

## ГІМНАСТИЧНІ СМУГИ ПЕРЕШКОД У ШКІЛЬНОМУ УРОЦІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Старші викладачі кафедри теорії та методики фізичного виховання  
**А.І. Сєдих, Ю.В. Кринін**

Харківський державний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди

Після закінчення загальноосвітньої школи випускникам передбачено працювати у різних галузях народного господарства, нести нелегку армійську службу. Повноцінна віддача фізичних та інтелектуальних сил у кожному з цих видів діяльності можлива лише у тому випадку, якщо вони будуть володіти різноманітним руховим досвідом, високим рівнем фізичної підготовленості та працездатності, психологічною стійкістю.

Одним із засобів, використаних з метою удосконалення рухових навичок у різноманітних обставинах, є гімнастичні смуги перешкод.

Із гімнастичних приладів та іншого спортивного інвентаря, що є у кожному спортивному залі школи, можливо скласти різні комбінації в розміщенні та спеціальних завдань до них — що і складає гімнастичні смуги перешкод, де учні будуть вдосконалювати засвоєні рухові навички. Більшість вправ, що включають в смугу перешкод, повинні бути прості, цікаві, емоційні, які не потребують довготривалої підготовки чи складного устаткування і проводяться швидко. Важливо підібрати такі завдання, щоб діти змогли впевнено і без страхів їх виконувати. Для усунення травм у місцях стрибків та зіскоків, слід класти гімнастичні мати.

Подолання гімнастичних смуг перешкод сприяє формуванню в учнів таких важливих фізичних і морально-вольових якостей, як спритність, швидкість, витривалість, кмітливість, орієнтування та ін.

Цінність вправ у подоланні смуг перешкод полягає в тому, що, запам'ятавши декілька способів їх подолання, учень у грі, естафеті чи змаганнях швидко знаходить найзручніший та економічніший з них. Знайомлячись з великою кількістю рухів та оволодіваючи ними, учень набуває навичок, потрібних йому у побутових умовах, праці та бойових обставинах.

Корисно створювати «пошукові ситуації» під час подолання смуг перешкод, де учень, маючи свободу дій, долає перешкоди у найбільш доцільному порядку, економлячи нас, долає перешкоди самим легким або складним, але економічним способом та ін.

Надання учням можливості самим встановлювати порядок подолання перешкод, вибирати більш вигідний та економічний спосіб дій, створення «пошукових ситуацій» — допомагають учням перевіряти свої «відкриття» на практиці, то це вже не просто знання, а переконання.

Школярам цікавий процес виконання незвичайних, а часом і важких завдань, бо вони вимагають вияву вправності, спритності, сили, сміливості. При доборі завдань для смуг перешкод слід віддавати перевагу таким вправам, де необхідне погодження дій, товариська допомога, взаємовиручка — бо ці якості є провідними у вираженні виховних завдань. Це слід враховувати і при підведенні підсумків змагань, заохочуючи преміальними очками команди, які виявили ці риси.

Юнаки та дівчата займаються окремо, а для цього слід готувати дві смуги. На останніх у чверті уроках з фізичної культури пропонується подолання перешкод у змаганнях між змішаними командами, диференціювавши завдання.

На виконання завдань, які включені у смугу перешкод, слід на перших заняттях відводити до 10 хвилин, а на наступних — збільшити до 15 хвилин. Кількість перешкод слід збільшувати поступово від 2—3 до 6—8.

Змагання для подолання смуги перешкод можливо проводити у таких формах:

1. Особиста першість, при якій визначається переможець ланки, класу, краший хлопець або дівчина та ін.

2. Командна першість, при якій визначається краша команда класу, школи і т.п.

3. Особисто-командна першість, при якій визначається переможець в особистій першості та команда-переможниця. При визначенні особистої та командної першості критерієм оцінок може бути:

1. Якість виконання вправ, що входять в смугу перешкод.

2. Час, витрачений на подолання смуги.

3. Якість виконання вправ і час, витрачений на подолання смуги.

Рекомендуємо на перших заняттях оцінювати тільки якість виконання вправ, що включені в смугу перешкод. Після оволодіння кожним учасником усіх вправ, слід перейти на фіксування часу подолання смуги. І тільки після цього можливо проведення комбінованої оцінки виконання завдань, враховуючи якість виконання вправ та час, витрачений на подолання перешкод.

За порушення правил подолання перешкод або помилки, допущені при виконанні вправ, доцільно ввести штрафні очки або штрафний час.

Час в командних змаганнях для подолання смуги перешкод можливо фіксувати двома способами:

1. По останньому учаснику.

2. По середньому показнику часу, який показала команда. Цей час вимірюється діленням загального часу, затраченого усіма членами однієї команди, що дозволяє проводити змагання з різною кількістю учасників у командах.

По закінченні змагань слід оголосити результати та коротко проаналізувати причини успіхів чи невдач команди в цілому або окремих її учасників.

При проведенні змагань в подоланні смуги перешкод важливо добиватися рівності шансів команд та об'єктивності у визначенні переможця, для чого необхідно:

1. Комплектувати команди, відносно рівними за силами.

2. Міняти використовуваний інвентар і гімнастичні прилади між командами у тих випадках, коли якість або конструкція приладу може вплинути на наслідок спортивної боротьби. При організації смуг перешкод слід включати різноманітні вправи. В шкільній програмі з фізичної культури рекомендовані:

1. Біг звичайний на швидкість та його варіанти: з поворотами на 180 та 360 градусів; з підкиданням, ловлею та метанням м'яча у ціль; зі стрибками через перешкоду; з підлазінням та перелізанням; з опорними стрибками через гімнастичного коня або козла; з пробіганням через «ворота»; по зменшеній площі опори — по гімнастичній лаві та колоді; з вантажем.

2. Стрибки, які поділяються на прості (або неопорні) та складні (або опорні). До простих належать: стрибки у висоту через перешкоду, у довжину: далеко високі — як сполучення стрибків у висоту та довжину; з висоти (або у глибину).

До опорних належать: стрибки через гімнастичні прилади: коня або козла; які в свою чергу бувають: ноги нарізно, зігнувши ноги, боком, кутом та ін.

3. Лазіння може виконуватися по гімнастичній лаві, стінці, драбині, канату та жердині.

4. Перелазіння — один з основних засобів подолання перешкод. Використовуються такі види: сидячи поперек або вздовж; в упорі на колінах; наступаючи; «зачепом»; силою; з опором на груди; підсаджування.

5. Переповзання — це пересування по підлозі або гімнастичному приладу, яке може виконуватися різними способами: на четвереньках, по-пластунськи, на боку, з партнером або вантажем, відповзання у бік.

6. Перенесення вантажу — при цьому вантажем можуть бути різні предмети: набивні м'ячі, мішки з піском, гімнастична лава, кінь або козел. Одним із видів перенесення вантажу є перенесення партнера.

7. Акробатичні вправи — серед яких слід виділити: перекиди уперед, назад, у бік і переворот у бік.

8. Вправи на гімнастичних приладах — підтягування у висах, пересування на руках в упорі на брусах або у висі на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, підйоми переворотом або силою та ін.

І на завершення, при проведенні змагань з подолання смуг перешкод потрібно широко залучати школярів з метою допомоги вчителю в установці смуги перешкод та суддівстві, бо в багатьох випадках сам вчитель не в змозі слідкувати за ходом змагань та за діями гравців або команд, а для школярів — це ще велика практика і володіння організаційно-інструкторськими навичками.

### ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

*Старший викладач кафедри циклічних видів спорту **В.В. Спіцин***

*Харківський державний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

У фізичному вихованні дітей лижний спорт займає одне з головних місць. Він благотворно впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи учнів. Систематичне заняття лижним спортом сприяє всебічному розвитку школярів, особливо на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, сила, спритність, виховує у них морально-вольові якості (сміливість, наполегливість, дисциплінарність, колективізм та ін.). Лижі доступні для дітей з раннього дитинства. Тому уроки з лижної підготовки включені до програми середньої школи з 1 по 11 класи. Ці уроки відносяться до технічно складних. Їх якість та ефективність

в значній мірі залежать від вірної організації та підготовчої роботи, яка практично повинна починатися з початком навчального року. Одним з важливих завдань цієї роботи є забезпечення школярів лижним інвентарем. Практика показує, що середня школа повинна мати 150—200 пар лиж. Лижі для молодших школярів та середніх класів повинні бути таких розмірів: 120 см — 20 пар; 140 см — 30—40 пар; 160 см — 30—40 пар; 170 см — 30—40 пар. Для школярів старших класів лижі повинні бути таких розмірів: 180—200 см.

Лижі повинні відповідати зросту учнів. Коли школяр займається на лижах, які не відповідають