

Научная статья

УДК 796.035+796.2

## Гимнастическая полоса препятствий на уроке физической культуры

Иванова Жанна Викторовна<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, janna-nsk@mail.ru

**Аннотация.** *Введение.* Необходим постоянный поиск эффективных, разнообразных средств, которые повысят интерес учеников и увеличат плотность уроков гимнастики. Эти моменты вызвали проблему изучения данной темы. *Методология.* Рассмотрены определение, значение и классификация гимнастической полосы препятствий, правила ее составления и подбора средств, место в уроке и методика организации и проведения полосы препятствий. Уроки с применением полосы препятствий можно широко применять учителям физической культуры и проводить в рамках раздела «Гимнастика и элементы акробатики», чаще всего с детьми младшего школьного возраста. *Заключение.* Предложены несколько вариантов гимнастических полос препятствий для школьников.

**Ключевые слова:** полоса препятствий, школьники, гимнастика, урок физической культуры

*Для цитирования:* Иванова Ж. В. Гимнастическая полоса препятствий на уроке физической культуры // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 169–174.

## Gymnastic obstacle course at a physical education lesson

Ivanova Zhanna Viktorovna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, janna-nsk@mail.ru

**Abstract.** *Introduction.* There is a need for a constant search for effective, diverse means that will increase the interest of students and increase the density of gymnastics lessons. These points have caused the problem of studying this topic. *Methodology.* The definition, meaning and classification of the gymnastic obstacle course are considered. Rules for its compilation and selection of funds. Place in the lesson and methodology for organizing and conducting an obstacle course. Lessons with the use of an obstacle course can be widely used by teachers of physical education, and carried out within the framework of the section “Gymnastics and elements of acrobatics”, most often with children of primary school age. *Conclusion.* Several options for gymnastic obstacle courses for schoolchildren are proposed.

**Keywords:** obstacle course, schoolchildren, gymnastics, physical culture lesson

*For citation:* Ivanova Zh. V. Gymnastic obstacle course at a physical education lesson. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 169–174.

**Введение.** Полоса препятствий – трасса с различными препятствиями, которую необходимо преодолеть быстрее всех, или полоса местности, оборудованная различными препятствиями и инженерными сооружениями.

Гимнастическая полоса препятствий – полоса препятствий, которая предполагает использование гимнастических упражнений и инвентаря, как правило, на уроках физической культуры или в тренировочном процессе юных гимнастов и гимнасток. Кроме того, гимнастическая полоса препятствий используется на Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре при сдаче норм ГТО, а также на спортивно-массовых праздниках, мероприятиях, в оздоровительных лагерях. Ее элементы присутствуют в полосах препятствий: военной (армейской), туристической и активного отдыха для детей и взрослых.

**Методология.** Классифицировать полосы препятствий можно на следующие группы:

- 1) по возрасту (для младшего, среднего и старшего школьного возраста);
- 2) по использованию инвентаря (мелкий: скамейки, мячи, скакалки, палки гимнастические, обручи; стационарный: канаты, шесты, стенки гимнастические; гимнастические снаряды: бревно высокое и низкое, конь, перекладина, брусья, кольца);
- 3) по направлению трассы (по прямой, по кругу, змейкой, другая любая форма);
- 4) по использованию упражнений (прикладные, с предметом и без предмета, акробатические, базовые и спортивные на снарядах)
- 5) по цели применения (разминка, развитие физических качеств и способностей, совершенствование техники упражнений);
- 6) по темпу и скорости;
- 7) по форме зачета (индивидуальная, командная);
- 8) по измерению результата (на время, в баллах, без результата)

Уроки с применением полосы препятствий широко применяются многими учителями физической культуры, проводятся в рамках раздела «Гимнастика и элементы акробатики», чаще всего с детьми младшего школьного возраста. Задачи уроков с применением полос препятствий могут быть очень разнообразными. Это может быть урок совершенствования и закрепления полученных ранее умений и навыков и даже знаний или направленной работой на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости, комплексного повышения физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата. Применяется и с целью разминки в начале урока. Если полоса препятствий предусматривает командный зачет, то целью ее применения может являться формирование личностных качеств и психологической устойчивости, умение работать в команде и справляться с препятствиями с целью разнообразия и оригинальности уроков, поиска новых, рациональных, эффективных средств, повышения эмоционального уровня и формирования устойчивого интереса учеников к урокам физической культуры.

Важным условием является то, что все элементы и упражнения ученики осваивали на предыдущих уроках. Правила выполнения, безусловно, зависят от цели применения полосы препятствий на уроке. Необходимо предусмотреть вариант, что если ученик не сможет преодолеть тот или иной элемент полосы препятствий, то с ним заранее оговаривается упрощенный вариант. Количество прямых полос, кругов или змеек, а также сложность упражнений зависит от физической подготовки и пола учеников, имеющегося инвентаря, условий места проведения. Заранее необходимо оговорить правила прохождения дистанции: можно или нельзя помогать друг другу, обгонять предыдущих учеников, штрафные баллы или секунды за некачественно выполненный или пропущенный элемент.

Чтобы грамотно составить полосу препятствий, важно руководствоваться следующими правилами и определить:

- 1) цель и задачи;
- 2) часть занятия, в которой будет проводиться полоса препятствий;
- 3) направленность (физические качества и способности или умения и навыки, техника исполнения);
- 4) контингент (возраст, пол, уровень подготовки, примерное количество учеников на уроке);
- 5) темп (низкий, средний или высокий);
- 6) условия проведения (зал и его размеры, уличная площадка и т. д.);
- 7) количество полос (одна, две и более) и форма полосы;
- 8) упражнения – станции (сложность, последовательность и количество упражнений);
- 9) инвентарь;
- 10) примерное время прохождения дистанции.

**Обсуждение.** Средства, применяемые в полосах препятствий: прикладные, акробатические, прыжки и упражнения на снарядах. Прикладные – это жизненно важные упражнения, с которыми любой человек встречается в жизни: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазания, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов и грузов, упражнения в равновесии и броски и ловли предметов. Кроме того что они встречаются в нашей жизни, формируя навыки, необходимые в жизни, они оказывают всестороннее воздействие на организм, являются важным средством для общей физической подготовки. Очень важно научиться правильно, технично ходить, бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, а уроки физической культуры с применением полосы препятствий прекрасно этому способствуют.

Вторая группа упражнений, которая может включаться в полосу препятствий – это акробатические упражнения. Они совершенствуют двигательные и моральные качества, воспитывают ориентировку в пространстве в любом положении тела. Тренируют вестибулярный аппарат, обеспечивая устойчивое положение тела. Конечно, включать их можно при хорошо освоенной технике их исполнения и чаще в средних и старших классах.

Прыжки – незаменимый компонент любой полосы препятствий. Если они выполняются через какой-либо инвентарь или снаряд, то, кроме совершенствования техники упражнений и физического развития, способствуют и формированию моральных и волевых качеств, учат преодолевать психологические барьеры. Прыжки можно включать простые (на скакалке, в длину, глубину (с высоты), в высоту; с места и с разбега) и опорные, обеспечивая учеников страховкой.

Как было отмечено выше, упражнения могут включаться в полосу препятствий с использованием предметов: броски мяча, чаще на точность, отбивы, ведения, метания; прыжки на скакалке, в обручи, с использованием скамейки.

Предотвращая травмы, при расстановке инвентаря необходимо соблюдать правила:

- 1) при соскоках, приземлениях с препятствий положить маты;
- 2) высоту препятствий для лазания, перелезания, прыжков, передвижения по возвышенной опоре регулировать с учетом возраста и уровня подготовленности учеников;

3) рассчитать примерный интервал между учениками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить столкновений;

4) обеспечить ученикам страховку при выполнении сложного препятствия;

5) инвентарь, снаряды ставятся устойчиво.

*Организация полосы препятствий.* Расстановка станций в младшем школьном возрасте чаще производится учителем до начала урока. При организованной дисциплине и требовательности учителя после нескольких проведений можно дать задание ученикам самостоятельно подготовить полосу препятствий. В средних и старших классах стоит практиковать быструю, слаженную, самостоятельную подготовку полосы, но по заданию учителю. Объяснение заданий, их количества, последовательности, особенностей и правил должно быть кратким, четким и ясным, заранее продуманным. Оговорить скорость прохождения, количество повторов упражнений и самих полос препятствий, сопровождать показом, последовательно проходя полосу препятствий полностью – это может сделать хорошо подготовленный ученик. Если нет вопросов, то начинаем выполнять прохождение полосы с интервалом в 5–10 секунд на старте. После первого прохождения полосы препятствий можно остановить учеников, подводя итог: разбор ошибок, заострение внимания на сложных элементах, отметить лучшее исполнение ученика, который правильно преодолел все препятствия.

*Условия прохождения* полосы препятствий могут меняться от урока к уроку:

1) различная форма зачета (личные или командные соревнования);

2) отдельно у мальчиков и девочек;

3) повышение сложности и содержания полос препятствий, изменяя скорость и темп движения, способы выполнения заданий, высоту препятствий, последовательность, протяженность и количество этапов полосы.

*Таблица*

**Полоса препятствий для младших школьников**

№	Содержание	Количество	Инвентарь	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Переползание по-пластунски	5–6 фаз	2 мата	Таз не отрывать от матов. Руку вытягивать вперед и сгибать ногу максимально
2	Прыжки в обручи	5 прыжков	5 обручей	Прыжки на двух ногах в середину обруча. Обручи лежат вплотную
3	Из положения лежа на спине, руки за голову сед («пресс»)	5 раз	1 мат	Руки за голову в замок, не расцеплять. Ноги прямые.
4	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	Длина одной скамейки	Гимнастическая, стенка, скамейка, мат	Скамейка на 5-ю рейку стенки 1 – захват скамейки двумя руками одновременно, 2 – прыжок в упоре присев
5	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом, соскок с первой рейки снизу	Высота одной стенки	Гимнастическая, стенка, мат	Перехваты руками за каждую рейку, а не через одну или две. Соскок с первой рейки на мат в позу приземления

1	2	3	4	5
6	Бросок мяча в вертикальную цель с 3 метров	2 попытки	мяч, цель на стене, фишка на старте (и. п.)	Бросок из за фишки (не заступать). Мяч вернуть в и. п. (на место).
7	Бег между конусами (5 шт) «змейкой»	5 конусов через 1,5 метра	5 конусов	Фишки не сбивать.
8	Прыжки через стойку 30 см	5 прыжков	Стойка 30 см	Прыжки двумя ногами боком
9	Переползание лежа на животе по гимнастической скамейке	Длина скамейки	скамейка	Захват руками дальше, одновременно. Скользя на животе, подтянуться максимально
10	Ходьба по скамейке, руки в стороны, соскок прогнувшись, поза приземления	Длина скамейки	Скамейка, мат	Спина прямая, смотреть вперед Приземление мягко, точно
11	Кувьрки боком в группировке	4 кувьрка	Два мата	Группировка плотная

**Заключение.** Учителю важно правильно подбирать упражнения и задания для полосы препятствий, профессионально их организовывать и проводить, варьировать условия, увеличивать разнообразие средств, проводить качественный разбор ошибок и устранять их, доводить до учеников смысл и значение выполняемых ими заданий. Ученикам необходимо технично и качественно выполнять упражнения, соблюдать требования и правила, технику безопасности и дисциплину.

#### Список источников

1. *Алекперов Т. Р.* Физическая культура как ведущий фактор здоровья школьников // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья: сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции. – Новосибирск, 2021. – С. 18–20.

2. *Горбачев М. С.* Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе: учеб.-метод. пособие. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 35 с.

3. *Иванова Ж. В.* Основы применения общеразвивающих упражнений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. пособие. – Новосибирск, 2018. – 84 с.

4. *Иванова Ж. В., Шешуков Ю. А.* Влияние игрового метода на развитие ловкости у детей 5–6 лет // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной науч.-практ. конференции с междунар. участием. – Новосибирск, 2017. – С. 71–75.

5. *Лях В. И.* Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

6. *Погадаев Г. И.* Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл. учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

7. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 2 / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 388 с.

### References

1. Alekperov T. R. Physical culture as a leading factor in the health of schoolchildren. *Issues of physical culture, sports and health*: collection of materials of the regional student scientific-practical conference. Novosibirsk, 2021, pp. 18–20. (In Russian)
2. Gorbachev M. S. *Obstacle course at gymnastics lessons at school*: teaching aid. Yaroslavl: YaGPU Publishing House, 2010, 35 p. (In Russian)
3. Ivanova Zh. V. *Fundamentals of the application of general developmental exercises in the process of physical culture and sports activities*: teaching. Novosibirsk, 2018, 84 p. (In Russian)
4. Ivanova Zh. V., Sheshukov Yu. A. Influence of the game method on the development of dexterity in children aged 5–6: *Motor activity in the formation of lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports*: collection of materials of the regional scientific-practical conference with international participation. Novosibirsk, 2017, pp. 71–75. (In Russian)
5. Lyakh V. I. Physical Culture. Grades 10–11: textbook for general education institutions; ed. V. I. Lyakh. 7th ed. Moscow: Prosveshchenije Publ., 2012, 237 p. (In Russian)
6. Pogadaev G. I. Physical culture. A basic level of. 10–11 cells: textbook. 2nd ed., stereotype. Moscow: Drofa Publ., 2014, 271, [1] p.
7. *Encyclopedic Dictionary of Physical Culture and Sports*. Vol. 2. Ch. ed. G. I. Kukushkin. Moscow: Physical culture and sport Publ., 1962, 388 p. (In Russian)

### Информация об авторе

**Ж. В. Иванова**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

### Information about the authors

**J. V. Ivanova**, Senior Lecturer of Department of Sports Disciplines at Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022