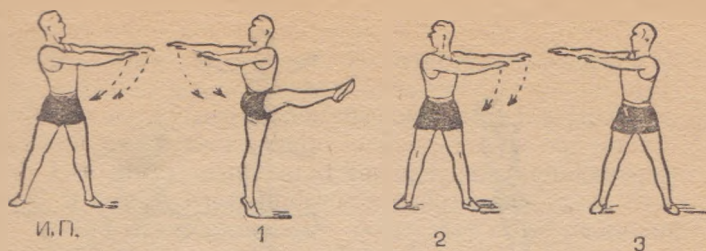


Рис. 9

поднимитесь на носок левой ноги — выдох. 2. Обратным движением поднимите руки влево, а ногу опустите и поставьте в исходное положение — вдох. 3. Сделайте свободный взмах руками вниз и вправо. Голову поверните вправо, смотрите на кисти.

Из этого положения повторите упражнение, но взмах левой ногой делайте вправо, а руками — вниз-влево.

Упражнение проделайте по 4—5 раз попеременно правой и левой ногой. Движения постепенно ускоряйте.

О ш и б к и. Исполнение движений с остановками, а не слитно; сгибание ног в коленях; потеря равновесия.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. *Перекладина* *.

Перекладину следует поставить на такую высоту, чтобы вы могли свободно висеть на ней на прямых руках, не касаясь земли ногами.

«Подтягивание» — обязательная норма комплекса ГТО I ступени (подтянуться 3 раза) и норма по выбору из IV группы (подтянуться 6 раз). Это упражнение развивает силу мышц рук и груди, а сила будет очень нужна, когда вы будете разучивать более сложные упражнения на других снарядах.

* После того как оба отделения (мужское и женское) потренируются на снарядах минут 20, подайте команду: «закончить упражнения» и затем — «построиться». Когда отделения построятся, подайте команду для перемены снарядов. Так поступайте во всех последующих занятиях.



Рис. 10

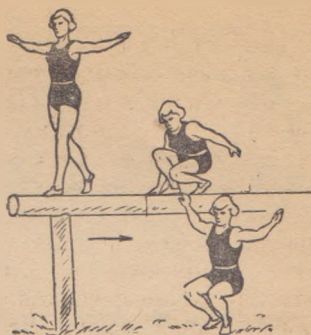


Рис. 11

Подпрыгнув и схватившись за перекладину на ширине плеч, следует прийти в положение вися на прямых руках, с прямыми ногами и вытянутыми носками.

Подтягивание в комплексе ГТО выполняется хватом сверху, т. е. ладони должны быть обращены вперед (рис. 10). Этот способ для некоторых труден, поэтому сначала поупражняйтесь в подтягивании хватом снизу. Из вися на прямых руках согните руки так, чтобы подбородок поднялся выше кистей рук, и затем медленно разогните руки. На этом занятии каждый должен подтянуться не менее 8—10 раз (в несколько подходов к снаряду).

О ш и б к и. Сгибание рук попеременно или рывками; недостаточное сгибание рук; сгибание и разведение ног.

ЖЕНЩИНЫ

1. Бревно (высота 1 м).

На этом снаряде разучите простые упражнения в равновесии.

1-е упражнение. Встаньте на бревно лицом вперед, руки поднимите в стороны ладонями вниз. Не наклоняя головы, спокойно пройдите до конца бревна, присядьте и мягко соскочите на землю.

2-е упражнение. Встаньте на бревно боком. Попеременно отставляя и приставляя ногу, пройдите правым боком до конца бревна; руки держите поднятыми вперед, ладони вниз. Соскочите вперед.

3-е упражнение. Повторите упражнение 2, но двигаясь боком в левую сторону.

4-е упражнение. Так же, как 1-е упражнение, но итти на носках.

5-е упражнение. Так же, как упражнения 2 и 3, но итти на носках.

6-е упражнение (рис. 11). Встаньте на бревно на всю ступню, спиной в сторону движения; руки поднимите в стороны ладонями вниз. Не опуская головы, спокойно пройдите по бревну, двигаясь спиной назад. Дойдя до конца, присядьте и мягко соскочите с бревна в сторону.

2. «Козел» в ширину (высота: у мужчин 125 см, у женщин 110 см).

После небольшого разбега (6—8 шагов) и толчка двумя ногами о мостик, вскочите на «козла» на два колена, руки разведите в стороны, выпрямитесь. Затем, опуская руки вниз, немного согнитесь в тазобедренных суставах, тотчас резко разогнитесь, взмахните руками вперед и вверх и, оттолкнувшись от снаряда, широко разведите ноги в стороны. От сделанных вами движений вы легко прыгнете со снаряда на землю.

После того как каждый прыгнет по 5—6 раз, перейдите к разучиванию прыжка «ноги врозь».

Как выполняется этот прыжок?

Каждый прыжок можно разделить на четыре части: разбег, толчок, полет и приземление.

Разбег может не быть очень большим, но должен быть быстрым и энергичным. Бежать надо по прямой, без подпрыгивания. Приближаясь к снаряду, не надо замедлять бега и приостанавливаться перед самым снарядом.

Толчок о мостик надо делать двумя ногами. Нельзя в момент толчка о мостик откидываться спиной назад. Оттолкнувшись одной ногой за 2—2,5 шага до мостика, надо наскочить на него двумя ногами, отведя руки назад. Тотчас, без промедления сильно и резко оттолкнуться двумя ногами и одновременно быстро взмахнуть руками вперед. После толчка гимнаст летит к «козлу», касается его руками, резко ими отталкивается и одновременно поднимает таз вверх и широко разводит прямые ноги в стороны.

В таком положении, с широко разведенными ногами, гимнаст перелетает через «козла». Как только ноги перейдут через снаряд, надо рвануться грудью вверх и одновременно прогнуться (полное выпрямление тела обязательно при выполнении всех прыжков.) Соскакивать на землю надо мягко, на носки, пружиня в коленях, обязательно на обе плотно соединенные ноги. Очень важно выработать у себя навык в устойчивом и мягком приземлении, так как соскоки на прямые ноги часто приводят к повреждениям.

При первых прыжках ставьте мостик на расстоянии 30—40 см от снаряда. Старайтесь прыгать правильно. Сделайте по 10—12 прыжков.

Страховка. При первых попытках исполнения прыжка лучше страховать вдвоем. Стоя по бокам снаряда, страхующие берут прыгающего двумя руками за руку (во время толчка руками) выше локтя и вместе с ним отходят в направлении полета.

Если боится один человек, то стоять надо спереди и несколько сбоку — против места предполагаемого соскока. Если слаб толчок руками, недостаточно поднято туловище вверх и мало разведены ноги в стороны, можно зажать ногами за снаряд и упасть вперед. Поддержка оказывается под грудь и за руку.

Закончив прыжки, уберите снаряды, постройте отделения в одну шеренгу.

3. Бег.

Если вы и ваши товарищи прошлые занятия бегали свободно, не уставая, то попробуйте пробежать спокойно, не напрягаясь, 700—800 м (женщины — 400—500 м).

Заключительная часть

Перейдя с бега на ходьбу, пройдитесь метров 300—400 и, когда дыхание успокоится, закончите занятия дружной песней.

ЧЕТВЕРТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Постройте группу в одну шеренгу. Прodelайте повороты на месте: направо, налево, кругом.

Разучите повороты направо и налево на ходу. Команду надо подавать под левую ногу при повороте налево и под

правую — при повороте направо. После команды надо сделать шаг вперед, повернуться в указанную сторону на носке находящейся впереди ноги и полным шагом с другой ноги двинуться вперед в новом направлении.

После занятий строем спокойно пробегите 200—300 м, перейдите сперва на быструю, а потом на медленную ходьбу.

Подготовительная часть

Во второе и третье занятия вы уже разучили шесть гимнастических упражнений ГТО I ступени.

Попробуйте в этом занятии проделать их все подряд, а затем разучите последние два упражнения — 7-е и 8-е. Запомните эти восемь упражнений и их очередность.

7-е упражнение — «Прыжки на месте» (рис. 12).

Исходное положение. Поставьте ноги вместе, руки поднимите в стороны ладонями вниз.

Выполнение.

1. Подпрыгнув вверх, расставьте ноги в стороны, а прямые руки опустите вниз вдоль тела. 2. Опять подпрыгните вверх, ноги соедините, а руки поднимите в стороны — в исходное положение.

Подпрыгивайте на носках ритмично, точно вверх, опускайтесь на землю мягко, пружиньте в коленях. Сделайте 30—40 прыжков на месте. Дышите ровно, свободно, без напряжения и остановок.

Ошибки. Прыжки не на носках, а на всей ступне; неправильная координация движений рук.

8-е упражнение — «Успокаивающее» (рис. 13).

Исходное положение. Расставьте ноги в стороны на ширину плеч, руки свободно опустите вниз.

Выполнение. 1. Медленно, вставая на носки, поднимите руки вперед и затем в стороны-вверх, ладони внутрь, голову поднимите — вдох. 2. Медленно опуститесь на всю ступню, одновременно немного наклоните туловище и голову вперед, а руки свободно, без напряже-

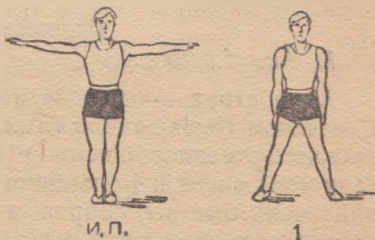


Рис. 12



Рис. 13

ния опустите через стороны вниз и скрестите их перед грудью — выдох.

Повторите упражнение 3—4 раза, постепенно замедляя движения.

Основная часть

1. Акробатика.

Акробатика — один из наиболее распространенных в Советском Союзе видов гимнастики. Этот вид гимнастики состоит из разнообразных и различных по своему характеру упражнений. Большинство акробатических упражнений очень быстры, сопровождаются часто сложными поворотами и оборотами в воздухе, а также прыжками порой со значительной высоты.

Акробатика очень хорошо и разносторонне развивает все тело человека. Занимающийся акробатикой силен, ловок, хорошо ориентируется в воздухе.

В нормы ГТО I и II ступени включены акробатические упражнения для мужчин и женщин.

Четыре упражнения, помещенные в комплексе, конечно, не исчерпывают богатого содержания акробатики. Это первая ступень совершенствования. Если вам понравится этот вид гимнастики, то в дальнейшем, закончив сдачу норм ГТО, вы сможете в нем специализироваться.

Разучите с группой кувырки (вперед и назад) — основные акробатические движения, которые служат подготовительными для более сложных акробатических упражнений — «полет-кувырок», «сальто» и др.

Но прежде чем начать разучивать кувырки, вам надо научиться группироваться, т. е. складываться в плотный комок. При группировке спина закруглена, голова нахло-

нена вперед; колени сильно согнутых ног прижаты к груди: руки с наружной стороны обхватывают ноги, кисти накладываются на голеностопные суставы спереди, помогая занимающемуся притягивать согнутые ноги к туловищу. Носки ног вытягивать не надо. Чем плотнее группировка, тем меньше возможностей ушибиться при выполнении различных кувырков и тем быстрее тело способно вращаться при кувырках, сальто и т. д. Обычно в акробатике применяют два вида группировок — узкую и широкую:

- а) узкая группировка — ноги плотно сжаты;
- б) широкая группировка — ноги широко расставлены так, чтобы колени и ступни были на одинаковом расстоянии.

При широкой группировке можно сложиться плотнее, так как голова опускается между ног, а колени упираются в плечи.

Начинайте разучивать подготовительные упражнения и кувырки в широкой группировке.

1-е упражнение.

Исходное положение. Лечь на спину с прямыми и разведенными на ширину плеч ногами, руки вытянуть вдоль тела.

Выполнение. 1. Сгруппироваться, как это было указано выше. 2. Разгруппироваться и прийти в исходное положение.

2-е упражнение.

Исходное положение. Сделайте глубокий присед на широко расставленных ногах, опущенными руками снаружи возьмитесь за голеностопные суставы ног.

Выполнение. 1. Опустившись назад, сядьте, тотчас же опрокиньтесь назад на круглую спину и докатитесь по ней до затылка. 2. Обратным движением перекатитесь вперед и вернитесь в исходное положение.

Во время переката вперед и назад не изменяйте принятого вами положения группировки.

Проделав оба упражнения, повторите их снова в узкой группировке (рис. 14).



Рис. 14

Чтобы проверить, как усвоена группировка всеми занимающимися, предложите им проделать эти упражнения снова, не захватывая руками ног. Если при таком исполнении колени не будут отходить от туловища, то значит акробатическая группировка разучена правильно.

Теперь начинайте разучивать кувырок вперед. По способу выполнения кувырки вперед разделяются на короткие и длинные. Разница заключается в том, на какое расстояние ставятся кисти рук от ступней ног в начале кувырка. В комплексе ГТО требуется выполнить соединение коротких кувырков (вперед и назад). Сначала оба эти кувырка надо разучить отдельно.

Короткий кувырок вперед (рис. 15).



Рис. 15

Исходное положение. Сделать полный присед с опорой на ладони. Колени между рук.

Выполнение. Передайте тяжесть тела вперед, как только вы почувствуете, что тяжесть тела передана на руки, согните их, оттолкнитесь ногами, приблизьте затылок к земле, для чего сильно опустите голову вниз на грудь и захватите ноги за голеностопные суставы. От сделанных движений вы должны мягко перекатиться по согнутой спине через затылок и вернуться в исходное положение. Не забудьте, что в тот момент, когда затылок коснется земли, нужно плотно сгруппироваться.

Закончив заниматься акробатикой, постройте занимающихся в одну шеренгу, потренируйте прыжок в высоту. С техникой прыжка вы уже познакомились на третьем занятии.

2. Ходьба и бег.

Пройдите метров 500 шагом, затем спокойно пробегите 800—1000 метров (женщины 600—800 метров).

Заключительная часть

После бега спокойно пройдите 500 метров. Когда дыхание успокоится, общей песней заканчивайте занятие.

ПЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Пятое занятие посвятите проверке пройденного.

Построив группу, сделайте все разученные ранее строевые упражнения и укажите своим товарищам на основные их ошибки. Затем пробегите не спеша 300—400 м.

Подготовительная часть

Постройте группу для выполнения общеразвивающих упражнений без снарядов. Под ваш счет или под общий громкий счет всей группы попробуйте сделать все восемь упражнений «зарядки» ГТО I ступени.

Разберите допущенные во время исполнения ошибки и сделайте все упражнения снова.

Затем разделите группу на два отделения — мужское и женское.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. Канат или шест.

В IV группу норм по выбору входит лазание. Слдящий должен на одних руках подняться по вертикально висящему канату на высоту 3 метра. Способов лазания очень много, но для подготовки к сдаче норм ГТО по лазанию, то есть на одних руках, надо выучиться лазать следующим способом.

Лазание «в три приема» (рис. 16).

Исходное положение. Подпрыгнув вверх, повисните на канате на прямых руках.

Выполнение. 1. Сильно подтяните согнутые ноги и захватите ими канат так, чтобы он был зажат между носком одной ноги, пяткой и всей голенью до колена другой ноги. 2. Плотнo сжимая канат ногами, разогните ноги и одновременно согните руки. 3. Удерживаясь ногами за канат, по-

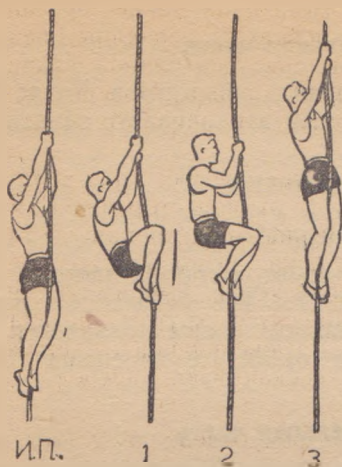


Рис. 16

очередно перехватывая руками, возьмитесь за канат как можно выше. Повторяя эти движения в том же порядке, вы легко и быстро подниметесь по канату или шесту на любую высоту. Обратите внимание товарищей на то, что в этом способе очень важно плотно и сильно захватывать канат ногами.

Если на первой же тренировке этот способ лазания вам удастся, то попробуйте лазание другим способом — «в

два приема». Техника его такова: возьмите одной рукой канат как можно выше, другой — на уровне подбородка. 1. Сильно поднимите вверх согнутые ноги и обхватите ногами канат, как и при способе «в три приема». 2. Не разжимая ног, разогните их, одновременно перехватите согнутую руку как можно выше вверх и подтянитесь на другой руке. При этом способе лазания руки играют значительно большую роль, чем при способе «в три приема».

На этом занятии каждый из вас должен по очереди влезть по канату не менее трех-четырех раз.

ЖЕНЩИНЫ

1. Бревно (высота 1 м).

1-е упражнение. Влезть на бревно любым способом. Встать прямо и поднять руки в стороны ладонями вниз. Спокойно, не торопясь, дойти до середины бревна, встать на правое (левое) колено и одновременно поднять прямые руки вверх. Встать, на носках дойти до конца бревна, присесть и, опираясь рукой о бревно, мягко соскочить в сторону.

2-е упражнение. Встать на конце бревна, руки на поясе. Пройти на носках до середины бревна, повернуться кругом и, двигаясь спиной назад, пройти оставшуюся половину бревна. Повернуться направо (налево), руки опустить вниз. Мягко соскочить вперед на землю.

3-е упражнение. Двое встают на концы бревна, лицом друг к другу, руки в стороны. Гимнастки идут вперед к середине, на середине останавливаются и берутся за руки. Затем обе одновременно приседают, не разводя колен, выпрямляются, отпускают руки, поворачиваются кругом, возвращаются на концы бревна и, повернувшись направо (налево), одновременно соскакивают вперед на землю.

После снарядов постройте оба отделения у ямы для прыжков и начните тренировку в прыжках в высоту. Как надо прыгать, вы уже знаете. Постарайтесь прыгнуть выше, чем прошлый раз.

Запомните, что норма ГТО I ступени по прыжкам в высоту для мужчин — 1 м 25 см, а для женщин — 1 м 10 см.

2. Игра «Вороны и воробьи».

Разделите всю группу на две равные половины и поставьте их друг к другу спиной. Между командами проведите по земле длинную черту. Против каждой команды на расстоянии 20—25 шагов начертите линии «домов». Таким образом, каждая команда должна стоять в одной шеренге лицом к своему «дому». Одна команда называется «воробьи», а другая — «вороны».

Эта игра в основном требует от игроков внимания. Проводя игру, надо стоять у средней линии и подавать сигнал. Команду произносите протяжно, и только последний слог ее произносите быстро: «во-ро-НЫ!» или «во-ро-БЫ!».

После команды «во-ро-НЫ!», воробьи бегут к своему «дому», а вороны их ловят или наоборот. Пойманных подсчитывают и затем отпускают в свою команду. После этого все вновь занимают свои первоначальные места. Вновь подается сигнал. Играть можно на время 5—7 минут или на разы. Побеждают те, которые поймают больше игроков.

3. Бег:

Постройте группу в одну шеренгу и пробегите 1000 м (женщины — 500 м). Очень хорошо, если вы заметите по часам, сколько это займет времени.

Чтобы выполнить норму ГТО I ступени по бегу на 1 км для мужчин, надо это расстояние пробежать в 3 мин. 25 сек. Женщины должны пробежать 500 метров в 1 мин. 55 сек.

Заключительная часть

Заканчивайте тренировку спокойной ходьбой и общей песней. После песни постройте группу в одну шеренгу, как в начале занятий, и подайте команду «Разойдись».

ШЕСТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Начинайте занятие с построения в одну шеренгу.

Если ваша группа достаточно велика — 10—12 человек, то на этом занятии разучите следующее строевое упражнение — перестроение одношереножного строя в двухшереножный, команда: «Группа (отделение) в две шеренги — СТРОЙСЯ».

Чтобы выполнить это перестроение, надо предварительно рассчитать группу «на первый и второй».

Перестроение выполняется в три счета.

После исполнительной команды «СТРОЙСЯ» все вторые номера на счет «раз» должны сделать шаг левой ногой назад, на счет «два» — сделать правой ногой шаг в сторону, и на счет «три» — приставить левую ногу к правой. После перестроения вторые номера оказываются сзади первых номеров (стоят в затылок).

Для возвращения в первоначальное положение подается команда: «Группа (отделение) в одну шеренгу — СТРОЙСЯ».

Это перестроение также продельвается на три счета. Счет «раз» — вторые номера делают шаг влево; «два» — правой ногой шаг вперед и на счет «три» — левую ногу приставляют к правой.

Проделайте эти перестроения несколько раз подряд. Старайтесь, чтобы движения всех гимнастов были одновременны и уверенны.

После занятия строем пройдите с группой 200 метров быстрым шагом, затем перейдите на спокойный бег. Пробежав метров 300—400, вновь перейдите на быстрый, постепенно замедляющийся шаг.

Подготовительная часть

Проделайте с группой все восемь упражнений «зарядки».

Следите за тем, чтобы все движения выполнялись точно, свободно и красиво. Обращайте внимание товарищей даже на незначительные ошибки.

Очень хорошо, если вы разделите группу на две равные части и поставите их друг против друга. Во время исполнения упражнения одной половиной группы другая следит за ней и по окончании указывает ей на допущенные ошибки.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. *Прыжок в длину с разбега.*

Прыжок состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Каждая из этих частей очень важна. От того, как они выполняются, зависит дальность прыжка. Отталкиваться надо от бруска, который врыт у ямы с песком.

Разбег должен быть свободным и быстрым. Разбегаться надо метров за 25—30. Наибольшая скорость разбега должна быть перед толчком. Нельзя в конце разбега «менять ногу», это сбивает с ровного бега. Необходимо научиться разбегаться так, чтобы наверняка попадать на брусок одной ногой (правой или левой — какой удобней). Отталкиваясь от бруска, ставьте слегка согнутую ногу на пятку, затем сделайте перекаат ступни на носок и одновременно выпрямляйте ногу в колене. В этот момент происходит отталкивание от бруска и взмах другой ногой и руками вверх и вперед.

В полете нога, оставшаяся сзади, подтягивается вперед; обе ноги в этом положении сильно согнуты и колени подтянуты к груди; руки опущены вниз. В конце полета ноги надо вытянуть вперед; руки отвести назад. В момент касания ногами земли необ-

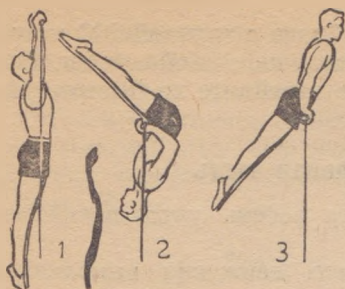


Рис. 17

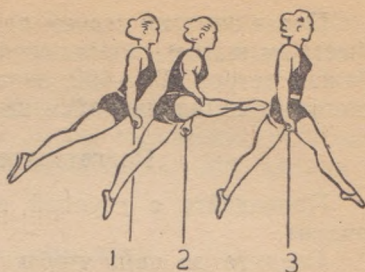


Рис. 18

ходимо резко выбросить руки вперед, чтобы избежать падения назад. Дальность прыжка измеряется по отметке ног, рук или тела на песке (ближе к бруску). Поэтому старайтесь после приземления не падать и не делать шагов назад.

2. Перекладина.

Продолжайте тренировать подтягивание. Каждый из отделения должен на этом занятии в несколько подходов к снаряду сделать по 8—10 подтягиваний.

«Переворот в упор» (рис. 17). Станьте под самую перекладину, подпрыгнув вверх, схватитесь за нее руками и сделайте «вис на прямых руках», прогнитесь. Затем подтянитесь так, чтобы голова поднялась на уровень с перекладиной и одновременно поднимите прямые ноги вперед и вверх. Не разгибая рук, продолжайте движение ногами, стараясь перебросить их на перекладину и лечь на нее животом. Из положения лежа животом на перекладине выпрямите руки, прогнитесь и поднимите голову — «переворот в упор» закончен.

Чтобы опуститься обратно в вис на прямых руках, сделайте все движения в обратном порядке: спуская голову и плечи вперед, согнитесь, согните руки и лягте животом на перекладину; затем, отталкиваясь от перекладины руками, опускайтесь вниз, держа прямые ноги у снаряда. После того как руки у вас будут полностью выпрямлены, носки прямых ног должны еще касаться перекладины — это положение называется «вис согнувшись»,

Из виса согнувшись медленно опускайте прямые ноги вниз; в горизонтальном положении задержите ноги на 2—3 счета, т. е. сделайте «угол», затем медленно опустите их вниз и соскочите на землю. Тренируйте переворот почаще; проделывайте его по 5—6 раз в занятие. Переворот в упор хорошо развивает силу рук, плечевого пояса и живота.

ЖЕНЩИНЫ

1. *Перекладина низкая* (высота 1 м 20 см).

«Упор и соскок махом, назад». Чтобы наскочить в упор, гимнастка должна подойти к снаряду и взяться за него руками на ширине плеч так, чтобы ладони были обращены вперед, большие пальцы внутрь. Подпрыгнув, надо прийти в упор на перекладине на совершенно прямые руки. Тело должно быть прогнуто, ноги соединены и выпрямлены, носки вытянуты; голову не опускать и не проваливаться в плечах. Чтобы соскочить с перекладины махом назад, необходимо сделать следующее: немного согнуть руки в локтях, прямые ноги подать вперед под снаряд, затем резко отвести ноги назад, одновременно, разгибая руки, оттолкнуться от перекладины; в воздухе прогнуться и затем мягко соскочить на землю в полуприсед.

Вторым упражнением разучите «перемах ноги вперед в упор верхом» и «перемахом вперед соскок с поворотом на 90°».

Оба эти элемента входят в комбинацию на перекладине (комплекс ГТО).

«Перемах ноги в упор верхом» (рис. 18). Чтобы сделать это движение хорошо, надо правильно выполнить упор на перекладине. Весь «секрет» перемаха заключается в умении передавать тяжесть тела на одну руку. Если вы делаете перемах правой ногой, то тяжесть тела полностью перенесите на прямую левую руку, одновременно слегка оттолкнитесь правой рукой и быстро и уверенно сделайте перемах вперед совершенно прямой правой ногой. Как только нога перейдет через перекладину, правая рука вновь ставится на место. Это положение, в котором одна нога находится впереди

перекладины, а другая сзади, называется «упор верхом».

Страховка. Станьте сбоку ноги, не участвующей в перемахе. Возьмите гимнастку одной рукой выше локтя, а другой, если это необходимо, поддержите под спину.

Если перемах выполняется на высокой перекладине, то, стоя сзади гимнастки, возьмите ее за носок не участвующей в перемахе ноги и придерживайте за ногу во время исполнения упражнения.

«Перемахом вперед соскок с поворотом на 90° » (рис. 19). Чтобы соскочить из положения «упор верхом», предварительно перехватите руку, на которую будете упираться в «хват» снизу, т. е. ладонью вперед, мизинцем внутрь. После того как перехват сделан, передайте всю тяжесть тела на эту руку (на правую, если впереди находится правая нога). Затем сделайте быстрый поворот плечами направо и одновременно прямую левую ногу сильно отведите назад (тело прогнуто) и легко соскочите на землю, становясь правым боком к снаряду.

Страховка. Встать надо сбоку у места предполагаемого соскока. Поддержку следует оказывать под грудь или за руку.

В случае, если гимнастка при перенесении ноги зацепилась за перекладину и падает, надо поддерживать ее за руку или под грудь.

2. Прыжок в длину с разбега.

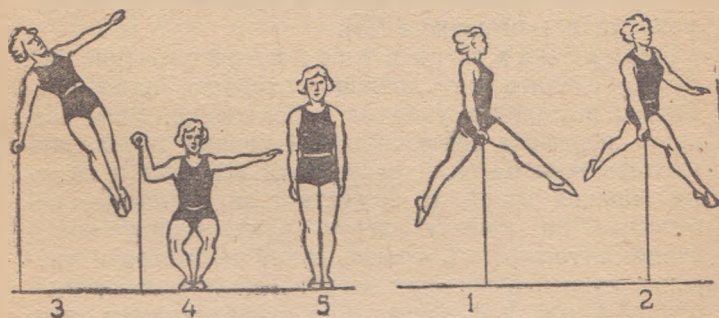


Рис. 19

Техника этого прыжка описана в упражнении для мужского отделения.

Закончив занятия на снарядах, постройте всю группу в колонну по одному.

3. Ходьба и бег.

Быстрым шагом пройдите 500 м, затем перейдите на спокойный бег, пробегите 1000—1200 м (женщины 700—800 м).

Заключительная часть

Закончив бег, идите сперва быстро, потом спокойно и медленно — пока ваше дыхание не станет ровным.

Остановите группу и организованно ее распустите.

Если погода хорошая, то кончайте занятие непродолжительным купанием.

СЕДЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Вряд ли все ваши товарищи за шесть занятий одинаково хорошо научились выполнять пройденные вами строевые упражнения. Наверное, они допускали ошибки в поворотах, ходьбе и перестроениях. Время от времени надо повторять пройденный учебный материал, а поэтому повторите повороты на месте (направо, налево, кругом) и на ходу (направо и налево), а также перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно, из двухшереножного строя в одношереножный.

После занятий строевыми упражнениями постройте группу в колонну по одному; подайте команду: «Группа (отделение), шагом — МАРШ».

Укажите товарищам, что они должны идти по краям (границам) гимнастической площадки, держа руки поставленными на пояс. Прodelайте с ними следующие упражнения на ходу.

1-е упражнение. Ийти в ногу — четыре шага на всей ступне, затем четыре шага, высоко поднявшись на носках.

2-е упражнение. Ийти в ногу на носках, высоко поднимая колени.

3-е упражнение. Ийти в ногу на носках, в полном приседе, упираясь ладонями рук в бедра у колен.

4-е упражнение. Итти в ногу на всей ступне, руки на поясе. С шагом левой ноги наклонять туловище влево, с шагом правой — вправо и т. д.

Проделав все упражнения, перейдите с группой на быструю ходьбу, затем на спокойный бег.

Пробегите метров 300—400, потом перейдите на быстрый, затем на спокойный, ровный шаг и построите группу для выполнения общеразвивающих упражнений.

Подготовительная часть

Повторите все упражнения «зарядки» ГТО два раза подряд.

Делайте их точно и без ошибок.

После этого перестройте группу по отделениям.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. Брусья низкие.

«Сгибание рук в упоре»* (рис. 20).
Станьте снаружи лицом к концам брусьев и возьмитесь руками за жерди.

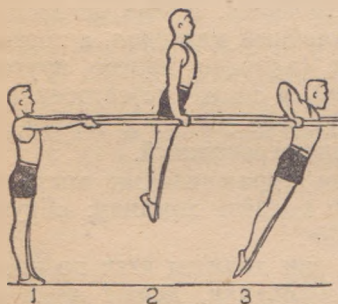


Рис. 20

Подпрыгнув вверх, вы придете в положение упора (прямые руки). В этом положении тело должно быть прогнуто, голова поднята вверх, ноги соединены и выпрямлены, носки вытянуты. Не изменяя положения тела, сильно согните руки, затем полностью их выпрямите. Сделайте в один или

несколько подходов к снаряду не менее 10—12 сгибаний рук.

«Размахивание в упоре». Станьте в середине брусьев и отведите прямые руки назад.

* Упором на брусьях называется такое положение, при котором гимнаст прямыми руками опирается о жерди (туловище находится над жердями).

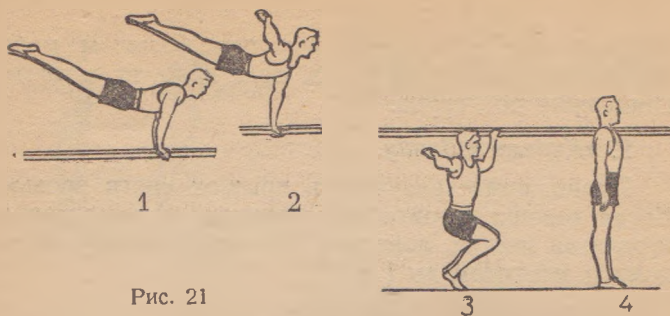


Рис. 21

Быстро взмахните прямыми руками вперед, одновременно высоко подпрыгните вверх, слегка разведите руки в стороны и займите положение упора (руки прямые). Это исходное положение для размахивания в упоре. Сделайте несколько свободных и ритмичных размахиваний всем телом вперед и назад. При размахиваниях следите за тем, чтобы мах вперед не был очень силен и наоборот — мах назад был совершенно свободен и высок (при отличном выполнении мах назад должен доходить почти до стойки на руках).

Не делайте больше 4—5 размахиваний подряд. Закончив размахивание, соскочите на махе сзади.

Соскок прогнувшись (рис. 21). Войдя в середину брусьев и вскочив в упор, как во втором упражнении, сделайте два-три размахивания.

Для соскока прогнувшись высокий мах не обязателен. Чтобы правильно соскочить, надо в конце маха назад передать тяжесть тела вправо или влево (в зависимости от того, в какую сторону вы хотите соскакать), подать плечи вперед, перенести все тело через жердь и соскочить на землю боком к брусьям. Во время размахивания и, конечно, во время соскока тело должно быть умеренно прогнуто, прямые ноги плотно сжаты и носки вытянуты. После соскока надо мягко приземлиться и сохранить устойчивость.

Страховка. Если гимнаст делает соскок вправо, то возьмите его одной рукой за кисть правой руки, другой за плечо или же двумя руками за плечо. Первое время не старайтесь делать очень

высокий мах назад, так как при большом махе грудно удержаться на руках. Если надо, то окажите поддержку под грудь.

2. «Козел» в длину.

Продолжайте разучивать прыжок «ноги врозь». Когда хорошо усвоите этот прыжок, то, постепенно отодвигая мостик, доведите расстояние между «козлом» и мостиком до 1 м.

ЖЕНЩИНЫ

1. «Козел».

Повторите все прыжки, которые вы разучивали на третьем занятии.

2. Брусья низкие.

Упражнения из комплекса ГТО на параллельных брусьях достаточно сложны. Все комбинации на снарядах надо разучивать по элементам и лишь после того, как отдельные элементы разучены и выполняются уверенно, их можно соединять в комбинации.

«Упор». Встаньте снаружи, лицом к концам брусьев и возьмитесь за них руками. Подпрыгните вверх и примите положение упора (руки прямые). Тело в этом положении должно быть умеренно прогнуто, прямые ноги соединены, носки вытянуты, голова поднята. Соскочите назад, не отпуская руками жердей. Прodelайте это упражнение не менее 2—3 раз подряд.

«Размахивание в упоре». Сделайте упор в середине брусьев. Попробуйте в этом положении сделать одно или два небольших размахивания.

«Сед на бедре». На махе вперед сядьте на правую жердь на левое бедро; левая нога должна быть согнута под прямым углом в колене, правая — прямая, отведена назад; руками держаться за жерди за спиной. Спину надо держать прямо, голову поднимать. Перехватите левую руку на правую жердь, правую поднимите в сторону, передайте тяжесть тела на левую руку и, резко разгибая левую ногу, мягко соскочите на землю левым боком к снаряду.

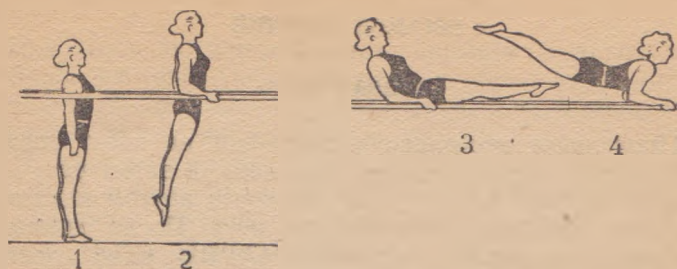


Рис. 22

«Размахивание в упоре на предплечьях» (рис. 22). Войдя в середину низких брусьев, возьмитесь крепко за жерди (немного снаружи), затем сведите локти внутрь так, чтобы руки от кисти до локтя плотно легли на брусья, потом подпрыгните вверх и придите в положение «упора на предплечьях».

В этом положении сделайте несколько размахований всем телом вперед и назад. Следите, чтобы в размахивании участвовало все тело, а не только ноги. Старайтесь делать мах назад как можно больше, это облегчит исполнение последующего движения — «подъема махом вперед».

Страховка. Станьте сбоку гимнастики. Одной рукой возьмите ее за руку выше локтя, а другой будьте готовы оказать ей поддержку под спину.

3. Ходьба и бег.

Постройте всех занимающихся в одну шеренгу, поверните их направо и подайте команду: «Группа (отделение), шагом — МАРШ». Быстрым шагом пройдите метров 500, затем перейдите на бег. Темп бега возьмите несколько более быстрый, чем раньше; постарайтесь пробежать 1200 метров (женщины — 800 метров).

Заключительная часть

Закончив бег, идите сначала быстро, потом шаг замедляйте и не останавливайтесь, пока дыхание не станет спокойным и ровным.

ВОСЬМОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Прodelайте несколько упражнений на ходу: сперва повторите повороты направо и налево, а затем разучите поворот кругом. Команду для поворота кругом в движении надо подавать под правую ногу. После команды «Группа (отделение), кругом — МАРШ» надо сделать еще один шаг левой ногой вперед, потом, после выноса правой ноги на полшага вперед и несколько влево, выполнить через левое плечо поворот кругом на носках (в такт шага) и с левой ноги продолжать движение в новом направлении.

После занятий строевыми упражнениями спокойно пробегите 300—400 метров; перейдите на быструю ходьбу и затем построьте группу для разучивания общеразвивающих упражнений.

Подготовительная часть

Повторите «зарядку» ГТО, а затем проделайте следующие упражнения.

1-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Поднимите правую руку в сторону, на высоту плеч, ладонью вниз, голову поверните направо и смотрите на правую кисть. 2. Не опуская правой руки, так же поднимите в сторону левую руку, голову поверните налево и смотрите на левую кисть. 3. Поднимите обе руки вверх и одновременно поднимите прямую правую ногу в сторону. Смотреть вверх на руки. 4. Опустите прямые руки через стороны вниз и приставьте правую ногу.

Прodelайте упражнение 4—6 раз подряд.

2-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Поднимите прямые руки через стороны вверх. 2. Не останавливаясь, сделайте круг внутрь: поднятые вверх прямые руки начинают движение

друг к другу, правая рука влево, а левая — вправо, двигаясь перед телом, руки опускаются вниз, без остановки поднимаются в стороны и затем вверх, т. е. заканчивают движение в том же положении, из которого они его начали. Круг делайте быстро на один счет. 3. Прямые руки опустите в стороны на высоту плеч, ладонями вниз. 4. Опустите руки в исходное положение. Прodelайте упражнение 4—6 раз подряд.

3-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Поставьте правую ногу вперед, на расстояние большого шага, согните ее в колене, наклонитесь вперед к ноге, и руки с раскрытыми ладонями опустите к правой ступне. В этом положении спина должна быть согнута, голова опущена вниз, к ноге. 2. Выпрямляя правую ногу, повернитесь налево и станьте совершенно прямо на двух расставленных в стороны ногах, прямые руки поднимите вверх ладонями друг к другу. 3. Согните левую ногу в колене, одновременно наклоните туловище вправо и руки разведите в стороны ладонями вниз. 4. Выпрямляя левую ногу, приставьте правую ногу к левой и руки свободно опустите вниз.

Прodelайте упражнение 4—6 раз подряд.

4-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Сильно сгибая ногу в колене, присядьте на правой ноге, ладони прямых рук поставьте на землю, прямую левую ногу — в сторону на носок. 2. Передавая тяжесть тела на руки, прыжком перемените положение ног (присед на левой, правая вытянута в сторону на носок). 3. Прыжком еще раз перемените положение ног (левая вытянута в сторону). 4. Вставая на правой, приставьте левую ногу; руки опустите вниз.

Повторите упражнение 4—6 раз подряд.

Следите за тем, чтобы все прodelываемые вами упражнения выполнялись правильно и уверенно, так как они вам пригодятся, когда вы будете разучивать вольные упражнения 3-го разряда, входящие в норму ГТО II ступени.

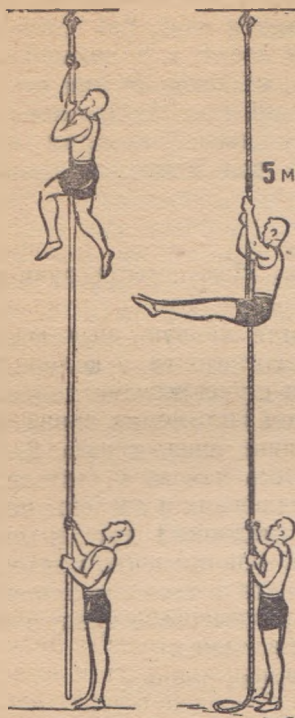


Рис. 23

Рис. 24

Основная часть МУЖЧИНЫ

1. Канат или шест.

Повторите способы лазания «в три приема» и «в два приема», а потом предложите своим товарищам влезть по канату или шесту с помощью ног, а опуститься на одних руках. Потренировавшись этим способом, постарайтесь подняться по канату вверх и спуститься обратно на одних руках.

При способе лазания «без помощи ног» разрешаются маятникообразные (вверх и вниз) движения прямыми или согнутыми ногами; это облегчает подъем вверх (рис. 23). Канат во время лазания может быть или между разведенными врозь ногами или сбоку ног.

Если лазание вам удастся легко, то постарайтесь, поднявшись на 5 м, поднять прямые ноги вперед параллельно земле («сделать угол») и удерживать их в этом положении 3 секунды (рис. 24). Это упражнение по лазанию входит в комплекс ГТО II степени.

2. Прыжок в высоту.

Постарайтесь прыгать не только правильно, но и высоко. Каждый сделайте не менее 10—12 прыжков.

ЖЕНЩИНЫ

1. Прыжок в высоту.

Как правильно прыгать, вы уже знаете. Тренируясь в прыжках на прошлых занятиях, вы обра-

щали больше внимания на разучивание техники, а сейчас старайтесь при правильном исполнении достигнуть и хорошего результата. Постарайтесь прыгать не только правильно, но и высоко. Пусть каждая гимнастка сделает не менее 10—12 прыжков.

2. Бревно (высота 1 м).

1-е упражнение. Стать на конец бревна, руки в стороны ладонями вниз. Дойти до середины бревна на носках. Стать на левое колено, руками упереться в бревно, правую прямую ногу вытянуть назад, голову поднять. Встать, дойти до конца бревна и мягко соскочить вправо (бок).

2-е упражнение. Стать на конец бревна, руки вверх. Дойти до середины бревна на носках и опустить руки в стороны. Любым способом, но не опираясь руками, сесть на бревно боком. Любым способом, но без помощи рук, встать. Подняв руки вверх, дойти до конца бревна на носках и мягко соскочить влево (бок).

3-е упражнение. Двое становятся на концы бревна лицом друг к другу, руки в стороны ладонями вниз. Дойдя до середины, одна гимнастка садится на бревно, другая перешагивает через нее, после чего севшая встает, обе доходят до концов бревна, поворачиваются лицом в одну и ту же сторону (вправо или влево) и одновременно мягко соскакивают на землю.

3. Ходьба и бег.

Пройдите 400—500 метров быстрым шагом, перейдите на спокойный бег. Пробегите спокойно, не торопясь, 1500 метров (женщины — 1000 метров).

Заключительная часть

После бега спокойно пройдите 200—300 м, когда дыхание придет к норме, дружной песней заканчивайте занятие.

ДЕВЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Постройте группу в одну шеренгу. Прodelайте два-три раза перестроения из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Затем предложите группе, стоящей в одношереножном строю, упражнение на внимание: 1, 2. Поворот налево. 3, 4. Шаг правой ногой в сторону. 5, 6. Поворот налево. 7, 8. Шаг правой ногой вперед.

Подайте команду: «Группа (отделение), шагом — МАРШ». Пройдя быстрым шагом метров 200, перейдите на спокойный бег. Пробежав 300—400 метров, перейдите на быструю ходьбу и затем построите группу для выполнения простых общеразвивающих упражнений без снарядов.

Подготовительная часть

1-е упражнение.

Исходное положение. Пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях, предплечья и кисти — на уровне плеч, вытянутые пальцы соприкасаются.

Выполнение. 1. Разогните руки в стороны и одновременно поверните их ладонями вверх, прогнитесь — вдох. 2. Сгибая руки, вернитесь в исходное положение — выдох.

Прodelайте упражнение 8 раз.

2-е упражнение.

Исходное положение. Ноги врозь на ширине плеч, прямые руки подняты вверх ладонями внутрь.

Выполнение. 1. Опуская руки через стороны вниз, сделайте полный присед на всей ступне и обхватите руками голени у колен — выдох. 2. Вставая и поднимая руки через стороны вверх, вернитесь в исходное положение — вдох.

Сделайте 10—12 приседаний подряд.

3-е упражнение.

Исходное положение. Ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки на уровне пояса.

Выполнение. Не разгибая рук, одну поднимают вперед так, чтобы кулак был на уровне плеча, а другая

отведите назад доотказа. Делайте энергичные движения руками, как при беге.

Проделайте по 12—15 движений в быстром темпе.

4-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Не сгибая ног, наклонитесь вперед и ладони прямых рук положите на землю. 2—4. Попеременно переставляя руки вперед, перейдите в положение упора лежа. 5. Согните руки в локтях до касания грудью земли. 6. Разогните руки. 7. Вновь согните руки в локтях. 8. Разогните руки. 9—12. Попеременно переставляя руки к ногам, вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 5—6 раз.

5-е упражнение.

Исходное положение. Лечь на спину, прямые ноги соединить, руки развести в стороны ладонями к земле.

Выполнение. 1. Сильно согните обе ноги, колени приблизьте к груди. 2. Выпрямите обе ноги точно вверх. 3 и 4. Медленно опустите прямые ноги вниз, в исходное положение.

Проделайте упражнение 10—12 раз подряд.

6-е упражнение.

Исходное положение. Сесть на землю, прямые ноги врозь, ладонями прямых рук упереться в землю за спиной.

Выполнение. 1, 2. Опираясь на руки и ступни, поднимите таз и выгнитесь дугообразно вверх, голову отведите назад — вдох. 3, 4. Опуская таз вниз, вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 7—8 раз.

7-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Стоя прямо на левой ноге, поставьте прямую правую ногу вперед на носок, а руки поднимите вверх ладонями вперед. 2. Переноса тяжесть тела на правую ногу, присядьте на ней, наклоняясь вперед, поставьте ладони прямых рук на землю и тотчас же

сделайте толчок правой ногой, который усильте взмахом прямой левой ноги назад и вверх.

От всех этих движений ваше тело поднимется вверх, как будто вы хотите сделать стойку на руках. Во время взлета тела вверх перемените положение ног (правую отведите назад, а левую — вперед). 3. Опускаясь вниз, придите на носок сильно согнутой левой ноги, прямая правая нога отведена назад и носком касается земли. 4. Вставая на левую ногу и приставляя правую, вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 4—5 раз.

8-е упражнение.

Исходное положение. Ноги врозь, немного шире плеч, руки подняты вверх, пальцы переплетены.

Выполнение. 1. Не сгибая ног, наклоните туловище вправо — выдох. 2. Выпрямитесь в исходное положение — вдох. 3, 4. Повторите движения в другую сторону (влево).

Сделайте по 8—10 наклонов в каждую сторону.

9-е упражнение.

Исходное положение. Ноги расставлены (одна — вперед, другая — назад), стоять на носках, руки на поясе.

Выполнение. Прыжки на месте. На каждый счет меняйте положение ног: одну — назад, другую — вперед.

Сделайте подряд, не останавливаясь, 60 прыжков на месте.

Как и всегда, следите, чтобы все движения выполнялись точно, красиво и одновременно.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. *Брусья высокие* (высота 160—170 см).

Повторите те упражнения, которые вы разучили раньше (на седьмом занятии). Затем начинайте разучивать новые движения. Комбинация на брусьях — норма ГТО I ступени из II группы по выбору записана так: «Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом — махом назад соскок прогнувшись».



Рис. 25

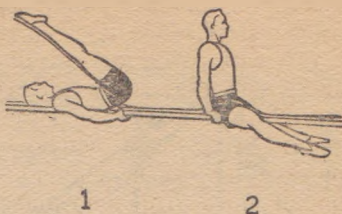


Рис. 26

Как видите, в этой комбинации всего два элемента. Соскок здесь легкий и исполнять его вы уже пробовали, но зато первый элемент — «подъем разгибом» довольно труден.

Предварительно разучите следующие упражнения.

«Размахивание в упоре на руках» (рис. 25). Станьте в середине брусьев, отведите назад прямые руки, затем, взмахивая ими вперед, подпрыгните вверх; тотчас разведите руки немного в стороны и опуститесь на брусья на подмышки; немного согнутые в локтях руки сведите вперед и крепко возьмитесь ими снаружи за жерди — это положение называется «упором на руках».

В этом положении гимнаст, как уже было указано, упирается о жерди подмышками и всей длинной прямых рук, тело его прогнуто, ноги выпрямлены, плотно сжаты, носки вытянуты.

В упоре на руках сделайте несколько размахиваний всем телом вперед и назад. На крайней точке маха назад сведите немного плечи и, не отпуская руками жердей, мягко соскочите внутри брусьев на землю.

«Подъем разгибом в сед ноги врозь» (рис. 26). Войдя в середину брусьев, вскочите в упор на руки. Сделайте одно или два размахивания; в то время, когда тело будет приближаться к крайней точке на махе впереди поднимите прямые ноги вверх и занесите их на себя. В этом положении тело гимнаста должно быть согнуто «пополам» — прямые ноги находятся над лицом. Затем резко и быстро разогнитесь в тазобедренных суставах и широко разведите ноги врозь. Движение

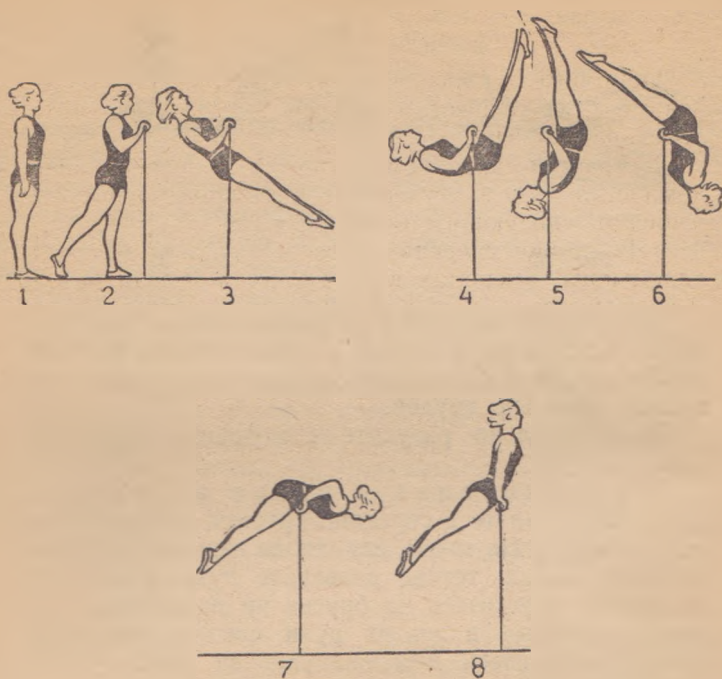


Рис. 27

разгиба должно быть направлено ногами вверх и вперед. Одновременно с разгибанием следует нажимать прямыми руками на жерди.

Вследствие сделанного вами движения и упора руками о жерди тело оттолкнется от них плечами (поднимется вверх), и вы придете в положение седа ноги врозь. Это почти то же движение, что и при подъеме разгибом, но более легкое и безопасное, так как благодаря широко разведенным врозь ногам вам легче удержаться на жердях. Если вы будете делать это движение уверенно, то «подъем разгибом» вы выучите легко.

Из седа ноги врозь взмахните ногами вверх, соедините их вместе, сделайте одно или два размахивания в упоре и соскочите с брусьев махом назад прогнувшись.

ЖЕНЩИНЫ

1. *Перекладина низкая.*

Повторите по два, три раза упражнения, изученные вами на шестом занятии, а затем начинайте изучивать новые.

Гимнастическая комбинация на перекладине комплекса ГТО I ступени из II группы по выбору записана следующим образом:

«Из стойки спереди переворот в упор толчком одной ноги — перемах в упор верхом — спад назад и подъем завесом в упор верхом — перехват одной рукой в хват снизу — перемахом вперед соскок с поворотом на 90°».

Разберем технику исполнения первого элемента этой комбинации.

В упражнении написано, что начинать надо из «стойки спереди». Что это значит? В гимнастике принято указывать то положение, которое гимнаст должен занять у снаряда; если снаряд находится перед гимнастом, то это положение называется «спереди», если наоборот, то — «сзади». Таким образом, в нашем упражнении гимнастка должна подойти к перекладине вплотную так, чтобы снаряд был перед ней.

«Переворот в упор» (рис. 27). Переворот на перекладине выполняется двумя способами — толчком одной ноги и толчком двух ног. Первый способ легче, а второй труднее. В нашей комбинации взят облегченный способ. Как он выполняется?

Подойдя вплотную к перекладине, возьмитесь за нее сильно согнутыми руками «хватом сверху» (ладони обращены вперед, а большие пальцы внутрь). Одну ногу отведите назад, затем быстро и сильно взмахните ею вперед и вверх и одновременно оттолкнитесь другой ногой (руки все время держите согнутыми — притягивайте себя к перекладине). От сделанного вами взмаха и толчка тело начнет переворачиваться ногами вперед.

Когда ляжете на перекладину животом, выпрямите спину и руки и придите в положение упора на снаряде. Прямые ноги старайтесь держать вместе, носки вытягивайте.

Придя в упор, сделайте мах назад прямыми ногами, слегка оттолкнитесь руками и мягко соскочите на землю.

Ошибки. Преждевременное выпрямление рук (руки все время должны притягивать гимнастку к перекладине); опускание тела вниз (гимнастка все время должна стремиться прижаться телом к снаряду).

Страховка. Встаньте сбоку гимнастки. Одной рукой держите ее за руку около локтя, другой, поддерживая под спину или плечо, помогите сделать переворот в упор.

2. Акробатика.

Сделайте по несколько раз каждое из разученных вами ранее подготовительных упражнений и повторите короткий кувырок вперед. Затем начните разучивать короткий кувырок назад. Сходство между кувырком вперед и назад заключается в том, что в обоих кувырках вращение происходит вокруг поперечной оси тела и применяется одинаковая группировка. Несмотря на внешнее сходство, кувырок назад значительно труднее. При неумелом исполнении, в момент переката через голову, вся тяжесть тела приходится на затылок и согнутую шею.

«Короткий кувырок назад» (рис. 28).



Рис. 28

Исходное положение. Присесть на носках и опереться на ладони (колени между рук). Голову наклонить вперед.

Выполнение. Опускаясь назад, сядьте на землю, не распуская группировки и, продолжая движение, отклонитесь назад, усиливая движение взмахом рук назад за голову. Как только затылок коснется земли, поставьте ладони сильно согнутых рук по сторонам головы паль-

цами к плечам; опираясь руками о землю, немного приподнимитесь на них. Этим вы не только освободите голову от тяжести тела, но и облегчите переход на ноги, т. е. возврат в исходное положение.

Проделайте кувырок назад 7—8 раз.

Ошибки. Дойдя в перекате до затылка, занимающийся отклоняет голову назад и этим препятствует вращению тела назад. В начале движения назад занимающийся распускает группировку и падает на прямую спину. Занимающийся запаздывает поставить руки на землю.

МУЖЧИНЫ

«Стойка на голове и руках» (рис. 29).

Это упражнение входит в число четырех акробатических упражнений, составляющих норму ГТО I ступени для мужчин.



Рис. 29

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. Не сгибая ног, наклонитесь вперед и ладонями прямых рук обопритесь о землю; руки ставьте на ширине плеч пальцами вперед. Передавая тяжесть тела на руки и сгибая их в локтях, поставьте голову на землю впереди ладоней так, чтобы ладони и голова образовали треугольник. Коснувшись головой земли, продолжайте передавать тяжесть тела вперед (на голову), когда туловище будет в вертикальном положении, начинайте медленно поднимать прямые ноги вверх (туловище и ноги должны составлять прямую линию). Задержавшись в стойке на голове и руках, мед-

ленно опустите прямые ноги вниз. Коснувшись ногами земли, оттолкнитесь руками и вернитесь в исходное положение.

Ошибки. Выполнение стойки рывком или толчком ног, а не медленно — силой; сгибание ног в коленях; очень большой прогиб в спине; потеря равновесия — падение из принятого положения.

Страховка. Стоять надо сбоку. Вытянутой рукой следует поддерживать гимнаста, чтобы предотвратить возможное падение на спину.

ЖЕНЩИНЫ

«Мост» (рис. 30).

Это упражнение на гибкость входит в число четырех упражнений, составляющих акробатическую норму ГТО I степени для женщин.



Рис. 30

Исходное положение. Сделайте неполный короткий кувырок вперед, лягте на спину; немного разведенные ноги сильно согните в коленях, ступнями хорошо обопритесь о землю, руки согните в локтях, ладони поставьте на землю сбоку головы пальцами к плечам.

Выполнение. Опираясь на ладони и ступни, выпрямляя руки и ноги, начните выгибать тело дугою вверх до тех пор, пока руки не будут совершенно прямыми, а ноги лишь слегка согнутыми. В этом положении поднимите полусогнутую левую или правую ногу вверх. Голова должна быть сильно отведена назад.

Удержав положение «моста» две или три секунды, согните руки и ноги и опуститесь спиной в исходное положение.

О ш и б к и. Переступание руками и ногами в положении «моста»; неполное выпрямление рук и сильно согнутые ноги; опускание с «моста» не медленно и мягко, а быстро и резко.

3. Игра «Удсчка».

Для игры нужно иметь нетолстую веревку длиной 2—3 метра, на конце которой должен быть привязан или пришит небольшой мешочек с песком.

Всех играющих надо поставить в круг. Первого водящего выбирают по жребию; он становится в середину круга, держа веревку за свободный конец. По сигналу водящий начинает кружить веревку так, чтобы мешочек скользил над землей под ногами играющих не выше их щиколоток.

Играющие, стоя по кругу, подпрыгивают и стараются, чтобы веревка их не задела за ноги.

Кого веревка заденет, тот сменяет водящего.

4. Бег.

После игры, как всегда, заканчивайте занятия бегом.

Будет очень хорошо, если вы заранее (накануне) наметите для бега дистанцию по пересеченной местности. Если такой маршрут вами заранее намечен, то пробегите его с группой: мужчины 1,5—2 км, женщины — 1 км. Бегите спокойно, не торопясь, следите за дыханием.

Заключительная часть

После бега перейдите на ходьбу, а когда дыхание станет спокойным, заканчивайте занятия общей песней.

ДЕСЯТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Постройте группу в одну шеренгу, произведите расчет и повторите повороты на месте и перестроения из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Проверьте, насколько вся группа усвоила команду «Группа (отделение), правое (левое) плечо вперед шагом—МАРШ».

Пробегите, не торопясь, 300—400 метров.

Подготовительная часть

Проделайте подряд, без остановки, всю «зарядку» ГТО, а затем разучите несколько более сложных упражнений.

1-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Отведите назад прямую левую ногу, руки поднимите в стороны ладонями вниз, прогнитесь, стойте на совершенно выпрямленной правой ноге. 2, 3. Наклоните туловище вперед, прямую левую ногу поднимите назад (повыше), руки оставьте вытянутыми в стороны, голову поднимите, смотрите вперед.



Рис. 31

Туловище и прямая нога должны составлять одну линию (параллельную земле). Это положение называется «ласточка» (рис. 31). 4. Выпрямляясь, приставьте левую ногу к правой, руки опустите вниз.

Упражнение проделайте 6—8 раз, стоя попеременно на правой и на левой ноге.

2-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Сделайте упор присев, т. е. полный присед с разведенными врозь коленями, ладони прямых рук упираются в землю между колен. 2. Передавая тяжесть тела на руки, оттолкнитесь двумя ногами и сделайте «упор лежа». 3. Сгибая ноги, станьте на колени, не отрывая рук от земли, сядьте на пятки, наклоните туловище вперед, а голову опустите вниз так, чтобы она оказалась между рук. 4—6. Сильно сгибая и вновь выпрямляя обе руки, разгибая ноги в коленях, как бы скользите грудью по земле, полностью выпрямитесь и, не останавливаясь, вновь вернитесь в прежнее положение (сед на пятках). Это движение называется «волна в упоре». 7. Оттолкнувшись ногами, сделайте упор присев. 8. Выпрямитесь, вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 6—8 раз.

3-е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. 1. Станьте на носки и одновременно поднимите прямые руки вверх ладонями внутрь. 2. Опустите руки вперед и вниз, затем отведите их назад и согните ноги до положения полуприседа. 3. Сделайте высокий прыжок вверх и вперед прогнувшись с одновременным взмахом руками вверх-кнаружи. 4. С прыжка станьте в полуприсед, руки опустите в стороны ладонями вниз. Затем выпрямите ноги и опустите руки вниз.

Выполняя прыжок, старайтесь в полете хорошо прогнуться с прямыми и сомкнутыми ногами.

Повторите прыжок 6—8 раз.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. *Перекладина.*

Комбинация на перекладине комплекса ГТО I степени из II группы по выбору:

«Из размахивания в висе хватом сверху, подъем завесом в упор верхом — оборот назад верхом — спад назад и подъем завесом в упор верхом — перемах назад — мах дугой и махом назад соскок прогнувшись».

Начинайте разучивать эту комбинацию на перекладине по элементам.

Размахивание хватом сверху (рис. 32). Из виса хватом сверху; сгибая руки, сильно подтянитесь и одновременно поднимите прямые ноги к самой перекладине. Как только ноги поднимутся достаточно высоко, быстро разогните руки и, как бы отталкиваясь от перекладины, вытолкните себя вверх и вперед. На высшей точке (впереди) ваше тело и руки должны быть полностью выпрямлены; затем, в силу собственной тяжести, начинается движение тела вниз и назад. Запомните, что движение вперед (из-под перекладины) называется махом вперед, а движение в обратном направлении — махом назад.

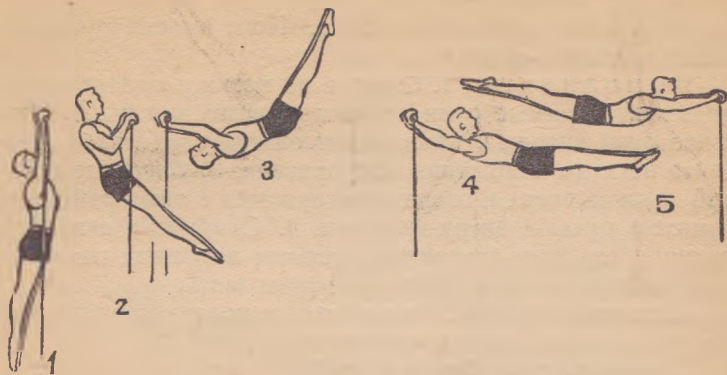


Рис. 32

Во время размахивания старайтесь ноги держать совершенно прямыми, носки вытянутыми; руки сгибать нельзя.

Уверенность размахивания зависит от того, как крепко вы держитесь за перекладину, а поэтому следите за тем, чтобы ваши руки и перекладина были совершенно сухими.

Страховка. Встаньте сбоку, одной рукой держите гимнаста около локтя, другой — будьте готовы поддержать его под грудь.

Имейте в виду, что срывы и падения обычно бывают на махе назад.

«Мах дугой и махом назад соскок прогнувшись» (рис. 33). Самым трудным в этом соединении является мах дугой, который выполняется из упора спереди.

Станьте под перекладиной; подпрыгнув вверх, схватитесь за нее руками, затем подтянитесь и сделайте «переворот в упоре».

В положении «упора спереди» прогнитесь и, прижимаясь телом к перекладине, начните падать плечами назад; когда тело будет под перекладиной, а носки ног даже выше ее, то, отталкиваясь руками от снаряда, вытолкните все тело вверх и вперед — это и есть «мах дугой».

На крайней точке «маха назад» отпустите руками перекладину, одновременно сильно отведите ноги назад и прогнитесь. Некоторое время вы как

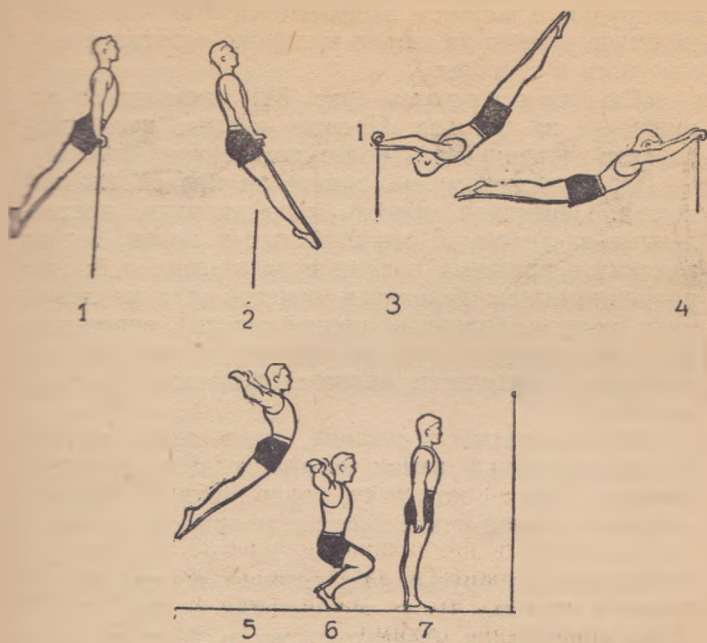


Рис. 33

бы «повиснете в воздухе», а затем опуститесь вниз (на землю).

Страховка. Станьте сбоку у места предполагаемого соскока. Оказывать поддержку следует под грудь и за руку. Если гимнаст слишком рано отпустит руки, то он может упасть на лицо.

ЖЕНЩИНЫ

1. Брусья низкие.

Повторите «размахивание в упоре на предплечьях», затем начните разучивать новое упражнение.

«Подъем махом вперед в сед ноги врозь». Выполняется оно следующим образом. Войдите в середину брусьев, примите положение упора на предплечьях и затем сделайте два-три размахивания. В момент, когда ноги и тело будут

спереди на уровне жердей, сделайте энергичный рывок грудью и животом вверх-вперед и одновременно нажмите руками на жерди и широко разведите прямые ноги в стороны.

«Соскок углом» (рис. 34) заканчивает упражнение на брусках. Прежде чем его исполнить, следует потренировать более легкое упражнение.

Перед соскоком вы сидите на правой (левой) жерди. Передавая тяжесть тела на руки, поставленные за телом, и, отклонив плечи назад, сильно взмахните прямыми ногами вперед-вверх и быстро приподнитесь: передавая тяжесть тела на левую руку (если вы сидели на правой жерди), пересядьте на левую жердь — «сед на правом бедре». Это упражнение фактически является половиной соскока «углом».

Чтобы соскочить «углом», надо лишь сделать более энергичный взмах ногами, сильнее передать тяжесть тела на руку, одноименную стороне соскока и другой рукой произвести хват за ближнюю жердь.

Соскочив с брусков, вы должны встать правым боком к снаряду (если соскакивали влево).

Страховка. Станьте сбоку и немного сзади от сидящей на снаряде гимнастки. Одной рукой возьмите ее за руку у плеча, а другой подпоркой-нажимом в спину помогите сделать соскок. Когда соскок будет разучен, стоять надо так же, но поддержку оказывать следует лишь при неудачном исполнении.

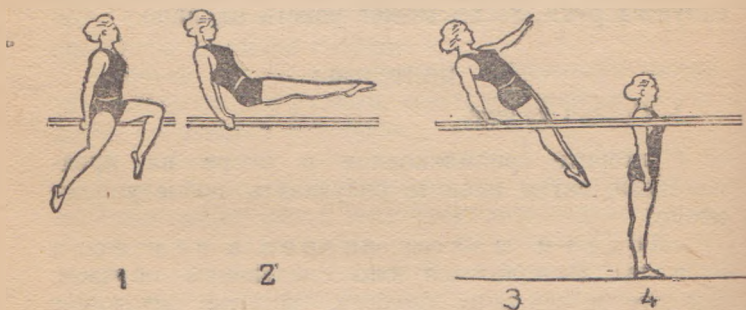


Рис. 34

2. «Козел».

Повторите по 3—4 раза «соскок с колен без помощи рук и прыжок ноги врозь».

«Соскок прогнувшись». Станьте от снаряда на расстоянии 8—10 метров. Разбег должен быть ровным, но не очень быстрым. После толчка двумя ногами о мостик, опираясь на руки, вскочите на плотно соединенные и сильно согнутые ноги.

Встаньте на козле прямо, руки отведите назад, затем сильно оттолкнитесь двумя ногами и одновременно энергично взмахните руками вперед и вверх.

Выполняя соскок впервые, не стремитесь обязательно прогнуться в воздухе, но в дальнейшем это делать обязательно.

В полете тело должно быть прогнуто, голова поднята; прямые ноги с вытянутыми носками плотно сжаты, руки подняты вверх ладонями внутрь и разведены шире плеч. Следите за тем, чтобы соскок на землю был мягким.

Повторите это упражнение 6—7 раз.

3. Ходьба и бег.

Пройдите быстро метров 500, а затем перейдите на спокойный, ровный бег; постарайтесь пробежать 2 км (женщины — 800 метров).

Заключительная часть

После бега, не останавливаясь, перейдите на быстрый, затем на медленный шаг. Идите свободно, не в ногу, пока дыхание не станет спокойным.

Если погода хорошая, то проведите организованное купание. Запомните, что разгоряченным, потным в воду входить нельзя.

ОДИННАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Это занятие посвятите частичному повторению пройденного. Постройте товарищей, как всегда, в одну шеренгу.

После того как вы проведете расчет и равнение, повторите повороты направо, налево, кругом, разучите повороты на 45° , для чего подаются команды: «Группа (отделение), пол-оборота напра-ВО», «Группа (отделение), пол-оборота нале-ВО». Закончив заниматься строевыми упражнениями, подайте команду к движению вперед (по границам площадки). Во время ходьбы проделайте несколько упражнений.

1 - е упражнение. Ходьба, руки в стороны ладонями вниз. Сжимание пальцев рук, когда на землю ставится левая нога (под левую ногу), и выпрямление — под правую.

2 - е упражнение. Ходьба, руки на поясе. Сделав три шага, на четвертый счет приставить правую ногу. 1, 2. Сделав полный присед, поднимая руки в стороны, ладонями вниз. 3, 4. Выпрямление ног и опускание рук на пояс и т. д.

3 - е упражнение. Ходьба, руки свободно опущены вниз. Сделав три шага, на четвертый счет приставить правую ногу. Не сгибая ног, сделать три пружинных наклона вперед, доставая руками до земли, на счет «четыре» выпрямиться и повторить сначала, т. е. три шага, затем наклоны и т. д.

4 - е упражнение. Ходьба в полном приседе, руки ладонями упираются в бедра у колен.

Проделав упражнения на ходу, подайте команду: «Группа (отделение), бегом — МАРШ». Как всегда, пробегите спокойно, не торопясь, 300—400 м.

Закончив бег и пройдя шагом 300—400 м, построите группу для занятий общеразвивающими упражнениями без снарядов.

Подготовительная часть

Проделайте сперва семь упражнений, которые помещены ниже, а затем три упражнения из десятого занятия.

1 - е упражнение.

Исходное положение. Присед на носках, руки ладонями опираются о землю, колени вместе между рук, голова опущена на грудь.

Выполнение. 1 и 2. Выпрямляясь, станьте на всю ступню, прямые руки поднять вперед-вверх, смотреть на

кисти. 3 и 4. Присядьте, руки опустите вперед-вниз, в исходное положение.

Выпрямляясь, разогните ноги, затем спину и, наконец, поднимите голову и руки вверх. Приседая, опустите руки и голову, согните спину и заканчивайте движение сгибанием ног.

Проделайте упражнение медленно 4—6 раз.

2 - е упражнение.

Исходное положение. Ноги широко расставьте в стороны, руки свободно опустите вниз.

Выполнение. 1 и 2. Присядьте на носке одной ноги (другую — держите прямой), руками коснитесь земли. 3 и 4. Выпрямитесь в исходное положение.

Приседайте попеременно на правой и левой ноге.

Проделав упражнение 4—6 раз, повторите его снова, но вдвое быстрее.

3 - е упражнение.

Исходное положение. Упор лежа.

Выполнение. 1. Согните руки до касания грудью земли. 2. Выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение не менее 10—12 раз подряд.

4 - е упражнение.

Исходное положение. Сядьте на землю, прямые ноги соедините и немного приподнимите, туловище отклоните назад и ладонями прямых рук обопритесь о землю за спиной.

Выполнение. 1. До предела согните левую ногу, приблизьте колено к груди. 2. Согните правую ногу и одновременно разогните левую и т. д. (движение ног, напоминающее езду на велосипеде). Ноги не должны касаться земли.

Проделайте упражнение 8—10 раз и затем повторите его вновь, но вдвое быстрее.

5 - е упражнение.

Исходное положение. Лечь на землю лицом вниз, прямые ноги соединить, руки вытянуть в стороны ладонями к земле, голову повернуть в сторону.

Выполнение. 1. Прогнуться в пояснице так, чтобы прямые ноги, руки и грудная клетка не касались земли. 2. Остаться в этом положении. 3. Опуская ноги, руки и плечи вниз, вернуться в исходное положение. 4. Спокойно лежать.

Проделать упражнение 6—8 раз.

6 - е упражнение.

Исходное положение. Станьте прямо, ноги расставьте в стороны, шире плеч, прямые руки поднимите в стороны ладонями вниз.

Выполнение. 1. Наклоните туловище вперед-вправо, левой рукой коснитесь правого носка, правую руку отведите возможно дальше назад. 2. Выпрямляясь, вернитесь в исходное положение.

Повторите движение в другую сторону. Ноги при наклонах не сгибайте, ступни с места не сдвигайте.

Проделайте упражнение 6—8 раз и затем повторите его вновь, но вдвое быстрее.

7 - е упражнение.

Исходное положение. Ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение. Прыжки на месте: сделайте четыре прыжка на правой ноге, держа прямую левую ногу поднятой вперед, затем, не останавливаясь, столько же прыжков на левой ноге. Прыжки выполняйте на носках.

Проделайте без остановок по 50—60 прыжков.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. Брусья.

Повторите все упражнения, которые вы изучили на девятом занятии, а затем начинайте тренировать новое упражнение.

«Подъем разгибом» (рис. 35). В упоре на руках сделайте несколько размахиваний всем телом вперед и назад. На махе вперед поднимите прямые ноги как можно больше вверх и на себя (к лицу). Вы в упоре, согнувшись на руках; таз у вас поднят выше жердей, а прямые ноги находятся над лицом. Отсюда надо резко и быстро разогнуться; движение разгиба должно выполняться ногами вверх и вперед; одновременно с разгибанием нажимайте прямыми руками на жерди. В результате резкого разгибания и нажима руками тело оттолкнется плечами от жердей (поднимется вверх и гимнаст придет в положение упора). Подъем

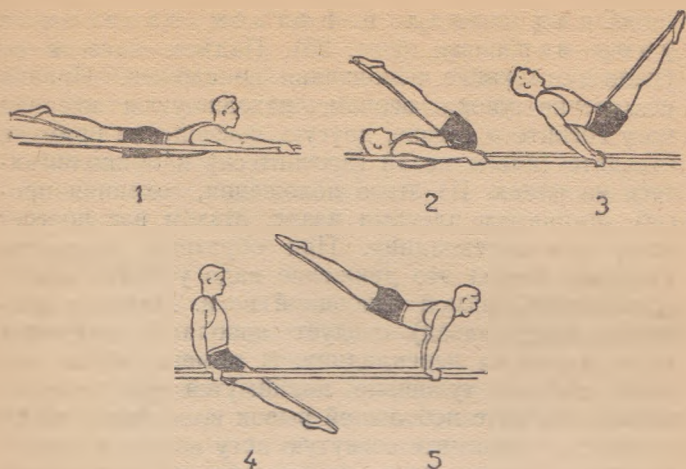


Рис. 35

должен закончиться свободным и высоким махом (на прямых руках) всего тела назад-вверх.

Страховка. Станьте сбоку гимнаста. Одной рукой держите его за руку выше локтя, другой — под жердями, толчком в спину (в момент разгиба) помогите исполнить подъем.

Когда гимнаст находится в положении упора согнувшись, он может провалиться под брусья. После исполнения подъема, из-за слабости рук, гимнаст может упасть вперед. В зависимости от случая, поддержка оказывается под грудь или спину.

Следует быть внимательным при страховке на брусьях. Избегайте оказывать помощь над брусьями, так как ваша рука может оказаться между гимнастом и жердями и легко может быть повреждена. Поэтому, как правило, страховка должна оказываться руками, подведенными под жерди.

ЖЕНЩИНЫ

1. *Перекладина низкая.*

Повторите разученные ранее упражнения. Особое внимание уделите «перевороту в упор». После этого перейдите к выполнению нового упражнения.

«Спад назад и подъем завесом в упор верхом» (рис. 36). Подъем завесом со спада по технике исполнения не сложен. Приняв положение упора верхом, находящуюся впереди ногу согните в колене, другую, совершенно прямую, отведите сильно назад (прогнитесь) и приподнитесь на руках. Из этого положения, сохраняя прогиб, откиньтесь плечами назад. Махом вас понесет вниз под перекладину. При обратном движении (головой вверх) это движение надо усилить махом совершенно прямой свободной ноги. Маховое движение ноги (назад) следует дополнить нажимом прямых рук на перекладину. В момент, когда голова, плечи и туловище поднимутся над перекладиной, сделайте небольшой рывок всем телом вверх и вперед, выпрямите согнутую ногу вперед и сядьте верхом. Прямую ногу необходимо до последнего момента отводить назад.

Страховка. Станьте сбоку вытянутой ноги

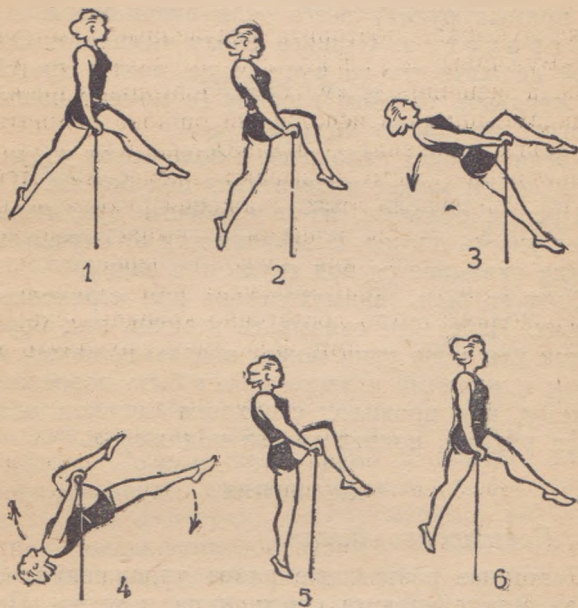


Рис. 36

гимнастки. Нажимом на колено прямой ноги одной рукой и поддержкой под спину другой — помогите исполнить подъем. Если подъем исполнен неточно и гимнастка начала переваливаться вперед, то остановите ее плечо.

После занятий на снарядах соедините всех занимающихся в одно отделение для занятий акробатикой.

2. Акробатика.

«Соединение коротких кувырков вперед и назад» (норма ГТО I ступени из II группы по выбору для мужчин и женщин).

Если вы хорошо усвоили в отдельности кувырок вперед и кувырок назад, то теперь постарайтесь их соединить.

Сделайте кувырок вперед до положения приседа и, не выпрямляясь, сделайте кувырок назад до упора присев, после чего выпрямитесь.

О ш и б к и. Выпрямление ног при перекате на спине; отсутствие захвата ног руками; выпрямление спины при перекате.

После кувырков повторите разученные вами упражнения — мужчины «стойку на голове и руках силой», а женщины — «мост». Повторив упражнения, исправив имевшиеся в исполнении ошибки, начните разучивать новое движение — «переворот в сторону». Это упражнение часто называют «колесом». Действительно при исполнении этого движения руки и ноги гимнаста являются как бы спицами и гимнаст, как колесо, перекачивается вправо или влево. В перекате есть момент, когда гимнаст стоит на руках вниз головой, а поэтому необходимо иметь достаточно крепкие руки; кроме того, находясь вверх ногами, надо уметь сохранять равновесие.

«Переворот в сторону» (рис. 37).

Исходное положение. Станьте левым боком в сторону движения, поднимите прямую левую ногу в сторону и левую руку в сторону-вверх, туловище немножко отклоните вправо.

Выполнение. Из исходного положения с широким шагом левой ноги влево наклоните туловище влево до упора левой рукой о землю, тотчас же, передавая на нее тяжесть тела, взмахните правой ногой в сторону вверх и

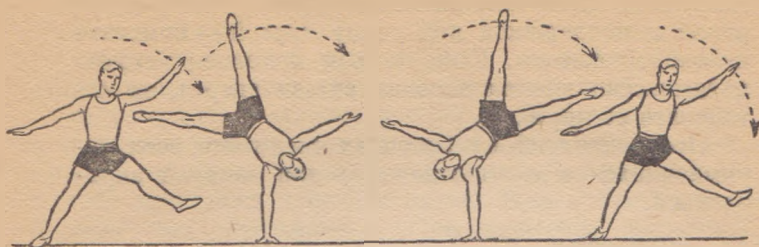


Рис. 37

одновременно оттолкнитесь левой ногой; от этого толчка тело придет в положение стойки на прямых руках. Не останавливаясь в стойке, движение надо продолжить влево: вы станете на землю правой ногой с поднятыми в сторону левой ногой и руками, т. е. вернетесь в исходное положение. Сделав упражнение влево, повторите его в другую сторону — вправо.

Ошибки. Сгибание рук и ног при перевороте; слишком сильный прогиб в пояснице; соединение ног во время движения (ноги должны быть широко разведены); исполнение переворота не по прямой линии; выполнение переворота не вертикально, а наклонно к земле.

Страховка. Надо стать со стороны спины гимнаста, у места, где будут поставлены его руки. Если переворот выполняется влево, то поддерживать следует правой рукой под левый бок и левой рукой под правый бок. Поддержку надо оказывать лишь в момент перехода через стойку на прямых руках.

3. Ходьба и бег.

Пройдите быстрым шагом метров 400—500, затем перейдите на бег. Дайте задание мужчинам пробежать 2 км, женщинам — 800 метров. Заметьте по часам, в какое время гимнасты пройдут эту дистанцию.

Заключительная часть

После бега пройдите спокойно, не в ногу, метров 500. Когда дыхание успокоится, остановите группу и подайте команду: «Группа (отделение) — РАЗОЙДИСЬ».

ДВЕНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Как обычно, начинайте свое очередное занятие с построения группы в одну шеренгу. Повторите наиболее плохо усвоенные вами строевые упражнения, затем проделайте упражнение на ходу из седьмого занятия и, наконец, не торопясь, пробегите 300—400 метров.

Пробежав намеченное расстояние, перейдите сперва на быстрый, затем на медленный шаг и, наконец, постройте группу для выполнения общеразвивающих упражнений без снарядов.

Подготовительная часть

Повторите общеразвивающие упражнения из девятого занятия; старайтесь проделывать их точно.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. *Перекладина.*

Сначала повторите упражнения, разученные на десятом занятии, и, в первую очередь, «размахивание хватом сверху». Проделав размахивание несколько раз, перейдите к разучиванию новых элементов.

«Подъем завесом» (рис. 38). Сделайте размахивание и, когда ваше тело будет приближаться к крайней точке маха вперед, поднимите и приблизьте к перекладине прямые ноги; тотчас проденьте одну ногу между рук и, согнув ее в колене, зацепитесь подколенкой за перекладину. Как только начнется движение тела назад в обратном направлении (головой вверх), это движение надо усилить махом свободной прямой ноги, которая, двигаясь вниз и назад, усилит подъем тела вверх. Этот подъем тела вверх надо дополнить сильным нажимом прямых рук на перекладину. В тот момент, когда голова, плечи и туловище поднимутся над перекладной, сделайте небольшой рывок всем телом вверх и вперед, выпрямите согнутую ногу вперед и сядьте верхом (прямую ногу до самого последнего

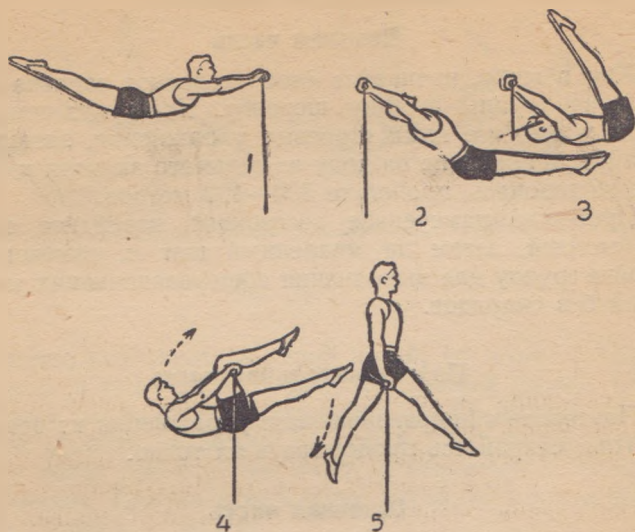


Рис. 38

момента отводите назад) — вы придёте в положение «упора верхом».

Проделав это упражнение несколько раз, начните разучивать следующее.

«Оборот назад верхом» (рис. 39). В «упоре верхом» надо приподняться на руках, сильно отвести назад находящуюся сзади прямую ногу, прогнуться и, держа руки и ноги совершенно прямыми, откинуться плечами и головой настолько энергично, чтобы сделать полный оборот вокруг пе-



Рис. 39

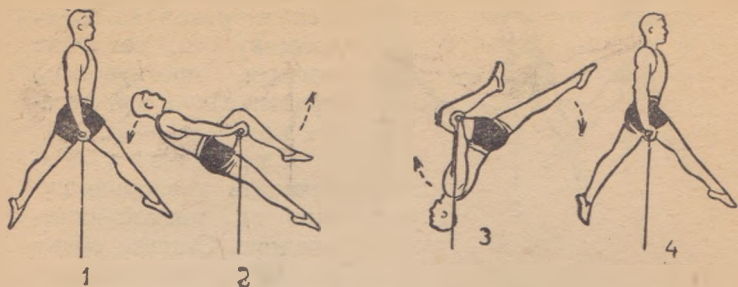


Рис. 40

рекладины и вернуться в первоначальное положение упора верхом. В конце оборота назад следует еще больше прогнуть спину и отвести голову назад.

Страховка. Разучивать упражнение следует на низком снаряде. Если при обороте правая нога находится впереди, то стоять надо слева от гимнаста. Правой рукой, ладонью обращенной назад, следует держать гимнаста за кисть. Рука страховющего должна быть под перекладиной.

В случае неудачного исполнения оборота, надо подхватить гимнаста под грудь, плечи или поддержать под спину, в зависимости от того, куда он падает — вперед или назад.

«Спад назад и подъем завесом в упор верхом» (рис. 40). В упоре верхом на перекладине согните в колене ногу, находящуюся впереди, другую прямую ногу отведите сильно назад (прогнитесь) и приподнитесь на руках. Из этого положения, сохраняя прогиб, откиньтесь плечами назад, зацепившись согнутой ногой (подколенкой) за перекладину. Махом вас понесет вниз и вперед (под перекладину). При обратном движении сделайте подъем завесом, как это было описано выше.

«Перемах назад» (рис. 41). Из положения верхом, которым вы закончили подъем завесом, ногу, находящуюся впереди, надо перенести назад. Для этого необходимо передать тяжесть тела на разноименную руку, слегка оттолкнуться другой, и в этот момент перенести прямую ногу назад. После

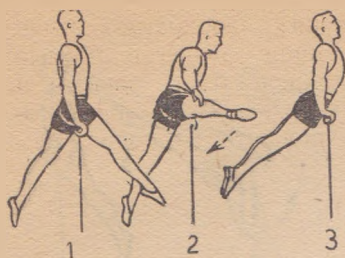


Рис. 41

этого надо вновь схватиться рукой за перекладину и, соединив ноги и прогнувшись, прийти в «упор спереди».

Страховка. Разучивать движение лучше на низкой перекладине. Станьте сбоку гимнаста (со стороны ноги, не участвующей в перемахе).

Одной рукой держите его за руку выше локтя, другой — если есть необходимость, окажите поддержку под спину.

2. «Прыжок «ноги врозь» через «козья» в ширину с ручками» (норма комплекса ГТО I ступени из II группы по выбору, рис. 42).

Техника выполнения этого прыжка очень похожа на технику прыжка «ноги врозь» через «коз-

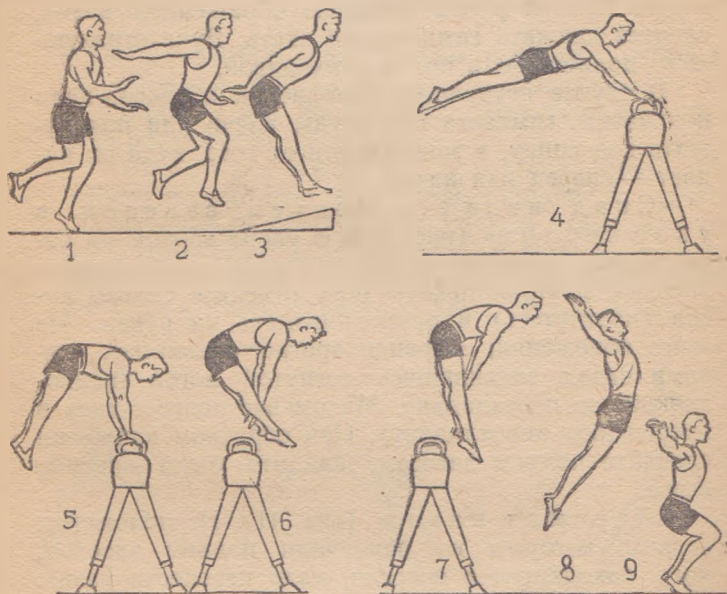


Рис. 42

ла». При прыжке через «коня» необходимо выше поднять таз и как можно шире развести прямые ноги в стороны. Разбег должен быть ровным и быстрым, толчок руками энергичным и коротким. После толчка руками надо прогнуться и точно, уверенно приземлиться.

ЖЕНЩИНЫ

1. Брусья.

«Подъем махом вперед» (рис. 43). Этот элемент довольно труден и он вам удастся только тогда, когда размахивание в упоре на предплечьях будет исполняться уверенно и энергично. Для этого необходимо проделывать и другие специальные упражнения, чтобы иметь сильные руки и хорошо развитые мышцы плечевого пояса. «Подъем махом вперед» состоит в следующем: из размахивания в упоре на предплечьях надо перейти в размахивание в упоре на прямых руках (как это было описано в упражнении для мужчин).

Сделав одно или два свободных размахивания, в момент, когда ноги и тело будут на уровне жердей, т. е. на махе впереди, надо сделать энергичный

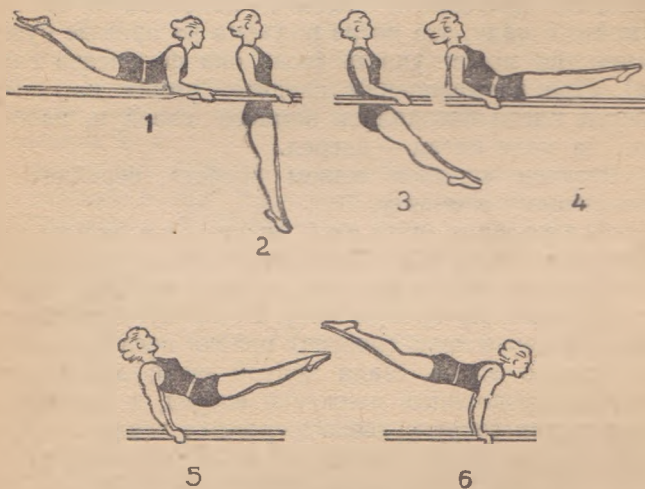


Рис. 43



Рис. 44

рывок грудью и животом вверх-вперед и одновременно сильно нажать руками на брусья.

Сделанные гимнасткой движения — мах ногами вперед, рывок телом и нажим руками поднимут все тело вверх в упор на прямые руки. Если упражнение выполняется правильно и уверенно, если гимнастка физически достаточно подготовлена, то свободное размахивание всем телом на прямых руках не должно прекратиться.

Страховка. Станьте сбоку гимнастки. Одной рукой держите ее за руку выше локтя, другой помогите выполнить подъем нажимом в спину. Имейте в виду, что после подъема на прямые руки, гимнастка может упасть (если она физически слаба). При размахивании следите, чтобы на махе вперед плечи отводились немного назад и, наоборот, на махе назад — вперед.

Разучив «подъем махом вперед», перейдите к следующему элементу.

«Перемах правой ноги на правую жердь» (рис. 44). Сделав несколько размахиваний в упоре на прямых руках, надо на махе назад отвести прямую правую ногу в сторону; при обратном движении тела (вперед) правая нога опустится на правую жердь сзади правой руки; левая нога должна продолжать движение вперед, и когда она поднимется спереди выше жерди, ее также следует опустить на правую жердь, но впереди правой руки. Как только левая нога опустится на жердь, ее надо согнуть под прямым углом в колене, а правую руку переставить назад (за правую ногу).

В этом положении спину надо выпрямить, голову поднять — принять положение, указанное на рисунке.

2. Прыжок в высоту.

Как выполняются прыжки в высоту, вы уже знаете. На этом занятии поставьте перед собой задачу — улучшить технику прыжка и приземления.

3. Бег.

Пробежать мужчинам 3 км, женщинам — 1 км.

Заключительная часть

Закончив бег, перейдите на быстрый, постепенно замедляющийся шаг, а когда дыхание станет ровным и спокойным, заканчивайте свои занятия общей песней.

ТРИНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

Вводная часть

Если вы регулярно тренировались, то уже проделали значительное число упражнений и приобрели некоторые гимнастические навыки. Начиная с этого занятия, включайте в каждую тренировку три снаряда, например, перекладину, брусья, прыжок или перекладину, акробатику, прыжок и т. д.

Начинайте занятие, как обычно: постройте группу, произведите расчет, проверьте умение выполнять команды «СМИРНО» и «РАВНЯЙСЬ», затем проделайте несколько поворотов на месте и, наконец, пробегите с группой метров 300—400.

После пробежки и успокаивающей ходьбы постройте группу для выполнения общеразвивающих упражнений без снарядов.

Подготовительная часть

Проделайте без остановок всю «зарядку» ГТО и повторите упражнения из десятого занятия — «ласточку», «волну в упоре» и прыжок прогнувшись.

Основная часть

МУЖЧИНЫ

1. Опорный прыжок.

Повторите «прыжок ноги врозь через коня в ширину с ручками»; добивайтесь четкого и правильного выполнения.

2. Брусья.

Повторите соскок прогнувшись и «подъем разгибом», а затем попробуйте соединить эти элементы. Следите за тем, чтобы все движения выполнялись правильно.

Если «подъем разгибом» получается у вас плохо, то вновь вернитесь к его разучиванию отдельно, без соскока.

3. Акробатика.

Повторите 1-е упражнение — «соединение коротких кувырков вперед и назад»; 2-е упражнение — «стойка на голове и руках»; 3-е упражнение — «переворот в сторону».

«Полет-кувырок» (рис. 45). Это упражнение состоит из толчка, прыжка (полета) и последующего кувырка вперед. Наиболее трудный момент в этом упражнении — переход от полета к кувырку. По характеру выполнения «полет-кувырок» может быть разделен на три вида:

1) полет в высоту, 2) полет в длину и 3) полет в высоту и длину.

Далеко-высокий «полет-кувырок» является основным и с него следует начинать.

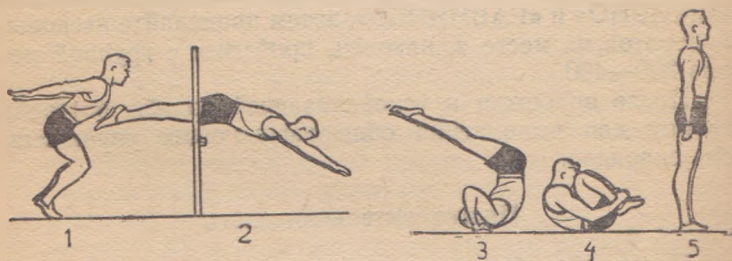


Рис. 45

Прыгать надо через препятствие (веревочку или планку). Высота препятствия 80 см от земли.

Исходное положение. Ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

Выполнение. Сперва надо разучивать этот прыжок с места без препятствия, затем с небольшого разбега и, лишь усвоив его, можно переходить к прыжку через препятствие. С небольшого разбега, не добежав одного или двух шагов до препятствия, надо оттолкнуться двумя ногами, сделать взмах руками вперед и вверх и перепрыгнуть через препятствие. После толчка тело гимнаста дугообразно полетит через препятствие (веревочку) и опустится на землю на вытянутые вперед руки. Руки, коснувшись земли, должны (для смягчения удара) мягко согнуться, голова, приблизившись к земле, сильно наклоняется вниз (подбородок к груди) и упражнение заканчивается кувырком вперед. Сделав кувырок, надо прийти в глубокий присед и, выпрямляясь, возвратиться в исходное положение.

Страховка. Так как при этом акробатическом прыжке гимнаст опускается с прыжка на руки, то это упражнение надо выполнять на песке или на мате. Надо следить за тем, чтобы тело прыгуна не перевернулось в воздухе, так как тогда может последовать падение на спину.

ЖЕНЩИНЫ

1. *Перекладина низкая.*

Сначала сделайте по несколько раз первый элемент комбинации «переворот в упор», затем «спад назад и подъем завесом в упор верхом».

Если эти движения выполняются вами легко и уверенно, то все остальное проделывайте в том порядке, как это написано в комбинации (см. занятие девятое).

2. *Акробатика.*

«Стойка на голове и руках (толчком ног)» (рис. 46).

Исходное положение. Присядьте на носках с плотно соединенными ногами, ладони пря-



Рис. 46

мых рук поставьте на землю так, чтобы колени были между рук.

В ы п о л н е н и е. Передавая тяжесть тела на руки и сгибая их, поставьте голову на землю впереди ладоней так, чтобы голова и ладони рук образовали треугольник.

Коснувшись головой земли, продолжайте передавать тяжесть тела вперед (вес тела гимнастки должен быть равномерно распределен на трех точках опоры — голове и двух руках) и, одновременно немного разгибая ноги, приподнимите таз вверх так, чтобы туловище было в вертикальном положении.

Приняв указанное положение, оттолкнитесь ногами и придите сперва в положение стойки на голове с согнутыми ногами, затем, медленно выпрямляя ноги, в стойку прогнувшись с прямыми ногами.

Пробыв в стойке секунды две или три, обратным движением опустите ноги вниз и вернитесь в исходное положение — присед.

О ш и б к и. Переход в стойку на голове толчком одной, а не двух ног, резкое, а не медленное выпрямление ног; слишком сильный прогиб в пояснице; отсутствие паузы в стойке.

Второе упражнение, технику которого следует разобрать на этом занятии — «переворот в сторону». (Описание техники «переворотов в сторону» см. одиннадцатое занятие.)

3. «Козел в ширину» (высота 110 см).

«Прыжок согнув ноги» (рис. 47) требует быстрого разбега, а, главное, короткого и резкого толчка руками. Оттолкнувшись ногами о мостик, обопритесь о «козла», тотчас же сильно согните в коленях ноги и резко оттолкнитесь о снаряд руками. Пройдя линию снаряда, сделайте рывок грудью вверх, одновременно выпрямите ноги вниз и назад, прогнитесь; положение рук в этот момент

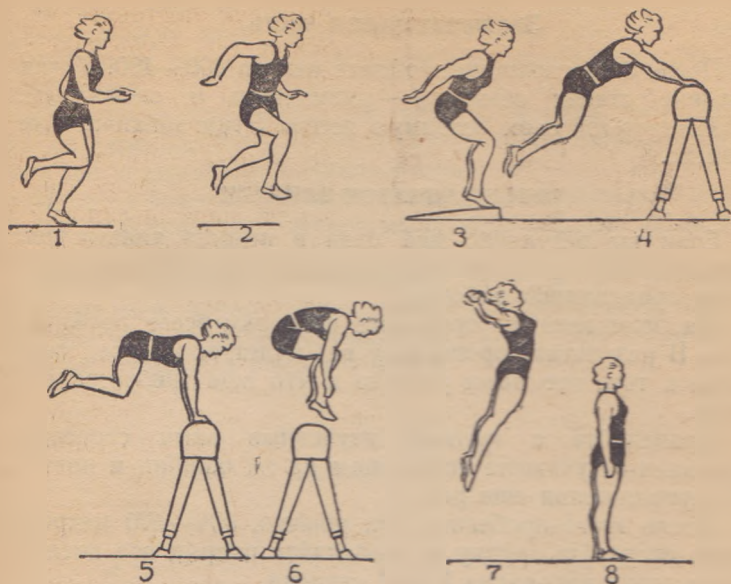


Рис. 47

может быть различным — вверх, в стороны, вниз, вдоль тела.

Соскочите на носки, мягко и точно.

Страховка. Станьте у самого снаряда. При первых попытках держите гимнастку за руку одной рукой выше локтя, другой — за кисть, или двумя руками выше локтя. В дальнейшем стоять следует у места предполагаемого соскока (при низком снаряде ближе к снаряду, при высоком — дальше); при неудачном исполнении (задевании ногами за «козла») надо поддержать гимнастку под грудь, если она падает лицом вперед, и под спину, если она падает назад.

4. Бег.

Пробегите намеченную вами дистанцию (мужчины — 3 км; женщины — 1 км). Заметьте время. Чтобы сдать эти нормы комплекса ГТО I ступени, надо пробежать 3 км — в 12 мин. 15 сек.; 1 км — в 4 мин. 20 сек.

Заключительная часть

После бега спокойно пройдите метров 300—400. Когда дыхание станет обычным — ритмичным и спокойным, спойте группой свою любимую песню. Этим заканчивайте занятие.

ЧЕТЫРНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

Если вы регулярно два раза в неделю занимались гимнастикой, то теперь уже можете подвести некоторые итоги проделанной работы.

На этом занятии проведите проверку всего пройденного. В результате проверки у вас будет ясное представление о том, что вами усвоено и что еще требуется доучить.

Проделайте с группой изученные вами строевые упражнения, укажите товарищам на их ошибки и повторите упражнения еще раз.

После этого пробегите, как обычно, 300—400 метров, затем постройте группу и проделайте подряд все восемь упражнений «зарядки» ГТО I степени.

Закончив проверку упражнений «зарядки», постройте группу в одну шеренгу и подведите ее к гимнастическому городку. Проверьте, все ли ваши товарищи могут выполнить норму ГТО в подтягивании и лазании.

Затем проверьте, насколько группой усвоена техника прыжка в высоту, и как высоко гимнасты могут прыгать (мужчины должны перепрыгнуть через планку, поставленную на высоту 1 м 25 см, а женщины — 1 м 10 см).

Как и обычно, после занятия гимнастикой проведите с группой тренировку по бегу на время, предварительно точно измерив дистанцию (расстояние). Мужчины должны пробежать 1 км в 3 мин. 25 сек., а женщины 500 м в 1 мин. 55 сек. (обязательная норма комплекса ГТО I степени).

Заканчивайте занятие спокойной ходьбой и песней.

ПЯТНАДЦАТОЕ ЗАНЯТИЕ

Это занятие, как и предыдущее, отведите проверке пройденного.

В вводной части проверьте те строевые упражнения, которые вы не успели проверить прошлый раз, затем пробегите, как всегда, 300—400 метров.

В подготовительной части проведите непродолжительную «зарядку», которую составьте сами из знакомых вам упражнений, после чего перейдите к основной части своей тренировки.

Проверьте, как группа разучила и усвоила комбинации на перекладине и брусьях, как выполняются акробатические упражнения и опорный прыжок.

Плохо усвоенные упражнения повторите несколько раз. После проверки пусть мужчины пробегут 1 км, а женщины — 500 м.

Таким образом, на следующем занятии вы можете провести свое первое гимнастическое соревнование, программой которого будет: «зарядка» ГТО, подтягивание, лазание, прыжок в высоту и бег.

СДАЧА НОРМ ПО ГИМНАСТИКЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Чтобы сдача норм прошла хорошо, надо предварительно проделать значительную работу: 1) необходимо заблаговременно договориться с комитетом по делам физической культуры и спорта о том, чтобы он прислал комиссию, которая имеет право принимать нормы; 2) приготовить спортивную площадку; 3) измерить рулеткой дистанцию для бега и поставить на ней опознавательные значки, чтобы бегуны знали точно направление; украсить старт и финиш плакатами; 4) приготовить места для зрителей, так как присутствие посторонних воодушевляет гимнастов, а спортивные успехи гимнастов будут служить лучшей агитацией за гимнастику.

КАК СДАВАТЬ НОРМЫ ГТО ПО ГИМНАСТИКЕ

В положении о комплексе ГТО ясно сказано, что зачет норм и выполнение требований комплекса ГТО производится на специально организуемых испытаниях по отдельным видам комплекса, проводимых, как правило, в форме соревнований.

Все участники соревнований должны быть знакомы с условиями оценки упражнений, формой поведения участников и т. п.

Оценка спортивных результатов на соревновании различна во всех видах спорта. В гимнастике качество исполнения гимнастических упражнений определяется баллами. Самое большое количество баллов, которое может получить гимнаст за совершенно безукоризненное исполнение упражнения, равняется 10. Для сдачи норм ГТО необходимо получить не менее 7,5 баллов.

Оценка ставится за каждое упражнение. Все полученные гимнастом баллы после соревнования складываются — самая большая сумма баллов определяет победителя соревнования.

На оценку влияет качество исполнения упражнения, а также строевая выправка гимнаста и его дисциплинированность; за каждую погрешность снимается от 0,1 до 1,5 баллов.

Недисциплинированный гимнаст не может получить большого количества баллов, а, следовательно, он лишен возможности быть отличным гимнастом. Примером гимнастического соревнования является сдача первой нормы ГТО I ступени — гимнастических упражнений типа «зарядки».

Правила для сдачи этой и других норм изложены в брошюре «Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», изд. ФизС, 1949. Основное из этих правил приводится ниже.

ПРАВИЛА СДАЧИ

На площадке или в закрытом помещении выстраивается подготовленная группа гимнастов. Принимающий нормы по очереди вызывает гимнастов.

Гимнаст по вызову выходит и становится в указанном месте в положении «смирно» и затем, без особой команды, принимает положение «вольно».

По команде «упражнение начинай» гимнаст опять становится в положение «смирно», а затем под счет товарища или под свой счет начинает проделывать упражнения, техника которых была описана выше.

Закончив упражнения, гимнаст становится в положение «смирно», затем четко поворачивается и идет на свое место в группе.

Норма считается принятой, если гимнаст при выполнении упражнений не допускал ошибок, указанных в тексте. Если некоторые упражнения были выполнены неудачно, то можно их повторить второй раз и вам будет засчитана лучшая оценка.

Помимо умения правильно выполнять упражнения, при сдаче норм учитывается строевая выправка гимнаста. Под строевой выправкой надо понимать умение гимнаста хорошо себя держать, т. е. держаться прямо, не сутулиться,

ходить, не опуская головы, четко останавливаться и поворачиваться (на месте и на ходу).

Если вы хотите подробнее познакомиться с тем, как проводятся соревнования и оценивается исполнение упражнений, то прочтите «Правила соревнования по гимнастике», изданные Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР (изд. «ФиС», 1949 г.).

КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ

Познакомившись с примерными занятиями, вы узнали, как следует располагать и разучивать упражнения, входящие в гимнастические нормы комплекса ГТО I ступени. Среди учебного материала приведено значительное количество дополнительных упражнений. Они даны для того, чтобы более разносторонне развить начинающих гимнастов и помочь им быстрее приобрести необходимые специально гимнастические навыки.

Проводя свои тренировки, учтите, что предлагаемые вам пятнадцать занятий являются лишь примерными, но не обязательными. В зависимости от имеющихся у вас условий, степени занятости, а также подготовленности группы, содержание и продолжительность занятий необходимо изменять.

Стандартных тренировок, пригодных для всех, быть не может. Каждое занятие должно соответствовать уровню подготовки гимнастов. Невозможно заранее предугадать, как ваша группа будет усваивать упражнения и что вызовет особое затруднение.

Как поступать, если встретятся затруднения в разучивании? Что делать, если то или иное упражнение не удастся, а это бывает нередко даже у опытных гимнастов? На это ответить не трудно. Необходимо еще раз прочитать технику выполнения неудачающегося упражнения, хорошо ее продумать, а затем, совместно с товарищами, найти ошибку, которая мешает выполнению.

Найти ошибку иногда не так просто, но это умение появится у вас вместе с опытом. После того как ошибка будет найдена, надо путем серьезной тренировки ее устранить.

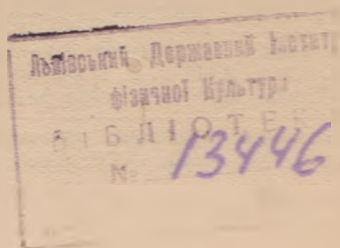
Нельзя опускать рук перед встречающимися трудностями. Спортивная «неудача» должна лишь вызывать еще

большее желание добиться во что бы то ни стало намеченной цели.

Разучивание, как правило, заключается в многократном повторении отдельных элементов и различных соединений. Имейте в виду, что нельзя оставлять недоученных элементов. Если нужно, повторите то занятие, которое вам кажется трудным, и, лишь разучив все упражнения, переходите к следующему. Такие повторения будут очень полезны. Этот на первый взгляд несколько долгий путь в действительности нередко является наикратчайшим. Только после того как вы легко, уверенно и красиво будете выполнять всю комбинацию на снаряде, ее можно считать разученной. По мере усвоения упражнений их надо заменять другими. Откуда же брать эти новые упражнения? Многочисленный, чрезвычайно нужный и полезный материал вы найдете, прочитав комбинации, из которых составлены гимнастические и акробатические нормы комплекса ГТО II ступени. Оставляя общий план занятий прежним, начинайте тренировать эти комбинации — сперва отдельные элементы, а затем соединения.

Комбинации вольных упражнений разучивайте также сначала по частям, а затем полностью. Разучив вольное упражнение, пробуйте его выполнять под музыку (мужские упражнения под марш; женские — под вальс). Эти упражнения надо делать в первой половине занятий после строевых упражнений.

Подготовив и сдав нормы комплекса ГТО II ступени, вы сможете выполнять большое количество различных упражнений и будете обладать твердыми гимнастическими навыками, а это даст вам возможность перейти к дальнейшему спортивному совершенствованию, т. е. к тренировке по единой классификационной программе по гимнастике, сперва по программе первого и второго года обучения, а потом по программе третьего разряда и выше.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Путь к всестороннему физическому развитию	3
Значение комплекса «Готов к труду и обороне СССР»	4
Из чего состоит комплекс ГТО	5
Как подготовиться и сдать нормы комплекса ГТО по гимна- стике	9
Основные условия для занятий гимнастикой	—
Медицинский контроль и самоконтроль	—
Места для занятий гимнастикой	10
Костюм гимнаста	14
Уход за руками	—
Как надо заниматься гимнастикой	15
Примерное содержание первых пятнадцати занятий по гимнастике	22
Сдача норм по гимнастике и дальнейшее совершенствование	94

Редактор А. К. Гринкевич Технический редактор Б. Г. Тяпкин

Л-81363 Подписано к печати 5/V—1950 г. Формат бум. 84×108^{1/32}.
Бум. л. 1,56 = 5,117 п. л. 5 уч.- изд. листов. 39.031 зн. в 1 п. л.
Тираж 50 000 экз. Заказ № 2235. Цена 1 руб. 50 коп.

3-я типография «Красный пролетарий» Главполиграфиздата при
Совете Министров СССР. Москва, Краснопролетарская, 16.