



# Физическая культура в школе

## 1991

Ежемесячный научно-методический журнал  
Государственного комитета СССР  
по народному образованию

Издается с января 1958 года  
Москва  
«Педагогика»  
1991

### В НОМЕРЕ:

Из педагогического  
наследия

САТИРОВ Г.  
ДА ЗДРАВСТВУЕТ СВЕТ РАЗУМА! 3  
БЕЛОУСОВ А. И.  
УЧИТЕЛЬ РАБОТАЕТ ТАК 7  
ЗАХАРОВ Л. А., ВЕРХЛИН В. Н.  
ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ ГОДА» 8  
ГОРДИЕНКО В. Г., ЗБОРОВСКИЙ В. С., УСАЧЕВ П. В.  
ПЕРЕКРЕСТОК МНЕНИЙ 10

Учебная работа

РОШУПКИН Г. В., ГОГИН А. В.  
МЕТАНИЕ НА УРОКАХ В VIII КЛАССЕ 12  
ПОНОМАРЕНКО Ю. В.  
КОНТРОЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО 15

Спортивное  
оборудование

Учитель  
делает так

ПОЛЯКОВ М. И.  
СТИМУЛИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ 16  
ШИПОВ Л. Н.  
ПОБЕДА В МГНОВЕНИИ 19  
РОТЕРС Т. Т.  
ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИКИ НА УРОКАХ В I—II КЛАССАХ 20

В вашу картотеку

ДУТЧАК М. В.  
УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ 24  
КАМЕНЦЕР М. Г.  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ 26  
ЛОКТЕВ С., МИХОВИЧ А.  
КТО НА СМЕНУ? 27  
ГЕРАКЛ И АРТЕМИДА. ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 29  
КАРНЕГИ Д.  
ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ ВАШУ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ  
СЧАСТЛИВОЙ? 37

Внеклассная  
и внешкольная  
работа

ИВЛИЕВ Б. К.  
БОДИБИЛДИНГ 41  
КУРБАНОВА С. А.  
ТУРИЗМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ 48

Ветераны  
советуют

УЛЬЯНОВ В. А.  
ПОЛУЗАЩИТНИК СТАНОВИТСЯ ПОЛУНАПАДАЮЩИМ 53  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ 58  
СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ 63

## В вашу картотеку

## Упражнения в парах

Среди средств, способствующих развитию физических качеств, достойное место занимают упражнения в парах. Применение этих упражнений не требует дополнительного оборудования, их выполняют в спортивном зале, на открытых площадках, в лесопарке и других местах. Высокий эффект обеспечивается за счет того, что один из партнеров создает для другого определенные регулируемые трудности или, наоборот, облегчает условия для реализации поставленной двигательной задачи. Преимущество упражнений в парах по сравнению с другими заключается в положительной эмоциональной окраске урока, повышении интереса учащихся к занятиям. Упражнения можно эффективно использовать и в ходе внеклассных занятий, в кружках и спортивных секциях. Пары занимающихся учитель формирует так, чтобы в каждой были учащиеся примерно одинаковые по уровню подготовленности и антропометрическим данным.

### Упражнения для развития быстроты

1. Стоя на линии старта на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу первый делает рывок вперед, второй, стартуя одновременно, должен догнать партнера и коснуться рукой его спины.

2. Стоя друг за другом на расстоянии 2 м. По сигналу сзади стоящего первый убегает, второй его догоняет.

3. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Оба одновременно выполняют бег вперед на месте, преодолевая сопротивление партнера.

4. Стоя друг за другом, находящийся сзади держит партнера за пояс. По сигналу первый бежит вперед, а второй удерживает его.

5. Стоя друг за другом, находящийся сзади упирается руками в спину партнера. По сигналу первый оказывает сопротивление второму, который стремится бежать вперед.

Упражнения используют в процессе прохождения раздела «Легкая атлетика» (упр. 1,2 — в V—VII классах, упр. 1—5 — в VIII—XI). Упражнения выполняют максимально быстро. Продолжительность упражнений не должна вызывать снижения скорости их выполнения вследствие наступающего утомления (в среднем 10—15 сек.). Применять сериями, повторяя по 3—4 раза в одной серии. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности, ликвидации кислородного долга и появления готовности к повторному выполнению упражнения без снижения скорости. В интервалах (2—3 мин.) целесообразен активный отдых: медленный бег, ходьба и т. д. Упражнения для развития быстроты включают в начало основной части урока. В одном уроке применяют 1—2 серии.

1. Стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони партнера. Поочередное с силой сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера.

2. Стоя лицом друг к другу, ухватившись за руки. По сигналу оба одновременно стараются перетянуть к себе партнера.

3. Стоя ноги врозь, боком друг к другу, ухватив партнера ближней рукой за ближнюю руку. По сигналу каждый старается перетянуть партнера на свою сторону.

4. Первый в положении упора лежа, второй удерживает его за голеностопные суставы. Сгибание и разгибание рук в упоре.

5. То же, но первый выполняет ходьбу на руках.

6. Стоя лицом друг к другу, взявшись за вытянутые вперед руки. 1 — развести руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — и. п. Выполняя упражнение, партнеры одновременно переносят массу тела вперед и усилиями рук (постепенным их разведением в стороны) препятствуют падению.

7. Стоя лицом друг к другу, первый со скрещенными руками на груди, второй удерживает руки партнера выше локтевых суставов. Первый разводит руки, второй оказывает ему сопротивление.

8. Первый в стойке на руках, второй удерживает партнера за голеностопные суставы. Первый выполняет сгибание и разгибание рук.

9. Сед углом лицом друг к другу, руки в стороны. Партнеры одновременно выполняют круговые движения прямыми ногами вокруг ног друг друга.

10. Первый лежит на спине, руки в стороны, ноги вперед, второй прижимает его руки к полу. Первый: 1 — опускает ноги на пол вправо; 2 — и. п.; 3 — опускает ноги влево; 4 — и. п.

11. Первый лежит на спине, руки за голову, второй прижимает его ноги к полу. Первый: 1 — поднимая туловище, сед; 2 — поворот туловища влево, касаясь локтем правой руки пола; 3 — и. п.; 1—3 — то же в другую сторону.

12. Стоя на коленях друг за другом, находящийся впереди ставит руки за голову, другой удерживает его за голеностопные суставы. Первый выполняет наклон вперед, второй — упор стоя согнувшись.

13. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Оба одновременно, сохраняя равновесие: 1 — приседают на одной (разноименной) ноге; 2 — и. п.

14. Стоя на расстоянии шага спиной друг к другу, обоим хват руками, согнутыми в локтевых суставах. 1 — присесть, плотно прижимаясь спинами друг к другу; 2 — и. п.

15. Первый лежит на спине, согнутые ноги подняты вперед — вверх, второй в упоре, опираясь о его стопы. Первый разгибает и сгибает ноги, преодолевая сопротивление партнера.

16. Первый в том же и. п., что в упр. 15, второй касается стоп его ног. Первый за счет резкого движения ногами выталкивает партнера вперед — вверх.

17. Первый в глубоком приседе, второй стоит сзади, опустив руки на плечи партнера. Первый, преодолевая сопротивление второго, пытается

встать.

18. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки и присев на левую ногу, правую в сторону. Прыжком смена положения ног.

19. Стоя друг за другом на расстоянии 2 м. Впереди стоящий наклоняется вперед и руками упирается в коленные суставы. Стоящий сзади перепрыгивает через первого с опорой руками о его спину и принимает и. п. Затем то же выполняет второй.

20. Стоя лицом друг к другу. Одновременное выпрыгивание вверх с подниманием рук и выполнением в верхней точке взлета хлопка в ладони друг друга.

21. Стоя друг за другом, находящийся сзади держит партнера за пояс. Первый выпрыгивает вверх, второй выталкивает его по направлению прыжка.

22. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 1 шага. Одновременное выполнение трех подскоков с последующим выпрыгиванием вверх, прогибанием в грудном отделе позвоночника и касанием друг друга животами.

Упражнения используют в процессе прохождения разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика» (упр. 2, 3, 7, 20, 21 — в V—VII классах; 1—3, 7, 9, 11, 15, 20—22 — в VIII—IX; 1—22 — в X—XI классах, причем упр. 4—6, 8, 12, 14, 16, 19 выполняют только юноши).

Каждое упражнение силового характера делают в течение 30—40 сек., до тех пор пока выполняемые движения не будут повторены 8—12 раз. Темп работы — медленный или средний. На одном уроке рекомендуется выполнять не более 3—5 силовых упражнений во второй половине или в конце основной части урока.

Скоростно-силовые упражнения осуществляют с максимальной скоростью в течение 15—20 сек. В одну серию включают 3—4 повторения упражнения, число серий в одном уроке — 2—3. Скоростно-силовую работу проводят в начале или середине основной части урока.

#### Упражнения для развития гибкости

1. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки партнера (руки вниз). Круговые движения руками вперед и назад.

2. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки партнера (руки в стороны). Одновременное выполнение шага левой ногой вперед, прогибаясь в грудном отделе позвоночника. То же с правой ноги.

3. Стоя лицом друг к другу. Один из партнеров поднимает правую ногу и пяткой кладет на плечо другого. Наклоны к высоко поднятой ноге.

4. Стоя лицом друг к другу. Первый держит поднятую правую ногу второго за носок и пятку. Стоящий на одной ноге выполняет поворот на 180°, наклон вперед до касания пальцами рук пола и возвращается в и. п.

5. Стоя спиной друг к другу, в обоюдном захвате руками, согнутыми в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед. Тот, кто прогибается, носки от пола не отрывает.

6. Сед ноги врозь спиной друг к другу, взявшись за руки, вращенные в стороны. Повороты туловища в левую и правую сторону.

7. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, поднятые вверх. Одновременное выполнение по-

ворота кругом, не опуская и не разъединяя руки. С каждым поворотом увеличивать расстояние между ногами партнеров.

8. Стоя лицом друг к другу, стоящий впереди в наклоне вперед в широкой стойке ноги врозь, руки вниз. Второй становится на колени и, взяв партнера за руки, пружинящими движениями притягивает верхнюю часть его туловища вниз.

9. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, поднятые вверх. Первый медленно тянет второго вперед-вверх себе на спину, помогая партнеру выполнить кувырок через себя и не отпуская рук до тех пор, пока выполняющий кувырок не встанет на ноги.

10. Сед ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки и упираясь ступнями. Наклоны вперед-назад, заставляя партнера наклоняться как можно ниже.

11. Первый лежит на животе, второй, стоя сбоку и удерживая партнера за ноги выше коленных суставов, медленно приподнимает его, помогая активно прогнуться в пояснице.

12. Стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера. Пружинящие наклоны вперед. В момент наклона оказывать давление руками на плечи друг друга.

13. То же, но повороты туловища в левую, затем в правую сторону.

14. Первый лежит на животе, руки ладонями назад под подбородком. Второй садится ему на спину и, обхватив локти, пружинящими движениями прогибает лежащего партнера, который держится расслабленно.

Упражнения используют в процессе прохождения раздела «Гимнастика», а также включают в вводную часть комплексных уроков (упр. 1, 2, 12, 13 — в I—IV классах; упр. 1, 2, 5, 7, 10, 12, 13 — в V—IX; 1—14 — в X—XI классах, причем упр. 3, 9, 11, 14 выполняют только юноши). Каждое упражнение повторяют с максимальной амплитудой движений по 6—8 раз подряд. В один урок целесообразно включать 4—5 упражнений, направленных на развитие подвижности в позвоночнике, тазобедренном и плечевом суставах. Внимание учащихся следует обращать на необходимость медленного, плавного и осторожного выполнения движений без рывков, с тем чтобы предотвратить травмирование капсульно-связочного аппарата суставов.

М. В. ДУТЧАК,  
г. Ровно, УССР

## Из книги рекордов Гиннеса

Фигурное катание. Чемпионы мира. В индивидуальном катании (чемпионаты проводятся с 1896 г.) наибольшее число побед (10) в мировых первенствах одержал Ульрих Сальков (1877—1949) из Швеции в 1901—1905 и 1907—1911. У женщин (1906 — начало проведения женских чемпионатов) также 10 титулами обладает Соля Хени (1927—1936). Ирина Родина обладает 10 титулами в парном катании (проводятся с 1908 г.), 4 — с Алексеем Улановым (род. 4 ноября 1947) в 1969—1972 и 6 — с Александром Зайцевым (род. 16 июня 1952) в 1973—1978. Самым большим числом титулов (6) в танцах на льду (включены в программу в 1952) владеют Людмила Пахомова (1946—1986) и Александр Горшков (род. 8 окт. 1946) (СССР) в 1970—1974 и 1976. Они также стали первыми олимпийскими чемпионками в танцах на льду в 1976.