

Цена 50 коп.

И. П. СЕРГЕЕВ



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГТО



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1950

И. П. СЕРГЕЕВ

Заслуженный мастер спорта

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
В КОМПЛЕКСЕ ГТО

В. И. ЛЕНИН

БЫЛ САМЫМ АККУРАТНЫМ

582944. ЧИТАТЕЛЕМ
БИБЛИОТЕКИ

Владимир Ильич, разумеется, не считал предосудительным или ниже своего достоинства быть одним из самых аккуратных абонентов библиотеки имени Г. А. Куклина. Он вполне одобрял и пенял заведенные нами «строгие» порядки, обеспечивающие правильный кругооборот книг и целостность редкостных экземпляров и архивных материалов. Владимир Ильич НЕ «ЗАЧИТАЛ» НИ ОДНОЙ КНИГИ и всегда уплачивал за чтение по тарифу.

Из воспоминаний тов. Карпинского
«Записки Института ЛЕНИНА»
т. II, стр. 97.

Издание Куйбышевской областной
библиотеки

ЕО00885. Зак. 80. Тираж 15,000.
Типография обл библиотеки.

582944



Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1950

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Поединок окончился победой значкиста ГТО	3
Из чего состоит комплекс ГТО	5
Устройство полосы препятствий и инвентарь	9
Основные условия (правила) преодоления полосы ГТО	14
Техника преодоления препятствий	16
Полоса для мужчин	—
Полоса для женщин	24
Как подготовиться к сдаче нормы по преодолению полосы препятствий	26
Трехнедельный план тренировки в преодолении полосы препятствий	28
1-я неделя	—
2-я неделя	29
3-я неделя	30
Литература	32

Редактор Д. И. Самойлов

Техн. редактор Л. Д. Сайтаниди

Л 81393. Подписано к печати 8/V-1950 г. Формат 84×108¹/₃₂.

1,74 уч.-изд. л. Объем 0,5 бум. л.-1,64 п. л.

Тираж 50.000 экз. Заказ 2325. Цена 50 коп.

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

ПОЕДИНОК ОКОНЧИЛСЯ ПОБЕДОЙ ЗНАЧКИСТА ГТО

Это произошло в годы Великой Отечественной войны..

На небольшой возвышенности за невысокой каменной оградой залег диверсант. Возвышенность находилась в конце большой городской площади и своей задней стороной отвесно обрывалась в реку.

По всему было видно, что хитрый и злобный враг, пользуясь своей отличной позицией, решил продержаться до темноты, а затем скрыться через реку.

И действительно, осенние сумерки быстро сгущались.

Вдруг из-за угла одного здания, когда диверсант вел огонь в другом направлении, молниеносно, зигзагами, метнулся офицер; он с хода лег у подножия возвышенности, под прикрытие полуметрового гранитного парапета.

Диверсант, увидев мелькнувшую фигуру смельчака, открыл по нему огонь. Но пули только высекали искры из гранитных плит.

Офицер ловко и быстро по-пластунски подполз и, распластавшись против входа в ограду, замер. Диверсант, прекратив огонь, тоже стал выжидать.

Но вот из-за парапета показалась фуражка, и сразу выстрел из ограды поразил ее.

Это была уловка, чтобы вызвать выстрел, и в сторону врага полетела граната. За оградой взметнулся взрыв.

Еще бросок. Снова взрыв!.. Тишина, и крик: «Стой! Не бросай! Сдаюсь! Сдаюсь!»

— Ловко действовал, товарищ Цыба! Здорово его «выкурил», — одобрительно заметил начальник отряда, принимая пленного диверсанта.

— Я значкист-отличник ГТО второй ступени, — улыбаясь ответил Цыба.

Эти слова были им сказаны неспроста.

Ставший популярным в народе Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) на протяжении многих лет является замечательным средством вовлечения трудящихся в занятия физическими упражнениями. С помощью комплекса ГТО практически осуществляется идея всестороннего физического воспитания. Подготавливаясь по комплексу ГТО, физкультурники развивают в себе необходимые каждому советскому человеку качества — силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Развитию этих качеств в большой степени содействует имеющийся в комплексе ГТО I и II ступени обязательный норматив — преодоление 150-метровой полосы с препятствиями. А для достижения в преодолении полосы высокого спортивного результата необходимо заниматься многими видами спорта, нужна разносторонняя физическая подготовка.

Герой описанного выше поединка с диверсантом, чемпион и рекордсмен СССР по полосе ГТО мастер спорта Дмитрий Цыба рассказывает, что еще до сдачи норм ГТО он был хорошим гимнастом, лыжником и легкоатлетом. Из всех норм ГТО ему особенно понравилась полоса препятствий. Полосу препятствий ГТО I ступени Д. Цыба преодолел за 41 секунду, а полосу ГТО II ступени — за 44 секунды.

Не менее высок и всесоюзный рекорд М. Петровой-Поваляевой по преодолению полосы препятствий для женщин; он равен 30,5 секунды. «Только после хорошей и длительной тренировки и соревнований по полосе ГТО, — говорят эти мастера спорта, — мы стали себя чувствовать по-настоящему физически подготовленными».

Все выдающиеся мастера спорта: А. Чудина, Н. Думбадзе, Е. Сеченова, Н. Каракулов, Ф. Ванин, М. Исакова, В. Смирнов, Г. Новак, Г. Урбанович, А. Хомич и многие другие наши спортсмены прошли путь подготовки и сдачи норм комплекса ГТО. Идя по этому пути, они стали всесторонне физически развитыми спортсменами, быстрее других сумели достичь своих высоких результатов.

Каждый советский мастер спорта, каждый наш спортсмен с гордостью носит на своей груди значок ГТО.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КОМПЛЕКС ГТО

В комплексе ГТО — три ступени. Его начальная ступень БГТО («Будь готов к труду и обороне СССР») для детей и подростков.

Далее идет I ступень, овладеть которой, т. е. сдать нормы, должен каждый советский гражданин, достигший возраста не менее 16 лет.

Высшая ступень — вторая. Сдавший нормы этой ступени считается всесторонне физически развитым человеком, наиболее физически подготовленным к труду и защите социалистической Родины, в особенности, если он сдаст эти нормы на «отлично».

По каждой ступени юношам и мужчинам надо сдать нормы по 9 видам, а девушкам и женщинам по 8 видам. В числе этих видов испытаний — 5 являются обязательными для каждого сдающего.

Вот эти виды:

1. **Гимнастика:** по I ступени — 8 упражнений типа «зарядки» и подтягивание. По II ступени — вольные движения и лазание.

2. **Преодоление** полосы препятствий — 150 м.

3. **Бег (кросс):** по I ступени — для мужчин на дистанцию 1000 м, для женщин — 500 м. По II ступени — для мужчин на дистанцию 3000 м, для женщин — 1000 м.

4. **Передвижение на лыжах*:** по I ступени — для мужчин — 10 км, для женщин — 3 км.

5. **Плавание без учета времени:** по I ступени — для мужчин и женщин — 100 м, по II ступени — для мужчин — 300 м, для женщин — 200 м.

Остальные виды испытаний — по выбору — со-

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

браны в четыре группы для мужчин и три для женщин. Они почти одинаковы для I и II ступени, поэтому перечислим здесь виды, включенные в I ступень комплекса ГТО. Из каждой группы можно выбрать один вид и сдать по нему норму.

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

Быстроту воспитывают занятия теми видами, которые включены в I группу: 1) бег — 100 м; 2) плавание — 50 м; 3) переползание по-пластунски — 30 м; 4) езда на велосипеде — 100 м (с хода); 5) коньки — 500 м.

Ловкость мы приобретаем, занимаясь по преимуществу видами, включенными во II группу; это 1) гимнастика — упражнения на перекладине, брусьях и опорный прыжок, 2) акробатика — четыре упражнения, 3) прыжок в длину с разбега, 4) прыжок в высоту с разбега, 5) прыжок в воду с высоты, 6) прыжок на лыжах с трамплина, 7) джигитовка (вольтижировка на коне).

Выносливость развивается благодаря видам, включенным в III группу: 1) бег (кросс) — 3 км для мужчин, 1 км для женщин; 2) плавание — 400 м для мужчин, 200 м для женщин; 3) передвижение на лыжах — 20 км для мужчин, 5 км для женщин; 4) езда на велосипеде — 20 км для мужчин, 10 км для женщин; 5) коньки — 3 км для мужчин, 1500 м для женщин; 6) альпинизм; 7) спортивные игры.

Силу мы развиваем с помощью видов, входящих в IV группу (только для мужчин): 1) лазание; 2) подтягивание на перекладине; 3) штанга.

Как видите, комплекс ГТО состоит из таких упражнений, которые прекрасно укрепляют здоровье и делают человека всесторонне физически развитым.

Каждый значкист ГТО умеет бегать, прыгать, метать, ходить на лыжах, плавать и преодолевать препятствия. Такая физическая подготовка позволяет нам как можно лучше и продуктивнее трудиться, а также быстрее приобрести все навыки и знания, которые необходимы бойцу — защитнику Родины.

В комплексе ГТО есть еще некоторые детали, о которых полезно знать.

1. Нормы комплекса ГТО установлены с учетом возраста желающих сдать их. Поэтому мужчины в возрасте 31—40 лет и женщины 26—32 лет сдают более облегченные нормы, чем юноши и мужчины 16—30 лет, девушки и женщины 16—25 лет. Мужчины и женщины старшего возраста также сдают еще более облегченные нормы.

2. Сдавая нормы I ступени, можно одновременно сдать и нормы II ступени. Например, сдавая норму в беге на 100 м и показав результат 12,4 сек., сдающий получает зачет как по I, так и по II ступени.

3. Тому, кто уже имеет спортивный разряд по виду спорта, входящему в комплекс ГТО, засчитывается норма по этому виду.

4. Чтобы чувствовать себя крепким и здоровым, быть всегда физически подготовленным, нужно продолжать занятия физическими упражнениями, ежегодно пересдавать часть норм (все общие и одну из любой группы по выбору).

5. Каждый сдающий нормы должен ознакомиться с вопросами о том, как организовано физкультурное движение в СССР, а также получить сведения по гигиене, самоконтролю и подаче первой помощи*.

6. Прежде чем начинать готовиться к сдаче норм, надо обязательно пройти медицинский осмотр и получить решение врача на сдачу норм.

7. Подготавливайтесь к сдаче норм вместе с товарищами, возьмите на себя роль организатора.

8. Сдавайте нормы на соревнованиях, так как в соревнованиях можно показать лучший результат.

В заключение напомним, что норма по преодолению 150-метровой полосы препятствий является обязательной. По технике выполнения она является наиболее сложной, а по содержанию, пожалуй, одной из самых интересных и увлекательных.

Чтобы сдать эту норму на «отлично», с меньшей затратой времени на подготовку, мы рекомендуем каждому физкультурнику сначала сдать следующие нормы (как обязательные, так и по выбору):

1) кросс: мужчинам — на 1000 м, женщинам — 500 м;

* По этим вопросам со сдающими нормы ГТО проводятся беседы; кроме того, эти же вопросы освещены в брошюрах, которые выходят в настоящей серии, посвященной комплексу ГТО.

2) бег на 100 м или переползание по-пластунски на 30 м;

3) гимнастика: 8 упражнений типа «зарядки» и подтягивание;

4) прыжок с разбега в длину,

5) лазание или штанга (мужчинам).

Кроме этого, нужно знать: нормативы для каждого возраста по полосе препятствий, устройство этой полосы, условия (правила) сдачи норматива, как изучить технику преодоления препятствий и, наконец, как лучше и быстрее подготовиться к сдаче этого норматива.

Обо всем этом мы и расскажем на следующих страницах.

Нормы по преодолению 150-метровой полосы комплекса ГТО

Мужчины ¹⁻²		
16 ³ —30 лет	31—40 лет	41 год и старше
1 мин. 30 сек.	I ступень	1 мин. 45 сек.
	1 мин. 35 сек.	
«Сдано» 1 мин. 25 сек. «Отлично» 1 мин. 15 сек.	II ступень	1 мин. 40 сек.
	1 мин. 30 сек.	
Женщины ²		
16 ³ —25 лет	26—32 лет	33 года и старше
1 мин. 15 сек.	I ступень	1 мин. 30 сек.
	1 мин. 20 сек.	
«Сдано» 1 мин. 05 сек. «Отлично» 1 мин. 00 сек.	II ступень	1 мин. 25 сек.
	1 мин. 15 сек.	

¹ Мужчины с винтовкой.

² При непопадании гранатой в окоп сдача норм не засчитывается.

³ Для II ступени—с 17 лет.

УСТРОЙСТВО ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ И ИНВЕНТАРЬ

Устройство и оборудование 150-метровой полосы препятствий настолько несложно, что дружная группа товарищей в 2—3 человека всегда сможет соорудить хорошую полосу.

Для нее нужен ровный участок местности, длиной 160—165 м и шириной в 4—5 м (рис. 1).

В случае необходимости можно ограничиться участком длиной 80 м; тогда ширина его должна быть 15—20 м для того, чтобы будущую полосу сделать наподобие подковы (рис. 2, на котором показана полоса для женщин).

Выбрав подходящее место, первоначально весь путь (трассу полосы) аккуратно размечают небольшими кольшками, а затем по отметкам или расставляют, или прочно, накрепко закрепляют препятствием. На рис. 1 видно, в каком порядке и на каком расстоянии друг от друга расставлены препятствия. Сами препятствия, их устройство и размеры показаны на рис. 3.

Для постройки полосы достаточно иметь пилу, топор, молоток, стамеску. А из строительного материала требуется: бревно, старые доски, колья.

Если трудно достать бревно, то сухое срубленное дерево вполне может заменить его. Можно также соорудить 8-метровое бревно из двух-трех отдельных, пригнанных друг к другу отрезков.

За 50 см до конца бревна нужно сделать на нем ясную зарубку или яркую, в 5 см шириной, черту. Во время соревнования только после прохождения черты можно соскочить с бревна и продолжать преодоление других препятствий. Если же физкультурник соскочит на землю с бревна до этой отметки (зарубки или черты), то он, по

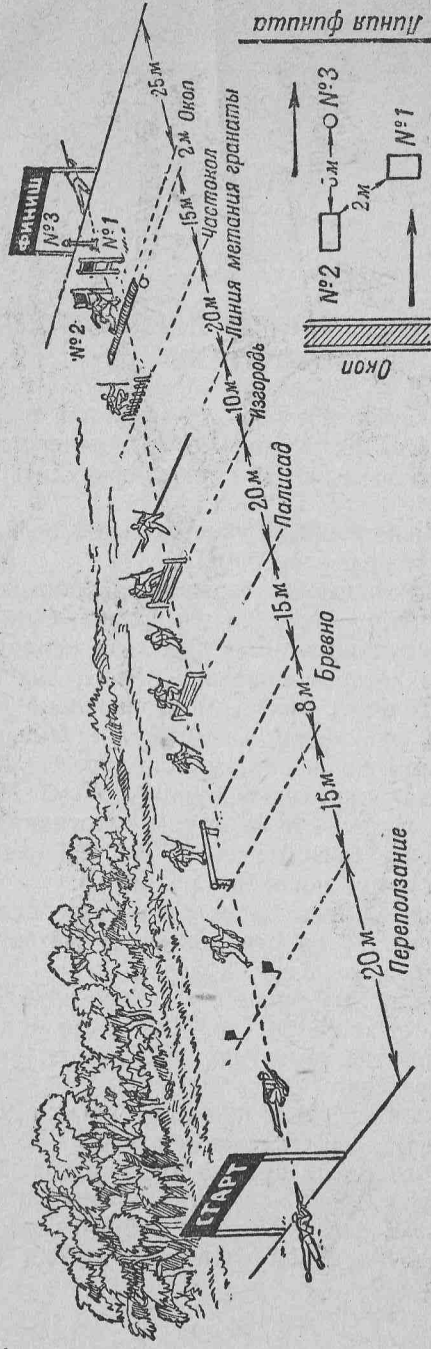


Рис. 1. Полоса препятствий 150 м для мужчин

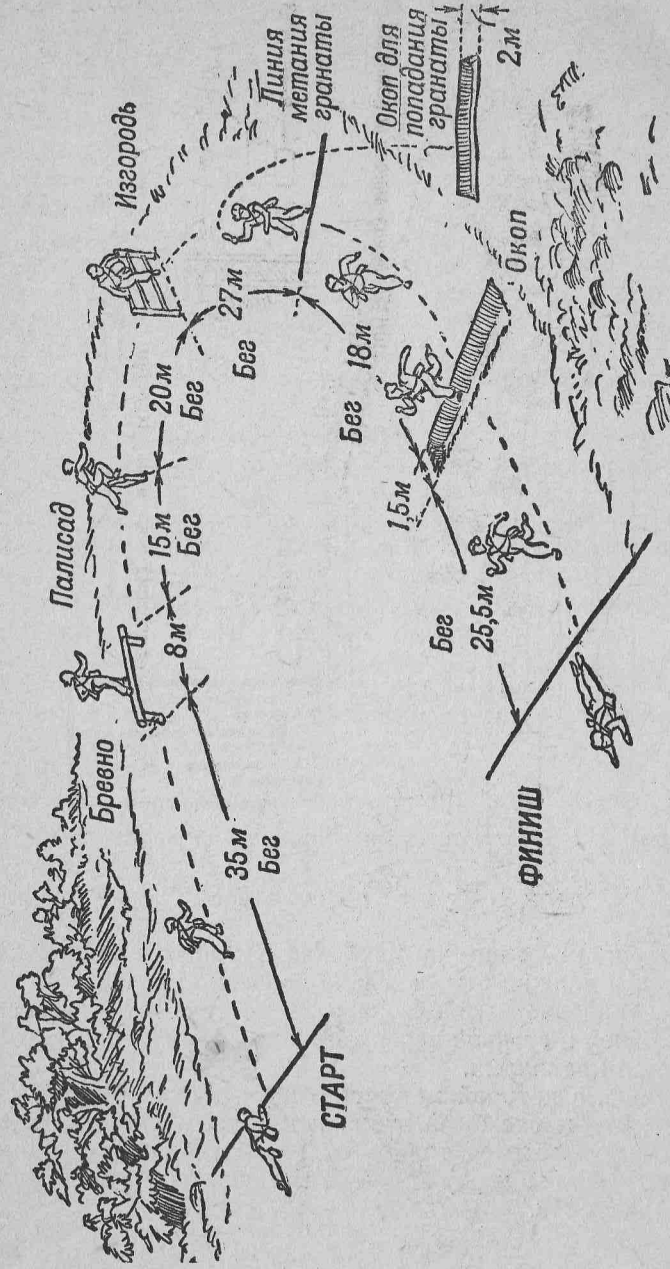


Рис. 2. Полоса препятствий 150 м для женщин

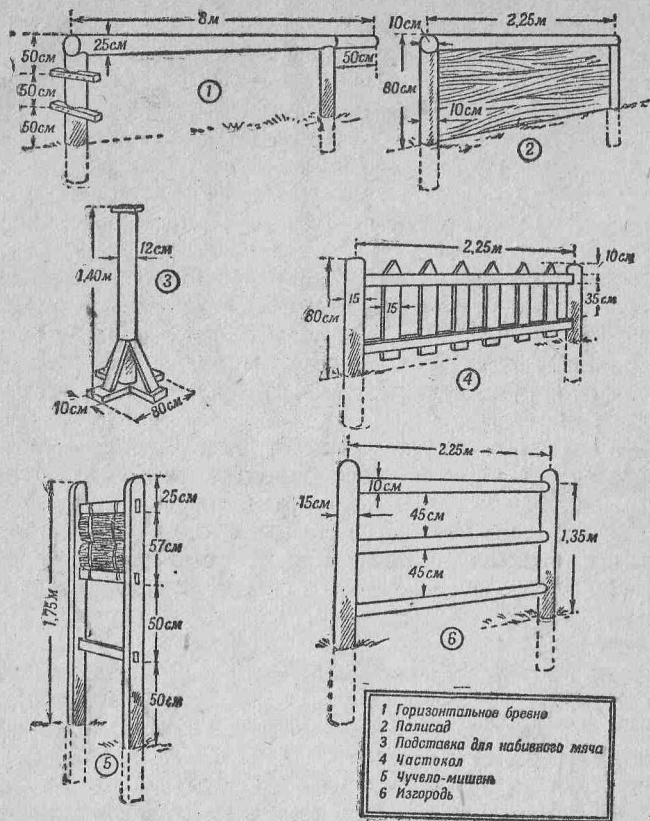


Рис. 3. Устройство отдельных препятствий полосы ГТО

правилам, должен будет преодоление бревна начать снова.

Изгородь — одно из наиболее трудных препятствий полосы, и должна быть сделана особенно прочно.

Преодоление изгороди затруднено тем, что пользование нижней и средней перекладинами для мужчин не разрешается правилами.

Линию, с которой метают гранату, нужно хорошо отметить, чтобы она была видна издали, так как метание гранат производится только от нее и всякое заступание или забегание за черту во время метания ни в коем случае не разрешается.

Фабричные спортивные гранаты можно заменить самодельными. Сначала из крепкой породы дерева (дуб, клен, ясень) делаются болванки длиной 23,5 см. А чтобы вес такой болванки соответствовал, по правилам, 700 граммам, на конец ее насаживают отрезок металлической трубы или же, высверлив или выдолбив отверстие в основании болванки, заполняют его кусочками железа, свинца и плотно закупоривают его деревянной пробкой.

Окоп, в который метается граната, для удобства, как показала практика, может делаться не по направлению бега, а в сторону под углом в 45°. Окоп обозначается глубиной 15—30 см, шириной 2 м и длиной 8 м. Если почему-либо нельзя вырыть окоп, то его можно четко обозначить ярко окрашенными планками и небольшими красными флажками.

После окопа, через который надо перепрыгнуть, на расстоянии 3—4 м от него ставится первая мишень-чучело. Устройство чучел для укола штыком дело несложное. Обычно вбивают в землю два кола так, чтобы они были над землей не ниже 1 м 75 см, расстояние между кольями 50 см. К верху этих кольев приделывают квадратную (50×50 см) плетенку из прутьев, перевитую проволокой.

Если такое устройство покажется затруднительным, то можно вбить в землю один кол и сверху обмотать его крученой соломой. Пук соломы должен быть по размеру в длину не более 50 см.

Что же касается винтовки со штыком, то ее можно сделать в виде макета, т. е. вытесать из дюймовой доски. Общая длина макета-винтовки со штыком должна равняться 1 м 66 см, а длина одного штыка 43,2 см. В верхней и нижней части макета-винтовки проделываются сквозные отверстия для прикрепления ремня, или крепкой ленты (тесьмы).

Женщины преодолевают ту же полосу препятствий, что и мужчины, только с некоторым облегчением. Им не нужно переползать, преодолевать частокол и поражать чучело.

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ (ПРАВИЛА) ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ГТО

Этих правил немного. Знать их и руководствоваться ими во время тренировки необходимо. Привыкнув выполнять правила на тренировочных занятиях, вы не нарушите их и во время соревнования.

1. Каждый физкультурник должен быть одет в трусы и майку, а сверху в лыжный или тренировочный костюм. Головной убор и пояс для мужчин обязательны. Обувь произвольная. Рекомендуются, как наиболее практичная обувь, резиновые тапочки.

2. Помимо указанной одежды, мужчины должны иметь при себе: винтовку со штыком или макет-винтовку без штыка соответствующего размера и веса, противогаз и сумку с тремя ручными гранатами, весом 700 г каждая. Противогаз располагается на левом бедре через правое плечо, сумка с гранатами у правого бедра через левое плечо.

Женщины должны иметь противогаз и сумку с тремя гранатами.

3. Старт (начало бега) мужчины берут из положения «лежа для стрельбы», а женщины из положения «лежа» на животе. По команде «На старт» сдающий норму занимает свое место на линии старта, по команде «Внимание» — готовится к старту и по сигналу «Марш!», сопровождаемому взмахом флажка, начинает движение.

4. Во время передвижения по дистанции и преодоления препятствий, сдающий норму физкультурник должен держать винтовку в руке или иметь ее за плечами.

5. Для правильного взятия (преодоления) полосы разрешается любое количество попыток. Физкультурнику, преодолевшему всю полосу, но неправильно взявшему или обежавшему хотя бы одно препятствие, норма не за-

считывается (у препятствий находятся судьи-контролеры, отмечающие правильность преодоления препятствий).

6. Если физкультурник не попадет гранатой прямо в окоп, то норма по преодолению полосы не засчитывается. При попадании контролер-судья у окопа поднимает флажок и громко произносит: «Есть!» После первого попадания физкультурник может продолжать бег.

7. При наличии учебной винтовки или макета со штыком сдающий норму физкультурник производит уколы по чучелам, а при наличии макета винтовки без штыка производит тычки дулом макета. Уколы или тычки и удары прикладом должны быть сильными и правильными.

8. Время на финише засекается после того как физкультурник пересечет линию финиша и примет положение «лежа».

Если на финише обнаружится, что физкультурник потерял какую-либо часть одежды или снаряжения, то норма считается не выполненной.

роны. Для лучшего сохранения равновесия ноги держать немного согнутыми в коленях, а руки, слегка согнутые в локтях, поднять в стороны.

С конца бревна соскакивать следует вперед на носки. Перед соскоком и в момент касания земли ногами согнуть

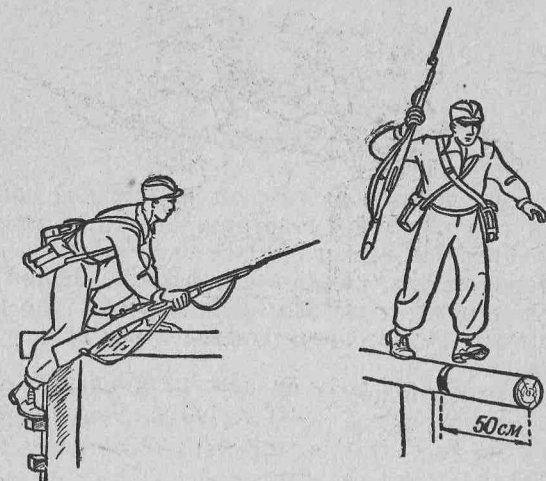


Рис. 7. Преодоление горизонтального бревна

колени. После приземления, не останавливаясь, быстрым бегом продолжать движение.

Преодоление гладкого палисада. Гладкий палисад преодолевается с хода, причем надо обязательно наступить на него одной ногой. Это делается так: при подходе к палисаду надо так рассчитать бег, чтобы сильнейшая нога, например, левая, ступила на землю не менее чем за метр до палисада. Оттолкнувшись ею, наклонить туловище вперед и серединой подошвы правой ноги наступить на палисад и при этом резко вынести левую руку вперед. (рис. 8,а). Наступившая на палисад правая нога сильно сгибается в колене, что позволяет не поднимать высоко над палисадом туловище, когда оно проходит над ним. Левая нога пронесется над палисадом в сильно согнутом положении. Оттолкнувшись правой ногой от палисада, приземлиться на левую ногу (рис. 8,б) и продолжать бег.

Преодоление изгороди. Изгородь одно из самых трудных препятствий, так как в момент ее преодоления не разрешается пользоваться нижней и средней жердью.

Самый практический способ преодоления изгороди — это опорный прыжок с помощью руки и ноги. Подбегая к

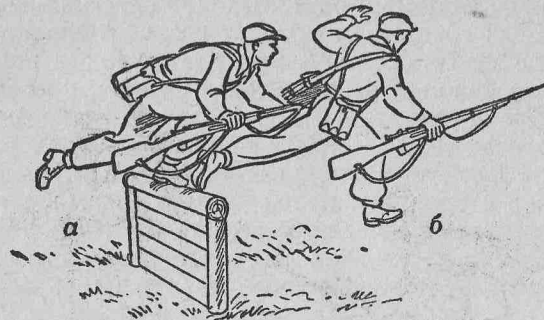


Рис. 8. Преодоление гладкого палисада

препятствию, следует с последним шагом левую руку положить на левый край верхней жерди и, опираясь на руку, оттолкнуться левой ногой, а правую ногу взмахом поста-

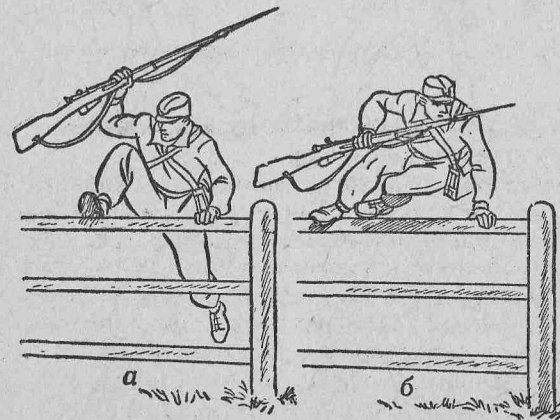


Рис. 9. Преодоление изгороди

вить внутренней стороной стопы на верхнюю жердь (рис. 9,а). Одновременно, также взмахом вперед-вверх послать правую руку с винтовкой. Когда тело окажется над изгородью, левую ногу пронести вперед над изго-

родью под правой ногой, после чего, оттолкнувшись правой ногой от жерди, соскочить на землю и продолжать бег (рис. 9,б).

Метание гранат. Во время бега надо переложить винтовку в левую руку, достать из сумки гранату и первый бросок в окоп сделать с разбега, но не заступая за линию метания. Если граната не попадет в окоп, придется остановиться не менее как за $\frac{1}{2}$ метра до линии и, повернувшись левым боком к направлению метания, бросить вторую гранату, а возможно и третью. Метание с места можно произвести или держа винтовку в левой руке на весу (рис. 10,а), или поставив ее прикладом примерно на 40—50 см в сторону от левой ноги и держа винтовку ближе к верхнему ложевому кольцу (рис. 10,б). Второй способ более выгоден, так как поставленная на землю винтовка создает хороший упор для лучшего броска.

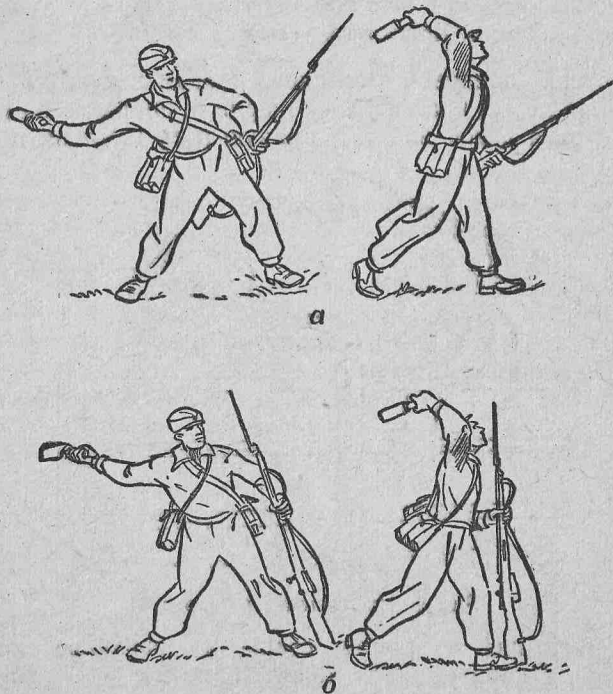


Рис. 10. Метание гранаты, держа винтовку на весу и с упором винтовки о землю

Преодоление частокола. Частокол лучше всего преодолевать так: примерно за 1,5 м от препятствия сделать резкий толчок о землю сильнейшей ногой, стараясь как бы перешагнуть, а не перепрыгнуть через частокол. Другую ногу при этом махом вынести вперед через частокол, туловище наклонить; над частоколом надо подтянуть ногу, которой делался толчок, и пронести ее над частоколом согнутой коленом вперед и в сторону. Приземлившись на посланную вперед ногу, продолжать бег (рис. 11).

Преодоление окопа. Окоп преодолевается свободным прыжком.

Атака. После преодоления окопа сразу же взять винтовку в положение изготовления «к бою» и так рассчитать подход к мишени-чучелу, чтобы при нанесении укола штык вонзился в нее на $\frac{1}{3}$ своей длины, так как этого достаточно, чтобы смертельно поразить врага.

Каждый физкультурник должен уметь колоть как без выпада, так и с выпадом с любой ноги, с места и на ходу (шаг-бег) в зависимости от расстояния, на котором находится чучело (противник), а также производить отбивы уколов «противника».

Мишени-чучела располагаются уступом с расстоянием в 2 м друг от друга.

Атаку-поражение этих мишеней-чучел надо производить следующим образом:

Для полосы ГТО 1 ступени — чучело-мишень № 1 поразить уколом (рис. 12,а); чучело-мишень № 2 — уколом с поворотом налево (рис. 12, б); мишень № 3 (набивной



Рис. 11. Преодоление частокола

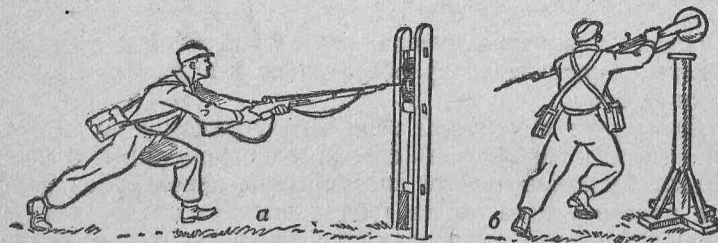


Рис. 12. Поражение первой мишени-чучела и третьей мишени-чучела — удар прикладом сбоку

мяч на подставке) — ударом приклада сбоку по мячу (рис. 13, б). Расположение мишеней показано на рисунке 1 (справа в углу).

Для полосы ГТО II ступени — чучело-мишень № 1 поразить уколom с предварительным отбивом «вниз направо» (рис. 13, а); чучело-мишень № 2 — уколom с поворотом налево; перед чучелом мишени № 3 произвести отбив «влево» (рис. 13, б) и после этого нанести удар прикладом сбоку по набивному мячу (как на рис. 12, б).

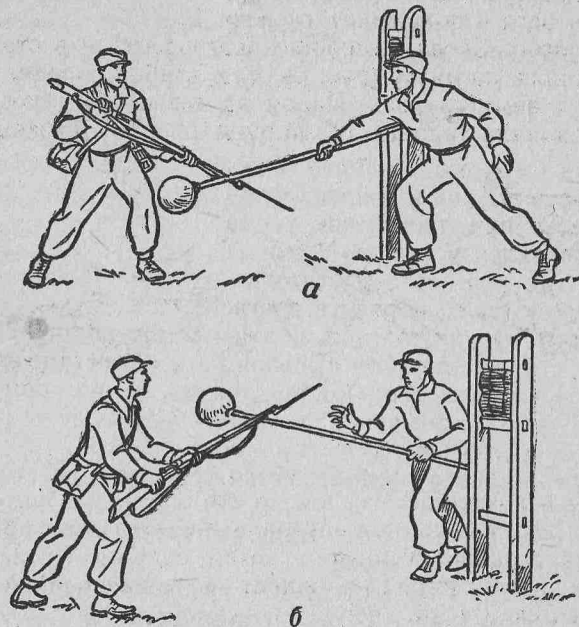


Рис. 13. Отбив вниз-направо и отбив влево

После поражения чучела, его нужно обойти с левой стороны, держа винтовку обязательно в положении изготoвки «к бою».

Для удара прикладом сбоку нужно возможно ближе подскочить к мишени и, сделав одновременный рывок правым бедром и плечом вперед-влево, левой рукой рвануть винтовку штыком на себя и послать правой согнутой рукой острый угол приклада снизу вверх-налево, нанеся удар сбоку по шару, как бы в голову противника.

Отбив вниз-направо применяется обычно, когда противник колет в нижнюю часть туловища под оружие.

Отбив влево применяется, когда оружие противника направлено в грудь с левой стороны и мешает произвести укол.

Переход после атаки в положение «лежа». При неправильной технике перехода из бега в положение «лежа» замедляется скорость движения и, кроме того, появляется возможность несчастного случая.

Существует два наиболее практичных способа перехода из бега в положение «лежа».

1 способ. Сделать широкий шаг вперед и в сторону с правой ноги на пятку (рис. 14, а) и, сгибая колено, наклониться к нему грудью. Падая на левый бок, коснуться земли сначала ладонью левой руки (рис. 14, б) затем пред-



Рис. 14. Приземление—первый способ

плечем и локтем. Левая нога в это время, сгибаясь в колене, не поворачивается внутрь, а касается земли сначала внешней стороной голени, а затем бедром. После этого следует повернуться на живот и принять положение «лежа» (рис. 14, в).

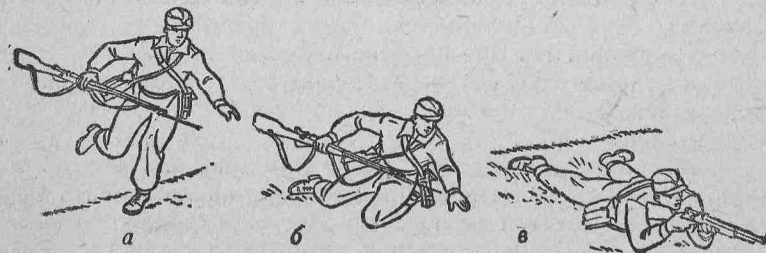


Рис. 15. Приземление—второй способ

2 способ. Примерно в 50 см после линии финиша, не замедляя скорости бега, выставить левую ногу вперед в правую сторону, коснуться земли внешней стороной ступни за финишной чертой (рис. 15, а) и вслед за этим упасть на ладонь согнутой левой руки (рис. 15, б). Левая нога, коснувшись земли внешней стороной ступни, переходит в упор на землю. После этого почти одновременно мягко касается земли левое бедро и локоть согнутой левой руки и затем все тело (рис. 15, в).

Второй способ дает возможность перейти в положение «лежа» несколько быстрее, чем первый.

ПОЛОСА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Старт. Положение на старте — лежа перед линией старта, касаться земли животом и грудью, сильнейшую ногу желательнее заранее согнуть в колене и упереть носком в землю. Руки согнуть в локтях и расставить на ширину плеч, опираясь ладонями в землю (рис. 16). Пальцы



Рис. 16. Положение на старте и старт

рук при этом направлены вперед и находятся вплотную около линии старта. Голова слегка приподнята, подбородок почти касается земли, взгляд направлен вперед. После команды «Марш!» быстро приподняться на руках и начать быстрый бег на носках.

Преодоление горизонтального бревна и гладкого палисада. Техника преодоления этих препятствий та же, что у мужчин. Но при соскоке с бревна женщинам, особенно старшего возраста, рекомендуется перед соскоком опереться рукой о бревно — это значительно смягчит приземление.

Преодоление изгороди. С хода прыжком поставить левую (или правую) ногу на среднюю жердь изгороди и одновременно взяться обеими руками за верхнюю жердь. Затем правую ногу серединой внутренней стороны ступни поставить на верхнюю жердь (рис. 17, а).

Создав устойчивую опору левой рукой и ступней правой ноги, пронести левую ногу над верхней жердью, соскочить на землю (рис. 17, б) и продолжать бег.

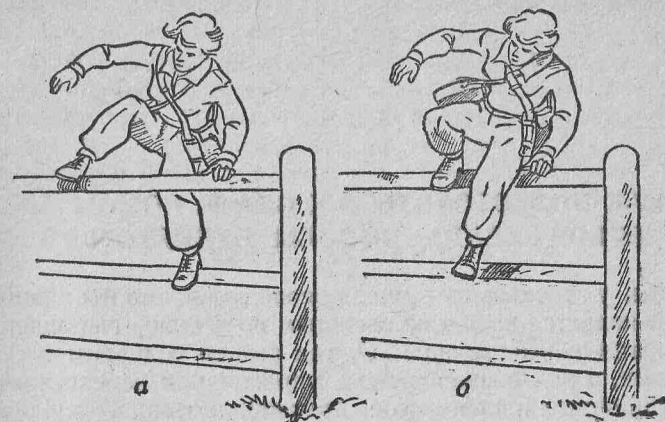


Рис. 17. Преодоление изгороди



Рис. 18. Приземление за чертой финиша

Метание трех гранат и преодоление окопа. Техника преодоления этих препятствий та же, что у мужчин.

Приземление за чертой финиша. Техника приземления почти такая же, как у мужчин. Примерно в 50 см после линии финиша, не замедляя скорости бега, выставить левую ногу вперед и вправо (рис. 18, а), и вслед за этим упасть на ладони обеих слегка согнутых рук (рис. 18, б). После этого повернуться влево, упереться на согнутые руки и занять исходное положение «лежа» (рис. 18, в).

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ НОРМЫ ПО ПЕРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Как уже сказано выше, преодоление полосы препятствий является наиболее сложным по технике выполнения нормативом комплекса ГТО, так как он содержит в себе не один, а ряд разнообразных упражнений: переползание, бег, опорные и свободные прыжки, метания, владение штыком, равновесие.

Если вы готовились и сдали большинство других норм комплекса, например, по кроссу, бегу на 100 м, прыжкам, то это в значительной степени уже подготовило вас к испытанию по полосе препятствий. Вот почему рекомендуется в первую очередь всегда сдавать именно эти как бы предваряющие полосу препятствий нормы.

Наиболее удобно принять участие в соревновании по преодолению полосы препятствий в конце лета, когда в результате занятий различными физическими упражнениями новичок окрепнет, закалится, научится бегать, прыгать, переползать, т. е. научится проделывать почти все то, что ему встретится на полосе.

Если же таких предварительных занятий не было, то свою подготовку (тренировку) к сдаче полосы препятствий вам следует начать примерно за 3 недели до соревнования и провести ее следующим образом.

Прежде всего, нужно обязательно посетить врача и пройти медицинский осмотр. После этого начать свою подготовку с кроссов. Пять-шесть кроссов будет достаточно для того, чтобы втянуться в бег, приобрести начальную выносливость, быстроту и укрепить органы дыхания и кровообращения.

Первые два кросса не следует бежать на определенную дистанцию, а просто на время, в течение 6—8 минут.

Бежать нужно спокойно и тихо. Если во время бега станет тяжело, надо перейти на простую ходьбу и, немного отдохнув, вновь продолжать тихий бег.

Через 2—3 дня отдыха пробежать дистанцию для мужчин 1 км, для женщин 500 м. Бежать так же спокойно и уже не чередуя бег с ходьбой.

Снова отдых 2—3 дня и опять пробежать эти дистанции, но уже так называемым «переменным бегом», т. е. первые 100—200 м пробежать спокойно, а следующие 100—200 м быстрее, потом опять 100—200 м тихо и т. д.

После этого рекомендуется отдохнуть 2—3 дня и затем пробежать мужчинам 600—700 м, а женщинам 300—400 м в более быстром темпе, но ни в коем случае не во всю силу.

Такой кроссовой подготовки будет вполне достаточно. Через 2—3 дня отдыха можно начать непосредственную подготовку (тренировку) в преодолении полосы ГТО.

Каждое занятие состоит из четырех частей.

Какие же это части, каково их содержание?

1-я часть, вводная, обычно включает в себе построение, короткую беседу руководителя с занимающимися, расчет, повороты, перестроение, маршировку.

2-я часть, подготовительная, состоит из «разминки», т. е. тихой пробежки на 300—400 м, после которой делаются 8—10 подготовительных упражнений типа «зарядки» из комплекса ГТО (для мышц рук, живота, спины, ног).

3-я часть, основная. Она отводится на изучение техники преодоления различных препятствий и развитие необходимых при этом качеств и навыков.

В эту часть занятия могут быть включены и игры и другие упражнения, содействующие лучшему освоению полосы препятствий.

4-я часть, заключительная; состоит из тихой пробежки или спокойной простой ходьбы. Ее задача — успокоить организм после напряженных физических упражнений в основной части урока.

Тренировочное занятие обычно длится примерно от одного до полутора часов, включая сюда и паузы отдыха.

Большой опыт подготовки физкультурников к сдаче норм комплекса ГТО, накопленный в СССР, говорит о том, что успешное преодоление полосы препятствий до-

ступно любому здоровому юноше или девушке, если они правильно и аккуратно потренируются в течение 2—3 недель. План такой тренировки мы и приводим ниже.

ТРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

1-я неделя

1-й день. 1. Построение, расчет, повороты, маршировка (желательно проводить строевые упражнения с оружием).

2. Разминка — тихая пробежка на 300 м для женщин и на 400 м для мужчин. Подготовительные упражнения (типа зарядки из комплекса ГТО I—II ступени).

3. Из положения «высокого старта», т. е. стоя — 3 пробежки в полсилы по 50—60 м каждая.

4. Метание гранаты с места (9—12 бросков).

5. Прыжки с места в длину (3—4 прыжка).

6. Пробежка в полсилы на носках 300 м для женщин, 400 м для мужчин.

7. Отдых 2—3 минуты. 1—2 успокаивающих упражнения. Например, поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох и, медленно опуская руки, выдох.

2-й день. Отдых.

3-й день. 1. Строевые и подготовительные упражнения те же, что и в первый день.

2. Высокий старт и бег в полсилы на 50—60 м; 2—3 старта из положения лежа с бегом на 15—20 м каждый раз.

3. Метание гранаты с места (12—15 бросков).

4. Бег в $\frac{3}{4}$ силы: на 140 м для мужчин и на 100 м для женщин.

5. Прыжки в длину с небольшого разбега (2—3 прыжка). На расстоянии одного метра от бруска, с которого происходит отталкивание, ставятся две стойки, на них на высоте 80—90 см подвешивается веревочка. Таким образом, прыжок в длину сочетается с прыжком в высоту.

6. Подвижная игра-эстафета с передачей набивного мяча или палки (10—12 мин.), успокаивающие упражнения и ходьба.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1. Повторение строевых упражнений, то же, что в первый день.

2. Гимнастические упражнения ГТО I ступени (3—4). Упражнения с винтовкой (мужчины). Например, поднятие винтовки в горизонтальном положении вперед и вверх прямыми руками и т. д.

3. Высокий старт и бег в $\frac{3}{4}$ силы на 40—50 м.

4. Для женщин старт из положения «лежа» (3—4 раза). Для мужчин переползание без винтовки по-пластунски 20—25 м (2—3 раза). Отдых 4—5 мин.

5. Тренировка в уколах на месте и на шагу.

Женщины — метание гранаты с трех шагов (9—12 бросков), отдых 3—4 мин.

6. Изучение техники преодоления отдельных препятствий: бревно, палисад, изгородь, частокол. Преодолеть каждое препятствие по 2—3 раза. Отдых 2—3 мин.

7. Бег в $\frac{3}{4}$ силы для женщин на 150 м, для мужчин на 200 м, на финише принимать положение «лежа».

8. Ходьба 2—3 мин., успокаивающие упражнения.

6-й и 7-й дни. Отдых.

2-я неделя

1-й день. 1. Построение, расчет, повороты, маршировка, перестроение, 4—5 мин.

2. Разминка — тихий бег: 300 м для женщин, 400 м для мужчин. Подготовительные упражнения, в том числе упражнения с винтовкой.

3. Высокий старт в полсилы на 50—60 м. Старт из положения «лежа» на 20 м (3—4 раза). Отдых 2—3 мин.

4. Тренировка в уколах, а также в ударах по щиту прикладом на месте, на шагу и на бегу. Отдых 4—5 мин.

5. Преодоление отдельных препятствий на бегу в тихом темпе. Отдых 3—4 мин.

6. Тренировка в преодолении группы препятствий: бег, переползание (10—15 м), бег, прыжок, наступая на палисад.

7. Метание гранаты в окоп (12—15 раз).

8. Подвижная игра с мячом и эстафета с препятствиями.

9. Ходьба 4—5 мин.

2-й день. Отдых.

3-й день. Начиная с этого времени, тренироваться в преодолении отдельных препятствий и всей полосы в целом следует обязательно в тренировочном, лыжном или обычном костюме с противогазом и (мужчины) с винтовкой.

1. Вводная и подготовительная часть, то же, что и в первый день.

2. Преодоление отдельных препятствий в одежде (2—3 раза).

3. Групповое соревнование в переползании.

4. Метание гранаты на дальность (6—10 бросков).

5. Бег на 300—400 м, переходящий в ходьбу.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1. Вводная и подготовительная часть — повторение предыдущего.

2. Тренировка в прохождении группы препятствий (в нее должны войти изгородь, метания, частокол; старт из положения лежа).

3. Тренировка в уколах и ударах штыком.

4. Бег, переходящий в ходьбу.

6-й и 7-й дни. Отдых.

3-я неделя

1-й день. Повторение первого дня занятий второй недели с преодолением отдельных препятствий и группы препятствий в быстром темпе.

2-й день. Отдых.

3-й день. 1. Вводная и подготовительная часть — повторение предыдущего.

2. Тренировка в преодолении отдельных препятствий в установленном порядке по всей полосе, по 2—3 раза каждое.

3. Игра в мяч (волейбол).

4. Бег на 600—800 м для мужчин и на 300—400 м для женщин.

4-й день. Отдых.

5-й день. 1. Прикидка в преодолении полосы препятствий.

2. Ходьба или подвижная игра 10—15 мин. Успокаивающие упражнения.

6-й день. Отдых.

7-й день. Участие в соревновании по сдаче нормы в преодолении полосы препятствий.

* * *

В заключение приведем короткий рассказ Д. Цыба о том, как он тренируется в преодолении полосы препятствий, готовясь к соревнованиям на первенство своего спортивного общества, Москвы или СССР. В этом рассказе молодые физкультурники могут найти полезные для себя сведения. Но следует помнить, что Д. Цыба может проводить такую, описываемую им тренировку, потому, что он уже имеет отличную разностороннюю подготовку.

— Как только растает снег, — говорит Д. Цыба, — после нескольких кроссов, я перехожу на спортивную площадку и начинаю тренироваться в беге на короткие дистанции. Затем начинаю выступать на всех легкоатлетических соревнованиях и особенно в эстафетном беге. И только за две недели до соревнований на первенство в преодолении полосы ГТО я перехожу к специальной тренировке, продолжая свою всестороннюю подготовку. Моя специальная тренировка заключается в том, что я первые 3—4 занятия посвящаю ползанию по-пластунски. Когда я достигну в этом виде ползания с винтовкой скорости примерно двух метров в секунду, перехожу к разучиванию техники преодоления остальных препятствий, по отдельности каждого. Я стремлюсь к тому, чтобы в минимальное время и с наименьшей затратой сил преодолеть каждое препятствие. Отшлифовав все это, я делаю прикидки на группе препятствий с различной их расстановкой и за 3—4 дня до соревнования один раз прохожу всю полосу на время. Затем отдыхаю 2—3 дня, накапливаю силы и выхожу на старт.

Перед стартом я очень внимательно прилаживаю снаряжение: противогаз, сумку с гранатами и прочее. Оно не должно мешать и в то же время — быть под рукой, наготове.

Часто мне задают вопрос: «Как вы ухитряетесь первой же гранатой, не замедляя бега, сразу попасть в окоп?»

Это не так трудно, когда хорошо овладеешь техникой метания и далеко бросаешь гранату. Для меня не составляет никакого труда попасть в окоп первой же гранатой с 35 метров. Метнув гранату с хода, я не останавливаюсь, как это делают многие, а продолжаю бег, зная наверняка, что граната попадет в цель.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», ФиС, 1949.
 2. Проект полос препятствий БГТО и ГТО, ФиС, 1949.
 3. В. А. Волков, Преодоление 150-метровой полосы препятствий ГТО, Госмедиздат УССР, 1948.
 4. Спутник физкультурника-активиста, под общей редакцией А. Е. Харламова. «Молодая Гвардия», 1949.
-