И. М. Коротков

БГТО в пионерском лагере

Учпедгиз

И. М. КОРОТКОВ

БГТО В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
Москва — 1956

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО БГТО

Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — основа советской системы физического воспитания. БГТО — начальная ступень этого комплекса, рассчитанная на пионеров и школьников 13—14 лет. С неё начинается массовая организованная спортивная работа с детьми.

Виды спорта, входящие в БГТО, получают своё дальнейшее развитие в последующих ступенях комплекса. Чтобы получить значок БГТО, мальчики и девочки 13—14 лет, оканчивающие семь классов средней школы, должны выполнить теоретические требования и сдать практические нормы по 10 видам, предусмотренным программой комплекса.

Некоторые практические нормы, такие, как лыжи, гимнастика, отчасти спортивные игры, а также теоретические требования дети могут сдать в школе. Другие же практические нормы, как, например, плавание, легкоатлетические виды, в большинстве случаев спортивные игры, а также туризм дети чаще всего сдают в пионерских лагерях, где проводят свои летние каникулы.

Особенно большие возможности для занятий спортом представляет загородный пионерский лагерь. Здесь можно научиться плавать, далеко метать гранату, овладеть правильными способами прыжков в длину и высоту. В лагерях школьники приобретают навыки походной жизни, учатся играть в спортивные игры, приучают себя делать утреннюю гимнастику.

С первых дней важно вовлечь в физкультурно-спортивную работу большинство пионеров и школьников лагеря. Тогда к концу смены многим 13—14-летним маль-

чикам и девочкам могут быть выданы справки о том, что во время пребывания в лагере они выполнили те или иные нормы физкультурного комплекса. Предъявив справку преподавателю физкультуры в школе, пионер приобретает право (если у него сданы остальные нормы и теоретические требования) на получение значка «Будь готов к труду и обороне».

Понятно, что подготовкой значкистов в лагере не исчерпываются все формы работы по физическому воспитанию с детьми. В лагере отдыхают дети 8—10 и 11—12 лет, которые ещё не могут быть допущены к сдаче норм комплекса. С этими школьниками проводится систематическая работа по физическому воспитанию в пионерских звеньях, отрядах, физкультурных кружках (8—10 лет) и спортивных командах (11—14 лет).

Однако с самого начала важно выделить объём работы в лагере по комплексу БГТО и положить его в основу физического воспитания в отрядах пионеров старшего возраста.

С этой целью в первые же дни приезда в лагерь нужно провести ряд мероприятий, направленных на успешную работу по комплексу:

проверить подготовленность материальной спортивной базы лагеря;

выявить школьников, не сдавших нормы, не имеющих значков БГТО;

спланировать физкультурную работу лагеря в целом, выделив объём работы по БГТО с пионерами старших отрядов;

выявить физкультурный актив лагеря в помощь руководителю физического воспитания и вожатым;

создать комиссию по БГТО, на которую возложить руководство и контроль за подготовкой значкистов;

провести беседу с пионерами о комплексе ГТО и наметить ряд мероприятий по пропаганде БГТО в лагере.

Для того чтобы физкультурная работа в лагере с первых дней проходила интересно и содержательно, нужна хорошая материальная база. Подготовить спортивные площадки, закупить спортинвентарь и оборудование следует до выезда в лагерь. Заранее нужно наметить и расчистить места для занятий: выкопать ямы для прыжков, поставить на площадках столбы, щиты, ворота, снять

лишний дёрн, утрамбовать площадки. Пионеры, приехав в лагерь, должны, не теряя времени, приступить к занятиям. Конечно, если к приезду пионеров не всё подготовлено, дети могут сами закончить разметку площадок, выровнять беговую дорожку, огородить место для плавания или изготовить некоторый инвентарь. Это способствует развитию трудовых навыков. Однако на подобную работу не должно быть затрачено более одного-двух дней, чтобы основное время было посвящено спортивным занятиям. Размеры основных спортивных сооружений, список спортоборудования и инвентаря, необходимых для работы по БГТО и физическому воспитанию, в целом приводятся в соответствующих разделах и в приложении.

Чтобы выявить в лагере тех школьников, которые не сдали нормы, в каждом отряде пионеров 13—14 лет следует составить списки с указанием против каждой фамилии (по графам) тех практических норм, которые предстоит сдать в лагерь. Это позволит уточнить объём работы по БГТО, облегчит проведение учёта детей, сдающих нормы, и подготовку соответствующей документации. Такой список, вычерченный и вывешенный в каждом отряде, будет постоянно напоминать детям о необходимости сдавать нормы, поможет развернуть в отряде живое соревнование между пионерскими звеньями, отрядами и отдельными школьниками. Наглядность такого списка поможет детям запомнить те практические нормы, которые входят в БГТО.

На первом же собрании в каждом отряде нужно выявить мальчиков и девочек, которые имеют значки, спортивные разряды, занимаются в течение учебного года в детских спортивных школах, или входят в актив школьного физкультурного коллектива. Из этих ребят могут быть избраны физорги в отрядах. Такие школьники помогут руководителю физкультуры проводить спортивную работу, подготавливать и судить соревнования.

Для осуществления систематического руководства и контроля за подготовкой школьников по комплексу следует создать в лагере комиссию по БГТО. В неё входит начальник пионерского лагеря, старший пионервожатый, врач, руководитель физического воспитания. Следует включить также в комиссию одного из вожатых или педагогов лагеря, а также двух-трёх представителей от пионеров.

Комиссия направляет и контролирует работу по комплексу. Члены комиссии отвечают за определённые участки: один за подготовку пионеров по комплексу в спортивных командах лагеря, другие — за соответствующий участок работы в пионерских отрядах, третьи — за организацию соревнований (спартакиад) с целью сдачи норм комплекса БГТО. Важно также выделить ответственных, которые ведут учёт подготовки и сдачи норм, оформляют соответствующие документы и наблюдают за санитарным состоянием спортивных площадок. Комиссия по БГТО в лагере организует пропаганду комплекса, проводит беседы в отрядах, выступления по радиоузлу и в стенной печати. Кроме того, на видном месте следует вывесить таблицы с нормами и требованиями комплекса.

Частью агитационно-массовой работы по комплексу является регулярное освещение хода подготовки к сдаче норм БГТО, оповещение о ходе соревнований по комплексу между пионерскими отрядами и звеньями.

Обязанности в работе по физическому воспитанию

В лагерной работе должны быть чётко разграничены обязанности по физическому воспитанию между руководителем физкультуры и вожатыми отрядов, врачом лагеря, старшим пионервожатым и начальником лагеря.

Руководитель физического воспитания составляет общелагерный план физкультурной работы на смену, включая сюда оздоровительные мероприятия, предусмотренные режимом дня, а также принятые в лагерной практике отрядные и массовые формы физкультурно-спортивной работы. Он участвует в подготовке к выезду в лагерь, проверяет оснащённость материальной базы, принимает участие в закупке спортинвентаря, знакомится с физическим развитием детей.

В лагере руководитель физического воспитания организует занятия утренней гимнастикой, обучение детей плаванию. При его участии и под его контролем проходят физкультурные занятия в отрядах. Он организует и руководит соревнованиями, конкурсами, играми, туристскими походами. Работа со спортивными командами и занятия в физкультурных кружках также проходит по плану, утверждённому руководителем физического воспита-

ния и при его участии. Он проводит методическую работу по физическому воспитанию с вожатыми отрядов и пионерским активом. Руководитель физкультуры является ответственным за сохранность спортивного инвентаря. Каждую смену он представляет соответствующие отчёты о проводимой работе.

Вожатые пионерских отрядов, получая указания со стороны руководителя физического воспитания, организуют физкультурную работу в своих отрядах. Лучше всего, если они сами являются хорошими физкультурниками, умеют проводить с детьми занятия утренней гимнастикой, руководить подвижными играми на площадке и на местности. Вожатому может быть поручено проведение занятий в одной из спортивных команд лагеря, он организует методическую работу с физкультурным активом своего отряда, отвечает за дисциплинированность детей на занятиях по плаванию, во время спортивных соревнований. Вожатые старших пионерских отрядов проявляют постоянную заботу о сдаче школьниками летних норм БГТО.

Педагоги отрядов направляют воспитательную работу среди детей, следят за разносторонним развитием школьников, оказывают вожатому активную помощь в проведении систематической работы по физическому воспитанию.

Определённые обязанности в работе по физическому воспитанию имеет и врач пионерского лагеря. Он персонально отвечает за охрану здоровья детей, осуществляет медицинское обслуживание школьников и врачебный контроль за занятиями физическими упражнениями. Под непосредственным наблюдением врача проводятся солнечные и воздушные ванны, занятия на воде. Он следит за чётким соблюдением режима дня, даёт разрешение детям на участие в соревнованиях.

Начальник пионерского лагеря и старший пионервожатый отвечают за все участки лагерной работы, в том числе и за работу по физическому воспитанию.

Они контролируют работу всего педагогического коллектива, поддерживают самую тесную связь с руководителем физкультуры и врачом.

Физкультурные занятия в отрядах

Основной формой работы по физическому воспитанию в лагере являются физкультурные занятия. В отрядах пионеров 13 — 14 лет их содержание строится в соответст-

вии с видами и нормами физкультурного комплекса. В основу может быть положено многоборье БГТО.

Планы физкультурной работы отрядов пионеров 13—14 лет должны быть составлены с таким расчётом, чтобы в течение 26 дней лагерной смены было проведено 8—10 физкультурных занятий (один раз в три дня). Их продолжительность полтора-два часа. На занятия отводится время в первой половине дня (после завтрака до водных процедур). Это время распорядком лагерного дня предусмотрено на отрядную работу.

Проводятся занятия в основном на спортивных площадках. Ими руководит преподаватель физкультуры или вожатый отряда, опираясь на помощь вожатых звеньев и тех ребят, которые занимаются в спортивных командах лагеря. Если отрядов в лагере много и занятия проводятся одновременно в нескольких из них, руководят занятиями, как правило, сами вожатые. Руководитель физкультуры в этом случае осуществляет общее наблюдение и контроль за их работой. В физкультурных занятиях должны принимать участие все пионеры отряда, кроме освобождённых врачом.

Во время занятий отряд распределяется по пионерским звеньям: одно звено, например, прыгает в высоту, другое изучает правильный способ метания гранаты, а пионеры третьего звена пробуют свои силы в беге на 60 *м*. Затем школьники меняются местами на спортивных площадках. Не следует забывать о том, что главное на занятиях — прививать ребятам правильную технику выполнения упражнений.

В физкультурные занятия может входить также разучивание гимнастических упражнений, лазание по шесту, канату, преодоление препятствий на местности, подвижные игры, организованные в звеньях и отрядах. Важно, чтобы занятия носили разнообразный характер и были интересны для школьников. Заканчивать их лучше всего весёлой подвижной или спортивной игрой. Иной раз полезно устроить в конце занятий общий забег на 500 *м* (для мальчиков и девочек отдельно). Бег на эту дистанцию является одной из норм БГТО и послужит для ребят хорошей тренировкой воспитания выносливости.

Во время занятий пионеров по звеньям вожатому могут оказать большую помощь школьники, которые занимаются в спортивных командах лагеря, имеют значки и

разряды. Эти ребята покажут остальным, как правильно выполнять упражнения, поправят ошибки в технике, помогут судить встречи по спортивным играм.

Один раз в неделю следует устраивать инструктаж для вожатых и физкультурного актива. Такой инструктаж должен проходить непосредственно на спортивных площадках, где каждый может потренироваться в судействе и правильном выполнении входящих в БГТО упражнений.

Итоги физкультурных занятий подводятся на отрядных спартакиадах, которые организуются в конце лагерной смены.

Работа в спортивных командах лагеря

Наряду с подготовкой значкистов в отрядах значительная работа в этом направлении проводится в спортивных командах. В них мальчики и девочки 11—12 и 13—14 лет занимаются плаванием, лёгкой атлетикой, создаются команды по спортивным играм: волейболу, баскетболу, ручному мячу, футболу. Могут быть также организованы занятия по гимнастике и туризму, хотя эти виды, как правило, входят в массовые формы работы с детьми.

Если лагерь небольшой и насчитывает всего три-четыре отряда, основной упор следует сделать на занятия плаванием и лёгкой атлетикой. В этих условиях можно также провести соревнования по одной из спортивных игр и принять нормы, относящиеся к гимнастике.

В спортивные команды в первую очередь следует записывать тех школьников, которые занимались ранее избранным видом спорта, имеют некоторую подготовку. Однако, наряду с такими детьми, следует привлекать к занятиям и новичков, имеющих желание заниматься спортом. Те первоначальные навыки, которые пионеры получат в лагере, помогут им в дальнейшем совершенствовать своё умение в избранном виде спорта.

Занятия по плаванию и лёгкой атлетике, а также тренировки команд по спортивным играм проводятся два-три раза в неделю, отдельно с мальчиками и девочками. Заниматься в лагере школьники могут не более чем в двух спортивных командах. Работа в спортивных командах,

согласно принятому во всех лагерях распорядку, проводится во второй половине дня. Тогда спадает зной и организму легче переносить бо́льшую нагрузку. Руководит занятиями (которые носят характер тренировок) преподаватель физкультуры или выделенные вожатые, имеющие спортивный разряд. Продолжительность занятий час-полтора. В их содержание включают упражнения, повышающие общую физическую подготовку школьников и рассчитанные на укрепление мышц рук и ног, туловища, упражнения, способствующие развитию скорости и выносливости, а главное — специальные упражнения, помогающие юным физкультурникам овладеть правильной техникой и закрепить эту технику. Чтобы тренировочные занятия были разнообразны и интересны для детей, нужно шире включать в них полуспортивные игры. Правильная организация этих игр способствует развитию тех качеств и навыков, которые важны для изучаемого вида спорта.

Несмотря на сравнительно короткий срок пребывания детей в лагере, можно добиться определённых успехов в работе по БГТО, если тренировки в спортивных командах проводить регулярно, материал подбирать, учитывая возраст и подготовленность детей. Здесь важно иметь в виду, что до лагеря дети получили значительную подготовку на уроках физкультуры в школах, принимали участие во внеклассной спортивной работе.

Организуя спортивную работу, следует помнить, что многие дети остаются в лагере на последующую смену, а ряд пионерских лагерей рассчитан более чем на 26-дневный срок пребывания детей. В этих условиях представляются более значительные возможности для работы по физическому воспитанию.

На занятиях плаванием и лёгкой атлетикой, гимнастикой и спортивными играми следует прививать пионерам навыки судейства, чтобы использовать отдельных школьников в качестве помощников при организации физкультурной работы в отрядах. В спортивных командах из числа школьников избираются капитаны, которые, так же как физорги в отрядах, помогают руководителю вести учёт посещаемости, решать организационные вопросы.

Результаты занятий в спортивных командах (так же как и отрядных физкультурных занятий) подводятся на соревнованиях, где школьники могут сдать нормы БГТО, выполнить разрядный норматив.

Соревнования в лагере

Пионеры и школьники сдают нормы ГТО (БГТО) во время соревнований. Основными формами соревнований в лагере являются отрядные и общелагерные спартакиады. Они проводятся на последней неделе лагерной смены и включают состязания по нескольким спортивным видам. Соревнования имеют большое воспитывающее, дисциплинирующее значение. Участвуя в состязаниях, дети воспитывают свою волю, настойчивость, учатся преодолевать трудности, умело действовать в коллективе; они радуются успехам, приучаются стойко переносить и неудачи.

Отрядные спартакиады предшествуют общелагерной. Их лучше организовывать так, чтобы каждое пионерское звено выступало самостоятельной командой. Из числа пионеров, показавших наилучшие результаты в звеньях, отбирается команда для участия в общелагерной спартакиаде. Если лагерь небольшой, то ограничивать число участников не следует.

Заявки для участия в соревнованиях представляются отрядами в судейскую коллегию не позже чем за два дня до соревнований. Форма заявки указана в приложении (см. стр. 92). Все участники должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.

Проводимые в лагере соревнования можно организовать как по отдельным видам спорта, входящим в комплекс ГТО (БГТО), так и по многоборью БГТО, составной частью которого являются: бег на 60 *м,* прыжок в длину (или в высоту) с разбега, метание гранаты, а также плавание на 25 или 50 *м.*

Согласно положению, сдающий нормы БГТО имеет право участвовать в течение одного дня не более чем в двух-трёх видах спортивных состязаний. Следовательно, соревнования по многоборью БГТО в лагере должны быть рассчитаны не менее чем на два дня.

За неделю до лагерной спартакиады следует вывесить на видном месте и зачитать в отрядах «Положение» о соревнованиях.

В «Положении» указывают цели и задачи спартакиады, время и место её проведения, программу выступлений, условия участия для команд. Кроме того, приводится

система подведения итогов и награждение победителей, а также срок представления заявок от команд.

Целью лагерной спартакиады является, как правило, подведение итогов физкультурно-спортивной работы за смену, широкая пропаганда занятий физкультурой и спортом среди пионеров и школьников. В задачу спартакиады входит выявление лучших физкультурников лагеря, приём у мальчиков и девочек норм комплекса ГТО (БГТО).

Соревнования, как правило, носят лично-командный характер. Определяются команды-победительницы, набравшие лучшую сумму очков (баллов), и отдельные пионеры, показавшие наилучшие результаты.

Соревнования являются действенным средством воспитания коллектива, и проводить их с детьми следует очень обдуманно. Судейская коллегия состоит из вожатых и педагогов, членов комиссии по БГТО. Они регистрируют показанные пионерами результаты, заносят их в протоколы по отдельным видам спорта. Судейская коллегия проверяет заявки команд (от отрядов), которые составляются предварительно и сдаются главному судье. В лагере это — руководитель физкультуры.

Зачёт практических норм БГТО на отрядной спартакиаде (или соревнованиях) школьников 13—14 лет проводится в том случае, если при сдаче норм присутствуют не менее трёх членов комиссии лагеря по БГТО, включая руководителя физкультуры.

Оценка результатов на соревнованиях производится обычно в очках (баллах) по таблицам, принятым в том или ином виде спорта. В лагере для учёта результатов, показанных пионерами, судейская коллегия может применить свою систему подведения итогов по отдельным видам, входящим в программу соревнований. Здесь каждый результат также может соответствовать определённому числу баллов. В итоге соревнований количество баллов, полученное по всем видам программы каждым участником и командами, складывается. Определяется победитель как в личном, так и в командном зачёте.

Ниже приводится примерная таблица подсчёта баллов для командного и личного зачёта по многоборью БГТО. Лучшей оценкой в приведённом варианте считается наибольшая сумма баллов. Получёрной линией ограничен результат, соответствующий нормам БГТО.

Практические нормы	Результаты	Мальчики					Девочки				
Бег 60 *м*	Результат в сек.	10	9,8	9,6	9,0	8,4	10,4	10,2	10,0	9,6	9,4
	Результат в баллах	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Прыжок в длину с разбега	Результат в *см*	280	300	325	350	380	240	260	280	310	330
	Результат в баллах	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Прыжок в высоту с разбега	Результат в *см*	100	105	110	115	120	90	95	100	105	110
	Результат в баллах	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Метание гранаты на дальность (500 *г*)	Результат в *м*	18	22	25	28	30	12	14	16	18	20
	Результат в баллах	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
Плавание 25 *м*	Результат в сек.	35	30	27	25	22	33	33	30	28	25
	Результат в баллах	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

Примечание. В таблице приведена оценка прыжков в длину и в высоту. Однако согласно положению о многоборье (в зависимости от программы соревнований) следует принять в зачёт один из видов легкоатлетических прыжков.

Пользуясь таблицей, можно условиться, что за результат худший, чем приведён по данному виду упражнения, участнику начисляется наименьшее число баллов (2), а за результат лучший, чем приведён в настоящей таблице по любому из спортивных видов, наибольшее число установленных баллов (10).

Если участник показал промежуточный результат, не достигнув следующего более высокого, ему следует начислить количество баллов, соответствующее тому результату, который он преодолел.

Протоколы состязаний по отдельным видам составляются заранее и заполняются во время соревнований. Примерная форма протокола приведена в приложении.

Каждую команду от отряда во время соревнований возглавляет один из участников — капитан, избранный самими школьниками. Он следит за дисциплиной и порядком во время состязаний, обеспечивает организованный переход команды от одного места выступления к другому.

Отрядная спартакиада занимает обычно первую половину дня, лагерная спартакиада имеет более обширную программу и проводится в течение всего дня. В неё, помимо легкоатлетических соревнований, включаются также эстафеты на беговой дорожке и на воде, заплывы на 25 или 50 *м*, встречи по спортивным играм между сильнейшими командами лагеря.

Итоги спартакиады подводятся на линейке. Объявляются списки пионеров, сдавших нормы БГТО по отдельным видам комплекса. Лучшие спортсмены лагеря могут быть награждены грамотами, премированы предметами спортивного инвентаря.

Отрядные соревнования следует практиковать не только среди старших пионеров и школьников, но и среди детей 8—10 и 11—12 лет. В этом случае в содержание спартакиады входят более простые и доступные для детей упражнения. Однако в основе проводимых соревнований должен лежать дух спортивной борьбы, стремление быть похожими на старших товарищей по лагерю.

Рекомендуется организовывать в лагере «дни открытых стартов». Это такие спортивные состязания, в которых может принять участие любой пионер, если он только явится на старт в спортивной форме и запишется у судьи. Важно лишь, чтобы перед началом состязания участник получил разрешение врача.

Открытые старты могут проводиться по бегу, по прыжкам, метаниям, плаванию. В лагерях эти соревнования нередко именуют как «день бегуна», «день прыгуна» и т. д.

Оформление сдачи норм БГТО в лагере проводится как в ходе соревнований, так и перед окончанием смены. Основным документом, подтверждающим сдачу практических норм, является протокол соревнований или выписка из него. Протокол должен быть подписан судьями соревнований, выписка заверена начальником лагеря.

Отметка о сдаче практических норм таких, как бег на 60 или 500 *м*, прыжки в длину или высоту, метание гранаты или плавание на 25 *м*, заносится в протокол непосредственно после выполнения участником упражнения в виде соответствующего результата.

Результаты сдачи таких норм, как лазание по канату или шесту, плавание без учёта времени, пешие переходы и велопробеги, фиксируются в протоколах записью «сдано» или «не сдано». Протоколы сдачи норм должны заполняться чётко, без помарок и каких-либо исправлений.

Перед отъездом детей из лагеря на каждого школьника 13—14 лет, сдавшего нормы БГТО и не имеющего значка, заполняется справка о сдаче норм с указанием в ней результатов, показанных на соревнованиях.

Результаты, превышающие нормы БГТО и соответствующие нормам ГТО-I или ГТО-II, также заносятся в справку.

На ней ставится печать, и она выдаётся детям при отъезде из лагеря (см. приложение).

Награждение значками БГТО или значками последующих ступеней комплекса производится в школе.

Учёт возрастных особенностей.

При организации физкультурно-спортивной работы в лагере, в том числе и работы по комплексу ГТО (БГТО) с детьми 13—14 лет, необходимо учитывать особенности

физического развития школьников. Знание этих особенностей поможет учесть интересы детей, правильно дозировать нагрузку на занятиях играми и физическими упражнениями, найти верный подход к каждому ребёнку.

Средний школьный возраст, о котором идёт речь, в развитии ребёнка имеет особо важное значение. Это переходный период между детством и юностью. Его обычно называют подростковым. Он характеризуется ускоренным ростом всего организма.

В этом периоде рост костяка преобладает над ростом мышечной системы, в связи с чем наблюдается некоторое нарушение в развитии пропорций отдельных частей тела, замедленно происходит развитие мелкой мускулатуры. Вследствие этих причин, а также в связи с неустойчивостью в этот период нервной системы наблюдается некоторое ухудшение координации движений. Дети внешне выглядят неуклюжими. Характерная для этого периода длинноногость и длиннорукость подростков делает их движения неловкими, угловатыми, наблюдается некоторое несоответствие между развитием мышечной силы и ростом тела.

Вот почему в подростковом возрасте важно давать гимнастические и другие упражнения на выработку точности и координации движений, на развитие мускулатуры, укрепление сердца и лёгких. Позвоночник у подростков продолжает сохранять большую гибкость. Возможность его искривления у школьников 13—14 лет не уменьшается, а, наоборот, может даже увеличиваться в связи с быстрым ростом костяка. Воспитателям это нужно учитывать и проводить с детьми физические упражнения, способствующие укреплению правильной осанки, постоянно напоминать школьникам о необходимости прямо держаться и ходить.

В центральной нервной системе у детей в этот период происходят сложные процессы. Все большее значение начинает приобретать вторая сигнальная система, в связи с чем совершенствуется мышление и речь подростка, расширяется круг его представлений, понятий, более устойчивым становится внимание.

Вместе с тем усиливается секреция внутренних желез. В кровь выделяются гармоны, содействующие формированию всего организма. Несмотря на способность контролировать свои движения и действия, у детей 13—14

лет нередко наблюдается повышенная возбудимость, неуравновешенность в поступках, словах. Поэтому в работе по физическому воспитанию следует иметь в виду возможность отклонения поведения детей от нормы.

Вместе с тем в подростковом возрасте усложняются интересы мальчиков и девочек. Их тянет в коллектив, к общественной жизни. Значительно развивается чувство товарищества. Влияние товарищей нередко преобладает над влиянием взрослых. Руководитель физкультуры и вожатый должны умело организовать детский коллектив, опираясь в своих решениях не только на личное мнение, но и на общественное мнение пионерского звена, отряда.

Подростковый период, с которого начинается работа по БГТО, особенно благоприятен для воспитания у учащихся привычки и глубокого интереса к занятиям сложными играми, спортом и гимнастикой. Эти занятия способствуют воспитанию моральных качеств: воли, настойчивости в достижении цели, умения подчинить свои поступки и желания интересам коллектива.

Вместе с тем, в связи с перестройкой организма, у девочек в этом возрасте наблюдается недоверие к своим силам, излишняя боязливость при выполнении физических упражнений. Роль воспитателя здесь в том, чтобы помочь побороть девочкам эту нерешительность, сделать их активными участницами игр и занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать физиологические особенности организма девочек. В определённые дни месяца такие упражнения, как гимнастика, прыжки, бег, продолжительная ходьба, плавание, должны быть для них отменены.

Мальчики в подростковом возрасте очень подвижны. Они с интересом и удовольствием выполняют упражнения в метании, прыжках, лазании, любят бегать на скорость, подтягиваться на перекладине, выполнять упражнения в висах и упорах, хотя рост их достижений в этих видах несколько замедлен. Ускоренные темпы физического развития и увеличение мышечной силы нередко вызывают у подростков переоценку своих сил, особенно у мальчиков. Во время занятий спортом, при увеличении спортивными играми это может сыграть отрицательную роль. Поэтому руководитель должен сам регулировать физическую нагрузку в играх и упражнениях, не передоверяя это самим школьникам.

И мальчикам и девочкам противопоказаны тяжёлые и длительные напряжения, так как в работе сердечно-сосудистой системы у подростков нередко наблюдается неустойчивость. Это проявляется иногда в учащённом сердцебиении, головокружении и даже обмороках при длительном стоянии. Эти явления резче проявляются у девочек в связи с более быстрым формированием организма.

Вместе с тем полезны школьникам недлительные, но энергичные упражнения и игры. На занятиях в отрядах и звеньях не нужно давать девочкам упражнения в переноске тяжестей, прыжках в глубину с высоких препятствий. Мальчикам не рекомендуются упражнения, связанные с односторонним воздействием на какую-либо одну группу мышц. Это способствует недоразвитию остальных мышечных групп, что отрицательно отражается на деятельности всего организма. Точно так же недостаточная нагрузка на мышцы в целом вредит нормальному развитию и формированию детского организма.

На совместных занятиях общая физическая нагрузка для девочек должна быть снижена по сравнению с нагрузкой мальчиков.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастические упражнения типа зарядки являются составной частью комплекса БГТО. Знать их и уметь чётко выполнять должен каждый школьник. Эти упражнения не сложны. Систематическое и правильное их выполнение развивает и укрепляет основные мышечные группы и организм в целом.

Упражнение типа зарядки

Упражнение первое

Исходное положение: основная стойка.

Исполнение: 1. Максимальное прогибание спины, руки в стороны до отказа ладонями вперёд.

2. Пружинящий наклон вперёд, коснуться пальцами пола.

3. Вторичный пружинящий наклон, коснуться пальцами пола.

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение три раза (см. рис. 1).

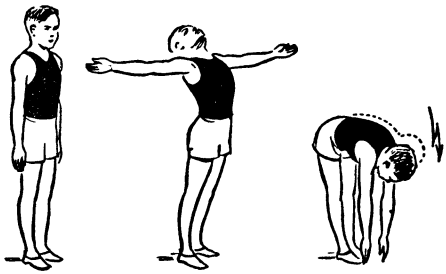


Рис. 1. Упражнение первое.

Упражнение второе

Исходное положение: основная стойка.

Исполнение: 1. Выставить левую ногу на носок влево; соединить пальцы и, поворачивая ладони кверху, поднять руки вверх.

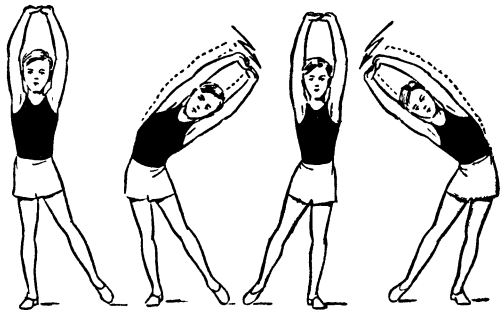


Рис. 2. Упражнение второе.

2, 3. Два пружинящих наклона влево.

4. Руки через стороны вниз, приставить левую ногу.

5, 6, 7, 8. Те же упражнения в другую сторону.

Повторить упражнение в обе стороны (см. рис. 2).

Упражнение третье

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вперёд кнаружи.

Исполнение: 1. Взмах правой ногой влево, носком коснуться ладони левой руки, не наклоняя туловища.

2. Приставить правую ногу к левой.

3, 4. То же, другой ногой (см. рис. 3).

5, 6, 7, 8. Повторить упражнение.

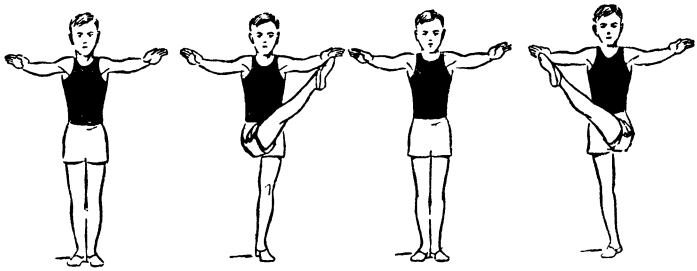


Рис. 3. Упражнение третье

Упражнение четвёртое

Исходное положение: основная стойка.

Исполнение: 1. Руки в стороны.

2. Выпад вправо и пружинящий наклон вперёд, руки свободно скрестить перед грудью.

3. Добавочный наклон, выпрямиться, руки в стороны, правую ногу в сторону.

4. Приставить правую ногу к левой, руки свободно скрестить перед грудью.

5, 6, 7, 8. То же упражнение в другую сторону. Повторить упражнение в обе стороны ещё раз (см. рис. 4).

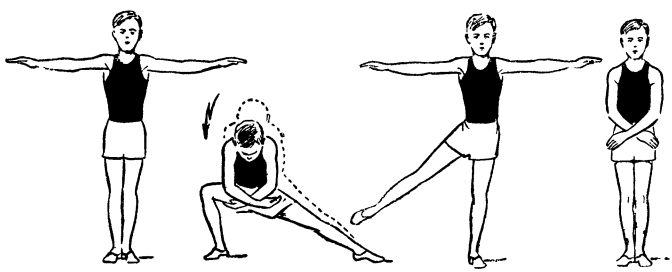


Рис. 4. Упражнение четвёртое.

Упражнение пятое

Исходное положение: основная стойка.

Исполнение: 1, 2. Медленно поднять правую вытянутую ногу назад, руки в стороны, ладонями книзу, наклониться вперёд с прогнутой спиной (равновесие).

3, 4. Держать.

5, 6. Медленно вернуться в исходное положение.

7, 8. Основная стойка.

То же упражнение на правой ноге. Повторить упражнение ещё раз на каждой ноге (см. рис. 5).

Рис. 5. Упражнение пятое.

Упражнение шестое

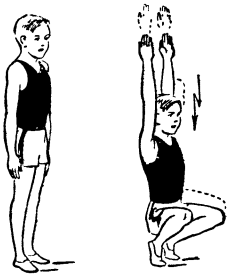


Рис. 6. Упражнение шестое.

Исходное положение: основная стойка.

Исполнение: 1. Руки через стороны вверх.

2. Присед·колени врозь, пятки вместе, голова и туловище прямо.

3. Повторный пружинящий присед.

4. Выпрямиться и опустить руки через стороны вниз.

5, 6, 7, 8. Повторить упражнение (см. рис. 6).

Упражнение седьмое

Исходное положение: боксёрская стойка, кисти сжаты в кулаки.

Исполнение: удары попеременно правой и левой рукой прямо перед собой, постепенно ускоряя темп, — 16 ударов (см. рис. 7).

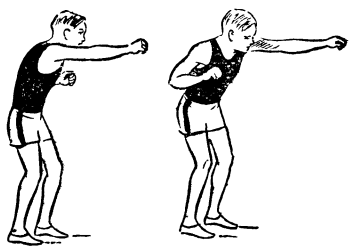


Рис. 7. Упражнение седьмое.

Упражнение восьмое

Исходное положение: стойка, ноги вместе, руки в стороны.

Исполнение: 1. Прыжком ноги врозь, хлопок ладонями над головой.

2. Прыжком ноги вместе, руки в стороны (8 прыжков).

После прыжков обязательна ходьба.

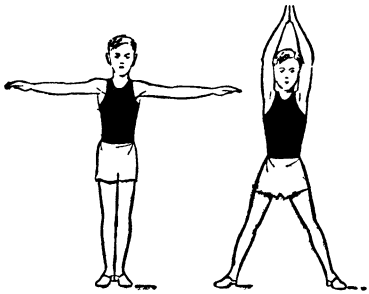


Рис. 8. Упражнение восьмое.

Чтобы дети в лагере выучили упражнения типа зарядки и сдали нормы БГТО, нужно разучить их на физкультурных занятиях в звеньях и отрядах, а затем включить в утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) для мальчиков и девочек 13—14 лет. Зарядка в лагере, как известно, проводится ежедневно перед утренним туалетом, после сигнала горна на побудку.

Не следует включать в занятия ежедневной утренней гимнастики сразу весь комплекс упражнений БГТО, а делать это постепенно. Например, на первой неделе вставить в зарядку первые четыре упражнения, на второй неделе остальные четыре, а во время последующих занятий выполнять уже весь комплекс целиком.

Во время утренней гимнастики те вожатые, которые сами не проводят зарядку, должны присутствовать на занятиях и следить, чтобы дети правильно выполняли упражнения. Конечно, вожатые сами должны хорошо ознакомиться с комплексом, уметь выполнять его, чтобы поправлять тех ребят, которые делают упражнения неправильно.

Приём норм БГТО по исполнению гимнастических упражнений следует организовать в конце лагерной смены. Это можно сделать на соревнованиях во время лагерной спартакиады или специально установить день, когда школьники 13—14 лет в организованном порядке перед судейской коллегией смогут выполнить упражнения БГТО типа зарядки на оценку.

Во время приёма норм все восемь упражнений следует выполнять в указанной выше последовательности.

Порядок сдачи норм таков: судья вызывает сдающего. Тот выходит вперёд и останавливается в положении «смирно», а затем принимает стойку «вольно». По команде судьи «упражнение начинай!» сдающий норму проделывает упражнения в порядке очерёдности под счёт или под музыку. Судья следит, чтобы не было задержки дыхания. Закончив упражнения, сдающий норму чётко поворачивается и идёт на своё место.

Норма считается выполненной, если при сдаче не было допущено грубых ошибок. Неудавшиеся упражнения могут быть проделаны ещё раз, причём в зачёт принимается лучшая попытка.

Можно принимать упражнения сразу у четырёх, шести, восьми человек, которые выполняют упражнения одновременно по общей команде. В этом случае на каждого сдающего должен быть выделен один судья.

* * *

ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ ИЛИ ШЕСТУ

Чтобы сдать норму в лазании по вертикальному канату, важно иметь не только крепкие мускулы. Здесь нужны ловкость, умение правильно сочетать движения рук, ног и туловища.

Если в пионерском лагере нет гимнастического городка с подвешенными там шестами и канатами, можно укрепить канат на многолетнем ветвистом дереве или на перекладине, специально устроенной между деревьями. Существует несколько способов лазания по канату.

Самый простой из них, с которого и следует начинать обучение, — лазание в три приёма (см. рис. 9).

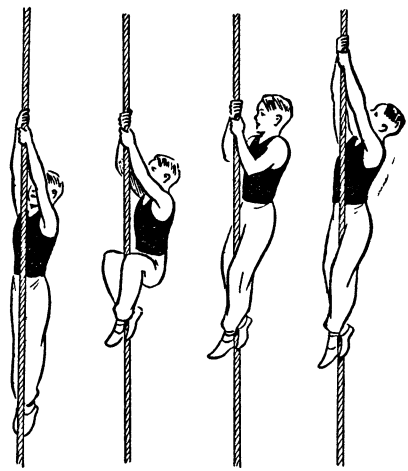


Рис. 9. Способ лазания в три приёма.

Из виса на прямых руках сначала сгибают ноги и захватывают ими канат (одна нога зажимает канат подъёмом, другая пяткой). Это первый приём. Затем ноги разгибают (как бы отталкиваясь от каната) и одновременно сгибают руки. Всё тело подтягивается вверх (второй приём). Далее руки поочерёдно выпрямляют, перехватывая канат вверх (третий приём). После этого весь цикл движений повторяется ещё раз и т. д.

Способ лазания в три приёма доступен не только мальчикам, но и девочкам, начиная с 10 лет. Однако прежде чем тренировать школьников к сдаче норм на подвесном канате, предложите им поупражняться в лазании по вертикальной или наклонной лестнице (если такая имеется в лагере), в подтягивании на перекладине; научите их, сидя на скамейке, правильно захватывать канат ногами, а затем делать это в висе на прямых руках.

Для мальчиков можно рекомендовать подъём по канату в два приёма. Посмотрите на рисунок 10. Исходное положение при выполнении упражнения этим способом — вис на прямой руке; другая держит канат на уровне подбородка. Первый приём — согнуть ноги и захватить ими канат так же, как при лазании в три приёма. Второй приём — разгибая ноги (отталкиваясь ими от каната), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

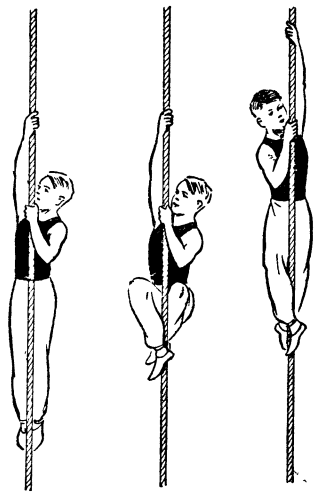


Рис. 10. Способ лазания в два приёма

Этот способ менее сложен по координации движений, но увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс. Физически подготовленные ребята также смогут овладеть им после небольшой тренировки.

По шесту лазают так же, как и по канату. Однако шест твердый и более скользкий, чем канат, так что захватить шест и взобраться по нему вверх труднее.

Во время сдачи норм судья по одному вызывает ребят к канату. После команды «можно» сдающий норму захватывает канат в исходном положении и начинает подъём одним из описанных выше способов. Он преодолевает высоту до указанной на канате отметки (обычно ленточки), пока не услышит команду судьи «есть!»

Коснувшись руками отметки (для мальчиков три метра от земли, для девочек — два), сдающий норму спускается обратно, перехватывая канат руками (можно при помощи ног). Приняв положение «смирно», сдающий норму чётко поворачивается и уходит на своё место. Не сумевшему выполнить задание даётся ещё одна попытка.

Хорошо подготовленные школьники имеют право выполнить упражнение в лазании по канату без помощи ног, поднимаясь лишь на одних руках.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкоатлетические упражнения — ходьба, бег, прыжки и метания — развивают основные виды движений, которыми человек пользуется в жизни. Большинство из этих упражнений занимают значительное место во всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР».

Сдать практические нормы по лёгкой атлетике смогут лишь те пионеры и школьники, которые быстро бегают, высоко прыгают, далеко метают гранату. Для этого важно овладеть правильной техникой выполнения упражнений.

Бег на 60 *м*

Бег входит во многие виды спорта. Особенно это относится к бегу на скорость, которым обычно пробегают небольшие расстояния. Успех в состязаниях по футболу или баскетболу, в лапте или эстафетах нередко решает умение игроков быстро пробегать короткие участки пути.

Нельзя показать хорошие результаты в прыжках в длину или высоту, в метании копья или гранаты, в тройном прыжке или в прыжках с шестом и в других видах легкоатлетических упражнений, не умея быстро бегать.

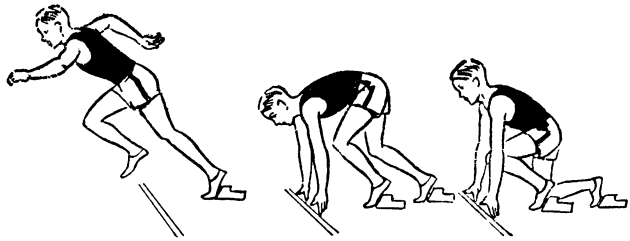


Рис. 11. Положение бегуна на старте и начало бега.

Но мы ценим быстрый бег не только потому, что он помогает добиться высоких результатов в спорте.

Упражнения в беге — прекрасное средство для воспитания ловкости, быстроты и выносливости, для укрепления сердца, лёгких и мышечной системы. Вот почему эти упражнения включены в физкультурный комплекс ГТО.

Легкоатлетический бег на любую дистанцию состоит из старта (т. е. начала бега), бега по дистанции и финиша. Особенно важно чётко выделять эти элементы при беге на короткую дистанцию, каким является 60-метровый отрезок. Это расстояние бегун преодолевает за несколько секунд. Поэтому даже десятые доли секунды, проигранные на старте, наверстать в дальнейшем очень трудно. Вот почему на первых же занятиях наряду с бегом по дистанции, важно обучить пионеров правильно брать старт.

При беге на короткие дистанции применяется «низкий» старт. Он производится из такого исходного положения, которое помогает бегуну с самого начала возможно быстрее развить максимальную скорость.

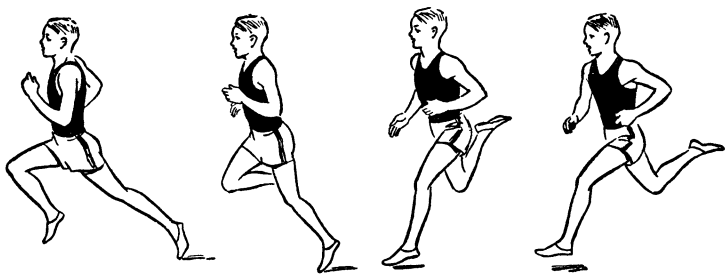


Рис. 12. Бег на

Это исходное положение (занимаемое по команде «На старт!») показано на рисунке 11. Руки ставятся на ширину плеч. Для упора стопы применяются специальные колодки (устройство их дано на стр. 31).

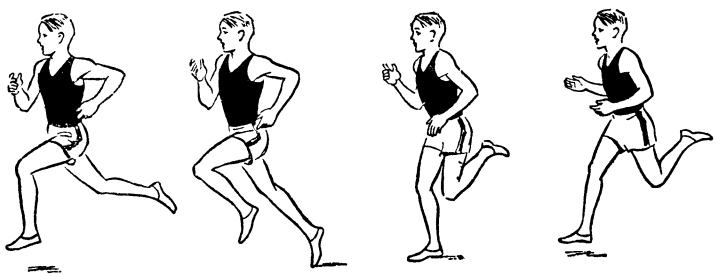
По команде «Внимание!» бегун поднимает туловище так, чтобы спина находилась параллельно дорожке, а тяжесть тела была перенесена на руки. Кисти рук не должны заходить за линию старта. Взгляд направлен перед собой. Внимание должно быть предельно сосредоточено в ожидании последующей команды.

После команды «Марш!» бегун энергично начинает работать руками и, резко отталкиваясь ступнями, устремляется вперёд. Первые шаги со старта делаются небольшие. Корпус бегуна сильно наклонён вперёд. Такое начало бега позволяет быстро набрать максимальную скорость.

По мере увеличения скорости величина шагов также возрастает, а наклон корпуса уменьшается. Через 15—20 *м* после старта бегун переходит на свободный, так называемый маховой шаг. При этом бедро энергично выносится вперёд — вверх, стопа ноги ставится на землю с носка, а нога, производящая толчок, полностью выпрямляется. Движения рук энергичны и свободны. Этим шагом пробегают остальную часть дистанции до финиша (рис. 12).

Важно обратить внимание ребят на правильное дыхание. На старте следует сделать глубокий вдох и ждать сигнала «Марш!» При прохождении дистанции бегун дышит произвольно.

Немалое значение имеет в беге финиширование, т. е. стремительное «набегание» на ленточку. Вопрос о том,



дистанции.

кто выйдет победителем, часто решается именно здесь. На финише важно сохранить максимальную скорость бега, чтобы быстрее коснуться грудью ленты. Её следует пробегать с полной скоростью, не удлиняя и не укорачивая шаг.

Некоторые бегуны при острой спортивной борьбе за 1—1,5 *м* до финиша делают бросок на ленточку. Он выражается в резком наклоне туловища вперёд и совпадает с последним шагом бегуна на финише. Это даёт возможность на какую-то долю секунды раньше коснуться финишной ленточки (см. рис. 13).

Подготавливая ребят к сдаче норм БГТО, помогая им овладевать правильной техникой бега, нужно систематически проводить с ними тренировки, уделяя особое внимание технике старта и бега по дистанции.

Все беговые упражнения занимающиеся выполняют по одному, получая индивидуальные указания по технике, а затем (по мере усвоения правильной техники) — группами.

Вот как примерно может быть распределён материал по изучению бега на короткие дистанции (60—100 *м*), рассчитанный на восемь занятий с юными спортсменами.

Занятие 1

Упражнения на месте

Вращение туловища. Рывки руками назад, в стороны, отжимание на руках от стены, пола. Приседания. Движения рук, подобные движениям во время бега. Бег на месте, высоко поднимая бёдра.

Упражнения в движении

1. Бег в неполную силу в чередовании с ходьбой (отрезки 80 — 100 — 60 *м*). Движения при беге свободные, раскрепощённые, соблюдать правильную координацию в работе рук и ног.

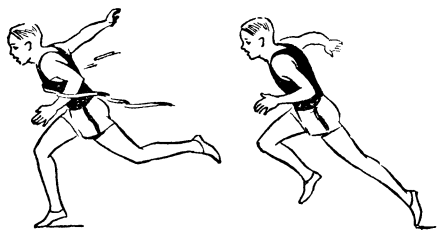


Рис. 13. «Набегание» на финишную ленту.

2. Бег в медленном темпе. Ускорения по сигналу (три-четыре раза по 15—20 *м*).

Занятие 2

Упражнения на месте

Упражнения для рук (махи, рывки). Приседания на двух ногах, на одной ноге. Покачивание в выпадах правой и левой ногой. Лёжа (ноги вверх) делать движения ногами, как в беге. В положении стоя на одной ноге выносить другую, как в беге (сначала вперёд-вверх, а затем назад-вниз). При проносе ноги назад стопа касается земли.

Имитация бега на месте.

Упражнение в движении

1. Свободный бег, соблюдая правильную координацию и форму движений (отрезки 40—60 *м* три-четыре раза).
2. «Семенящий» бег с малой длиной шага, но максимально быстрыми и свободными движениями ног.
3. Тройные (пятерные) прыжки с места, попеременно толкаясь ногами (соревнование между участниками занятия).
4. Бег, забрасывая голень назад.
5. Бег с высокого старта с ускорением, доводя темп бега до максимального (20—30 *м*) с последующим свободным бегом «по инерции».

Занятие 3

Упражнения на месте (см. занятие 1)

Упражнения в движении

1. Преодоление отрезков 10—15 *м* с максимальной быстротой с возможно бо́льшим количеством шагов.
2. То же, но с наименьшим количеством шагов.
3. Разучивание техники низкого старта.
4. Бег с максимальной скоростью с последующим переходом на свободный бег маховым шагом.

Занятие 4

Упражнения на месте (см. занятие 2)

Упражнения в движении

1. Бег с ускорением с низкого старта.
2. Продвижение прыжковыми шагами. Обратить вни-

мание на акцентированное распрямление ноги, производящей толчок, и максимальное разгибание стопы.

3. Свободный бег с ускорениями по сигналу.

Занятие 5

Упражнения на месте (см. занятие 1)

Упражнения в движении

1. Повторить упражнение занятия 4.
2. Двукратное пробегание 60-метрового отрезка (с перерывом в 10 минут). Прикидка времени. Ознакомление с приёмом «набегания» на ленточку.
3. Разбор недочётов техники бега.

Занятие 6

Упражнения на месте (см. занятие 1—2)

Упражнения в движении

1. Бег с высоким подниманием бёдер с незначительным продвижением вперёд.
2. Многократные прыжки (пять-восемь) с места.
3. Свободный бег с ускорением (20—30 *м*) три-четыре раза по заранее установленной разметке.
4. Бег в среднем темпе свободным маховым шагом до 200 *м*.

Занятие 7

Упражнения на месте (см. занятие 1—2)

Упражнения в движении

1. Бег точно по прямой линии с различной скоростью.
2. Бег с ускорениями с низкого старта.
3. Максимальное наращивание скорости с последующим переходом на свободный маховой шаг. Продолжать бег по дистанции, не снижая скорости, но с минимально возможными усилиями (отрезок 50—60 *м*).

Занятие 8

1. Упражнения на месте и в движении по выбору преподавателя.
2. Подготовка к соревнованиям: пробегание отрезков с низкого старта (два-три раза по 60 *м*) на время. Со-

ревнования в беге по парам, тройкам, четвёркам и т. д. Интервалы между забегами 10—15 минут.

3. Разбор техники бега участников занятия.

Из правил соревнований

Во время бега по прямой на дорожке должно быть обеспечено не менее 5 *м* свободного пространства перед линией старта и около 15 *м* после линии финиша.

Желательно разделить беговую дорожку белыми линиями на несколько дорожек шириной не менее 1,25 *м*, чтобы участники во время забегов не мешали друг другу.

На дорожке белыми линиями, проведёнными под прямым углом, размечаются места старта и финиша.

При забегах на короткие дистанции рекомендуется пользоваться на старте стартовыми колодками и по возможности избегать рытья стартовых ямок, портящих беговую дорожку.

Колодки создают более жёсткий упор для стопы обеих ног, сохраняют постоянный угол наклона, в связи с чем позволяют более уверенно брать старт и улучшить спортивные результаты. Колодки должны быть переносными, легко устанавливаться и не повреждать при этом дорожек.

Колодки для принятия старта могут иметь разную конструкцию. Их следует приобрести перед отъездом в лагерь. Однако, если готовых колодок нет, их нужно изготовить в лагере, поручив это кружку «Умелые руки».

На рисунке 14 вы видите простейшие стартовые колодки, сделанные из деревянного бруска и имеющие железные шипы, при помощи которых они устанавливаются на беговой дорожке.

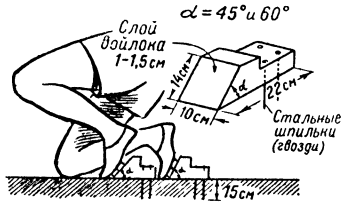


Рис. 14. Простейшие стартовые колодки.

Делается это следующим образом: ближайшая к стартовой линии колодка для упора сильнейшей ноги устанавливается примерно на расстоянии двух ступней от этой линии, а вторая колодка — ещё на ступню дальше. Расстояние по ширине между осями колодок 15—20 *см*. Угол наклона опорной плоскости колодок 45 (ближней) и 60—75 (дальней) градусов.

На финише по краям беговой дорожки в 30 *см* от неё с двух сторон ставятся финишные стойки. К ним на высоте 1 *м* прикладывается финишная лента (белая тесьма шириной в 1 *см* или толстая нитка).

Судьи на старте и финише обмениваются между собой сигналами о готовности участников к забегу и готовности приёма их на финише. Для этого используются цветные флаги.

При беге по одной общей дорожке расположение участников на старте должно быть таким, чтобы они не касались друг друга.

Перед забегом стартёр подаёт две предварительные команды: «На старт!» и «Внимание!», которые произносятся протяжно.

После команды «Внимание!» и до конца сигнала стартёра бегуны должны прекратить всякое движение.

Стартёр даёт сигнал к началу бега только при полном отсутствии движения со стороны участников забега, причём интервал во времени между двумя последними командами не регламентирован.

Участники забега не должны подолгу задерживаться с принятием неподвижной стартовой позиции. Они не имеют права до последнего сигнала стартёра отделять от земли руки или ноги, начиная бег.

При нарушении правил со стороны одного или нескольких бегунов стартёр даёт команду «Отставить!», после которой все участники забега могут встать и отойти от линии старта.

Стартёр делает предупреждение участнику, нарушившему правила.

Преждевременный уход со старта называется фальстартом. Участник, допустивший два фальстарта, снимается с забега на данную дистанцию.

После отрывистой команды «Марш!» (или выстрела из стартового пистолета) стартёр резко опускает руку с флагом вниз. Это служит сигналом не только для бегунов, но и для судей на финише, которые пускают стрелки своих секундомеров.

Во время бега по дистанции никому из посторонних лиц не разрешается лидировать, сопровождать участников.

Бегуну запрещается во время движения по дорожке пересекать путь бегущему рядом, толкать его, мешать движению по дистанции. Нарушивший эти правила снимается с дистанции.

Участник, сошедший во время бега с дорожки, считается выбывшим из соревнования на данную дистанцию.

Окончание участником соревнования бега фиксируется в момент, когда он коснётся своим туловищем плоскости финиша, который обозначен финишной ленточкой.

Судьи на финише немедленно отпускают финишную ленточку после прикосновения к ней бегуна. Привязывать ленту к стойке или задерживать её в руках запрещается.

Если бегун упадёт в конце дистанции, но всё же сумеет затем пересечь линию финиша всем телом, он считается окончившим дистанцию.

Время, показанное бегунами, определяется секундомерами.

Последние 5 *м* дистанции (перед линией финиша), как правило, размечают белыми поперечными линиями, прочерченными через 1 *м*.

Если в лагере один секундомер, а в забеге участвуют несколько человек, судьи на финише должны особенно внимательно смотреть на разметку беговой дорожки в тот момент, когда финишной ленточки касается первый бегун. Это важно, чтобы точнее определить время остальных участников.

Если, например, в тот момент, когда дистанцию закончил первый бегун, нога второго бегуна находилась в метре от финишной линии, то условно можно считать, что его время на 0,2 сек. хуже времени, показанного первым участником.

Кросс на 500 *м*

Этой дистанцией можно по желанию заменить бег на 60 *м*. Преодолевание участка пересечённой местности длиной 500 *м* значительно отличается от бега на короткие дистанции по гладкой дорожке.

Если в забегах на 60 или 100 *м* у спортсмена воспитываются в основном скоростные качества, то бег на 500 *м* для детей является упражнением, развивающим выносливость.

При беге на 500 *м* применяется высокий старт. Принимая его, бегун становится перед линией старта. Одну ногу он отставляет назад. По команде «Внимание!» ноги слегка сгибаются, тяжесть тела переносится на выставленную вперёд ногу, а туловище подаётся вперёд.

По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и устремляется вперёд, начиная работать руками.

Бегун пробегает дистанцию свободным маховым шагом без излишнего напряжения. Нога ставится с пятки. Затем идёт перекат на всю ступню. Движения плеч и рук отличаются мягкостью. При этом руки согнуты в локтях под углом, близким к прямому. Они помогают поддерживать равновесие во время бега.

Небольшие препятствия, встречающиеся на пути кроссовой дистанции, можно перепрыгивать, толкаясь одной ногой и стараясь не сбиться с темпа бега. Дышать нужно свободно, делая полный вдох носом и полуоткрытым ртом. Темп дыхания при беге должен соответствовать ритму движений. Обычно на один-два шага делается вдох, на один шаг — короткий выдох.

Свободный, эластичный шаг во время бега нужно стремиться сохранить до конца.

Финиш в 500-метровом забеге выражается в убыстрении бега за несколько десятков метров до конца дистанции. Финишировать следует на полной скорости, однако не делая броска на финишную ленточку.

Прежде чем принимать у пионеров и школьников нормы в кроссовом беге, проведите несколько тренировок. Отработайте свободный маховый шаг, научите их равномерно дышать, обратите внимание школьников на то, что после заднего толчка мышцы выносимой вперёд ноги должны полностью расслабляться.

Специальными упражнениями важно вырабатывать выносливость. Полезно давать школьникам пробегать участки пути не только в 500 *м*, но и в 800—1000 *м*. Иногда нужно спокойный бег на тренировках чередовать с ускорениями (рывками) на 50—100 *м*. Их пробегают в повышенном темпе. Таких рывков на дистанции 800—1000 *м* может быть два-три. Учите юных спортсменов правильно распределять силы на дистанции!

Следует заранее выбирать для кроссов пересечённую местность. В этом случае изменяющиеся условия бега потребуют от ребят постоянного внимания. Они научатся выбирать наилучшие способы преодоления встречающихся препятствий.

Незадолго до соревнований можно устроить на местности эстафету между пионерскими звеньями. Вот здесь и скажется физическая подготовленность, полученная школьниками во время предварительных кроссов.

Из правил соревнований

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных точках).

Дистанция кросса размечается цветными флажками, лентами, кусками цветной бумаги, развешанными на деревьях и кустах, верёвками с флажками, стрелками с указанием направления.

По дистанции через каждые 80—100 *м* следует расставить судей-контролёров для наблюдения за правильностью прохождения участниками дистанции.

Если местность гладкая, для кроссовых забегов разрешается устройство на дистанции небольшого числа искусственных препятствий: заборов или изгородей не выше 1 *м*, рвов с водой и канав.

Кросс может проводиться также и по неразмеченной дистанции (если местность участникам хорошо знакома), например вокруг лагеря. В этом случае участникам сообщается только место финиша и контрольные точки (одна-две) примерно в середине дистанции для обязательного их прохождения

Прыжки

Прыжок — это один из способов преодоления препятствий. Особенно важно преодолевать различные естественные препятствия на местности (рвы, канавы, пни, кусты и пр.). Во время игр, прогулок и походов надо добиваться, чтобы каждый пионер научился делать это легко и быстро.

Не обойтись без умения ловко прыгать и в спортивных играх, таких, как футбол, волейбол или баскетбол. Вот почему прыжки считаются одним из важных прикладных упражнений, а спортивные виды прыжков включены в комплекс ГТО.

В зависимости от вида препятствия, прыжок совершается или в длину или в высоту. Каждый школьник, сдающий норму, может выбрать для себя любой из указанных видов.

Прыжки в длину

Прыгая в длину с разбега, человек может преодолеть расстояние в несколько метров.

Каждый школьник, умеющий быстро бегать, при соответствующей подготовке сможет прыгнуть на 3—4 *м* в длину. А если как следует потренироваться, овладеть хорошей техникой, можно увеличить этот результат на 1—2 *м*.

Прыжок в длину с разбега можно совершать различными способами («скорчившись», «ножницами» и «прогнувшись»). Наиболее прост по выполнению и доступен для школьников прыжок «согнув ноги» («скорчившись»). Он получил своё название от того положения, в котором находится тело прыгуна в момент полёта. Этому способу легче всего обучать пионеров в лагере.

Технику выполнения прыжка в длину можно подразделить на четыре основных момента: разбег, толчок, полёт в воздухе и приземление (см. рис. 15).

Разбег и толчок

Чтобы научить пионеров хорошо прыгать в длину, надо показать им, как сочетать скорость разбега с толчком. Разбегаться следует по прямой линии с постепенно нарастающей скоростью. Длина разбега для школьников 13—14 лет не должна превышать 20—25 шагов.

Чтобы прыжок получился далёкий, надо к концу разбега (за три-четыре шага до отталкивания) достичь наибольшей скорости. Для этого разбег делается с нарастающим ускорением. Длина шагов, однако, несколько короче, чем при обычном беге. Зато увеличивается частота шагов, повышается темп. Туловище прыгуна при разбеге несколько наклонено вперёд.

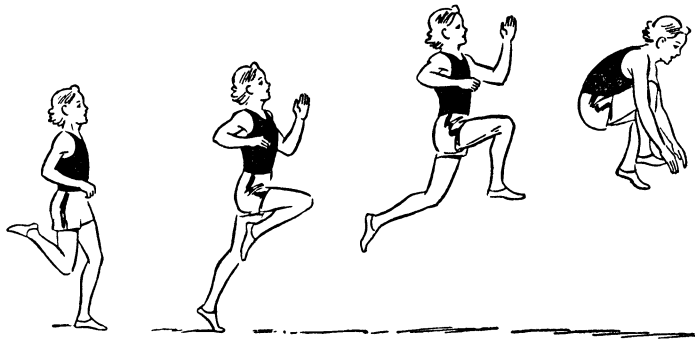


Рис. 15. Прыжок в длину

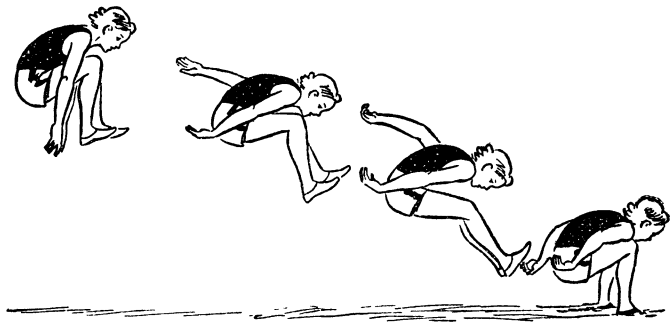
В конце разбега важно подготовиться к хорошему, сильному толчку. Поэтому последний шаг перед прыжком делается несколько короче предшествующих. Такой ритм разбега создаёт хорошие условия для правильного толчка. Этот толчок делается во время быстрого бега в результате отталкивания от деревянного бруска, врытого в землю.

Поэтому в конце разбега прыгун обязательно должен попасть на доску толчковой ногой. Сделать это можно только тогда, когда точно рассчитан разбег. Важно научить пионеров правильно размерять разбег.

Для этого отмечают на земле место для начала разбега и делают пробный прыжок. Если после разбега прыгун оттолкнулся не добежав до доски или, наоборот, переступил через неё, он (в зависимости от этого) переносит место начала разбега ближе или дальше от первоначальной черты. Длину разбега нужно проверить несколько раз. Можно сделать на дорожке для разбега дополнительную контрольную отметку (приблизительно в середине дорожки), куда, разбегаясь, нужно попадать толчковой ногой. Сделав отметки на дорожке для разбега, юный спортсмен приобретёт уверенность, что он правильно оттолкнётся перед прыжком.

Однако большая скорость разбега и точное попадание толчковой ноги на брусок ещё не приводят к хорошему спортивному результату: необходим мощный правильный толчок.

Очень важно направление толчка. Ведь можно оттолкнуться очень сильно, но взлететь невысоко. Такой прыжок не получится далёким. Правильный толчок будет



способом «скорчившись».

такой, когда прыгун, отталкиваясь, устремляется вперёд-вверх. Таким образом он добивается наиболее выгодной траектории полёта. Это улучшает результат.

Толчок при прыжках в длину с разбега производится сильно и резко. Толчковая нога ставится на деревянный брусок с пятки или сразу на всю ступню. В конце разбега туловище несколько распрямляется, а в момент толчка как бы составляет продолжение толчковой ноги.

На большой скорости толчок получается очень коротким. Движения рук и маховой ноги вверх помогают быстрее оторваться от земли. При этом маховая нога, слегка согнутая в колене, выносится вверх. Руки также тянутся вперёд, как бы помогая телу выше взлететь.

Полёт и приземление

Оттолкнувшись от бруска, прыгун продолжает движение в воздухе по инерции. Маховая нога остаётся согнутой в колене. Это так называемый полёт «в шаге».

Чтобы выйти из этого положения и подготовиться к приземлению, прыгун в полёте подтягивает толчковую ногу к маховой, а затем обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди.

Чтобы сохранить устойчивое положение в воздухе и преждевременно не опуститься на землю, туловище не следует наклонять вперёд; руки балансируя в воздухе, также помогают телу удерживать равновесие. В положении «согнув ноги» прыгун совершает конец полёта. Затем, перед приземлением, руки опускаются вниз-назад,

а ноги, выпрямляясь в коленях, «выбрасываются» вперёд.

Как только ступни коснулись песка, ноги сгибаются, смягчая толчок о землю. Руки же выносятся вперёд, чтобы помочь телу выйти из неустойчивого положения и не упасть назад. С этой целью можно также после приземления нарочно бросить тело вперёд в бок (на песок).

Подготовительные упражнения

При обучении прыжкам в длину с разбега важно соблюдать следующую последовательность:

1. Ознакомить занимающихся с техникой прыжка, продемонстрировать эту технику и объяснить особенности данного способа.

2. Перейти к изучению основ техники прыжка. Здесь даются несколько подготовительных упражнений:

а) После разбега (с ускорением) полёт «в шаге». Приземление на обе ноги. Обратить внимание на правильное отталкивание и вынос бедра маховой ноги.

б) То же самое, но с последующим сильным подтягиванием обеих ног почти до касания коленями груди. Приземление без сильного выпрямления ног вперёд.

в) Прыжки со среднего разбега (15—18 шагов) разучиваемым способом. Обратить внимание на толчок вверх — вперёд. Следить, чтобы разбег начинался в толчковой ноги, в полёте «шагом» туловище принимало вертикальное положение, не наклонялось вперёд. Группировка, т. е. подтягивание толчковой ноги вперёд, наступало не ранее, чем в середине полёта фазы прыжка.

3. Изучение деталей техники прыжка.

а) После прыжков со среднего по длине разбега сильное вытягивание ног вперёд к моменту приземления с одновременным сгибанием туловища и отведением рук назад.

Чтобы пионеры овладели техникой приземления, т. е. лучше выносили ноги вперёд, натяните в яме для прыжков (в конце полёта) тесьму на высоте 15—20 *м*.

Дайте занимающимся задание, прыгая с прямого разбега, приземляться за тесьмой.

б) При прыжках основное внимание обратить на своевременный и правильный выход из ямы.

в) Установить длину и ритм разбега каждого участника.

г) Контрольные прыжки с полного разбега.

Этот материал может быть распределён в лагере на несколько (6—10) занятий. Последнее из них предшествует соревнованиям.

Из правил соревнований

Каждый участник при прыжках как в длину, так и в высоту имеет право для проверки своего разбега, сделать под наблюдением судьи один пробный, незачётный прыжок до начала соревнований.

Во время соревнований все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть!» При неудачном прыжке подаётся команда «Нет!»

Если участнику что-нибудь помешало при выполнении прыжка, судья может разрешить ему повторить попытку.

По окончании проведения соревнования по данному виду никакие дополнительные попытки участникам не разрешаются.

Отталкивание при прыжках в длину с разбега производится от деревянного бруска шириной 20 *см*. Его длина 1 *м* 22 *см*, толщина 10 *см*. Брусок врывается в уровень с землёй и окрашивается в белый цвет.

Расстояние от бруска до ближнего края ямы должно быть полтора-два метра.

За бруском вдоль всей его длины насыпается полоса влажного песка или земли шириной 10 *см*, которая выступает под уровнем бруска на 12 *мм* Край песка со стороны бруска должен быть срезан под углом 30° к горизонту. Разрешается применять вместо песка пластическую глину (пластилин).

Возле концов бруска (на расстоянии 10 *см* от него) ставятся прямоугольные (или круглые) указатели размером 20×25 *см*. Они окрашиваются в светлый цвет. Бегунам легче ориентироваться при разбеге

Дорожка для разбега должна иметь ширину не менее 1 *м* 25 *см*, длина не менее 25—30 *м*

Яма для приземления прыгуна должна иметь ширину не менее 2,5 *м* и быть симметрично расположенной по отношению оси дорожки Длина ямы в направлении прыжка должна быть не менее 5 *м*, глубина 50 *см*.

Яма огораживается с трёх сторон деревянными бортами, врытыми на одном уровне с землёй. Ближний к бруску край ямы делается земляным.

Песок в яме слоем в 50 *см* должен быть на одном уровне с дорожкой разбега, хорошо взрыхлён, разровнен граблями и влажен.

По бокам ямы (вне её) можно поставить щитки (15×15 *см*) с указателем метража

Дорожку для разбега также можно разметить (через 1 *м*), однако делают это обычно с помощью деревянных планок или брезентовых лент, выложенных на земле.

Каждый участник имеет право делать свои разметки на дорожке разбега, но так, чтобы они не мешали остальным участникам. Кроме небольших цветных флажков или колышков с цветными шариками, никакие другие виды разметок не допускаются.

Отталкивание должно быть произведено от бруска или от дорожки перед ним. Прыгун, перебежавший за брусок или пробежавший сбоку от него, считается сделавшим неудачную попытку.

Если прыгун при толчке оставит след (туфли или шипа) на полосе песка (или пластилина) за бруском, прыжок считается неудавшимся.

После приземления участник должен выйти из ямы вперёд или вперёд в сторону. При выходе участника из ямы назад прыжок считается неудавшимся и результат не измеряется.

Результат прыжка в длину измеряется от ближнего к бруску следа, оставленного любой частью тела прыгуна (даже если этот ближайший след находится вне ямы, когда, например, прыгун оперся рукой за краем ямы). Ближайшая к бруску точка этого следа отмечается колышком.

Измерение производится от колышка по прямой линии перпендикулярно бруску или его продолжению.

При измерении нулевая отметка рулетки должна быть у колышка, а результат фиксируется у края бруска, обращённого к яме (на грани с полосой песка), или его продолжения. Результат прыжка определяется в целых сантиметрах с округлением всегда в сторону уменьшения результата.

В соревновании по прыжкам в длину каждому участнику предоставляется три попытки. В зачёт берётся лучший результат из них.

Если в прыжках в длину два или несколько участников показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных прыжков, совершённых в день соревнования.

Если начатое соревнование по прыжкам в длину вследствие плохой погоды или по другим причинам, не зависящим от судей и участников, перерывается на несколько часов или переносится на другой день, то соревнование при тех же участниках проводится заново, как будто оно не начиналось.

Прыжки в высоту с разбега

Существует несколько способов прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «перекат», «волна»).

Чтобы прыжок в высоту получился экономным и наиболее результативным, важно, чтобы тело прыгуна приняло над планкой горизонтальное положение (лёжа). Это наиболее выгодно, чем любое другое положение (например, вертикальное — «сидя»), так как общий центр тяжести прыгуна проходит ближе к планке.

Поэтому мы останавливаемся не на способе «перешагивания» («ножницы»), который является наиболее

лёгким и распространён среди школьников, а описываем способ прыжка «перекатом», которым можно взять высоту бóльшую, чем способом «перешагивания».

Прыжок «перекатом», как и всякий другой прыжок в высоту, можно расчленить на следующие элементы: разбег, переход через планку и приземление.

Разбег

Быстрый и правильный разбег в сочетании с сильным отталкиванием даёт возможность высоко взлететь над планкой.

Для разбега прыгун должен встать в семи-девяти беговых шагах от планки, но не прямо перед центром, а правее или левее, под углом 30—60°. Таким образом, разбег совершается под углом к планке, толчок производится ближней к планке ногой. Поэтому, если у прыгуна толчковая нога левая, то он разбегается с левой стороны и наоборот.

Разбег надо начинать спокойно. Туловище слегка наклонено вперёд. Затем скорость бега быстро увеличивается, а туловище выпрямляется.

Чтобы подготовить себя к толчку, последние три шага должны быть у прыгуна самыми быстрыми и большими по сравнению с остальными. На последнем шаге туловище несколько отклоняется назад. Это облегчает вынос маховой ноги и даёт возможность направить отталкивание вертикально вверх.

Толчок делается в 50—70 *см* от планки (от края ямы). На последнем шаге слегка согнутая нога ставится с пятки на полную ступню. Прыгун, резко напрягая все мышцы, производит отталкивание. Последним от земли отрывается носок толчковой ноги (см. рис. 16).

Немного раньше другая (маховая) нога, согнутая в колене, делает энергичное движение вверх. Это же движение одновременно делают и руки.

Всё это помогает прыгуну поднять тело как можно выше над планкой.

Переход через планку

Это наиболее ответственный момент в фазе полёта. Планка чаще всего сбивается ударом толчковой ноги, бедра, а нередко и рукой. Поэтому движения прыгуна

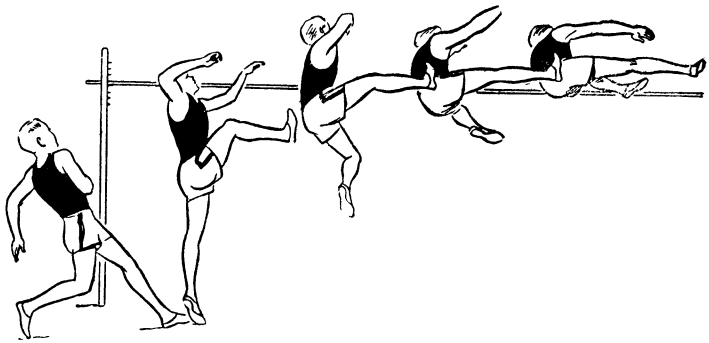


Рис. 16. Прыжок в высоту

над планкой должны быть предельно точны и экономны.

После толчка маховая нога поднимается выше планки и, вытягиваясь вдоль неё, помогает телу принять горизонтальное положение. Прыгун поворачивается боком к планке.

Другая же (толчковая) нога быстро подтягивается к груди и переносится за планку. Преждевременно это движение делать не следует, иначе можно сбить планку.

Переход через планку помогают делать и руки. В тот момент, когда тело достигает высоты планки, они, опережая туловище, опускаются за планку, помогая сделать поворот лицом к земле и убыстряя переход через планку.

Рисунок наглядно показывает, в каком положении спортсмен преодолевает планку.

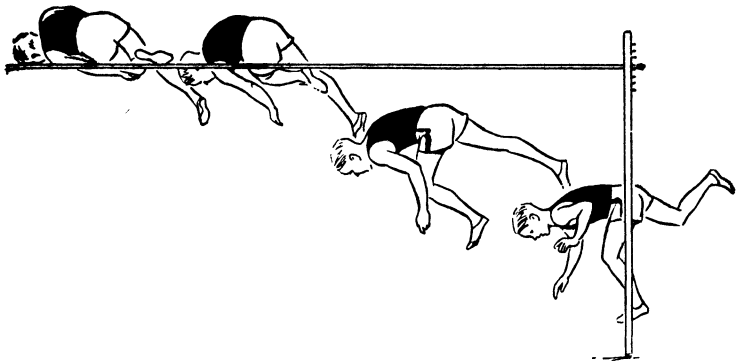
Приземление

Перейдя через планку, прыгун поворачивается лицом вниз, быстро опускает толчковую ногу и приземляется на неё (в яму с песком) с последующей опорой на руки.

При обучении в лагере прыжкам в высоту и на соревнованиях не следует деревянную или лёгкую металлическую планку заменять верёвкой.

Подготовительные упражнения

При разучивании прыжка в высоту способом «перекат» важно в начале занятия ознакомить пионеров с формой движений, а затем переходить к изучению ос-



способом «перекат».

нов техники. В ходе нескольких занятий нужно предложить занимающимся проделать ряд упражнений, которые подведут их к правильной технике выполнения прыжка.

а) Чтобы определить толчковую ногу, дайте занимающимся задание: перепрыгнуть через планку, установленную на небольшой высоте с прямого разбега, оттолкнувшись одной ногой. Далее можно включить в занятия следующие упражнения.

б) Прыжок с разбега под углом к планке (60—70°). Высота 50—70 *см*. Толчок ближней к планке ногой. При переходе планки обе ноги подтягиваются к груди. Приземление на толчковую ногу или (если вначале трудно) на обе ноги.

в) Планку поднять на 90—100 *см*. То же, но с наклоном тела в сторону, одноимённую толчковой ноге. Приземление на толчковую ногу. Обратить внимание, чтобы прыгун преждевременно не ложился на планку. Это нужно делать лишь после взлёта.

г) Повторить упражнение, но с разгибанием тела, в момент перехода через планку. Важно, чтобы приземление производилось обязательно на ногу, а уже потом руки касались земли.

д) Установить для каждого занимающегося направление, длину и общий ритм разбега.

е) Прыжки, установив планку на средней высоте. Обращать внимание на правильные движения рук при взлёте и переходе через планку. Обратить внимание на

правильные движения проноса (подтягивания) толчковой ноги в момент перехода через планку.

ж) При выполнении прыжков на средней, а затем большой высоте делать акцент на наклон тела до горизонтального положения (в момент перехода через планку).

з) Повторные прыжки в учётом индивидуальных особенностей выполнения деталей техники.

Для прыжков важно укрепить мышцы ног, научиться делать хорошие пружинящие прыжки на правой и левой ноге. Обратите внимание ребят на то, что полезно упражняться в прыжках со скакалкой, делать приседание на одной и двух ногах, чередовать спокойный бег с прыжками в движении, толкаясь попеременно то правой, то левой ногой.

Из правил соревнований

Стойки для прыжков могут быть неподвижными (врытыми в землю по краям ямы с песком) или же передвижными (переносными) произвольной конструкции, обеспечивающей устойчивое вертикальное положение стоек.

Стойки могут быть деревянными, сечением примерно 7×7 *см*, или же металлическими, круглыми. Высота стоек не менее 2 *м* над уровнем земли. Расстояние между стойками от 3 до 4 *м*. Стойки окрашиваются в светлый цвет.

Деревянная планка треугольного сечения 3×3×3 *см* имеет длину (в зависимости от расстояния между стойками) от 3 до 4 *м*. Планка, лёжа на зажимах, не должна давать сильного прогиба (не более 1—2 *см* в середине). Для лучшей видимости на планку можно краской нанести три-четыре тёмные полосы шириной по 20—30 *см* каждая.

Допускается применение металлических планок весом не более 2 *кг* (она может быть треугольной или круглой).

Яма для приземления при прыжках в высоту имеет размеры 6×3 *м*. Деревянный ящик ямы имеет четыре стенки. Борты ящика находятся на одном уровне с землёй.

Песок в яме слоем в 0,50 *м* должен быть хорошо взрыхлён и разровнен граблями.

Толчок производится с грунта площадки разбега. Грунт должен быть плотным, не крошиться от толчков и легко поддаваться укатке и трамбовке.

Поверхность площадки для разбега строго горизонтальна; она должна допускать разбег не менее 15 *м* под любым углом в пределах сектора 150°.

Измерительная рейка для прыжков в высоту на 2 *м* должна иметь подножку длиной 50 *см*, чтобы рейка при измерении была строго вертикальной. Ширина подножки 4 *см*.

Участник может отмечать на площадке разбега место толчка. Эта и другие отметки, если они могут помешать другим участникам, должны быть убраны после прыжка.

Запрещается делать отметки песком в месте толчка и на площадке разбега.

Начальная высота, а также все дальнейшие высоты в соревновании устанавливаются или положением о соревновании, или перед началом соревнования судейской коллегией и объявляются всем участникам до соревнования.

Участник может начать прыгать с любой высоты, а также, начав уже соревнование, пропустить некоторые высоты, не теряя права на дальнейшее участие.

В соревнованиях по прыжкам в высоту участник имеет право сделать максимально три попытки на каждой высоте.

Участник имеет право после сделанной им первой или второй неудачной попытки на данной высоте не использовать на ней своих остальных попыток (оставшихся одной или двух) и прыгать на следующей высоте. Сделав три неудачные попытки подряд, вне зависимости от того, на какой высоте установлена планка, участник выбывает из соревнования.

Если после одной или двух неудачных попыток подряд на каких-то высотах участник преодолел планку, счёт до трёх попыток начинается снова.

Если несколько участников показали одинаковые результаты, то места между ними распределяются следующим образом:

а) впереди считается участник, взявший последнюю высоту с наименьшего числа попыток;

б) если у нескольких участников окажется равное число попыток на последней высоте, то преимущество даёт наименьшее число неудачных попыток по всем высотам этого соревнования.

Требования к прыжкам в высоту с разбега предъявляются следующие:

Прыжок считается неправильным, если прыгун отталкивается от земли одновременно обеими ногами.

Запрещаются прыжки способами сальто и кульбит.

Прыжок считается неудавшимся, если прыгун сбил планку любой частью тела, пробежал под ней или сбоку стойки через воображаемое продолжение переднего края ямы, или, сделав толчок, подпрыгнул вверх, но не перепрыгнул планку, а остался перед ней.

Пронос ноги под планкой без отталкивания от земли не считается за неудавшийся прыжок, если прыгун при этом не коснулся планки или прыжка в яме.

После приземления участник должен выйти из ямы за пределами стоек. При нарушении этого правила судья делает участнику замечание.

Если начатое соревнование по прыжкам в высоту с разбега, вследствие плохой погоды или по другим причинам, не зависящим от судей и участников, прерывается на несколько часов или переносится на другой день, то соревнование затем продолжается на той высоте, на которой оно было прервано, с зачётом участникам удавшихся и неудавшихся попыток.

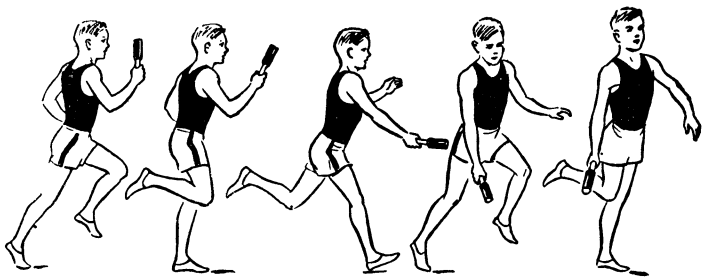


Рис. 17. Метание гранаты

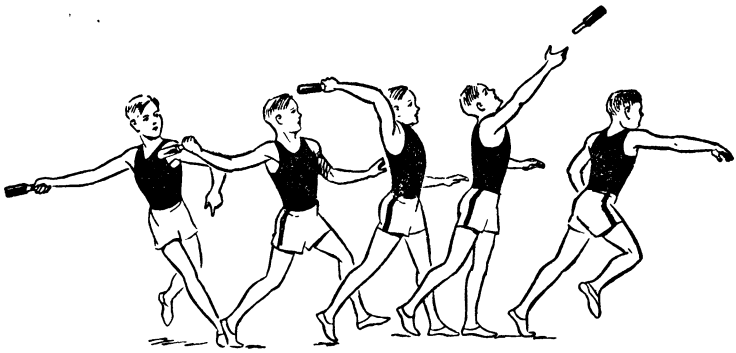
Метание гранаты

Каждый школьник должен научиться далеко метать гранату. Нормы, установленные комплексом, вполне посильны для большинства мальчиков и девочек. Многие не достигают результата лишь потому, что неправильно выполняют способы броска: неверно делают замах, кидают гранату слишком высоко вверх или, наоборот, пускают её слишком низко над землёй. Поэтому граната падает на землю, не пролетая нужного расстояния. Трудно далеко бросить гранату с места. Гораздо лучших результатов можно добиться бросая гранату с разбега. Однако бросок с разбега требует определённой координации движений рук и ног, что даётся специальной тренировкой.

Перед тем как обучать метанию гранаты с разбега, следует научить ребят делать броски с места, а затем с шага. Бросок с шага выполняется так. Метающий встаёт лицом в ту сторону, куда будет производиться бросок. Правую ногу он выставляет на шаг вперёд, а в правой руке держит гранату перед собой на уровне глаз.

Затем делается шаг вперёд с левой ноги. Одновременно метающий поворачивается левым боком в направлении метания и отводит руку с гранатой назад. Из этого положения выполняется бросок.

Чтобы метать гранату с разбега, нужно разметить дорожку для разбега, т. е. сделать на ней контрольные отметки.



на дальность

Метающий должен выпустить гранату из рук, не переступая линии контрольного бруска. Это конечная отметка, где заканчивается разбег.

Кроме этого, проводят ещё две черты — одну в начале разбега, другую в 7—8 *м* от линии контрольного бруска. На эту отметку метатель должен наступить во время разбега левой ногой. Это служит сигналом для начала замаха рукой, которая отводится вниз — назад. В это время выдвигается левое плечо, тело как бы обгоняет гранату, занимая наиболее выгодное положение для заключительного броска. Этот разворот и бросок производится на протяжении пяти шагов (см. рис. 17).

Вот как делаются заключительные шаги. По счёту «раз» правой ногой делается шаг вперёд, правая рука при этом опускается вниз.

На счёт «два» — шаг левой ногой вперёд, правую руку вместе с гранатой отводят вниз — назад.

По счёту «три» — снова шаг правой ногой вперёд, слегка развернув носок наружу (скрестный шаг). При этом рука с гранатой полностью отводится назад, а туловище отклоняется вправо.

По счёту «четыре» левой ногой делается шаг вперёд, упираясь ею о землю. Туловище прогибается в пояснице, а правая рука поднимается вверх, производя бросок из-за головы.

По счёту «пять» вслед за броском правую ногу переставляют вперёд, предохраняя этим тело от падения.

Общая длина дорожки для разбега 15—20 *м*.

Подготовительные упражнения

Перед каждой тренировкой надо сделать несколько энергичных гимнастических упражнений для рук (вращение, рывки, отжимания от земли и др.).

Прежде чем обучать метанию гранаты, дайте занимающимся побросать на дальность городки, малые мячи. Обращайте внимание на правильный замах (из-за спины), особенно у девочек.

Техника метания гранаты с места и с шага предшествует метанию в движении. Когда освоено метание гранаты с места и с шага, переходите к разучиванию разворота и замаха в ходьбе и броскам неполной силой.

Затем следует обучить координации движений при разбеге и сделать разметку разбега. Важно, чтобы разбег происходил с нарастающей скоростью и перед броском не было задержки движений. Следите, чтобы при отведении гранаты в исходное положение для броска рука не сгибалась в локтевом суставе. Это ведёт к неточности полёта и снижает результат.

На тренировках, отрабатывая координацию и технику, все броски гранаты надо производить с неполной силой. В заключение можно сделать два-три броска «на результат».

Из правил соревнований

Облегчённые 500-граммовые гранаты, предназначенные для метания мальчиками и девочками 13—14 лет (а также юношами и девочками среднего возраста), не должны иметь превышение номинального веса более чем на 10 *г*.

Обмотка ручки гранаты запрещается.

При метании гранаты устанавливается коридор шириной 10 *м*, в пределах которого засчитываются броски.

Границы коридора хорошо отметить на поле белыми линиями, расположенными симметрично оси дорожки для разбега.

Дорожка для разбега имеет длину 25—30 *м*, ширина её от 1 до 1,5 *м*. На последних 4—6 *м* дорожка должна иметь ширину до 3—4 *м*, что соответствует длине планки.

Эта планка ограничивает дорожку разбега. От неё производится бросок гранаты в поле.

Планка изготовляется из дерева, имеет ширину 6—7 *см* и длину 3—4 *м*. Она врывается в один уровень с грунтом (заподлицо) и окрашивается в белый цвет. По концам её ставят цветные флажки или указатели.

Допускается производить разбег при метании гранаты и по травяному покрову; при этом вместо планки может применяться лента, прикреплённая гвоздями к грунту.

Метание гранаты производится на дальность с места или с произвольного разбега, любым способом, но без поворотов.

Во всех метаниях бросок засчитывается по команде старшего судьи. Судья произносит «Есть!» после приземления снаряда и при условии того, что участник принял устойчивое положение. При нарушении участником правил метания судья произносит «Нет!» и бросок не засчитывается.

После броска и команды «Есть!» участник не должен выходить вперёд через планку. При нарушении этого правила судья делает участнику замечание. Участник не имеет права после броска выходить в поле за снарядом без разрешения судьи.

След, оставленный снарядом на грунте при падении его в секторе, отмечается специальным колышком с номером. Колышек ставится в ближайшую к планке точку следа.

Во время метаний бросок считается неудавшимся и результат не измеряется, или колышек приходится вне коридора, хотя бы след снаряда и задевал боковую линию коридора.

Измерение длины броска производится от колышка по линии, перпендикулярной к планке или её продолжению, до ребра планки (продолжения), обращённого в сторону разбега.

При измерении нулевая отметка рулетки прикладывается к колышку у земли. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Каждому участнику предоставляются три броска, из которых засчитывается результат лучшего.

Участникам, имеющим в ходе соревнования равные результаты, даются дополнительные броски для розыгрыша мест между ними. Для розыгрыша первого места даётся каждому по три броска, выполняемых поочерёдно. Для розыгрыша второго и третьего мест даётся по одному броску. Результаты этих бросков учитываются только для распределения личных мест и не могут идти в зачёт командного первенства или быть засчитаны как выполнение разрядных норм.

По окончании соревнования по данному виду никакие дополнительные попытки участникам не разрешаются.

ПЛАВАНИЕ

Плавание — любимый спорт молодёжи. Научиться уверенно держаться на воде и проплывать расстояние в несколько десятков метров могут даже очень маленькие дети, а подростки в 14—15 лет нередко показывают очень высокие результаты.

В первые же дни пребывания детей в лагере нужно провести беседу о значении плавания, рассказать о том, как будут проходить занятия и какие требования

предъявляются к пионерам. Это может сделать врач, старший пионервожатый или руководитель физического воспитания.

Важно напомнить ребятам о том, что плавание — путь к здоровью человека. Прохладная вода реки или озера очень благоприятно воздействует на весь организм. Вода, в которой плавают люди, всегда имеет более низкую температуру, чем тело человека. Погрузившись в воду, каждый испытывает некоторый холод, но это длится несколько секунд, после чего по телу распространяется приятное ощущение тепла. Если человек изо дня в день приучает свой организм к воздействию прохладной воды, то постепенно его организм закаляется, становится устойчивым к влиянию холода, уменьшается восприимчивость к простудным заболеваниям.

Но вода способствует не только закаливанию. Она оказывает определённое давление на поверхность тела, когда человек погружается в воду. Сила этого давления на грудную клетку в воде составляет более 10 *кг*. Мы не ощущаем это давление лишь только потому, что оно равномерно распределяется на всю поверхность тела. Во время вдоха человеку приходится преодолевать сопротивление воды. В то же время давление воды обеспечивает хороший полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика способствует укреплению дыхательной мускулатуры, увеличивает глубину дыхания, а это улучшает кровообращение и работу сердца.

Полезно и массирующее влияние воды во время плавания. Вода промывает и очищает поры кожи, облегчает кровообращение в сосудах.

Но ещё бóльшую пользу приносят сами движения в воде. Они требуют определённых физических усилий. Во время плавания работают мышцы рук, ног, спины, живота. Вот почему пловцы отличаются хорошо развитой мускулатурой, имеют большую подвижность в суставах. Если учесть также значительную нагрузку на грудную клетку и органы дыхания, то становится ясным, какие крепкие лёгкие и сердце развиваются у пловца. Такой человек почти не подвержен простудным заболеваниям. Особенно важно это для детей, организм которых чаще склонен к заболеванию лёгочного аппарата.

В беседе следует также напомнить о том, что плавание повышает активность и желание ко всякой работе.

Пребывание в воде усиливает кровообращение и обмен веществ. В результате этого в клетки головного мозга поступает много кислорода, исчезает утомление, появляется бодрость, прилив свежих сил. Само собой разумеется, что чрезмерное увлечение плаванием, перегрузка организма приводит к противоположному воздействию и приносит организму вместо пользы вред.

Регулярные занятия плаванием прекрасно развивают также выносливость, общую физическую подготовку. Сердце приучается работать с повышенной скоростью, увеличивается способность к интенсивной продолжительной работе и других органов. Выносливому человеку легче преодолевать трудности, упорно учиться, настойчиво и производительно трудиться.

Всё это делает плавание прекрасным средством подготовки человека к труду и защите отечества. Известны десятки примеров из опыта Великой Отечественной войны, когда умение плавать помогало нашим бойцам выполнять задания командования.

Наконец, умение плавать открывает молодёжи дорогу к увлекательным спортивным состязаниям, к рекордам, к победам.

Не представляет особого труда принять нормы БГТО у тех школьников, которые умеют плавать. Для этого сдающий норму мальчик должен проплыть 25 *м* за 27 сек., а девочка за 30 сек. Кто проплывёт 50 *м* без времени, тому также засчитывается сдача нормы БГТО по плаванию. Гораздо сложнее обучить плавать тех, кто не умеет плавать или слабо держится на воде, чтобы в конце лагерной смены они также сумели сдать нормы по плаванию. Для этого с первых дней жизни в лагере нужно наладить работу по обучению школьников плаванию.

Организация занятий

До выезда в лагерь или сразу же после приезда нужно выбрать место, подходящее для плавания, огородить его с помощью верёвки на поплавках или флажков (шестов), вбитых в дно, а также очистить дно от посторонних предметов. Примерная площадь огораживаемого места 15×25 *м*. Желательно, чтобы спуск к воде не был обрывистым, а дно было ровное, постепенно понижающееся в глубину.

Для не умеющих плавать детей глубина воды не должна быть больше 90 *см,* а для тех, кто держится на воде, не превышать 110 *см.* Участок для плавания должен находиться вдали от мест купания животных и полоскания белья, промышленных предприятий и прочих мест, загрязняющих воду.

В первые же день-два пребывания в лагере нужно составить по отрядам списки детей, не умеющих плавать. Чтобы проверить, кто из детей умеет плавать, следует дать каждому школьнику проплыть любым способом 20—25 *м* (детям младшего возраста 10—15 *м*). Тех, кто не сумеет этого сделать, следует записать в число не умеющих плавать, чтобы проводить с ними специальные занятия.

Эти занятия включаются в режим лагерного дня. Им отводится специальное время в самую жаркую, знойную часть дня (в средней полосе от 11 до 13 час.).

На первом же занятии надо ознакомить всех школьников с мерами, обеспечивающими безопасность на воде, обратить внимание на соблюдение строгой дисциплины, на недопустимость баловства в воде, ложных выкриков «тону» и пр.

Не следует проводить занятия по обучению плаванию одновременно со всеми детьми. Лучше распределить не умеющих плавать по группам в 10—12 человек. Руководитель занимается с каждой группой в отдельности. Хорошо, если занятия проходят одновременно в двух-трёх местах под руководством нескольких педагогов. Тогда в течение часа-двух удастся пропустить через систему обучения всех пионеров лагеря. Обучать пионеров плаванию может не только руководитель физического воспитания, но и любой педагог или вожатый, умеющий плавать. Для этого под руководством преподавателя физкультуры нужно пройти предварительно инструктаж, разучить упражнения, игры на воде, правильные движения способа плавания кролем.

Продолжительность каждого занятия 30—40 мин. В течение лагерной смены при наличии благоприятной погоды можно провести 20 и больше занятий по обучению школьников плаванию. Минимальная температура воды при проведении занятий +20°.

Прежде чем обучать школьников правильному способу плавания, нужно преодолеть имеющуюся у многих из

них водобоязнь. Это чувство возникает от неумения плавать, от сознания кажущейся опасности во время пребывания в воде даже на неглубоком месте.

На первых двух-трёх занятиях рекомендуется провести несколько упражнений и игр для освоения с водой.

1. Взяться за руки и войти в воду на глубину немного выше пояса. По команде руководителя сделать вдох, а затем присесть и погрузиться с головой в воду. Подняться из воды через 5 сек., сделать выдох.

2. Таким же образом погрузиться в воду, выдох сделать под водой, подняться из воды через 10 сек. Вдох следует производить ртом, выдох делать через рот и нос. Предварительно эти упражнения можно разучить под команду руководителя на берегу (вдохнуть, присесть, выдохнуть, встать).

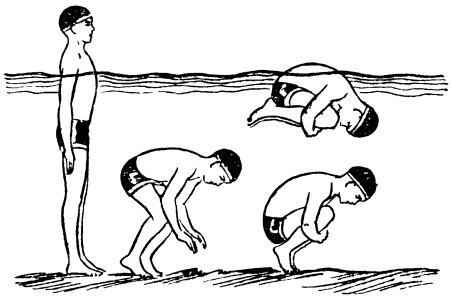


Рис. 18. Всплывание «поплавком».

3. Всплывание поплавком (см. рис. 18). Войти в воду на глубину по грудь. Руки книзу. По первой команде сделать глубокий вдох, по второй команде присесть и сгруппироваться в воде. Сосчитать про себя до десяти. После этого подобрать ноги и всплыть спиной вверх (поплавком).

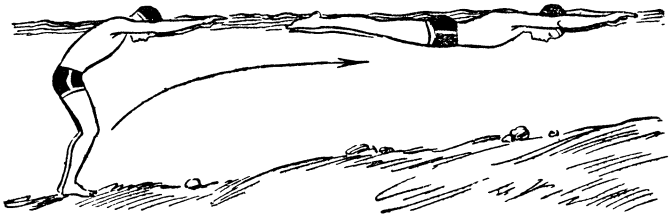


Рис. 19. Скольжение на груди.

4. Скольжение на груди (см. рис. 19). Войти в воду по грудь. Сделать вдох и, оттолкнувшись ногами, выпрямить туловище. Руки вытянуть вперёд, голову опустить

вниз. В таком положении проскользить по воде вперёд. Вначале лучше выполнять упражнения, двигаясь к берегу, затем можно устроить соревнования.

Для освоения детей с водой на неглубоком месте можно провести и игры. Элемент соревнования в играх позволит детям действовать в воде более решительно. Вот некоторые из этих игр.

Перебежки

На берегу ставят два флажка в 15—20 *м* один от другого. Они обозначают границы игрового поля. Выбирается водящий (если больше 10 человек, можно выбрать двух водящих).

Ребята остановятся в воде за воображаемой линией, обозначенной флажком на берегу, а водящий занимает место посередине между флажками.

По свистку руководителя пионеры бегут за линию противоположного флажка, а водящий старается осалить как можно больше ребят. Когда перебежка закончена, судья подсчитывает число осаленных игроков, которые снова участвуют в игре. Затем перебежка повторяется в обратную сторону. Снова подсчитывают число пойманных игроков.

После этого выбирают нового водящего. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает поймавший больше игроков. Когда ребята освоятся с игрой, во время перебежек разрешается нырять.

Не зевай-догоняй!

Разметка площадки такая же, как и в предшествующей игре. Участвуют в игре два пионерских звена, две группы ребят. Они выстраиваются шеренгами на расстоянии 10 — 15 *м*, друг против друга. У вожатого, стоящего на берегу, в каждой руке по флажку.

По его сигналу (взмах двумя флажками вверх) игроки направляются навстречу друг другу, стараясь соблюдать равнение в шеренгах. Они внимательно смотрят на руководителя. Когда шеренги сблизятся до 2 — 3 *м* руководитель поднимает один из флажков вверх.

Те ребята, которые находятся со стороны поднятого флажка, быстро поворачиваются кругом и убегают, спасаясь от преследования игроков другой команды, которые

стараются запятнать, осалить бегущих. Это разрешается делать только между флажками на берегу, в пределах установленного места.

Подсчитывается число пойманных игроков, и игра проводится ещё два-три раза. Выигрывает шеренга, сумевшая осалить большее число игроков противоположной команды.

Достань предмет

В нескольких (10—15) метрах от берега на глубине по грудь втыкают два шеста (древка с флажками) на расстоянии 3—4 *м* один от другого. У основания каждого шеста кладут тяжёлый предмет одинаковой величины и формы: камень, легкоатлетическую гранату и пр.

Играющие делятся на две команды по 5—6 человек и выстраиваются на берегу. По сигналу первые номера вбегают в воду и устремляются к шесту. Погрузившись возле шеста в воду с головой, они стараются нащупать (можно открывать глаза) и затем поднять предмет. С ним они возвращаются к своей команде на берег. Отдав предмет второму игроку, прибежавший встаёт в конец колонны. Второй номер, добежав до шеста, погружаясь в воду, кладёт предмет у основания шеста и возвращается на берег. Он касается рукой следующего игрока, который вбегает в воду, и т. д. Игра заканчивается тогда, когда вернётся из воды последний игрок. Команда, первой закончившая эстафету, выигрывает.

Наполни ведро

Разметка места для соревнований, как и в прежней игре. Команды разбиваются по парам и строятся на берегу. Возле каждой команды пустое ведро. Игроки берутся за руки (одной рукой). В свободных руках у первой пары по одной кружке.

По команде «Марш!» первые номера, не расцепляя рук, вбегают в воду. Достигнув шеста, они отпускают руки и опускаются с кружками под воду. Их задача не только наполнить кружку водой, но и положить в неё камешек со дна. Оказавшись на поверхности, они снова сцепляют свободные руки и возвращаются с кружками на берег. Вылив содержимое кружки в ведро, они отдают их второй паре, которая бежит выполнять то же задание.

Выигрывает команда, первой наполнившая ведро. В каждом ведре должно оказаться столько камешков, сколько игроков в командах. (Перед игрой возле каждого шеста в воде можно набросать по нескольку десятков камешков, если дно водоёма песчаное.)

Есть и другие игры-упражнения — «Морской конь», «Переправа «донесения», «Лягушка», «Перетяжки».

Им также следует уделить внимание при обучении школьников плаванию. Упражнения и игры на воде, так же как и обучение пионеров плаванию, желательно проводить отдельно для мальчиков и девочек.

Выбор способа плавания

Существуют несколько способов плавания (кроль на груди и на спине, брасс на груди и на спине, баттерфляй, на боку). Этими способами обычно проводятся спортивные состязания, в которых фиксируются рекорды, присваиваются спортивные разряды и звания.

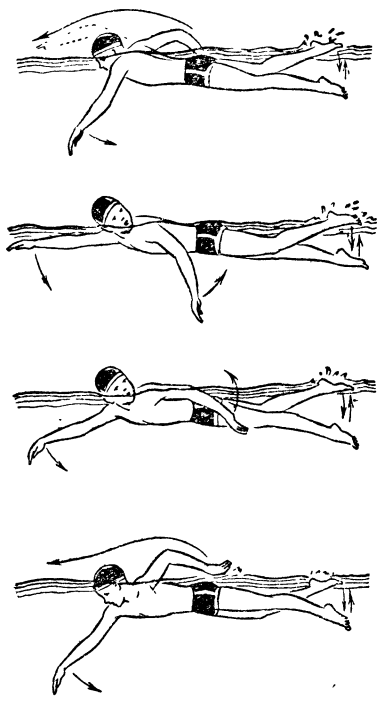


Рис. 20. Движение в способе «кроль на груди»

Лучше всего остановиться на способе плавания кролем на груди. Это самый быстроходный способ. Лучшие пловцы проплывают кролем 100 *м* менее, чем за одну минуту.

Технику плавания этим способом (работу рук, ног и головы) вы можете проследить по рисунку 20.

Как видите, тело пловца находится в горизонтальном положении, лицо опущено вниз. Ноги почти прямые и поочерёдно выполняют движения сверху вниз и снизу вверх, причём нога

слегка сгибается в колене, когда опускается вниз, и снова выпрямляется, когда поднимается вверх.

Руки делают гребок поочерёдно. Вытянутая в воде рука опускается вниз, делая гребок и одновременно сгибаясь в локте. При этом она оказывается у бедра. Затем пловец вынимает руку из воды и проносит её над водой вперёд. Возле головы рука вкладывается в воду и затем выпрямляется для нового гребка. Таким способом руки работают попеременно.

Особое внимание следует обратить на дыхание. В способе «кроль» оно представляет известную трудность, так как тесно согласовано с работой рук.

Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. Лицо почти полностью оказывается над водой. Начало вдоха делается в конце гребка. Вдох заканчивается под рукой в тот момент, когда она находится на поверхности. Когда же рука вкладывается в воду, а голова поворачивается вниз, пловец делает выдох. Вдох делается ртом, должен быть коротким и глубоким. Выдох более продолжителен, делается в воду через рот и нос.

Во время плавания кролем рука над водой проносится быстро. Ноги работают чаще, чем руки. Во время двух гребков (правой и левой) ноги производят пять-восемь ударов.

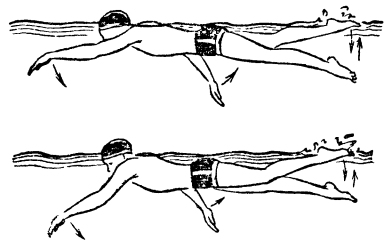


Рис. 20а. Плавание без выноса рук из воды.

Чтобы школьники скорее овладели способом «кроль», следует предварительно обучить их более простому способу. Он носит название «кроля без выноса рук». Здесь ноги работают в обычном кроле, а руки не выносятся на поверхность. Они поочерёдно делают гребки под водой. Голова пловца всё время над водой. Это облегчает дыхание. На рисунке 20а показано положение пловца при плавании кролем без выноса рук.

Прежде чем плавать тем или иным способом, нужно научиться правильно выполнять отдельные движения, проделать ряд упражнений на берегу и на воде. На рисунке 21 показано одно из этих упражнений.

При разучивании упражнений руководитель должен объяснить пионерам цель и назначение каждого из них, показать, как нужно их выполнять на берегу и в воде. Дети должны делать движения спокойно, не торопясь. Лучше всего выполнять упражнения сериями по 15—20 движений в каждой серии. Повторять серии по четыре-пять раз. Детей можно расположить в шеренгу или по кругу, чтобы руководитель мог видеть каждого занимающегося.

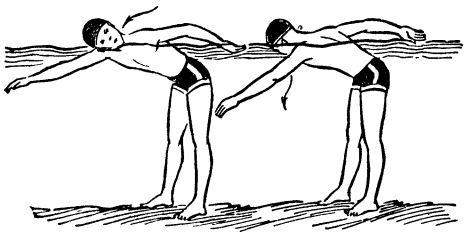


Рис. 21. Изучение движений рук в способе кроль на берегу.

При обучении плаванию хорошо использовать различные предметы, которые держатся на воде и не тонут. Без них обучение плаванию значительно затрудняется и проходит без интереса для ребят. Лучше всего подойдут плавательные доски, т. е. обыкновенные обструганные доски толщиной 5—7 *см* и шириной 30—40 *см*. Их распиливают на части длиной 80—90 *см* и закругляют с одной стороны. Доска помогает держаться на воде, с её помощью легче научиться правильно работать ногами. Доску следует держать вытянутыми вперёд руками, подбородок у поверхности воды, дыхание произвольное. Ноги работают легко и непринуждённо. При правильной работе ног за пловцом остаётся пенистый след.

Когда продвижение в воде указанным способом освоено, можно усложнить упражнения:

придерживать доску одной рукой, а другой рукой подгребать под себя;

во время плавания с доской в руках делать повороты головы для вдоха с последующим выдохом в воду;

оттолкнув вперёд доску, проплыть несколько метров, работая одними ногами.

Упражнениям с доской нужно уделять внимание постоянно, даже тогда, когда дети смогут проплывать значительные расстояния. Это укрепит мышцы ног, поможет улучшить технику, воспитает выносливость.

Упражнения при обучении школьников плаванию (из расчёта на 18 занятий) можно расположить так:

1. Вводная беседа. Проверка умения плавать. Упражнения для освоения с водой (погружение в воду, выдох в воду, рассматривание в воде предметов). Простая эстафета на мелком месте.

2. Объяснение и показ новых упражнений для освоения с водой (всплывание поплавком, скольжение на груди, повторение разученных упражнений). Игра в перетяжки.

3. Упражнения и игры для освоения с водой.

4. Начало изучения работы ног в «кроле». Работа ног на месте (на берегу, в воде с партнёром). Упражнения и игры для освоения с водой.

5. Работа ног в кроле на месте. Применение доски. Плавание с доской по 15 *м* два раза. Разучивание движений рук и дыхания в способе «Кроль без выноса рук» (стоя на месте). Игра по воде.

6. Упражнения для освоения с водой (погружение с выходом в воду 15—20 раз). Плавание с доской по 20 *м* два раза. Плавание кролем без выноса рук с помощью партнёра.

7. Плавание с доской по 25 *м* два раза. Плавание кролем с доской (подгребая одной рукой). Игры на воде.

8. Плавание с доской по 15 *м* четыре раза. Плавание с доской. Задача: оттолкнув доску, догнать её, подплывая кролем без выноса рук. Свободное плавание кролем 10—15 *м*.

9. Освоение дыхания в способе «кроль» (с выносом рук), стоя на месте в воде. Разучивание движений рук в способе «кроль», стоя на месте (на берегу, в воде). Плавание с доской по 15 *м* четыре раза. Плавание кролем без выноса рук (15—20 *м*).

10. Разучивание движений рук в способе «кроль» в сочетании с дыханием, стоя на месте (на берегу и в воде). Скольжение на груди с попеременными гребками руками до бёдер. Плавание с доской 50 *м*. Свободное плавание кролем без выноса рук с выдохом в воду.

11. Материал первой половины предшествующего занятия. Плавание на спине, работая одними ногами (15—20 *м*). Игра на воде, включая плавание («Переправа донесения» или др.).

12. Закрепление упражнений для освоения работы рук в кроле. Плавание кролем при задержке дыхания по 15 *м*

два раза. Плавание на дистанцию с доской (работая ногами) 50 *м*.

13. Отработка движений рук и дыхания в способе «кроль» с раздельной работой рук. Плавание на спине, работая ногами, 25 *м*. Эстафета между командами с использованием плавательных досок.

14. Упражнения на берегу и в воде: движения рук в способе «кроль» (стоя на месте) в сочетании с дыханием. Плавание кролем с раздельной работой рук. Плавание кролем на груди, обращая внимание на сочетание работы рук и ног (несколько попыток по 10—15 *м*).

Игра — борьба за мяч.

15. Упражнения, закрепляющие правильную работу рук в кроле. Плавание кролем на груди по 25 *м* два раза. Плавание с доской, работая ногами. Свободное плавание.

16. Тренировка в способе плавания кролем (по 30 *м* два раза). Игры на воде, свободное плавание.

17. Сдача норм БГТО по плаванию.

18. Сдача норм БГТО. Свободное плавание, игры на воде.

Советы по организации занятий на воде

В то время как одна группа пионеров принимает на берегу солнечные ванны, а затем отдыхает в тени, руководитель проводит занятия с другой группой на воде.

Группа, закончившая занятия, уходит в лагерь, а руководитель занимается с новой группой. В первой половине дня руководитель может успеть провести занятия по обучению плаванию с двумя-тремя группами детей. В жаркие дни можно использовать врёмя между 17 и 19 часами также для обучения школьников плаванию. В эти часы может работать секция плавания для мальчиков и девочек, умеющих плавать.

Занятия по обучению школьников плаванию могут продолжаться от 30 до 40 мин. (в зависимости от погоды и прочих условий). Для каждого отряда назначается определённое время. Поскольку время, отводимое для плавания, ограничено режимóм дня, интервалы между занятиями с новыми группами не должны быть больше 5—10 мин. К водоёму и от него группа (отряд) приходит в сопровождении педагога или вожатого.

Каждое занятие по обучению плаванию должно состоять из четырёх частей, которые сменяют друг друга.

1-я часть (вводная). Она длится 3—5 мин. Объясняется цель и задача занятия.

2-я часть (подготовительная). Отводится в основном на ознакомление школьников с упражнениями для овладения техникой плавания. Эти упражнения в течение 7—10 мин. проводятся на берегу.

3-я часть (основная). Занимает 20—30 мин. Проводятся упражнения для освоения с водой, упражнения, помогающие овладеть техникой движения в воде. Дети проплывают дистанцию с определённым заданием (с доской и без доски). С ними проводятся игры на воде.

4-я часть (заключительная). Включает в себя спокойное плавание, малоподвижные игры на воде, выход из воды, перекличку, подведение итогов. Продолжается 3—5 мин.

Следует стремиться к обучению школьников плаванию определённым стилем (способом). Однако нормы БГТО дети могут сдавать, проплывая 25 *м* в установленное время (или 50 *м*) любым способом, в том числе и кролем без выноса рук.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Трудно найти мальчика или девочку, которые не любили бы играть. Игры полезны для детей. Они помогают воспитывать волю, организованность, умение действовать в коллективе, развивают физические силы.

Спортивные игры — это наиболее сложная форма подвижных игр. Они имеют твёрдо установленные правила, требуют от участников систематических тренировок, отличаются специальной техникой и гибкой тактикой.

Виды спортивных игр многообразны. Летом наибольшее распространение имеют такие игры, как футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис. Они и включены в комплекс ГТО.

Чтобы выполнить норму БГТО по спортивным играм, школьник должен принять участие (согласно положению) не менее чем в трёх официальных встречах по одной из упомянутых выше игр.

Соревнования в лагере по играм следует организовать в виде первенства пионерской дружины или календаря встреч с соседними лагерями.

Срок пребывания детей в загородном лагере ограничивается 26 днями. Как организовать розыгрыш, чтобы успеть провести игры и принять у школьников нормы в течение одной смены? Нужно принять за основу круговую систему розыгрыша, чтобы все участники встретились друг с другом по одному разу (в один круг). Тогда каждая команда будет участвовать в состязаниях не один, а несколько раз, что и нужно для зачёта нормы БГТО.

Если принять систему розыгрыша с выбыванием (после поражения), тогда игроки выбывших команд не смогут набрать нужного количества игр. К тому же система розыгрыша с выбыванием требует большого исходного числа команд.

Для одного пионерского лагеря лучше всего проводить соревнования по круговой системе с привлечением четырёх команд. Посмотрите на таблицу. Из неё видно, что игроки каждой команды принимают участие в трёх, необходимых для зачёта, календарных играх. К тому же организаторам соревнований нужно будет провести всего шесть встреч (по две встречи на каждой неделе). Это вполне приемлемо для условий одной лагерной смены.

Наименование команд	„Ракета"	„Стрела"	„Метеор"	„Зенит"	Колич. очков	Место
„Ракета"	×					
„Стрела"		×				
„Метеор"			×			
„Зенит"				×		

Но как быть, если в розыгрыше пожелают участвовать не четыре, а восемь или двенадцать команд? (Например, от каждого отряда по две или три команды, особенно в тех играх, где состав команды всего 5—6 человек). Тогда нужно будет провести несколько десятков встреч. Это не под силу в условиях сравнительно короткого срока пребывания детей в лагере.

В этом случае целесообразно разбить общее число команд на две или три самостоятельные подгруппы (например, по 4—5 в каждой подгруппе) и проводить розыгрыш отдельно в каждой из них.

Таким же образом можно организовать соревнования, если в лагере большое число отрядов или если к розыгрышу захотел подключиться соседний пионерский лагерь.

При проведении соревнований в подгруппах в каждой из них определяется свой победитель. Если есть необходимость выявить сильнейшую команду в лагере, можно между ними устроить дополнительно одну-две встречи.

За победу в состязаниях командам, как правило, даётся два очка, за ничейный исход они получают по одному очку. В случае неявки на игру или поражения команда получает ноль очков.

Учёт и оформление розыгрыша и итогов соревнований по круговой системе следует вычертить в виде таблицы и повесить в лагере на видном месте. В такой таблице приводятся не только названия команд, но и наглядно отображаются результаты игр.

Понятно, что перед календарными встречами и во время хода первенства нужно проводить тренировочную работу с командами: участникам соревнований важно овладевать элементами техники, изучить правила игры, разбирать тактические приёмы. Не следует злоупотреблять на тренировках двусторонней игрой, которая сильно утомляет детей. Чаще нужно проводить игры, подготовительные к спортивным. Они менее утомительны и помогают школьникам отрабатывать отдельные приёмы техники и тактики.

Примерами таких игр у юных футболистов могут служить «Защита городков», «Пробей стенку», «Ножной мяч в кругу», «Ногой через сетку» и др.

Баскетболисты могут включать в тренировки эстафеты с ведением мяча, с бросками мяча по кольцу, игры «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» и др.

Немало полезных игр и для волейболистов. Среди них доступны для ребят «Летучий мяч», «Пионербол» (два мяча), аэробол, эстафеты и др.

Мы не описываем подробно такие спортивные игры, как футбол, волейбол и баскетбол. Они известны и широко применяются в практике лагерной работы. Отметим лишь основные положения этих игр и выдержки из пра-

вил, с которыми в ходе игр могут встретиться затруднения.

Несколько подробнее останавливаемся на игре в ручной мяч и малый теннис, которые следует шире распространять в условиях загородного лагеря.

Ручной мяч

Игра проводится на травяной или глинобитной площадке. В состязаниях могут принять участие команды, состоящие из семи человек (ручной мяч 7×7), или команды, число игроков в которых равно количеству игроков в футбольных командах (ручной мяч 11×11). В зависимости от этого устанавливаются и размеры площадок. Мы останавливаемся на кратком описании игры в ручной мяч 7×7.

Для игры в ручной мяч не требуется сложного оборудования. Игры проводятся на площадке длиной от 30 до

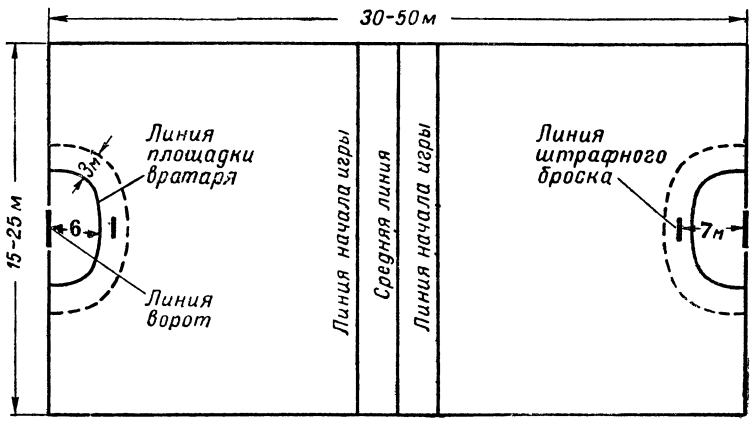


Рис. 22. Площадка для игры в «Ручной мяч» (7×7).

50 *м* и шириной от 15 до 25 *м*. Разметка площадки показана на рисунке 22. Ширина ворот 3 *м*, высота от земли до перекладины 2 *м*. Мяч имеет длину по окружности 58—60 *см*. Можно использовать для игры и обычный футбольный мяч.

Каждой команде, помимо семи основных игроков, разрешается иметь трёх запасных.

Игра начинается с центра поля. Один из игроков (по жребию) вводит мяч в игру броском вперёд на сторону противника (с линии начала игры). Остальные игроки располагаются на своей половине поля в 3 *м* от средней линии.

В ходе игры участники могут бросать мяч друг другу руками любым способом. Нельзя продвигаться с мячом в руках, делая более трёх шагов, держать мяч в руках более 3 *сек.* Чтобы владеть мячом более 3 *сек.*, надо ударить его о землю и поймать. Но это разрешается сделать только один раз, после чего мяч должен быть передан партнёру по команде.

Во время игры можно отнимать мяч у противника, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается хватать или толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бросок. При этом ворота защищает только один вратарь.

Атака ворот противника чаще всего проводится большинством игроков команды, которые стараются приблизиться к воротам «противника», перебрасывая между собой мяч. Улучив удобный момент, один из игроков метает мяч по воротам.

Если же мяч перехвачен противником, игроки как можно скорее оттягиваются к своим воротам. Все они, кроме одного или двух, располагаются полукругом на своей половине поля возле площадки вратаря и стараются перехватить мяч, бросаемый в ворота. Один же или два игрока выходят навстречу игрокам противника, стараясь отнять у них мяч раньше, чем он будет брошен по воротам.

Вратарю при игре в ручной мяч защищать ворота довольно трудно, хотя их размеры и небольшие. Это объясняется тем, что почти все броски мяча производятся с линии площадки вратаря, т. е. с 5—6 *м* от них. Поэтому выбегать из ворот вратарю не следует больше, чем на 2—3 *м,* и только тогда, когда он твёрдо уверен, что удастся перехватить мяч. Вратарю не всегда следует ловить мяч. Лучше задерживать его рукой, а сильный удар отбить, а затем взять мяч в руки. В площадку вратаря не могут входить нападающие противника, и опасность добить мяч в ворота в непосредственной близости исключается. На своей площадке вратарь может останавливать

мяч ногой, но выбивать его ногой в поле он не имеет права.

Игра в ручной мяч продолжается 20 мин. После первых 10 мин. делается перерыв. Победительницей в игре считается та команда, которая забросит в ворота другой команды большее число мячей.

Игра в ручной мяч 11×11 проводится на площадке больших размеров. Можно играть на футбольном поле. Время игры остаётся то же. Правилами допускаются неоднократные удары мячом о землю как при продвижении вперёд, так и стоя на месте.

Из правил игры

Если мяч вышел за лицевую линию от игрока противника, его вводит в игру (по свистку судьи) вратарь броском от своих ворот. Если мяч оказался за линией ворот от своего игрока, назначается штрафной бросок с угла площадки.

Если мяч вышел за боковую линию от одного из игроков, его вводит в игру броском с боковой линии игрок противоположной команды.

Если игрок нападения или полузащиты команды войдёт в зону вратаря своей команды или умышленно бросит мяч своему вратарю, назначается семиметровый бросок.

Мяч, забитый от семиметрового или штрафного броска, засчитывается. За другие нарушения правил (передержка мяча, пробежка и др.) назначается свободный бросок. Мяч, забитый непосредственно со свободного броска, не засчитывается.

При выполнении штрафного, углового свободного или бокового бросков игроки противоположной команды не должны находиться ближе 3 *м* от бросающего.

При остановке игры по различным причинам судья может назначить спорный мяч. В этом случае мяч вводится в игру ударом о землю.

Малый теннис

Одной из разновидностей тенниса является малый теннис — увлекательная спортивная игра, развивающая быстроту, ловкость, выносливость. Эта игра особенно полезна и рекомендуется для пионеров и школьников, кото-

рые, играя в малый теннис, приобретут навык, необходимый для более сложной игры в большой теннис.

Если устройство кортов для большого тенниса, приобретение инвентаря и организация самой игры связана в условиях лагеря со значительными трудностями, то организовать игру в малый теннис легче.

Малый теннис отличается от обычного тенниса более простым устройством ракетки и уменьшёнными размерами площадки, которую можно устроить и на обычном грунте, и на травяной лужайке. Специальную сетку, если её не удастся достать, можно заменить волейбольной, натянув её на высоте 80 *см*. В крайнем случае вместо сетки можно использовать широкую тесьму или верёвочку, натянув её между столбами и привесив к ней ленточки или флажки, чтобы она была приметнее для игроков.

Для игры используется обычный теннисный мяч, хотя можно играть и простым резиновым мячом.

В малый теннис, как и в обычный играют вдвоём или вчетвером. В соответствии с этим на рисунке 23 приведены размеры и разметка площадки.

Перед началом игры участники размещаются на площадке, которая делится сеткой на две половины.

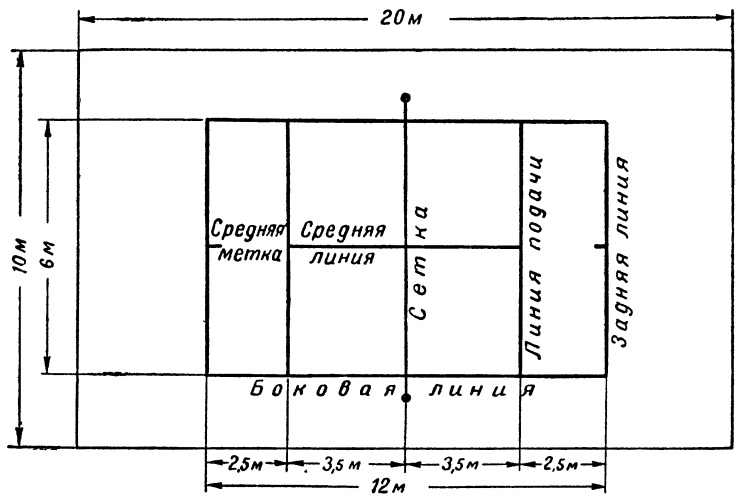


Рис. 23. Площадка для игры в «Малый теннис».

Игра начинается с того, что один из играющих, стоя с правой стороны от средней метки, ударом ракетки посылает мяч через сетку по диагонали в левое поле подачи. Игрок другой половины поля отбивает мяч через сетку обратно, после того как он один раз ударился о землю.

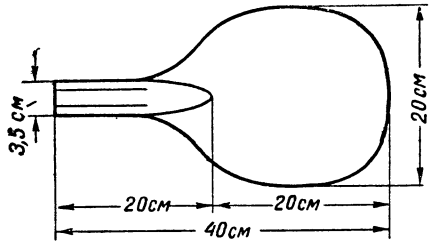


Рис. 23а. Ракетка для малого тенниса.

При игре в малый теннис используется теннисный счёт или упрощённый счёт до 15 очков, который рекомендуется при начальном освоении игры.

Если один из игроков допустит ошибку (попадёт мячом в сетку, отобьёт его за границы поля противника или же вообще не успеет отбить), то другой игрок выигрывает очко. Следующую подачу производит тот же игрок, что и в начале игры, но стоя слева от средней метки. Он посылает мяч в правое поле подачи. В дальнейшем и до окончания партии подача производится поочерёдно игроками с первой и со второй позиции.

Партия заканчивается после того, как одна из сторон выиграет 15 очков. Игроки чередуются подачей в продолжение каждой партии при счёте 4, 8 и 12 очков.

При игре вчетвером подача производится следующим образом: один из игроков подаёт до счёта 4. Затем подаёт один из противников до счёта 8, после чего подавать начинает партнёр игрока, подававшего первым, до счёта 12 и затем до окончания партии (т. е. до 15 очков) подаёт партнёр игрока, подававшего вторым.

Встречи разыгрываются из трёх или пяти партий. В первом случае победа определяется выигрышем одной из сторон двух партий, во втором — трёх партий. Если во встрече из трёх партий одна сторона выигрывает две первые партии, то третья партия не играется. Также во встрече из пяти партий после выигрыша трёх партий одной из сторон игра считается законченной.

Во время игры участники должны меняться сторонами площадки после каждой партии, а в последней партии при счёте 8, достигнутом одним из противников.

Футбол

Играют на поле со специальной разметкой (см. рис. 24). Для детей размеры поля можно уменьшить, со-

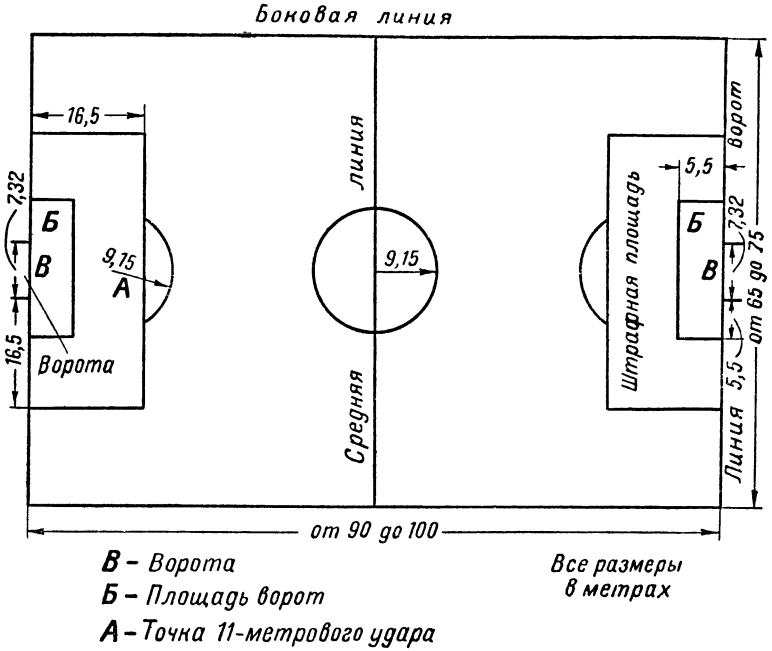


Рис. 24. Поле для игры в футбол.

кратив длину до 70 *м*, ширину до 40 *м*. Обычные размеры футбольных ворот 7 *м* 32 *см* в ширину и 2 *м* 44 *см* в высоту. Для детей размеры ворот также можно уменьшить (6 *м* 30 *см* × 2 *м* 10 *см*). Футбольный мяч для ребят лучше употреблять облегчённый — 350—370 *г*. Диаметр его 62—64 *см*.

Футбольная команда должна состоять из 11 игроков. Их роли распределяются следующим образом: один вратарь, три защитника, два полузащитника и пять нападающих. Играть команде разрешается и при наличии восьми человек, но не меньше. Команда выбирает капи-

тана, который руководит игрой, отвечает за дисциплину и порядок в команде во время игры.

Цель игры для каждой команды — подвести мяч на половину поля противника и забить его в ворота, не подпуская игроков противоположной команды к своим воротам.

Бить по мячу разрешается только ногой или головой. Останавливать мяч можно любой частью тела, но не рукой. За умышленное касание мяча рукой назначается штрафной удар.

Выигрывает команда, которая сумеет забить в течение состязания в ворота противника больше мячей.

Если во время игры команды не сумели забить ни одного мяча или забили по равному количеству мячей, игра считается законченной вничью.

Перед началом игры команды выстраиваются на поле и приветствуют друг друга. Судья бросает жребий между капитанами. Тот, кто выиграет жребий, имеет право выбирать для своей команды любую сторону поля или начало игры с центра.

Мяч разыгрывается с центра в начале каждой половины состязания и после каждого забитого мяча.

Из правил игры в футбол

Продолжительность игры для мальчиков 11—12 лет 40 мин, для 13—14-летних пионеров 60 мин. с перерывом в 10 мин. после 30 (или 20) мин. игры. После перерыва команды меняются сторонами поля, и игру начинает с центра другая команда.

Помимо контроля за основными правилами, важно верно оценивать следующие моменты, которые могут возникнуть в игре:

Мяч считается забитым, если он:

влетел в ворота непосредственно после углового удара, не задев никого из игроков;

отскочил в ворота от судьи, находящегося в поле, или от судьи на линии.

Игра не останавливается и мяч считается в игре, если он:

катится по линии, ограничивающей поле для игры,

попал в судью и, отскочив от него, остался в поле.

Если игроку, не имеющему перед собой двух противников, передан мяч, он считается в положении «вне игры». За это назначается свободный удар с места нарушения.

Положение «вне игры» не действует:

на своей половине поля;

после углового удара, после удара от ворот;

после вбрасывания мяча из-за боковой линии;

после «спорного мяча»;

когда последний коснулся игрока противника.

Игроку разрешается

играть мячом лёжа на земле, отбирая его из ног противника;

отдавать мяч в руки вратарю, вбрасывая его из-за боковой линии;

выполнять штрафной удар, не дожидаясь свистка судьи;

производя 11-метровый штрафной удар, вторично бить по воротам, если мяч отскочил от вратаря после первого удара.

Игроку не разрешается:

выполняя свободный или штрафной удар из своей штрафной площади, отдавать мяч в руки вратарю;

выполняя 11-метровый штрафной удар, вторично бить по воротам, если мяч отскочил от стойки или перекладины ворот.

Штрафной удар даётся

при грубом и опасном толчке или прыжке на противника;

при попытке держать рукой или свалить противника;

при игре рукой;

при выполнении штрафного удара игроки противника не должны стоять ближе 9 *м* от мяча.

Мяч, выкатившийся за боковую линию, вбрасывается в поле руками из-за головы с того места, где он пересёк линию.

Если мяч вышел за лицевую линию поля от ноги игрока нападающей команды, то он снова вводится в игру вратарём защищающейся команды.

Если мяч пересёк лицевую линию от ноги игрока защищающейся команды, то судья назначает угловой

удар, который выполняется с угла поля в сторону ворот.

Во время 11-метрового штрафного удара (который даётся за грубость или игру рукой на штрафной площадке) все игроки, за исключением вратаря и бьющего игрока находятся за пределами штрафной площадки.

Волейбол

Игра ведётся на площадке размерами 18×9 *м* (см. рис. 25). Площадку разделяет пополам подвешенная на

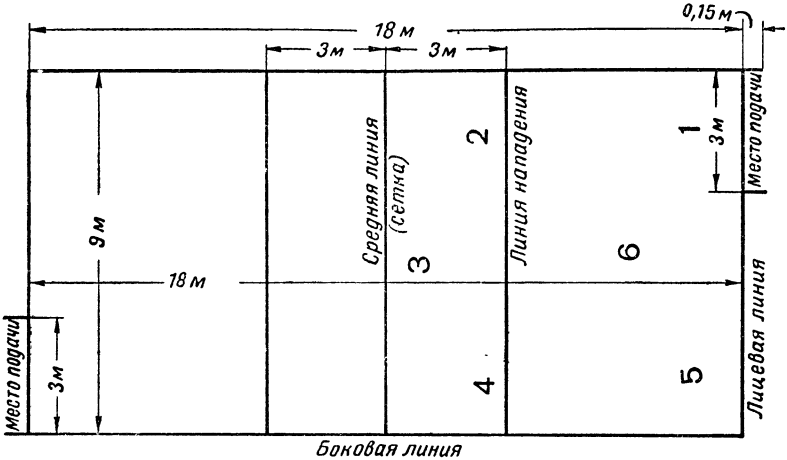


Рис. 25. Площадка для игры в волейбол.

столбах сетка. Её ширина 1 *м*. Верхний край сетки (см. рис. 26) находится от земли на высоте 2 *м* 20 *см* для мальчиков и 2 *м* 10 *см* для девочек (13—14 лет).

Игра заключается в том, что игроки, отбивая мяч ру-

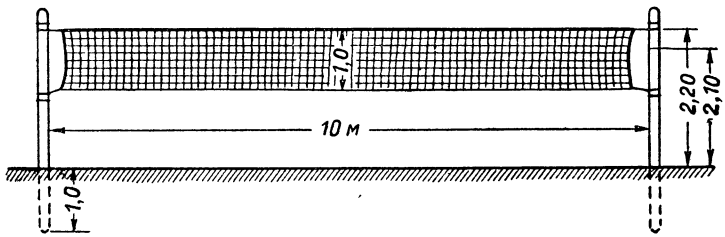


Рис. 26. Волейбольная сетка.

ками, стараются перебросить его через сетку на противоположную сторону площадки.

Задача команды, у которой находится мяч,— сделать так, чтобы другая, принимающая, команда не сумела перехватить мяч, уронила его на землю.

Если игроки принимающей команды перехватили мяч, они могут передавать его друг другу, но при этом затратить не более трёх ударов. Последним из них мяч должен быть снова переброшен на сторону «противника».

В каждой команде по шесть человек. Они располагаются в две линии на площадке, которая условно разделяется на шесть зон. Каждый игрок имеет свой номер. Начинает подавать мяч игрок из первой зоны, т. е. игрок, находящийся в правом заднем углу. Подающие с каждой подачей меняются. Все игроки перемещаются по ходу часовой стрелки.

Игроки перебрасывают мяч через сетку, пока одна из команд не совершит одну из следующих ошибок:

игрок не ударит, а кинет мяч, захватив его рукой; прижмёт мяч к туловищу или задержит его в руках;

мяч коснётся тела игрока ниже туловища;

игрок два раза подряд прикоснётся к мячу;

команда не сумеет перебросить мяч за сетку в три удара;

игрок прикоснётся к сетке, переступит среднюю линию под сеткой;

мяч во время игры пройдёт под сеткой.

Если одну из этих ошибок допустит принимающая команда, она теряет очко. Подачу снова производит команда, выигравшая очко.

Если ошибку допустит подающая команда, она теряет подачу и мяч передаётся противоположной команде.

Подающая команда также лишается подачи, если мяч задел сетку или подающий игрок до удара переступил заднюю линию площадки, если мяч был подан очень высоко и перелетел за границу площадки противника.

Игра в волейбол для школьников 13—14 лет состоит из трёх партий. Каждая партия продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся набрать 15 очков. При счёте 15 : 14 игру надо продолжить, пока не будет разницы в два очка.

Встречу выигрывает команда, сумевшая выиграть две партии из трёх.

Баскетбол

Играют две команды, состоящие из пяти человек. Соревнования проводятся на грунтовой площадке. Её размеры для детей 20×11 *м*. Обычная площадка имеет в

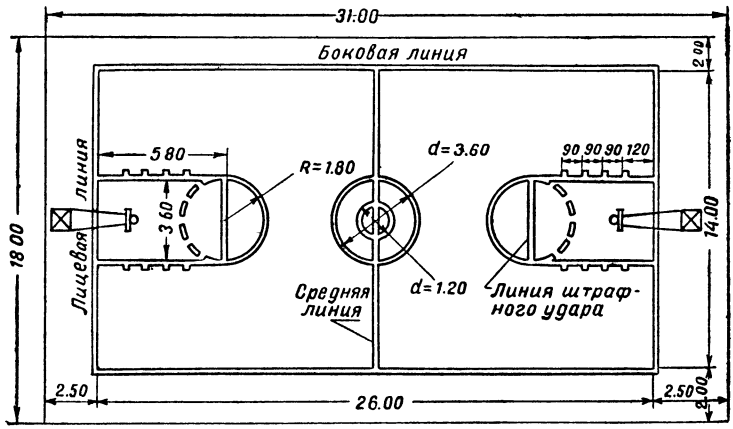


Рис. 27. Площадка с полной разметкой для игры в баскетбол.

длину 26 *м* и в ширину 14 *м*. (см. рис. 27). Оборудование состоит из стоек со щитами, к которым прикреплены металлические кольца. Размер щита 180×120 *см*. Диаметр кольца 45 *см*. Нижний край щита находится над землёй на высоте 2 *м* 75 *см*. Кольцо прикреплено на щите на расстоянии 30 *см* от нижнего его края.

Игра заключается в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стараются в течение соревнования большее число раз забросить его в корзину противника. Чтобы выполнить эту задачу, надо владеть определёнными приёмами техники и тактики. Каждый игрок должен уметь не только нападать, но и защищать свою корзину.

В командах игроки условно делятся на двух защитников и трёх нападающих.

В момент атаки на кольцо противника каждый игрок команды старается «оторваться» от противника, выйти на свободное место, чтобы, получив мяч от партнёра и улучив удобный момент, бросить его в кольцо.

Когда же мяч попал к противоположной команде, игроки стараются плотно «прикрыть» её игроков, чтобы перехватить мяч, не дать противнику бросить его по кольцу.

Игра длится 30 мин. с перерывом 10 мин. после первых 15 мин. игры. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину противника.

Изправил игры

Игра начинается с центра, после чего игроки, перебрасывая мяч между собой и продвигаясь с мячом к щиту противника, стараются забросить его в кольцо.

За нарушение правил и грубую игру назначаются штрафные броски. Штрафной бросок выполняется из зоны штрафного броска одним из игроков. Остальные игроки при этом могут располагаться по обеим сторонам штрафной площадки.

Если от удара одного из игроков мяч перелетел за боковую или лицевую линию площадки, то он вводится в игру с этого же места игроком противоположной команды.

За попадание в кольцо, сделанное во время игры, команде засчитывается два очка, а во время штрафного броска — одно очко.

В ходе игры запрещается:

делать на площадке более двух шагов с мячом в руках;

вести мяч, ударяя его о землю одновременно двумя руками;

подпрыгивать с мячом в руках;

отбивать мяч кулаками, головой, туловищем или ногами

(в этих случаях мяч передаётся другой команде для вбрасывания из-за боковой линии в ближайшей точке от места совершения ошибки).

Не разрешается задерживать игрока с мячом, толкать его, ударять по рукам и ставить подножки.

За эти нарушения назначаются один или два штрафных броска (по усмотрению судьи).

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ

В бесснежных районах страны, где нет возможности заниматься лыжным спортом, вместо лыж школьникам разрешается сдача норм БГТО по туризму.

Для этого пионеры и школьники должны принять участие в двух однодневных туристских походах. Протяжённость одного из таких походов 12 *км*; во время другого похода школьники должны пройти не менее 15 *км*.

Цель походов — не только воспитать выносливость, умение правильно распределять силы, преодолевать препятствия на местности. Не менее важна их познавательная и воспитательная сторона.

Руководитель, которому доверен приём туристских норм, должен самым тщательным образом подготовить поход: выбрать и разведать маршрут, наметить пункты привалов, практически овладеть теми навыками, которые нужно будет спросить у пионеров.

Маршрут лучше выбрать кольцевой или с поворотом после прохождения половины дистанции. Старт и финиш следует сделать общий.

Целью похода может быть не только сдача нормы БГТО. В пути ребята могут посетить памятные места Великой Отечественной войны, ознакомиться с хозяйством колхоза, изучить истоки или берега реки, собрать коллекцию минералов или растений и т. д.

Задача руководителя похода — не только разведать маршрут, но и проследить за подготовкой инвентаря, куда входят рюкзаки, топорики, верёвка, разборные палатки, предметы хозяйственного обихода (котелки, чайники, вёдра, миски, кружки, ножи, ложки и пр.).

В туристском хозяйстве должны быть также планшет, компасы, масштабные линейки, карандаши, бумага, фотоаппарат, аптечка, мыло, полотенца и пр., две-три коробки спичек, а также пионерский горн.

Если в походе решено провести попутную работу, можно захватить с собой пресс для сушки растений, банки с эфиром и коробки для сбора коллекции насекомых и пр.

В поход с одним руководителем может пойти одновременно не больше 10—15 человек. Руководителем похода может быть преподаватель физического воспитания, старший пионервожатый или педагог лагеря. Лучше, если

походная группа состоит из 20—25 человек при двух руководителях. Участники похода должны получить разрешение врача.

Работу по подготовке к походу следует поручить самим ребятам, распределить между ними обязанности и в походе. Одни, например, будут уточнять маршрут пути, другие заниматься хозяйством на привале, третьи собирать коллекции и гербарии, четвёртые вести записи в походном дневнике, фотографировать и пр.

Перед походом нужно провести одно-два занятия, посвящённые изучению способов ориентировки на местности, устройству бивуака. Важно напомнить ребятам и о соблюдении в походе противопожарных мер.

В однодневный поход на трёх участников можно взять два рюкзака с продовольствием и необходимым снаряжением. Остальные понесут вёдра, топоры, лопатки и другой походный инвентарь.

Лучшее время для выхода в путь — ранние часы (7—8 час. утра). К полудню (11—12 час.) следует остановиться на большой привал, продолжительность которого 3—4 часа. К этому времени участники должны пройти половину пути.

Возвращаться в лагерь лучше новым путём. Прежний уже знакомый путь мало интересен и легче утомит участников. В походе можно придерживаться следующего режима движения: после 50 мин. ходьбы 15 мин. отдыха (малый привал).

Походную колонну возглавляет направляющий (головной) из числа самих пионеров. Это должен быть школьник со средним физическим развитием. Он идёт равномерным средним шагом и за ним должны поспевать все остальные участники.

Если головной не должен превосходить остальных пионеров в физической подготовленности, то замыкающий, идущий в конце колонны, наоборот, подбирается из самых крепких ребят. Он следит, чтобы никто из участников похода не отстал, в случае необходимости подаёт сигнал голосом или свистком об остановке всей группы.

Руководитель похода может находиться и во главе колонны, проверяя правильность пути, а временами следовать вместе с замыкающим.

График похода, в котором указывается время выхода, скорость движения на отдельных этапах и привалы,

составляется заранее и неуклонно выполняется в ходе движения.

Участники походов, сдающие нормы БГТО, должны твёрдо знать и выполнять гигиенические нормы и требования (к одежде, обуви, своему поведению во время пути).

Отправляться в поход нужно в крепких, но разношенных ботинках, чтобы избежать потёртостей ног. Хорошо захватить с собой тапочки и одевать их на привале, чтобы отдыхали ноги. Нельзя идти в поход босиком или в неподходящей по размеру обуви.

Следует беречь тело от ожогов солнца и царапин в пути. Поэтому нельзя отправляться в поход в майке с короткими рукавами, на привалах чрезмерно «жариться» на солнце, чтобы «сильнее» загореть. Наоборот, во время отдыха лучше посидеть в тени. Головной убор необходим в походе. Лучше всего иметь белую панаму. Она предохранит от жары, что очень важно в походе.

В жаркий день вполне естественно лёгкое ощущение жажды. Чтобы преодолеть его, не обязательно пить воду. Чем больше пьёшь на жаре, тем больше хочется пить. Избыток воды в организме затрудняет работу сердца, человек быстро потеет и устаёт.

В походе время от времени следует полоскать горло водой, идти с закрытым ртом и дышать носом, чтобы не пересыхало во рту.

Важно соблюдать чистоту и опрятность на привале. Во время остановок нельзя пить сырую воду из рек и озёр. Такую воду надо продезинфицировать, бросив в неё несколько кристаллов марганцевого калия до слабой окраски воды. С разрешения руководителя похода участникам разрешается пить ключевую и родниковую воду. Брать воду для приготовления пищи, мытья посуды и умывания следует выше по течению реки от расположенного поблизости населённого пункта.

В стороне от привала (в противоположных концах для мальчиков и девочек) отводится место для уборных. В овражке или кустарнике выкапывается небольшой ровик, который потом засыпается землёй.

Особая чистота должна быть возле походной кухни. Расфасовывать и закладывать в котелок продукты нужно чистыми руками, пищевые отбросы убирать в одно место. В меню похода входят такие блюда, которые могут быть быстро и легко приготовлены.

В пути важно привить детям навык ориентировки на местности, т. е. определять стороны горизонта по компасу и без компаса (по солнцу, с помощью часов и местных предметов). Это одно из важных требований к сдающему норму БГТО.

Пользоваться компасом может без труда каждый пионер. Для этого нужно положить его горизонтально стеклом вверх и отпустить тормоз. После этого освободившаяся намагниченная стрелка повернётся своими концами на северо-юг. Сориентировав компас, т. е. повернув циферблат так, чтобы тёмный или фосфорный конец стрелки показывал на север (на 0°), нетрудно определить и другие стороны горизонта (юг, восток, запад). Компас удобен тем, что им можно пользоваться в любую погоду и в любое время суток. Но если компаса нет или он испорчен, следует уметь ориентироваться и без него.

Надёжным «компасом» является солнце, по которому можно определять стороны горизонта в ясную погоду. В средних широтах солнце летом бывает в 7 час. утра на востоке, в 1 час дня оно стоит приблизительно на юге, а в 7 час. вечера на западе. Таким образом, если утреннее солнце светит в лицо, значит человек идёт на восток. Если же собственная тень падает вперёд, а солнце светит в спину, значит человек находится лицом к западу. В полдень тень от палки, воткнутой в землю, падает на север. Нетрудно рассчитать и промежуточное положение солнца по отношению к сторонам горизонта. Например, в 10 час. утра оно будет находиться на юго-востоке, а в 4 часа дня на юго-западе.

Ещё точнее можно определить стороны горизонта по солнцу с помощью ручных и карманных часов. Их кладут так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце. Угол, который образуется на часах между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате, делится пополам. Линия, разделяющая этот угол, и будет показывать направление с севера на юг. Южная сторона будет находиться в том направлении, где в середине дня стоит или будет находиться солнце.

В пасмурную погоду нужно уметь определять стороны горизонта по местным признакам. Пионеры должны знать, что нетрудно определить направление север — юг, по отдельно стоящему дереву. С южной стороны ветвей больше, и они гуще. Однако этот способ не всегда точен.

Он неприменим и в лесу, где деревья растут в непосредственной близости друг от друга.

Можно определить стороны горизонта по свежим пням спиленных деревьев. Расстояния между годовыми кольцами с южной стороны пня обычно больше, чем с северной. Древесина под действием солнечных лучей наращивалась здесь быстрее. С северной же стороны расстояния между годовыми кольцами пня значительно уже.

В летний жаркий день на стволах елей и сосен с южной стороны обычно выступает смола.

На берёзах кора всегда светлее и чище с южной стороны. Мох, как правило, покрывает северную сторону старых пней и камней. Лишайниками обрастает также северная сторона стволов деревьев.

На болотах возле кочек и у пней ягоды (клюква, морошка, черника) поспевают быстрее с южной стороны. Муравьи строят свои муравейники также с южной стороны от деревьев, пней и кустов.

Хорошим ориентиром служит паутина в лесу. Пауки натягивают её между деревьев и на кустах в северо-южном направлении. Многие растения, такие, например, как подсолнечник, череда, позволяют ориентироваться даже в пасмурный день. Цветы этих растений, как правило, поворачиваются за солнцем и никогда не бывают на севере.

По характеру растительности очень хорошо ориентироваться в горах. На северных склонах преобладают пихта, ель, бук; на южных склонах растут обычно теплолюбивые и сухолюбивые деревья, такие, как дуб, сосна, чинара. На южных склонах растительность более густая и буйная. Забирается она по склону выше. Так же выше с южной стороны находится и снеговая линия в горах.

Во время ориентировки на местности не следует доверяться одному признаку. Следует по возможности проверить направление сторон горизонта по двум-трём признакам.

От сдающего норму БГТО по туризму требуется умение выбрать во время похода место для отдыха; установить палатку или сделать шалаш, развести костёр и приготовить пищу. Важно, чтобы, намечая место для отдыха, ребята выбирали красивые тенистые места, рас-

положенные в стороне от проезжих дорог. Место для большого привала должно быть сухое, защищённое от ветра. Нужно учесть наличие поблизости сухого хвороста и питьевой воды.

На привалах нужно избегать надоедливых комаров и насекомых. Их всегда больше в лесу. Поэтому привал лучше устраивать на опушках леса или на пологом берегу реки.

В походе удобно пользоваться разборной переносной палаткой. Такая палатка без труда умещается в рюкзаке и состоит из отдельных полотнищ, которые при установке палатки скрепляются прошивными шнурами или верёвкой. Полотнища имеют обычно квадратную форму размером 150×150 *см*. Стойки и колышки, на которых натягивается палатка, можно вырубить на месте.

Разборная палатка служит хорошим укрытием от солнца, ветра и непогоды. Каждое её полотнище можно приспособить и для навеса, растянув его на двух прошивных шнурах.

Пионеры должны научиться в походе делать плетёные навесы из жердей и веток и шалаши.

Костёр в походе необходим, чтобы приготовить пищу, просушить одежду. Пионеры должны научиться разжигать и выкладывать костёр. Важно выбрать подходящее топливо для костра. Разжигать костёр лучше всего сухим хворостом, он даёт сильное пламя. Однако поддерживать костёр хворостом не имеет смысла: он быстро сгорает, не оставляя углей. Поэтому заранее нужно набрать сухого валежника и сложить его недалеко от места будущего костра. Хорош валежник дубовый, берёзовый, ольховый. Он даёт хороший огонь, сильный жар и небольшое количество дыма.

Хорошая защита от комаров и насекомых — сухие сучья сосны. Они дают искры и много дыма. На таких дровах трудно сварить пищу, но можно нажечь угли. На угольном жару хорошо горит сыроватая чурка, дающая достаточное для костра пламя. Не следует жечь осину. От неё немного жару, и она «стреляет» раскалёнными угольками, которые могут вызвать пожар. Осину можно применять в сочетании с другими дровами.

Все собранные дрова, как уже сказано выше, складываются в кучу недалеко от места будущего костра, кото-

рое расчищается от сухой травы, валежника. Хорошо снять дёрн и положить его травой вниз вокруг кострища.

Поблизости от костра на расстоянии шести-восьми шагов не должно быть кустов и деревьев.

Чтобы скорее разжечь костёр (пирамидкой или шалашиком), нужно выложить растопку: на свиток бересты или сухую бумагу наложить мелкий валежник, сухие прутья и ветки. Поджигается растопка снизу и, как только разгорится, пополняется мелким сушняком.

Чтобы поддержать жар в центре и увеличить огонь, растопку обкладывают всё более крупным хворостом. Впоследствии дрова нужно подкладывать с той стороны, которая находится под ветром.

В зависимости от того, сколько котелков будет подвешено над костром, ему придаётся нужная форма: разгребается уголь в обе стороны и подбавляется новый мелкий и крупный хворост.

После этого сбоку от костра устанавливают заранее намеченной линией рогульки, на которых укрепляют шест с котелками.

При снятии с привала костёр нужно обязательно погасить, залить водой, засыпать песком.

Участникам пионерских походов, овладевших знаниями и навыками, о которых рассказано выше, засчитывается сдача нормы БГТО по туризму.

ТУРИСТСКИЕ ВЕЛОПРОБЕГИ

Чтобы сдать норму БГТО по велотуризму (в бесснежных районах страны), нужно участвовать в двух однодневных велосипедных пробегах. Протяжённость первого из них 15 *км*, второго не менее 20 *км*.

Выбор маршрута будет успешным в том случае, если проведена значительная предварительная подготовка.

Руководитель пробега должен иметь опыт участия в туристских походах. От него зависит, чтобы пробег явился не только средством физической тренировки, но и увлекательным путешествием, чтобы участники получили полезные и интересные знания.

Велосипед (в отличие от пеших походов) позволяет преодолевать значительно бо́льшие расстояния, а это позволяет сделать маршрут разнообразным и интересным.

Поэтому первое, что нужно сделать,— это выбрать и разработать маршрут велосипедного пробега.

Важно ознакомиться с районом намеченного путешествия, хорошо изучить его. При выборе маршрута нужно иметь в виду наличие подходящих дорог, интересных объектов для осмотра в пути и, конечно, разнообразие растительного и животного мира.

Велосипед позволяет продвигаться не только по шоссейным и просёлочным дорогам, но и в условиях пересечённой местности, по полевым и лесным тропам, ориентируясь по карте, компасу и местным предметам.

Однако для начинающих туристов и велосипедистов, какими являются школьники, следует выбирать маршрут по населённой и менее пересечённой местности. Утомительные переходы, связанные с преодолением заболоченных, гористых или пересечённых участков могут свести на нет все дорожные впечатления.

Старт и финиш пробега должен быть в одном месте. Хорошо, если руководитель похода заранее проедет по маршруту, наметит места привалов, объекты для осмотра, а в зависимости от этого построит и график пробега.

Так же как и во время пеших туристских походов, велосипедисты могут ознакомиться в пути с жизнью колхоза, посетить исторические памятники, побеседовать с знатными людьми. Участники похода могут в пути собрать гербарии, коллекцию минералов, уточнить карту маршрута.

Комплектование группы

В пробеге могут участвовать школьники 13—15 лет, в достаточной мере овладевшие техникой езды на велосипеде и получившие разрешение врача. В основном это школьники, захватившие в лагерь свои велосипеды. Это могут быть и мальчики, и девочки. Состав группы не должен превышать 10—12 человек на одного руководителя.

Каждый участник должен иметь необходимые знания по сборке, разборке и простейшему ремонту велосипеда. Руководитель заранее распределяет между велосипедистами обязанности: выделяет заведующего хозяйством,

санитара, механика колонны, а также ответственного за ведение путевых записей. Остальные могут вести наблюдения, собирать коллекции, фотографировать и пр.

Подготовка к велопробегу

Она заключается не только в выборе маршрута, комплектовании группы, но и в оснащении велосипедов багажниками, подготовкой снаряжения, индивидуального и группового, а также в подготовке самих участников к походу.

Правильное размещение багажа имеет большое значение для удобства передвижения на велосипеде. Не следует перевозить вещи за спиной в рюкзаке. Это вредно и утомительно. На каждом велосипеде, предназначенном для туристского похода, обязательно нужно установить багажник. Его прикрепляют над задним колесом с небольшим наклоном вперёд, чтобы во время езды багаж не сползал назад. К багажнику, как правило, прикрепляется рюкзак.

При многодневных велосипедных путешествиях для размещения багажа изготовляют обычно небольшие специальные чемоданы, которые прикрепляют к раме, а через багажник перекидывают специальные велосумки. Но для однодневного велопробега не следует брать с собой много вещей.

В рюкзак кладут продукты питания, предметы туалета, мелкие запасные части и ремонтные материалы. Наиболее тяжёлые вещи следует так укладывать в багажник, чтобы они размещались ближе к раме. К крыльям велосипеда, предназначенного для путешествия, хорошо прикрепить грязевые щитки. При поездках по гористым районам велосипеды надо оборудовать ручными тормозами. Груженый велосипед при спуске под уклон трудно остановить (особенно детям) с помощью лишь одного ножного тормоза.

Снаряжение пионера, отправляющегося в однодневный туристский пробег, напоминает снаряжение участника пешего перехода. Однако, помимо продовольствия, палаток или тента на случай дождя, у каждого велосипедиста должна быть инструментальная сумка (подвешенная к велосипеду или в рюкзаке) с набором гаечных и конусных ключей, чистые тряпки для обтирки машины, ко-

робочка с запасными замочками для цепи, шариками для подшипников. Нужно иметь также маслёнку, небольшие болтики с гайками, напильник, резиновый клей, коробочку с густой смазкой (тавотом, техническим вазелином).

В дороге могут выйти из строя некоторые детали. Поэтому, помимо личного набора инструментов, у механика походной колонны должен быть молоток, пассатижи, ручные тисочки, большая отвёртка, разводные ключи, насос, молоток, моток тонкой проволоки, тонкая и прочная верёвка, запасная цепь, 10—15 спиц, винтильная резина. Хорошо также взять с собой три-четыре запасные камеры и покрышку. Всё это может понадобиться, если в пути случится серьёзная авария: поломка рамы или вилки, лопнет покрышка, погнётся обод колеса и вылетят спицы.

Участникам пробега неудобно везти с собой вёдра, большие кастрюли для приготовления пищи. Набор кухонной посуды следует ограничить двумя-тремя небольшими кастрюлями, котелками. Каждый участник должен иметь в рюкзаке миску, кружку и ложку. Продукты питания нужно аккуратно упаковать в мешочки и коробки.

В поход нужно взять с собой небольшой топорик и лопатку, компас, свисток, часы, тетради с карандашом, спички. Групповое снаряжение распределяется между всеми членами похода. Всё это не очень обременит участников, так как на велосипеде легко перевозить грузы в несколько десятков килограммов.

За день-два до пробега руководитель должен проверить, насколько хорошо школьники овладели неполной разборкой велосипеда, могут ли его снова собрать и отрегулировать.

Важно условиться насчёт одежды и обуви. Лучше всего подойдут для похода рубашка и короткие штаны из лёгкой ткани. На голову нужно надеть головной убор, предохраняющий от лучей солнца. Обувь должна быть лёгкой и прочной, с достаточно толстой подошвой, чтобы не намять во время похода ступни ног о педали велосипеда. Костюм девочек существенно не отличается от костюма мальчиков.

Перед зачётным пробегом следует провести две-три велосипедные экскурсии, проезжая каждый раз расстояние в 20—25 *км*.

Организация движения и отдыха

В пробег следует отправляться утром, чтобы вернуться в лагерь засветло. 15—20 *км* для велосипедиста — небольшое расстояние. Поэтому основное время велосипедного путешествия идёт на ознакомление с теми или иными объектами в пути и на туристскую работу во время привалов. В случае надобности и технической исправности велосипедов, школьники могут проехать во время однодневного путешествия и большее число километров, чем предусмотрено обязательной туристской нормой.

Походная колонна выезжает одновременно. По дороге велосипедисты едут друг за другом. Расстояние между ними 2—3 *м*. Через 10—15 мин. пути следует сделать остановку, проверить состояние велосипедов, устранить дефекты в регулировке, в упаковке багажа. Этим предупреждаются дальнейшие задержки, которые могут случиться в пути.

Чтобы избежать разрывов между участниками и соблюдать стройность колонны, впереди надо поставить участников послабее, а в конец колонны посильнее.

Колонну возглавляет ведущий. Его задача указывать направление и регулировать скорость движения. Ведущий имеет схему маршрута. Его велосипед должен быть снабжён хорошим гудком или звонком. Возглавляющий колонну велосипедист должен постоянно помнить, что в группе имеются школьники физически менее подготовленные, чем он сам. Поэтому следует соблюдать среднюю скорость, равную 12—15 *км* в час. Задача ведущего — давать указания остальным в колонне заранее установленными сигналами. Например, если нужно уменьшить скорость, затормозить, направляющий поднимает вверх правую руку; если нужно остановиться, он поднимает руку несколько раз подряд. При поворотах головой выбрасывает в сторону поворота соответствующую (левую или правую) руку. При этом он тормозит и обязательно подаёт сигнал.

Если видимость ограничена, то сигналы, которые подаёт ведущий, повторяют один за другим все участники колонны, чтобы они дошли до конца.

Ответственна роль замыкающего. Этот школьник должен быть хорошо подготовлен физически, отлично знать устройство велосипеда. В его распоряжении, как

мы уже говорили, находится набор специнструментов и запасных частей. Это механик группы, попутная задача которого — оказывать помощь юным туристам в случае поломки их машин. Замыкающий следит за тем, чтобы никто не отставал, не нарушал порядок движения. В пути замыкающий не должен ни в коем случае никого оставлять позади себя. О всех вынужденных остановках замыкающий подаёт условный сигнал свистком.

Руководитель группы должен поспевать всюду. Временами он едет вместе с ведущим. Он может и замыкать колонну. Его задача — проверять маршрут, следить за порядком движения, давать необходимые советы и указания.

В самую жаркую часть дня следует устроить большой привал, во время которого туристы готовят пищу, отдыхают или проверяют техническое состояние велосипедов.

Осмотр и ремонт машин нужно проводить сразу же после остановки на привал, не откладывая этого до выхода в путь.

На привале нужно соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, а также меры противопожарной безопасности, о которых мы упоминали в разделе о пеших туристских походах. Не следует принимать на привале пищу непосредственно перед выездом в путь. Пообедать нужно за час-полтора до начала дальнейшего путешествия.

Кроме полуденной остановки на большой привал, нужно делать (как и во время пеших походов) малые остановки, через каждые 45—50 мин. езды. Они занимают 10—15 мин.

Перед каждым привалом участникам следует сойти с велосипедов и пройти пешком несколько десятков метров, чтобы размять ноги, наладить правильную циркуляцию крови и успокоить дыхание.

В непогоду (дождь, сильный ветер) время привалов нужно увеличивать на 5—10 мин., сокращая за счёт этого время езды. Устраивать привалы в этих случаях следует по возможности в укрытых, защищённых от ветра местах.

Во время велопробега следует точно придерживаться заранее намеченного графика пути. Поэтому, состав-

ляя график, надо предусмотреть время на возможные задержки, связанные с непогодой, проколами шин, мелкими поломками в пути и пр.

Движение походной колонны, преодоление препятствий

Во время движения походная колонна должна соблюдать ряд правил, которые помогут сделать путешествие безопасным и сэкономят силы участников. Следует избегать магистралей с большим движением транспорта. Если же случится проезжать по таким дорогам, нужно быть особенно внимательным.

Колонна должна следовать по правой стороне дороги. Не следует рассредоточиваться велосипедистам или, наоборот, обгонять друг друга. Важно соблюдать правила уличного движения. Эти правила должен знать особенно хорошо возглавляющий колонну.

Чтобы не тратить в пути лишних сил, нужно знать, как правильно преодолевать встречающиеся препятствия на местности, связанные с рельефом местности и местными предметами.

При продвижении по извилистым тропам, отлогим спускам, разбитым участкам шоссе и дорог, а также в дождь дистанция между велосипедистами увеличивается до 10—12 *м*. Это поможет избежать наездов друг на друга, возможных в этих условиях. На пересечённых участках местности это позволит видеть находящиеся впереди препятствия: пни, камни, ямы.

Интервал в 5—6 *м* нужно выдерживать при движении по лесным тропам и полевым дорогам. Их нужно проезжать на небольшой скорости, не теряя друг друга из вида. Этому часто препятствует растительность, крутые повороты.

Нужно умело преодолевать подъёмы и спуски. Небольшие, короткие подъёмы следует брать рывками. Часто пользуются при этом способом «танцовщица», при котором велосипедист поднимается с седла и работает стоя, перенося на педали всю тяжесть тела. Начинать подъём нужно равномерно, без излишних усилий.

Лёгкие, горизонтальные участки пути следует использовать не для наращивания скорости, а для передышки. На прямых участках дороги очень часто после уклона

следует подъём. В этом случае в конце уклона нужно развить максимальную скорость, чтобы с наката преодолеть весь или бо́льшую часть подъёма. Опасны наезды с хода на песчаные, пыльные или загрязнённые участки дороги. Здесь часто неизбежен занос колеса и падение велосипедиста. Такие участки пути могут встретиться при любом рельефе местности. Не рекомендуется также с хода переезжать ручьи, так как дно их может оказаться вязким или покрытым острой галькой. Это грозит повреждением шины, можно проколоть и камеру.

Умело нужно переезжать канавы, впадины. Велосипедист прекращает вращение педалями и держит шатуны в горизонтальном положении, чтобы не удариться о края выемки. При объезде пней, муравейников, кочек, шатуны также следует держать в горизонтальном положении.

При переездах через кочки, препятствия в виде выступающих корней деревьев и пр. Нужно привставать на педалях, перенося вес тела сначала на заднее, а потом на переднее колесо. Участки пути, трудные для проезда, следует проходить пешком.

Через препятствия груженый велосипед следует переносить на плече. При переходе вброд рек не следует мочить ходовую часть велосипеда. Велосипед и груз в этом случае лучше всего перенести отдельно, по очереди.

Очень осторожными надо быть на длинных спусках, особенно в горах, а также и перед крутыми поворотами. Здесь часто встречаются разбитые участки дороги, на которые можно наехать с разгона. При длительных спусках следует притормаживать, иначе машину может занести, ударить об ограждения дороги, помять. Травму получит и велосипедист. Вместе с тем не следует делать резких торможений, особенно на серой или покрытой песчаным наносом дороге. Почти всегда это грозит заносом колеса и падением.

В сильный дождь движение надо прекращать и искать укрытия. В грозу следует немедленно сойти с велосипедов, подыскать безопасное место для участников, а велосипеды поставить отдельно подальше от людей.

Во время всего движения по маршруту велосипедистам необходимо следить за своим дыханием. Оно должно быть ровным и глубоким.

На широкой дороге, где почти нет движения транспорта, велосипедисты могут ехать по два-три человека в ряд. Интервалы между велосипедистами не менее 50 *см.*

При встречном ветре на долю ведущего выпадает наибольшая нагрузка. В значительной мере он прикрывает от ветра остальных участников. В этом случае лидировать можно по очереди. Если ветер боковой, велосипедисты строятся ступенькой. Тогда тот, кто едет впереди, прикрывает собой едущего сзади.

Во время путешествия иной раз для разминки ног небольшую часть пути следует пройти пешком. Так же надо преодолевать, как мы уже сказали, и сложные участки пути, изобилующие препятствиями.

Скоростью движения походной колонны, её построением в пути руководит начальник походной колонны. Он может громко подавать команды: «Прибавь!», «Убавь!», «Увеличить дистанцию!», «К остановке!» и пр. Участники похода неукоснительно выполняют все распоряжения руководителя.

Участникам велопробега важно напомнить о питьевом режиме и соблюдать его выполнение. Для утоления жажды лучше всего пить холодный чай или молочнокислые продукты. Однако это рекомендуется на привалах. В пути лучше всего полоскать горло тепловатой водой, ни в коем случае не употреблять холодной воды, вызывающей ещё бо́льшую жажду и сильное потоотделение.

Не лишне в дороге искупаться, предварительно обследовав дно водоёма. Однако нельзя купаться в разгорячённом состоянии. Предварительно надо охладить своё тело, отдохнув возле берега.

Не следует находиться в дороге полуобнажённым, так как это может привести к солнечным ожогам, особенно нежелательным в пути.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМЫ БГТО

(для сдачи в условиях пионерского летнего лагеря)

№ п/п.	Виды подготовки и испытаний	Нормы	
		мальчики	девочки
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	Упражнения типа зарядки	
2	Лазание по канату или шесту с помощью ног	3 *м*	2 *м*
3	Бег 60 *м* или кросс 500 *м*	9,6 сек. 1 мин. 50 сек.	10 сек. 2 мин. 05 сек.
4	Прыжок в длину с разбега или прыжок в высоту с разбега	3 *м* 25 *см* 110 *см*	2 *м* 80 *см* 100 *см*
5	Метание гранаты (500 *г*)	25 *м*	16 *м*
6	Плавание 25 *м* или без учёта времени	27 сек. 50 *м*	30 сек. 50 *м*
7	Для бесснежных районов вместо норм по лыжам а) два однодневных пеших туристских похода б) два однодневных велосипедных пробега	 12 и 15 *км* 15 и 20 *км*	 12 и 15 *км* 15 и 20 *км*
8	Спортивные игры Мальчики — футбол, баскетбол, ручной мяч, теннис Девочки — баскетбол, волейбол, теннис.	Участие не менее чем в трёх официальных встречах по одной из игр (на первенство школы, пионерской дружины, лагеря и др.).	

ЗАЯВКА

на участие в соревновании по плаванию *

_____

название пионерского лагеря

Отряд № _____

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Год рожд.	Дистанция		Эстафета 4Х25 м	Виза врача на каждого участ.
				25 м	50 м		

Вожатый пионерского отряда

Дата

* Подобная форма заявки может быть принята и по другому виду спортивных соревнований.

ПРОТОКОЛ

соревнований по лёгкой атлетике*

_____

название пионерского лагеря

Вид *Метание гранаты*

Место проведения _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рожд.	№ отряда	Результаты				Примечание
				1	2	3	лучший	

Старший судья *Секретарь*

* Подобную форму протокола можно принять для учёта результатов и по другим видам спорта.

СПРАВКА О СДАННЫХ НОРМАХ БГТО (ГТО)

Фамилия, имя _____

Пионерский лагерь _____

№ п/п	Вид	Результаты	Дата сдачи норматива	Подпись главного судьи

Допущен к сдаче норм

Подпись врача

(печать)

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПИОНЕРСКОГО ЛАГЕРЯ

(на 100 человек)

	Кол. штук.	
Перекладина высокая (турник)	1	
Перекладина низкая	1	
Шесты или канаты для лазания	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	(пары)
Рейки (планки) для прыжков в высоту	4	
Стойки волейбольные	2	(пары)
Кольца и сетки для баскетбольных щитов	2	
Палки гимнастические	50	
Скакалки длинные	20	
Скакалки короткие	30	
Мячи малые резиновые	10	
Обручи	10	
Гранаты легкоатлетические 500 и 250 *г*	10	
Диски и ядра облегчённые	8	
Камеры для мячей волейбольных, футбольных и баскетбольных	10	
Сетки волейбольные	2	
Городки (облегчённые)	2	(компл.)
Настольный теннис	1	(компл.)
Свистки судейские	4	
Рулетка	1	
Секундомер	1	
Компасы	10	
Покрышки волейбольные	8	
Покрышки баскетбольные	2	
Покрышки футбольные	3	
Круги резиновые (пробковые) или доски для обучения плаванию	10	

СОДЕРЖАНИЕ

Организация работы по БГТО 3
Утренняя гигиеническая гимнастика 18
Лазание по канату или шесту 23
Лёгкая атлетика 25
Бег на 60 *м* . . . . . —
Кросс на 500 *м* 33
Прыжки 35
Прыжки в высоту с разбега 40
Метание гранаты 46
Плавание 49
Спортивные игры 61
Ручной мяч 64
Малый теннис 66
Футбол 69
Волейбол 72
Баскетбол 74
Туристские походы 76
Туристские велопробеги 82
Приложения 91

Игорь Михайлович Коротков

БГТО В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Редактор *А. М. Гукасова*
Художник *Н. П. Лобанев*
Художественный редактор *П. В. Любарский*
Технический редактор *И. В. Рыбин*

Сдано в набор 18/II 1956 г. Подписано к печати 3/V 1956 г. 84×108¹/₃₂ Печ. л. 6 (4,92) Уч.-изд. л. 4,85 Тираж 25000 экз. А. 06601

Учпедгиз. Москва, Чистые пруды, 6.

Ивановская областная типография, Типографская, 6

Заказ № 1522

Цена 1 руб. 30 коп.

Цена 1 р. 30 к.