



# Физическая культура

5·6·7



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО







# Физическая культура

5·6·7

классы

Учебник для  
общеобразовательных  
учреждений

Под редакцией  
М. Я. Виленского

*Рекомендовано Министерством образования  
и науки Российской Федерации*

2-е издание

Москва  
«Просвещение»  
2013



УДК 373.167.1:796/799  
ББК 75я72  
Ф50

**Авторы:** М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, А. Н. Крайнов, Э. В. Гребенщикова, Н. С. Алёшина, М. В. Маслов.

На учебник получены положительные экспертные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/318 от 14 октября 2011 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-424 от 17 октября 2011 г.).

**Физическая культура. 5—7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с. : ил. — ISBN 978-5-09-029648-9.**

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Лиха. 5—9 классы» (автор — В. И. Лих).

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах.

Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

**УДК 373.167.1:796/799  
ББК 75я72**

ISBN 978-5-09-029648-9

© Издательство «Просвещение», 2012  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2012  
Все права защищены

Предисловие. . . . .	5
<b>Раздел 1. Основы знаний . . . . .</b>	<b>7</b>
§ 1. Страницы истории . . . . .	8
§ 2. Познай себя . . . . .	13
§ 3. Здоровье и здоровый образ жизни . . . . .	40
§ 4. Самоконтроль . . . . .	67
§ 5. Первая помощь при травмах . . . . .	72
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки . . . . .</b>	<b>76</b>
§ 6. Лёгкая атлетика . . . . .	77
<b>5 класс . . . . .</b>	<b>97</b>
§ 7. Гимнастика . . . . .	97
§ 8. Баскетбол . . . . .	109
§ 9. Волейбол . . . . .	116
§ 10. Гандбол . . . . .	122
§ 11. Футбол . . . . .	130
§ 12. Лыжная подготовка . . . . .	135
§ 13. Плавание . . . . .	142
<b>6 класс . . . . .</b>	<b>151</b>
§ 14. Гимнастика . . . . .	151
§ 15. Баскетбол . . . . .	158
§ 16. Волейбол . . . . .	162
§ 17. Гандбол . . . . .	164
§ 18. Футбол . . . . .	169
§ 19. Лыжная подготовка . . . . .	172
§ 20. Плавание . . . . .	175
<b>7 класс . . . . .</b>	<b>179</b>
§ 21. Гимнастика . . . . .	179
§ 22. Баскетбол . . . . .	183

§ 23. Волейбол . . . . .	186
§ 24. Гандбол . . . . .	189
§ 25. Футбол . . . . .	193
§ 26. Лыжная подготовка . . . . .	197
§ 27. Плавание . . . . .	200
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей . . .</b>	<b>204</b>
§ 28. Гибкость . . . . .	207
§ 29. Сила . . . . .	211
§ 30. Быстрота . . . . .	217
§ 31. Выносливость . . . . .	222
§ 32. Ловкость . . . . .	225
§ 33. Туризм . . . . .	231
<i>Словарь понятий . . . . .</i>	<i>236</i>
<i>Советуем прочитать . . . . .</i>	<i>239</i>



Этот учебник предназначен для 5, 6 и 7 классов. Он поможет вам овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Основы знаний» содержит сведения об истории физической культуры, о составляющих здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, первой помощи при травмах и др.

Изучение раздела «Развитие двигательных способностей» позволит вам самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Раздел «Двигательные умения и навыки» окажет помощь в освоении техники выполнения физических и спортивных упражнений, входящих в школьную программу.

Учебник поможет вам повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

Приступайте к занятиям с хорошим настроением, с мыслью, что они принесут вам пользу, проявляйте терпение, настойчивость, волю... Желаем вам успехов в самосовершенствовании!

### Условные значки, которые ты встретишь на страницах учебника



Запомните



После уроков



Проверьте себя



Это интересно



Информационный поиск



Вопросы



Задания



Советуем прочитать



# Раздел

# 1

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ





- Первые физические упражнения появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться от диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.

- Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в Древней Греции.

Греки рассматривали эти Игры не только как спортивные соревнования — поэты здесь читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли лучшие произведения.

Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к 776 г. до н. э. Олимпийский праздник спорта и искусства проводился каждые четыре года. На время Олимпийских игр на всей территории Греции прекращались войны. К участию в этих состязаниях не допускались рабы, иностранцы и женщины.

На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье — *пентатлон*. В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона, в программу Игр входили соревнования по кулачному бою, верховой езде, панкратиону (соединение борьбы с кулачным боем), гонкам на колесницах.

Дистанция для бега равнялась 600 ступням, что составляло 1 стадий — 192 м 27 см. Отсюда появилось слово «стадион».

В каждом виде программы определялись победители. Высшую награду получал олимпионик. Ему вручали оливковую ветвь или лавровый венок, на родине победителя устанавливали его статую, его изображения чеканили на монетах.



## Это интересно

Первым победителем Игр был атлет из города Элиды **Коррибос**. Наиболее прославленные из героев древних олимпийских состязаний были бегун Леонидос с острова Родос, борец Милон из города Кротона.

Юношеские состязания впервые были включены в программу Игр в 632 г. до н. э. Дистанция бега для юношей составляла половину длины беговой дорожки стадиона. Диск для метания у них был легче, чем у взрослых.

Проводили и судили Игры *элладодики*. Они были и тренерами и судьями. На Играх запрещалось применять нечестные приёмы в борьбе, наносить увечья, нарушать правила.

Игры в Древней Олимпии проходили на протяжении 1100 лет и продолжались после захвата греческих земель Римом. В 394 г. римский император Феодосий I запретил их проведение по религиозным соображениям. Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на полторы тысячи лет.

- 23 июня 1894 г. было принято решение о возрождении Олимпийских игр и создан Международный олимпийский комитет (МОК). Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французскому **Пьеру де Кубертену**, который полвека своей жизни посвятил этому благородному делу. День 23 июня отмечается сейчас во многих странах мира и в России как Международный Олимпийский день.

Первые Игры современности состоялись в 1896 г. на их родине — в Греции. А в 1994 г. всё человечество торжественно отметило 100-летний юбилей олимпийского движения.

В Играх первых трёх Олимпиад российские спортсмены не выступали. На IV Играх в Лондоне в 1908 г. фигурист **Николай Панин-Коломенкин** стал первым российским олимпийским чемпионом.



Олимпийское движение имеет свою эмблему, девиз, символы и награды.

Олимпийская эмблема — пять переплетённых колец, обозначающих пять континентов.

Олимпийский девиз «CITIVS! ALTIIVS! FORTIVS!» в переводе с латинского означает:

**«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»**

Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Игр — это зажжение олимпийского огня. Этот огонь рождается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой на олимпийский стадион. Перед началом Игр участники и судьи произносят олимпийскую клятву.

- В первом государстве восточных славян — Киевской Руси — физические упражнения и игры были связаны с трудом и военным делом. Из былин и летописей до нас дошли сведения о русских богатырях, их огромной силе и безграничной храбрости.

Стойкость и мужество, любовь к Родине и хорошую физическую подготовку показывали русские воины в битвах со шведами под Полтавой, с немецкими рыцарями на Чудском озере и в битве с полчищами татарского хана Мамайя на Куликовом поле.

В XVI в. в Московском Кремле устраивались встречи борцов, обладавших недюжинной физической силой. Борьба во времена Ивана Грозного считалась «потешным и мужицким делом». Были введены правила борьбы и кулачного боя. Ареной кулачных боев очень часто становились покрытые льдом реки и озёра. «Лежачего не бьют» — основное правило кулачного боя в древности. Запрещалось увечить людей, не допускались к бою пьяные, строго карались те, кто брал в кулак свинец, камень и другие предметы.

Народы Урала и Сибири в быту и в военном деле широко использовали самодельные лыжи, напоминающие по форме современные. В русском войске были лыжные отряды (лыжная рать), которые успешно сражались с врагами.



В Средние века у народов России были популярны плавание, кулачный бой, катание на санях и лыжах, игры в мяч, бабки и городки (народные игры).

В конце XIX — начале XX в. в России образовались первые спортивные клубы и начали проводиться соревнования по гребле, лыжам, лёгкой атлетике, борьбе, шахматам и другим видам спорта.

В 1895 г. в Петербурге состоялся первый футбольный матч, в 1908 г. начали играть в баскетбол и гандбол. С 1925 г. проводятся чемпионаты страны по волейболу. В 1980 г. в Москве впервые в России проводились XXII летние Олимпийские игры. Сейчас город Сочи готовится принять спортсменов всего мира, в 2014 г. наша страна будет «хозяйкой» зимней Олимпиады. Олимпийский комитет России пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта, содействует предотвращению применения допинга спортсменами (см. «Словарь понятий»).

За 100 лет олимпийского движения российскими спортсменами завоеваны сотни золотых, серебряных и бронзовых олимпийских наград. Имена олимпийских героев вписаны в летопись



**Белый медведь, леопард, заяка — официальные талисманы Белой Олимпиады 2014 г. в Сочи**



### Спортсмены-паралимпийцы



российского спорта: Лариса Латынина, Владимир Куц, Любовь Егорова, Александр Карелин, Елена Исинбаева и многие другие.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, проводятся занятия по адаптивной физической культуре. Спортсмены с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата участвуют в международных спортивных соревнованиях — Паралимпийских играх.

На последних зимних Паралимпийских играх в Ванкувере (2010 г.) наша сборная завоевала 38 медалей и заняла второе общекомандное место.



### Информационный поиск

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» был принят в 2007 г. Это основной правовой документ, который определяет деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России, а также государственную политику в области физической культуры и спорта. Основные поло-

жения закона ты можешь прочесть на сайте Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

## Вопросы



1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?

## Задания



1. Раскройте роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения.
2. Раскройте историю возникновения физических упражнений.
3. Назовите первого российского олимпийского чемпиона.
4. Назовите физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности.
5. Назовите российских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр.

# Познай себя



## Росто-весовые показатели

Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной к стене (касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками) и воспользовавшись сантиметровой лентой.

Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц), можно определить темпы своего роста (например, за полгода).



## Запомните

Измерения надо проводить в одно и то же время суток, так как утром длина тела может быть на 1—2 см больше, чем вечером.

**Массу тела**, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью напольных весов или весов в медицинском кабинете школы.

Большие приросты массы тела происходят в подростковом и юношеском возрасте. В течение последующей жизни масса тела человека изменяется, но не резко, значительные её колебания обычно связаны с изменениями условий жизни, питания или болезнью.

Вес человека должен соответствовать его росту. Одно из самых распространённых росто-весовых несоответствий — лишний вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьёзных заболеваний.

Для профилактики появления избыточного веса следует регулярно заниматься физическими упражнениями. Рекомендуется как можно больше ходить пешком (до 5 км в сутки), бегать, кататься на лыжах, коньках, роликах, плавать и т. п. Заниматься следует не реже трёх раз в неделю, а лучше каждый день по 30 мин.

Следует обратить внимание на то, чтобы в рационе питания было больше овощей и фруктов; меньше (но не исключать совсем) жирных и сладких блюд.

## Проверьте себя

Свои показатели длины и массы тела можно сравнить со средними показателями (табл. 1).

## Средние ростовые-весовые показатели учащихся 5—7 классов

Возраст, лет	Длина тела, см		Масса тела, кг	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
11	138—149	138—152	32,1—40,9	31,7—42,5
12	143—158	146—160	36,7—49,1	38,4—50,0
13	149—165	151—163	39,3—53,0	43,3—54,4

Примечание. Цветом выделены пороговые периоды роста и развития.

### Запомните

**Осанка** — это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

Осанка может быть правильной и неправильной (рис. 1, 2). При её нарушениях движения человека становятся неловкими, внутренние органы смещаются, возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице. Нарушения осанки могут привести к очень серьёзным заболеваниям и потере работоспособности.

Как выглядит человек с правильной осанкой? Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут. Правая и левая стороны тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии — пространство между внутренней поверхностью опущенной вниз руки и туловища (рис. 1, а).

У человека с неправильной осанкой голова или излишне запрокинута назад, или опущена вперёд, плечи сведены вперёд, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковы треугольники талии (рис. 1, б).



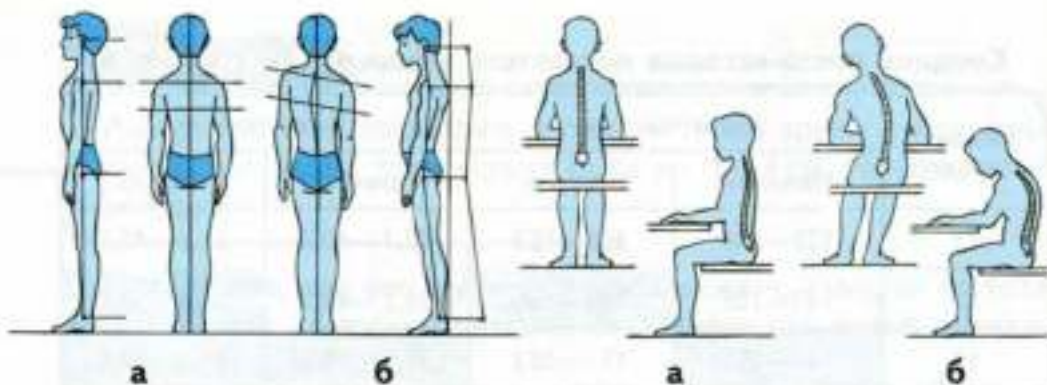


Рис. 1

Рис. 2

### Запомните

Для этого, сохраняя привычную для вас осанку, подойдите к стене, встаньте к ней вплотную. Если при этом вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка. Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка у вас неправильная.

*Чтобы избежать нарушений осанки, необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Отказаться от привычек: носить сумку всегда в одной и той же руке, стоя, опираясь на одну и ту же ногу; ходить сутулившись, опустив голову, шаркая ногами; сидеть в неправильной позе (рис. 2, б).

Сидеть на стуле надо, опираясь на  $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$  длины бедра. Между телом и краем стола должен быть зазор не менее 5 см, ноги должны быть согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом (рис. 2, а). Стул должен быть обязательно со спинкой.

2. Не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой. Постель должна быть жёсткой, подушка — плоской.

3. Укреплять мускулатуру тела.



В вертикальном положении тело человека поддерживают мышцы. При сутулой осанке рекомендуется выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя его выпрямление. Следует также укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Голову необходимо всегда держать прямо. Опущенная вперёд голова понижает тонус мышц спины, что приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. При прогнутой спине рекомендуются упражнения, укрепляющие брюшной пресс, подвздошно-поясничные мышцы, тем самым уменьшающие поясничный изгиб позвоночника.



### После уроков

Хотя бы раз в день необходимо давать своим мышцам возможность расслабиться: для этого в течение 10—15 мин надо полежать расслабившись на спине на полу, касаясь его затылком, лопатками и пятками.

#### *Упражнения*

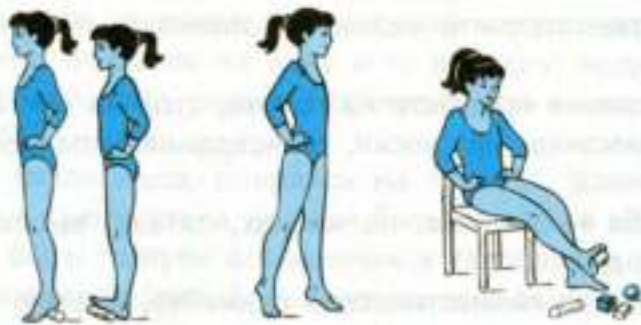
*для сохранения и поддержания правильной осанки  
с предметом на голове*

В качестве предмета можно использовать мешочек с песком (200 г).

1. Удержание предмета на голове, стоя на месте.
2. Поднимание на носки, приседания, повороты, выпады и т. д.
3. Ходьба — обычная, на носках, пятках, высоко поднимая колени и т. д.
4. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
5. Перешагивание через невысокие препятствия (мяч, скамейку).
6. Лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо-влево по гимнастической стенке.

*Упражнения  
для укрепления мышц стопы (рис. 3)*

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхности стопы.
2. Ходьба по гимнастической палке (канату, верёвке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.
3. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в момент прыжка.
4. Захватывание и переключивание пальцами ног мелких предметов (скакалки, мяча для настольного тенниса, ластика и т. п.).
5. Сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.
6. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с разгибанием коленей.
7. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите её, возьмите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.
8. Сидя, сгибание, разгибание, круговые движения стопой вправо и влево с усилием.



**Рис. 3**



## ЗРЕНИЕ

Зрение — это физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориентироваться в окружающем мире.

Дефицит движений неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Близорукость, которая возникает в школьные годы, проявляется преимущественно у учащихся с недостаточным физическим развитием.

### Запомните

*Необходимо соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз:*

1. Рабочее место (письменный стол) должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30—45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лёжа.
4. Через каждые 40—50 мин надо делать перерыв.
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4—5 м), а не сбоку.
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50—70 см.
7. Необходимо выполнять специальную гимнастику, которую делают через 7—8 мин от начала работы и после её окончания (продолжительность 1 мин): поднять глаза вверх и, представив летящую бабочку, следить за её полётом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, — двигаться должны только глаза.
8. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.





### Гимнастика для глаз

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. 6—8 раз.
2. Сидя, быстро моргать в течение 1—2 мин.
3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2—3 с, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3—5 с. 7—8 раз.
4. Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2—3 с, затем прямо — на 3—5 с, аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо, по диагонали в одну и другую сторону. 3—4 раза.
5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
6. Стоя, посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на 25—30 см, медленно приблизить его к кончику носа, потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5—6 с. 4—5 раз.
7. Отвести руку вправо и, медленно передвигая палец полусогнутой руки справа налево, следить за ним глазами, не двигая головой. То же, двигая палец слева направо. 8—10 раз.

## Вопросы



1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Что такое осанка?
3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.
4. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

## Задания



1. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.
2. Попробуйте регулярно делать гимнастику для глаз

## Психологические особенности возрастного развития

Активное освоение ценностей физической культуры может успешно осуществляться в том случае, если вы познаёте себя как личность, знаете свои возрастные особенности, физические способности и их влияние на ваше поведение.

Ваш возраст относится к подростковому. В это время отмечается мощный подъём жизнедеятельности, глубокая перестройка организма. Происходит не только физическое созревание, но и формирование личности, переход от детства к юности. Наблюдается интенсивный рост, окостенение скелета, совершенствование мускульного аппарата. Несоответствие развития сердца и сосудов росту, усиление деятельности желез внутренней секреции приводят к временным расстройствам кровообращения, повышению артериального давления, повышенной возбудимости, раздражительности, быстрой утомляемости. Важнейшим фактором физического развития является половое созревание.

Подростки способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям. Внимание и память приобретают характер организованных и управляемых процессов.

Волевые проявления у подростков имеют свои особенности: резко возрастает смелость, но снижается выдержка и самообладание, настойчивость проявляется только в интересной работе, снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства.

Для подростков характерна повышенная активность — они многое хотят знать, а ещё больше — уметь. Отсюда склонность



за всё браться, увлекаться то одним, то другим делом и не всегда завершать задуманное. Основным в этот период развития личности является становление самостоятельности. Подростки начинают ощущать собственные физические и духовные силы, способность ставить перед собой и самостоятельно решать некоторые практические задачи. Отсюда и требование признать их право на взрослость. Ими не всегда учитывается жизненный опыт, их требования нередко преувеличены и не всегда реальны.

Важным моментом в формировании личности является развитие самосознания (целостное осознание и оценка себя как личности, позволяющая анализировать поступки и действия, находить в них хорошее и плохое) и самооценки, возникновение интереса к себе, своим качествам, потребность сравнивать себя с другими. В развитии самосознания подростка большую роль играют суждения других — оценка их родителями, учителями, товарищами, что позволяет ему смотреть на себя глазами окружающих. С развитием самосознания возникает стремление к самовоспитанию, в процессе которого развиваются положительные и преодолеваются отрицательные качества, получает развитие чувство товарищества, потребность в дружеском общении, его глубокой мотивации, содержательности и устойчивости.

Эти особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического самосовершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто неудовлетворен своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т. п.

На занятиях физическими упражнениями, спортом проявляется не столько желание возвыситься над сверстниками, сколько намерение занять достойное место в коллективе. Соперничество



выступает не самоцелью, а средством достижения определённого статуса в группе. Большую роль играют мотивы подражания, следования чьему-то примеру, образу, который чаще всего воплощает в себе мужество, смелость, силу, ловкость, настойчивость и другие качества. Такой пример ребята находят в родителях, учителях, товарищах, тренере, спортсменах, с которыми они общаются или за которыми наблюдают. С возрастом замечен отход от идеализации близких людей.

Большое значение для возникновения интереса подростков и желания заниматься физическими упражнениями и спортом имеют: мотивы организации уроков, тренировок, наличие в них эмоционального фона. Важно, чтобы занятия отличались новыми впечатлениями, доставляли удовольствие и заканчивались хотя бы самым маленьким успехом, удачей. Учащиеся предпочитают самостоятельно выбрать тот вид спорта, который в большей степени отвечает их потребностям. Поэтому они часто переходят от занятий одним видом спорта к другим.

Несколько теряет побуждающую силу игровой мотив занятий. Ребята понимают, что занятия физическими упражнениями, спортом не развлечение, а серьёзная деятельность, требующая постоянного проявления физических и духовных сил. Кроме того, коллективный характер игры заставляет подчинять личные порывы и стремления интересам команды, группы, согласовывать свои действия с действиями партнёров. Но в командной игре подростки всё равно стремятся к личному успеху.

Приведем **мотивы** проявления активности учащихся 5—7 классов в физкультурно-спортивной деятельности:

- овладеть умениями и навыками в избранном виде деятельности;
- своими действиями способствовать достижению общего успеха;
- испытать положительные эмоции после достижения личного успеха и успеха партнёров;
- получить положительную оценку своих усилий от тренера, учителя, родителей, болельщиков;

- испытать острые ощущения, глубокие переживания;
- оказать помощь, поддержку и содействие своим партнёрам;
- проверить собственную физическую подготовленность и сравнить её с подготовленностью других.

Эмоциональное состояние подростка связано с эмоциональным климатом всего коллектива. Занятия раскрывают привлекательность совместной деятельности, осознание понятия «мы», развивают чувство долга, ответственности перед товарищами, веру в их силы. У подростков наблюдается повышенный эмоциональный тонус, более острое и глубокое переживание побед и неудач, собственных и своих товарищей.

Под влиянием новых мотивов у подростков изменяется и постановка цели занятий. Они способны не только подчинить свои действия поставленной кем-то цели, но и самостоятельно её поставить, определить её значимость, подчинить ей своё поведение, быть упорными в её достижении.

Особенности содержания мотивов и целей отражаются на изменении направленности и степени активности деятельности. Наибольший интерес вызывает развитие физических способностей, техника выполнения упражнений, стремление выполнить их правильно, технично. Это относится и к выполнению тактических действий.

У подростков появляется избирательная познавательная активность по отношению к интересующим их видам спорта, упражнениям. Они стремятся досконально разобраться в их истории, понять их правила, освоить технику. Например, мальчику, увлекающемуся футболом, интересно, какого размера должно быть поле, ворота, как правильно сделать разметку площадки и т. д., какое влияние на организм оказывают занятия футболом, какие группы мышц развивает эта игра и т. п.

Постепенно у учащихся будет складываться активное положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом, потребность в которых в результате станет составной частью личности.



## Вопросы



1. Каковы особенности подросткового возраста?
2. Определите меру проявления своей активности на занятиях физическими упражнениями, спортом. В чём эта активность выражается?

## Задания



1. Назовите свои мотивы, потребности, цели занятий физическими упражнениями, спортом.
2. Дайте самооценку своих возрастных особенностей: в функциональном состоянии, поведении, общении, характере.

## Научитесь управлять собой

Многие ребята хотят иметь хороший и сильный характер.

**Характер** — это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения.

Характер вырабатывается и изменяется в течение жизни. Вместе с тем на него оказывают влияние врождённые свойства, например **темперамент**, характеризующий интенсивность, скорость, темп, ритм психических процессов и состояний человека. В темпераменте выделяют два основных компонента: активность и эмоциональность, на основе которых он и различается.

Существуют следующие темпераменты: *холерический*, имея который человек излишне горяч, обладает повышенной возбудимостью, энергичен; *меланхолический*, при котором отмечается замедленность, неторопливость в движениях; *сангвинический*, присущий человеку живому, подвижному, жизнерадостному, увлекающемуся; *флегматический*, принадлежащий человеку



хладнокровному, настойчивому, редко раздражающемуся, с замедленной восприимчивостью.

В основе темпераментов лежит сила и скорость нервных процессов возбуждения и торможения. Холерический темперамент — это сильный, быстрый, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения. Сангвинический тоже сильный, быстрый, но уравновешенный, при котором быстро протекающим процессам возбуждения сопутствуют процессы торможения. Флегматический — сильный, уравновешенный, медленный. Меланхолический — слабый, медленный, неуравновешенный.

Темпераменты могут по-разному проявляться в чувствах и в поведении человека. Для эмоционально-положительного состояния, настроения, здоровья лучше иметь темперамент сильный, уравновешенный, быстрый.

Холерический темперамент способствует повышенной эмоциональности поведения, неуравновешенности, вспыльчивости, иногда проявлению гнева, ярости. Накопление последствий отрицательных эмоций наблюдается у меланхоликов — легко ранимых, с быстрым нарушением и медленным восстановлением равновесия нервных процессов. У флегматиков хотя возбуждение и происходит медленно, но торможение затем длится долго, а отрицательный результат перевозбуждения может накапливаться.

### Проверьте себя

Чтобы узнать, какой у вас характер, надо наблюдать за собой в повседневном поведении, в выполнении обязанностей, в сравнении себя с другими, в умении прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения. Характер не только познаётся, но и воспитывается в делах. Борьба с трудностями помогает закалить характер и выработать полезные привычки.

Можно научиться сдерживать себя, внешне не проявляя своё состояние. Эффективен самоприказ: «Я буду спокоен, сдержан». Использование простых упражнений, как в за-

рядке, в течение 5—6 мин помогает избавиться от чрезмерных эмоций.

Важно владеть своими чувствами, не только проявляя выдержку, но и в какой-то мере управляя возникновением и течением различных эмоциональных состояний. Помогает снять или уменьшить отрицательные эмоции следующая установка: «Мне доставляет удовольствие спокойным и уверенным голосом вести спор, высказывать своё мнение, показывать пример выдержки и умения владеть собой, быть выше спорящего, кричащего». К своим недостаткам нужно быть более нетерпимым, чем к недостаткам других.

Надо уметь приглушать, предупреждать возникновение неприятных, наиболее стрессовых эмоций — гнева, ярости и др. Ведь, идя на поводу у них, вы теряете контроль рассудка над своим поведением. Вспышка гнева может быть обуздана лишь в самом начале самоприказом: «Веди себя обдуманно, умей владеть своими чувствами».

Облегчить и сделать успешным движение к поставленной цели помогут сложившиеся привычки как наиболее устойчивые составляющие вашего характера. Это привычки к определённому распорядку дня, к здоровому образу жизни, к определённым эмоциональным состояниям, в которых вы испытываете потребность.

## Физическое самовоспитание

В развитии личности большое значение имеет работа над собой — самовоспитание.

### Запомните

**Самовоспитание** — это сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т. п.).



Физическое самовоспитание характеризуется: направленностью, т. е. мотивами работы над собой, содержанием (оно может быть только физическим или соединено с волевым, нравственным и т. п.), устойчивостью (случайное, эпизодическое, постоянное), эффективностью в формировании личности (выполняет функции главные или вспомогательные).

Мотивами физического самовоспитания могут быть: осознание человеком несоответствия своего физического развития и подготовленности требованиям программы обучения, родителей, ближайшего окружения, собственным и др.; идеал или образец, на который ориентируется личность; стремление к признанию в коллективе; требования предстоящей соревновательной деятельности; критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки, и т. п.

Можно выделить пять групп **качеств**, обеспечивающих полноценное физическое развитие, определяющих вашу физическую культуру.

*Группа 1* характеризует внешние проявления здоровья, душевного состояния: гармоничность развития тела, его физическое развитие, подвижность, энергичность, бодрость и т. п.

*Группа 2* определяет результативность физического развития: гармоничность движений, выносливость, работоспособность и т. п.

*Группа 3* связана с физической подготовленностью, развитием двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

*Группа 4* определяет отношение личности к своему здоровью, физическому состоянию: самоконтроль, самоанализ, самооценка, т. е. отношение к результатам занятий, уровню физической подготовленности, развитию своей физической культуры и т. п.

*Группа 5* обуславливает связь развития физических качеств с другими качествами личности: умственными, нравственными, волевыми, эстетическими, эмоциональными и т. п.

Развивать необходимо все группы качеств.



Процесс самовоспитания можно разделить на четыре этапа: 1) самоанализ; 2) разработка программы и личного плана самовоспитания; 3) реализация программы; 4) самоконтроль.

**1. Самоанализ** связан с выделением положительных качеств, а также отрицательных, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания определяется требовательностью к себе. К методам самопознания относят: самонаблюдение за своими действиями, поступками; сравнение себя с теми, кто является для вас примером.

Самоанализ требует внимательного рассмотрения совершенных вами действий, поступков, что позволяет выяснить их причину, определить способ прекращения нежелательного поведения в будущем.

Самооценка является следствием самоанализа. От неё зависит критичность, требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка должна быть объективной (не завышенной и не заниженной).

**2. Разработка программы и личного плана самовоспитания** может быть краткосрочной (на неделю, месяц) или долгосрочной (на год).

Примерная программа выглядит следующим образом. Цель — формирование физической культуры личности.

*Задачи деятельности:*

1. Включиться в здоровый образ жизни.
2. Активизировать познавательную физкультурно-спортивную деятельность.
3. Сформировать нравственно-волевые качества личности.
4. Овладеть 3—4 приёмами саморегулирования.
5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

На основе этой программы создаётся личный план физического воспитания (табл. 2).

## Примерный личный план физического самовоспитания

Задачи	Средства и методы	Содержание средства	Дни занятий
1. Укрепление здоровья, закаливание, включение в здоровый образ жизни	Утренняя зарядка, физические упражнения, использование гигиенических и природных факторов, соблюдение режима дня	Комплекс из 10 упражнений, контрастный душ, воздушные ванны, соблюдение режима сна, питания, учёбы и отдыха, прогулка перед сном (30 мин)	Ежедневно
2. Выработка настойчивости	Обязательное выполнение намеченного на день, неделю	Подъём в 7 ч, отход ко сну в 22 ч, занятия физическими упражнениями в 18 ч 45 мин. Выполнение домашних заданий с 16 до 18 ч 30 мин	Ежедневно
3. Воспитание выносливости	Бег, походы, прогулки на велосипеде и т. п.	Бег в чередовании с ходьбой (с постепенным её сокращением) в течение 15—20 мин. Пешие и велосипедные прогулки (1,5—2 ч)	2 раза в неделю, по выходным
4. Совершенствование координационных способностей	Упражнения на развитие координации движений	Описание упражнений, количество серий и их повторение	Ежедневно

**3. Реализация программы.** Для реализации используют методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности.

*Самоприказ* — это требование немедленного выполнения определённого действия. Он предполагает проявление волево-



го усилия и, следовательно, зависит от уровня развития ваших волевых качеств, наличия важной жизненной цели, убеждения в правильности требуемого поступка. Самоприказ может проговариваться вслух (что лучше), про себя или в форме письменного распоряжения. Он должен быть лаконичным и конкретным: «Немедленно встать!», «Сейчас же сделать!» и т. п.

*Самоубеждение* — это дискуссия с самим собой с целью доказать себе правильность своего поступка, решения и т. п. Оно используется тогда, когда на пути к достижению цели вам приходится встречаться с трудностями, сомнениями. Если истина установлена, то для вас она становится руководящей в регуляции своих поступков и действий. Самоубеждение необходимо проводить в спокойном состоянии, не спешить с выводами, опираться на положительный и отрицательный опыт свой и других людей. Самоубеждение нельзя смешивать с самооправданием, которое направлено на самоуспокоение при неудачах и строится на ложных доводах (например, «кто-то помешал», «можно и без этого жить» и т. п.).

*Самовнушение* связано с воздействием слов, которые не встречают критического отношения к ним и усиливают мотивацию планируемого действия или поступка. Для этого мысленно приводятся доказательства в пользу мотива работы над собой, большого желания изменить себя, приобрести какие-то качества, веру в конечный результат.

*Самоуправление* имеет решающее значение в самовоспитании. Чем чаще совершается какое-либо действие, поступок, тем больше стремление его повторить, таким образом закладываются основы привычек. Для образования привычек надо соблюдать последовательность в действиях и поступках, постоянно контролировать себя, быть терпеливым, не отступать перед возникающими на пути трудностями.

*Самокритика* используется для оценки собственных недостатков и побуждает к самосовершенствованию. Определяется самокритика требовательностью к себе, уровнем развития чувства ответственности за собственные дела и поступки. Она может



выглядеть как ирония над собой. Её действенность заключается в умении рассматривать и оценивать свои недостатки, а не достоинства, соотносить их с общественными требованиями к личности, а не с наличием этих недостатков у других.

*Самоодобрение* и *самоободрение* стимулируют работу над собой и могут выступать в таких видах: «Молодец!», «Так держать!», «Вот уже и получается!» и т. п. Одобрение своих действий поддерживает высокую активность работы над собой.

*Самообязательство* — это принятие решения выполнить определённую деятельность в целях самовоспитания. Его целесообразно использовать в самом начале работы над собой, когда цель ясна, а программа ещё конкретно не определена. Эффективность самообязательства зависит от конкретного содержания предполагаемой деятельности, ясного представления о путях её осуществления во времени и с необходимой повторяемостью. Реализацию самообязательства необходимо подкреплять самоприказом и самовнушением.

4. **Самоконтроль** определяет способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями. Самоконтроль включает ведение дневника (табл. 3), в котором отмечается выполнение запланированных действий, даётся их самооценка, анализируются причины неудач или успеха, что позволяет вносить необходимые дополнения, изменения в организацию процесса самовоспитания.

Таблица 3

Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Содержание	10.02. _____ г. Пятница
Вид занятий	1. Зарядка — 10 упражнений 2. Прогулка на лыжах — 3 км
Выполнение	Активное выполнение до конца (пассивное, заставлял себя, через силу). Или: ничего не делал, потому что не смог заставить себя встать вовремя и организовать свой день

Содержание	10.02. _____ г. Пятница
Самоанализ физического состояния	Пульс до занятий — 70 уд./мин, после занятий — 135 уд./мин. Самочувствие хорошее (плохое, головокружение, очень устал и т. п.). Недоволен осанкой — горблюсь
Самоанализ физических качеств	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнил 8 раз легко (с трудом). Во время прогулки на лыжах дыхание ровное, глубокое. Сила рук растёт. Выносливость повысилась
Самооценка	Сегодня собой доволен, потому что справился со всем, что запланировал. Так держать! Или: ничего у меня не получается, потому что не хватает настойчивости и организованности
Коррективы на будущее	При ходьбе держаться прямо, следить за осанкой. В зарядку включать два новых упражнения (их описание). Выработать настойчивость, заставить себя выполнять то, что намечено, от начала до конца

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчётом о проделанной работе. Отчитываясь за свои действия, вы осознаёте (а иногда узнаёте), какие качества необходимо развивать, от каких недостатков надо избавиться и т. д. Самоотчёт может быть текущий, за небольшой промежуток времени — день, неделю, несколько недель — и итоговый — за несколько месяцев, год. Основой самоотчёта служит анализ своего поведения, действий в различных ситуациях и обстоятельствах, а также результаты влияния всего этого на физическое, функциональное, психическое состояние. Способность замечать даже незначительные сдвиги в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет вашу уверенность в своих силах, содействует дальнейшему совершенствованию программы физического самовоспитания.



## Вопросы



1. Назовите этапы процесса самовоспитания, расскажите о каждом из них.
2. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

## Задания



1. Дайте характеристику своих недостатков (физических, психических), объясните причину их выделения.
3. Составьте и заполните страничку дневника самоконтроля на один день.
4. Определите степень своей готовности к включению в процесс систематического физического самовоспитания и охарактеризуйте её.

## Влияние физических упражнений на основные системы организма

Для того чтобы осознанно и правильно укреплять свой организм, необходимо знать, как физические упражнения влияют на его рост и развитие.

Человеческий организм состоит из *опорно-двигательной, пищеварительной, кровеносной, дыхательной, выделительной, нервной, эндокринной систем*. У каждой системы своё предназначение. Однако все они взаимосвязаны, и чем слаженней работают, тем у человека лучше здоровье.

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.

**Опорно-двигательную систему** составляют скелет и мышцы. В скелете человека примерно 200 костей, которые соединены между собой подвижными суставами. Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Скелет и



мышцы обеспечивают движение тела. Кости приводятся в движение сокращением прикрепленных к ним мышц.

Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Мышцы по названиям объединяются в группы: мышцы шеи, плеча, спины, брюшного пресса и т. д.



## После уроков

### Упражнения для тренировки различных групп мышц

1. Поднимание туловища лёжа на спине — укрепляет мышцы живота, формирует мышечный корсет.

2. Поднимание ног лёжа на спине — укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) — укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины, способствуют формированию правильной осанки, улучшают форму груди.

4. Наклоны вперёд — укрепляют мышцы живота и спины, повышают гибкость.

5. Наклоны туловища в сторону — укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, уменьшают его искривление в боковой плоскости.

6. Поднимание на носки — укрепляет мышцы и связки голеностопного сустава, является хорошей профилактикой заболеваний суставов и плоскостопия, полезно для формирования правильной осанки и развития устойчивости тела (равновесия).

7. Прыжки вверх с места рекомендуются для развития мышц ног, увеличения их силы и прыгучести, укрепления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояние систем кровообращения и дыхания.

Эти упражнения полезно выполнять регулярно, по 5—7 раз каждое, после них хорошо сделать упражнения в висе или на растяжение.

**Пищеварительная система** состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника, пищеварительных желез (слюнные, поджелудочная, печень и др.). Пищеварение необходимо для роста и восстановления организма, поддержания умственной и физической работоспособности, а также температуры тела. Пища содержит разнообразные питательные вещества, необходимые для жизни человека. В пищеварительной системе они переходят в растворимые вещества, которые легко всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму.

Регулярные занятия физическими упражнениями, игры на свежем воздухе, кроссы в лесопарковой зоне оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие на органы пищеварительной системы и на весь организм в целом. Для улучшения пищеварения полезны упражнения для брюшного пресса, на гибкость, растяжение.

**Кровеносная система** состоит из сердца и кровеносных сосудов. Сердце своими сокращениями проталкивает кровь по сосудам ко всем органам и тканям, где происходит непрерывный обмен веществ. Чем лучше работает сердце, тем качественней организм обогащается кислородом и освобождает от вредных веществ и углекислого газа ткани.

Значительное воздействие на работу кровеносной системы оказывают такие физические упражнения, как кросс, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические походы.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом все системы начинают работать более экономично, происходит утолщение стенок сердца, увеличение его размера и веса.

Многие школьники часами просиживают за письменным столом, перед телевизором, за компьютером, что очень вредно для растущего организма. Сердце и сосуды быстро реагируют на недостаток движений, в результате нарушается работа сердца



и сосудов, внутренних органов в целом, падает работоспособность, ухудшается умственная деятельность.

Наблюдение за *частотой сердечных сокращений* (ЧСС), или *пульсом*, является доступным средством контроля за работой сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя в норме у здорового человека ритмичный, без перебоев: у мальчиков 70—75 уд./мин (ударов в минуту), у девочек 75—80 уд./мин. Пульс можно измерить на запястье, виске. Любая физическая нагрузка, даже самая незначительная, вызывает учащение пульса. Чем больше нагрузка, тем чаще пульс. Проверить состояние сердца в покое и после нагрузки можно, подсчитав количество ударов за 10 с, положив руку на одну из зон пульсации.



### После уроков

Интенсивность нагрузки можно проверить по таблице 4.

Таблица 4

#### Интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений учащихся 5—7 классов

Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений, уд./мин	
	Мальчики	Девочки
Низкая	До 130	До 135
Средняя	131—155	136—160
Большая	156—175	161—180
Высокая	176 и выше	181 и выше

Работа сердца считается хорошей, если пульс после физической нагрузки восстанавливается за 5—10 мин до своего показателя в покое. Занятия физическими упражнениями являются прекрасным средством укрепления сердца и сосудов.

Важным показателем состояния здоровья и работы системы кровообращения является *артериальное давление* (АД). Измерить его можно специальным прибором — тонометром.

Хороший показатель АД — 120/60 мм рт. ст.

**Дыхательная система** принимает участие в обеспечении организма кислородом, выводит из организма углекислый газ. В дыхательной системе большую роль играют лёгкие, которые осуществляют обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью. Они располагаются в грудной клетке. В спокойном состоянии человек делает 16—20 дыхательных движений в 1 мин. При таком темпе дыхания вдох осуществляется за счёт сокращения межреберных мышц и мышц диафрагмы.

Важным показателем функции дыхательной системы является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Она определяется максимальным количеством воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха (табл. 5). Измерить ЖЕЛ можно прибором, который называется спирометром.

При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность работающих мышц и мозга в кислороде. В покое через лёгкие проходят 6—7 л в 1 мин, а при выполнении таких упражнений, как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, — до 120—130 л в 1 мин. Благодаря занятиям физическими упражнениями увеличиваются размеры грудной клетки, её подвижность, возрастает ЖЕЛ, что позволяет успешнее выполнять упражнения, особенно на выносливость.

Таблица 5

**Средние показатели ЖЕЛ учащихся 5—7 классов**

Возраст, лет	ЖЕЛ, л	
	Мальчики	Девочки
11	2000—2300	1500—1700
12	2350—2500	1750—1900
13	2550—3000	1950—2200



**Выделительная система** очищает организм от продуктов распада и удаляет лишнюю воду. Здесь большую роль играют почки — парные органы, лежащие в брюшной полости по обеим сторонам позвоночника на уровне поясницы. Качественная работа системы выделения очень важна для организма.

Физические упражнения помогают системе выделения справляться с очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток, ускоряются обменные процессы во всех системах, быстрее происходит восстановление организма.

**Нервная система** делится на *центральную*, к которой относятся головной и спинной мозг, и *периферическую* (нервные волокна, нервы, соединяющие нервные клетки между собой, а также нервные клетки во всех органах человека).

Нервная система условно разделяется на соматическую, обеспечивающую регуляцию двигательного аппарата, и вегетативную, регулирующую протекание процессов обмена веществ, работу внутренних органов. Она регулирует, объединяет, согласовывает деятельность всех систем организма. Благодаря ей осуществляется согласование поведения человека и его реакций, поддерживается постоянная связь организма с окружающей средой. Любое нарушение связи между нервной системой и органами приводит к болезни.

Для хорошего функционирования этой системы рекомендуется заниматься бегом на свежем воздухе, плаванием в открытых водоёмах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках. Всё это поможет улучшить состояние нервной системы, оздоровить работу всех органов и систем. Очень полезны для нервной системы закаливающие процедуры.

**Эндокринная система** участвует в регуляции функций всех клеток и тканей организма. Благодаря различным железам внутренней секреции эндокринная система вырабатывает и выделяет в кровь особые химические вещества — гормоны. Они могут тормозить или ускорять рост организма, половое созревание, физическое или психическое развитие, регулировать обмен веществ и энергии, деятельность внутренних органов.

Занятия физическими упражнениями (утренняя зарядка, спортивные игры, туристические походы) помогают стабилизировать работу эндокринной системы. В процессе занятий увеличивается кровоток, обогащение организма кислородом, активизируются обменные процессы организма, улучшается настроение и аппетит.

### Вопросы



1. Как физические упражнения влияют на пищеварительную, нервную, дыхательную системы?
2. Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?

### Задания



1. Назовите основные системы организма.
2. Выполните комплекс упражнений для тренировки различных групп мышц.

## § 3

## Здоровье и здоровый образ жизни

### Что такое здоровье

Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, которая отражает меру отношения человека к себе. Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, укреплению. Здоровье не перестаёт быть ценностью, даже если она не осознаётся челове-



ком (что свойственно многим школьникам). Большинство людей начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьёзной угрозой или почти утрачено.

### Запомните

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Выделяется **три уровня ценности** здоровья: 1) биологический, определяющий совершенную саморегуляцию организма, слаженную работу всех его физиологических процессов, что позволяет человеку успешно адаптироваться к природным и другим условиям жизнедеятельности; 2) социальный, характеризующий здоровье как меру проявления человеком социальной активности в учёбе, работе, общественной, культурной деятельности, его деятельного отношения к миру; 3) личностный, рассматривающий здоровье как отрицание болезни, её предотвращение, профилактику (предупреждение).

Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание. Всё это необходимо учитывать при укреплении здоровья.

### Слагаемые здорового образа жизни

Сосредоточим внимание на образе жизни как наиболее значимом в укреплении здоровья человека.

### Запомните

Слагаемые здорового образа жизни — режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и

отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении проявляется собранность, ощущение своей физической привлекательности, оптимистичный настрой, умелое общение, высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг и т. п. В психологическом отношении отмечается хорошее самочувствие, сильная воля (целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность), устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном отношении — более высокое качество здоровья, хорошая работоспособность, снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое восстановление после умственной или физической деятельности, улучшение деятельности основных систем организма, нормализация весо-ростового показателя, хорошая осанка, походка и т. д.

Формируя здоровый образ жизни, нужно овладевать не всеми его элементами сразу, а ограничиться одним-двумя, затем перейти к другим. К 7 классу постарайтесь овладеть всеми слагаемыми здорового образа жизни.

**Режим дня.** Многим потребуется проявить волю и твёрдый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придаст жизни чёткий ритм, создаст наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

### **Запомните**

Режим дня — это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), приём пищи.



## Задания

Запишите свой режим дня на отдельном листке и положите на письменный стол или повесьте на стену.

Важное значение в режиме дня имеет **утренняя гимнастика** (зарядка) — комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После её выполнения чувствуется прилив энергии.

*Примерный комплекс утренней гимнастики* (рис. 4—11), который выполняется в такой последовательности: 1 — дыхательные упражнения (потягивания), 2 — ходьба с движениями рук, 3—4 — упражнения для рук и плечевого пояса (вращения, махи), 5—6 — упражнения для туловища (повороты в стороны, «рубка дров»), 7—8 — упражнения для ног (наклоны), 9—11 — силовые упражнения (выпады, упоры, приседания), 12 — прыжки, 13 — бег, 14 — дыхательные упражнения.

• Упражнения выполняйте по 7—8 раз, силовые — по 5—7 раз.



Рис. 4

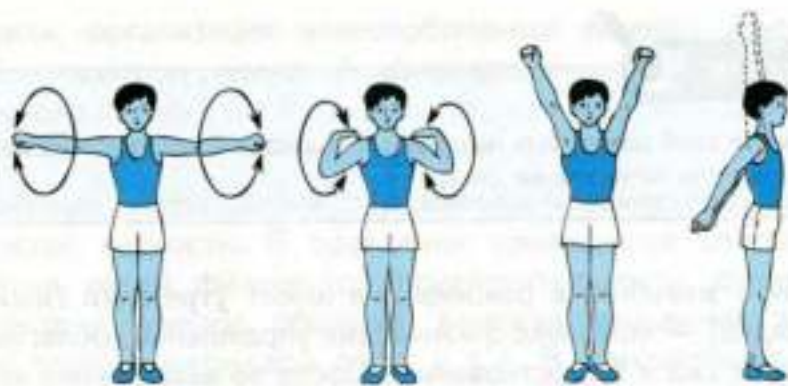


Рис. 5

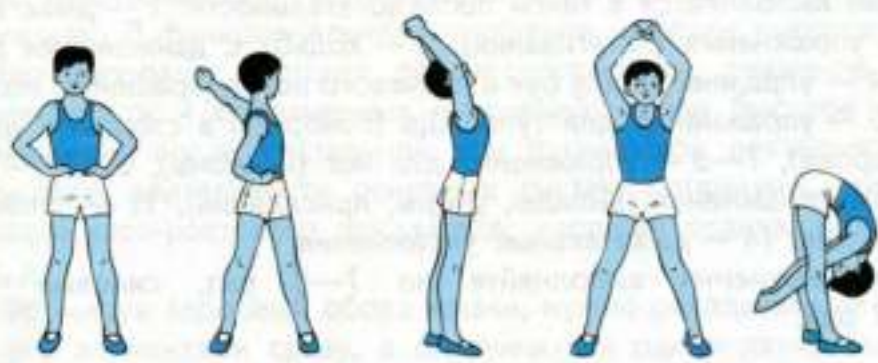


Рис. 6



Рис. 7



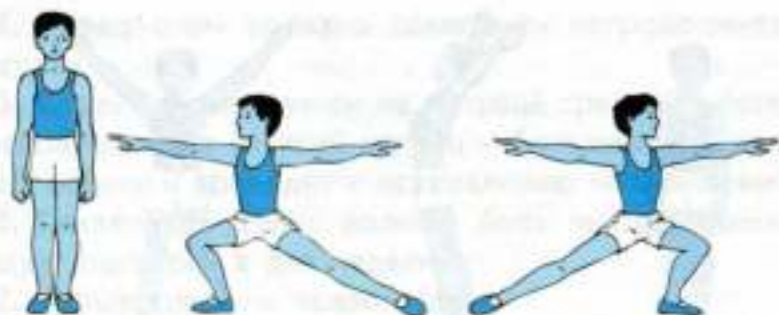


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Особое место в режиме дня занимает **сон**. Это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма.

Во время сна нервная система перестаёт реагировать на раздражения, замедляется работа сердца, снижается кровяное давление, замедляется дыхание, понижается обмен веществ, расслабляется мускулатура. В результате снижается расход энергии, происходит восстановление затраченных во время бодрствования веществ, прежде всего в центральной нервной системе.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определённые часы. В этом случае появляется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Учащимся 10—12 лет необходимо спать 9,5—10 ч, 12—13 лет — 9—9,5 ч. Если постоянно не высыпаться, то снижается работоспособность.

### **Запомните**

Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед сном следует проветривать комнату (температура в ней должна быть 17—18 °С).
2. Ужинать за 2 ч до сна.
3. Перед сном не следует пить крепкий чай.



4. Перед сном полезно совершить непродолжительную прогулку.

5. Спать рекомендуется на матрасе средней жёсткости и плоской подушке (мягкий матрас и большая подушка нарушают осанку и приводят к искривлению позвоночника).

6. Постельное бельё должно быть чистым (менять его следует один раз в две недели).

7. Лучше спать на правом боку.

8. Не следует накрывать голову одеялом.

Все физиологические процессы в организме протекают в определённом биологическом режиме: сон сменяется бодрствованием, работа — отдыхом, в определённое время возникает и чувство голода.

Соблюдать **режим питания**, т. е. принимать пищу в одно и то же время, необходимо для того, чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека.

### Запомните

Питаться рекомендуется четыре раза в день. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 4—4,5 ч. Такой режим способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, правильному усвоению пищи.

В режиме дня необходимо отвести время на выполнение **домашних заданий**, на **помощь родителям** по дому, на активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями).

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является **двигательная активность** — сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями.

Движения являются естественной биологической потребностью человека. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и препятствует овладению жизненно необходимыми двигательными навыками. Оптимальная двигательная активность положительно влияет на работоспособность, внимание, память, усидчивость и т. п.



### Это интересно

Разнообразные формы использования двигательной активности в течение недели у учащихся-подростков должны составлять 10—12 ч или в среднем 1,4—1,7 ч в день.

Ежедневные занятия физическими упражнениями помогут укрепить все системы организма, развить основные двигательные качества.

Заниматься физическими упражнениями можно на открытом воздухе, в помещении, в тренажёрном и спортивном залах.

Для занятий необходимо иметь спортивную форму (трусы, футболку, спортивный костюм, кеды или кроссовки).

Приступая к **самостоятельным занятиям**, нужно знать основные **правила**.

Лучшее время для занятий — вторая половина дня. Продолжительность — 20—30 мин.

Занятия нужно начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению физических нагрузок.

На первых занятиях не следует увлекаться сложными упражнениями. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям.

Нагрузки в течение занятия нужно повышать или понижать постепенно, в зависимости от самочувствия. Если чувствуется переутомление, то на следующий день необходимо снизить нагрузку (уменьшить количество повторений, интенсивность выполнения и т. п.).



Занятия физическими упражнениями необходимо чередовать с отдыхом.

После занятий следует принять душ.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома нужно определить вместе с родителями специальное место и иметь небольшой набор **спортивного инвентаря**: гантели, эспандер, скакалку, гимнастический обруч, палку, перекладину.

*Перекладину* можно установить в дверном проёме или прикрепить к стене. Упражнения на перекладине развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса (рис. 12, 13).

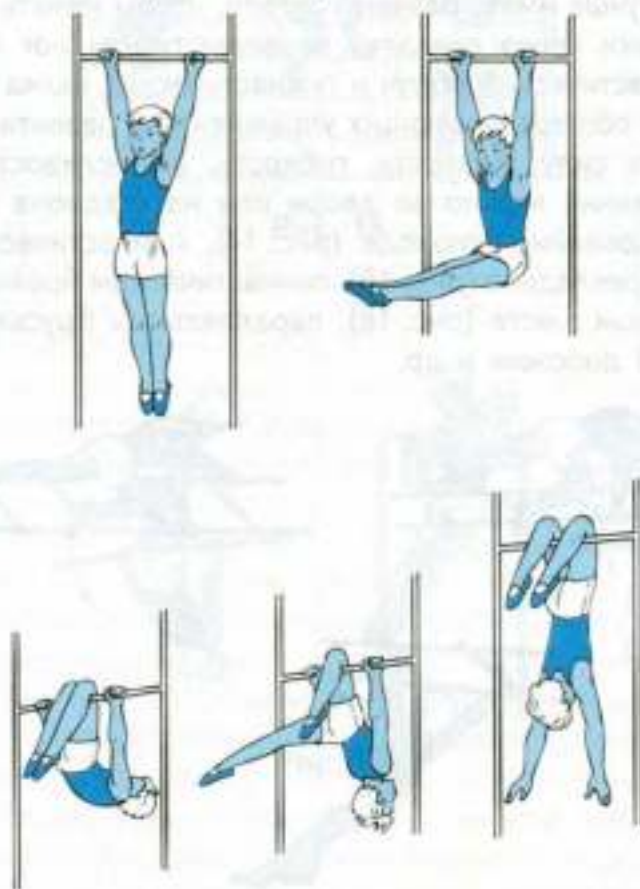


Рис. 12

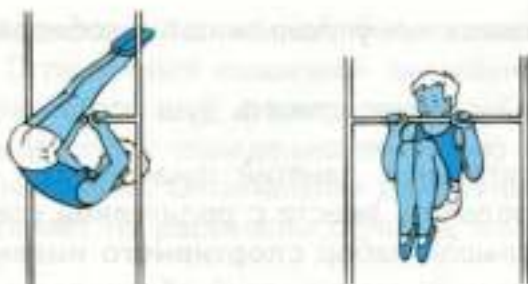


Рис. 13

Гантели и эспандер необходимы для развития силы рук, плеч, ног. Лучше иметь разные гантели, чтобы менять массу снаряда. Прыжки через скакалку развивают силу ног и выносливость. Гимнастический обруч и гимнастическая палка нужны для выполнения общеразвивающих упражнений и развития гибкости.

Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений можно во дворе или на стадионе на различном оборудовании: рукоходе (рис. 14), гимнастической стенке (рис. 15), перекладине (рис. 16), гимнастическом бревне (рис. 17), металлическом шесте (рис. 18), параллельных брусьях, роликовой беговой дорожке и др.

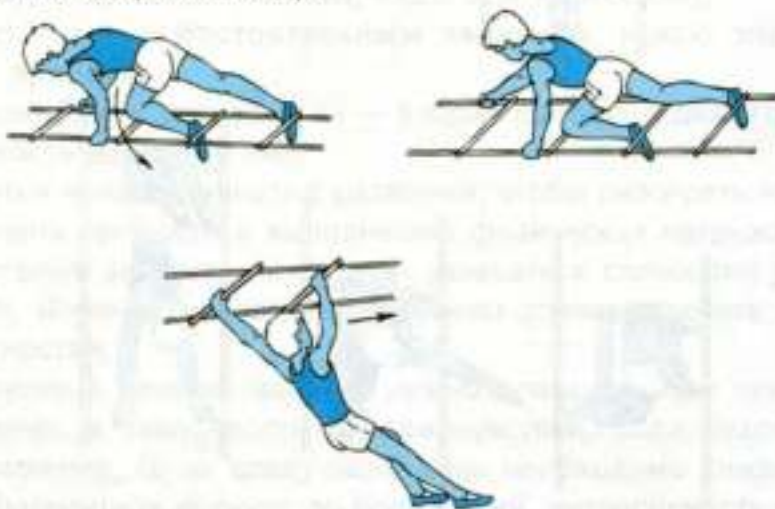


Рис. 14



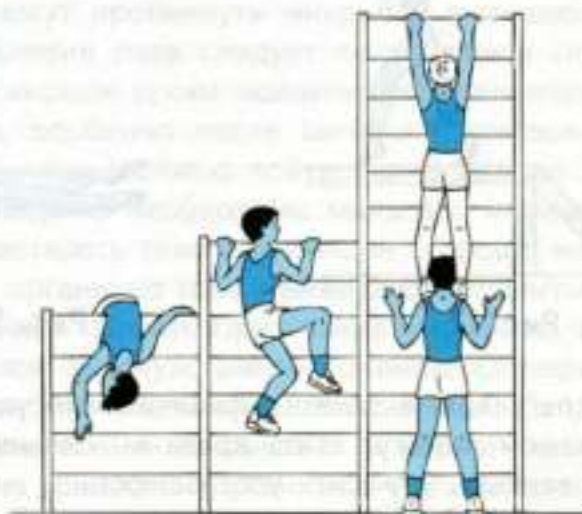


Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Активные, регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом помогут стать крепким, сильным, выносливым, организованным, улучшить успеваемость.

**Личная гигиена.** Гигиена — наиболее древняя область медицинских знаний. Она изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает меры предупреждения заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена — составная часть гигиены физической культуры и спорта. В это понятие входит гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

**Гигиена тела.** Кожа является наружным покровом тела человека. Она препятствует проникновению в организм болезнетворных бактерий, защищает внутренние органы от механических повреждений, участвует в регуляции температуры тела, в обменных и выделительных процессах. В коже располагается много чувствительных нервных окончаний (рецепторов), которые воспринимают тепло, холод, прикосновение, боль. В коже находятся потовые и сальные железы. Чтобы обеспечить их полноценную работу, необходим правильный уход за кожей.

Следует ежедневно умываться утром и вечером прохладной водой, один раз в неделю — с мылом. Чтобы не было сухости



кожи, во время занятий физическими упражнениями не рекомендуется вытирать вспотевшее лицо руками, так как в раскрытые поры кожи могут проникнуть микробы, вызывающие воспаление. Для удаления пота следует пользоваться гигиеническими салфетками, чистым сухим полотенцем. Принимать душ лучше каждый день, особенно после занятий физическими упражнениями. В привычку должно войти мытьё рук до и после еды. Один раз в неделю необходимо мыться с мылом и мочалкой, после чего растереть тело полотенцем, хорошо массируя кожу. Полезно для организма также еженедельное мытьё в бане (сауне) с посещением парной. При оптимальном использовании парной улучшается самочувствие, успокаивается нервная система, улучшается работа выделительной системы. Следует помнить, что длительное время пребывания в парной может вызвать и отрицательную реакцию организма — появляется сонливость, вялость, повышается артериальное давление.

Перед сном следует мыть ноги прохладной водой, это уменьшит их потливость. Холодные ванны для ног — хорошее средство закаливания. После этой процедуры нужно насухо вытереть ноги и обработать ногти.

*Гигиена волос.* За волосами следует тщательно ухаживать. Регулярно, не более одного раза в неделю, их мыть. Несколько раз в день расчёсывать волосы, пользуясь только своей расчёской или щёткой для волос.

*Гигиена полости рта и зубов.* Внешность человека во многом зависит от состояния зубов и дёсен, поскольку они обнажаются каждый раз, когда мы говорим или улыбаемся. Больные зубы могут плохо влиять на работу пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому очень важно регулярно чистить зубы и массировать дёсны (утром и вечером) щёткой (не очень жёсткой и не очень мягкой). Чистить зубы следует движениями сверху вниз при чистке верхнего ряда и снизу вверх при чистке нижнего, т. е. двигая щётку от дёсен к краям зубов. Зубную пасту следует выбирать с содержанием фтора, мяты, витаминов.

*Уход за ногтями.* В особом уходе нуждаются ногти. Их необходимо содержать в чистоте, чтобы под ногтями не накапливались микробы. Грызть ногти и заусенцы очень вредно, так как микробы могут проникнуть внутрь организма. Стричь ногти рекомендуется не реже одного раза в две недели, причём ногти на руках следует обрезать до овальной формы, удаляя заусенцы специальными ножницами. На ногах ногти стригут коротко, аккуратно закругляя углы, чтобы они не врастали в кожу.

*Гигиена занятий физическими упражнениями.* Занятия физическими упражнениями являются составной частью личной гигиены, так как обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие мышечной мускулатуры и всех систем организма.

### Запомните

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проветривать помещение до занятия физическими упражнениями.
2. Соблюдать температурный режим при занятиях в зале и на открытом воздухе.
3. Следить за хорошей освещённостью мест занятий.
4. Заниматься в удобной спортивной форме.
5. Соблюдать технику безопасности и самоконтроль.
6. Чередовать нагрузку с отдыхом.
7. Контролировать своё самочувствие.
8. Выполнять гигиенические процедуры после занятия физическими упражнениями.

*Гигиена одежды и обуви* при занятиях физическими упражнениями. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований в различных видах спорта. Она должна быть по возможности лёгкой и не стеснять движений. Такая одежда изготавливается из хлопчатобумажных тканей с высокой воздухопро-



нищаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях летними видами спорта одежда обычно состоит из майки, трусов, а также из хлопчатобумажного, трикотажного или шерстяного тренировочного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное бельё, шерстяной костюм, свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре поверх этой одежды надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований. Её необходимо регулярно чистить или стирать.

Спортивная обувь должна быть лёгкой, удобной, прочной, защищать стопу от повреждений, а её форма и размеры — обеспечивать правильное положение стопы. При длительном использовании узкой и тесной обуви сдавливаются кровеносные сосуды, что способствует охлаждению и повышению потливости ног. На уроках и соревнованиях следует использовать хорошо разношенную обувь. Носки должны пропускать воздух, впитывать пот, быть чистыми, эластичными и мягкими. Спортивная обувь и носки всегда должны быть чистыми и сухими, так как при их влажном состоянии часто возникают потёртости, а при низкой температуре воздуха — отморожения. При ношении резиновых тапочек и кед рекомендуется надевать шерстяные носки, а в обувь вкладывать войлочную стельку.

Для занятий зимними видами спорта необходима обувь, размеры которой позволяют использовать тёплые стельки и шерстяные носки поверх хлопчатобумажных.

**Рациональное питание.** Жизнь человека связана с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Известно, что даже в состоянии покоя, сна человек расходует энергию. Например, в состоянии покоя



расход энергии в 1 ч на 1 кг массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45 кг, то в час расходуете 45 килокалорий, а в сутки — 108 ( $45 \times 24$ ). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.

При занятиях физическими упражнениями требуется питание в зависимости от характера мышечной деятельности.

Рациональное питание — это правильное соотношение по энергоёмкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи.

Здоровье во многом зависит от того, насколько качественно и правильно организовано питание.



### Это интересно

В пище содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

*Белки.* Важной частью организма являются белки. Они служат основным материалом для строительства клеток и тканей организма. При недостатке белков отмечается задержка в физическом и умственном развитии. При регулярных занятиях физическими упражнениями требуется от 2 до 2,5 г белка на 1 кг массы тела. Наиболее богаты белком молоко, мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

*Жиры.* В состав организма человека входят жиры. Они служат источником энергии, способствуют лучшему усвоению белков, поддерживают высокую работоспособность, что важно при занятиях физическими упражнениями. Жиры содержатся в животных маслах: сливочном и топлёном, сметане, сливках. Растительных жиров много в рыбных консервах (шпротах, сардинах, печени трески), в овощных консервах (кабачковой и баклажанной икре), в майонезе и молоке.

Для занимающихся физическими упражнениями потребность в жирах составляет 100—120 г в сутки.

**Углеводы.** Углеводы являются основным источником энергии. Особенно интенсивно они используются мышцами, а также клетками головного мозга. Они богаты клетчаткой, необходимы для мышечной деятельности и поддержания температуры тела. Источники углеводов: сахар, белый хлеб, макаронные изделия, горох, фасоль, крупы, картофель, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

**Минеральные вещества.** Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма. К ним относятся: кальций, фосфор, фтор, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Суточная потребность человека в минеральных веществах 20—30 г. Они участвуют во всех сложнейших биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков. Например, кальций принимает участие в образовании костной ткани зубов, способствует процессам свёртывания крови, необходим для правильной работы нервной и мышечной систем. Фтор служит улучшению эмали зубов. Фосфор — для хорошей деятельности головного мозга, нормального роста и развития костной и мышечной тканей. Железо является составной частью гемоглобина, при недостатке которого может развиваться малокровие. Калий, магний и натрий регулируют водно-солевые обмены.

**Микроэлементы.** Важную роль в организме человека играют микроэлементы. Они входят в состав ферментов и гормонов. Цинк, медь, марганец, кобальт, йод, литий, хром, уран участвуют в химических процессах и особенно пластических. Микроэлементами богаты печень, яичный желток, овощи, фрукты, морская капуста.

При занятиях физическими упражнениями в организме происходит большой расход фосфора и кальция, калия и натрия.

Фосфорные соединения, находящиеся в мышцах, играют важную роль в мышечном сокращении.

Фторные соединения влияют на быстроту реакции, мышечную работу, требующую высокого нервного напряжения.



**Витамины.** Особое место в рациональном питании играют витамины — органические соединения разнообразной химической природы, поступающие в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость организма болезнетворным микробам, улучшают работоспособность, принимают участие в обновлении клеток и тканей, помогают расти и развиваться организму.

Обозначаются витамины заглавными буквами латинского алфавита. Витамины делятся на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) — С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР и растворимые в жирах (жирорастворимые) — А, Е, D, К. Содержатся витамины в овощах, фруктах, злаковых культурах, мясе, рыбе, молоке, масле, твороге, чёрном хлебе, яйцах, икре, бобовых культурах.

**Режим питания при занятиях физическими упражнениями.** При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями повышаются процессы обмена веществ, происходят значительные траты энергии, возникает потребность в дополнительном использовании витаминов для поддержания умственной и физической работоспособности.

### **Запомните**

После занятий приступать к еде можно через 30—45 мин. Питаться следует 4—5 раз в день: утренний завтрак — 25% суточного объёма пищи, второй завтрак — 10%, обед — 35%, полдник — 10%, ужин — 20%.

**Вода и питьевой режим.** Вода составляет 66% тела человека. При занятиях физическими упражнениями интенсивно протекают процессы обмена веществ, кровотока, потовыделения. Вода принимает участие в химических водо-солевых процессах, удаляет шлаки из организма. Суточная потребность человека в воде составляет 1,5—2,5 л. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ. При появлении жажды

рекомендуется прополоскать рот и горло водой; при сильной жажде следует утолять её постепенно, выпивая через 10—12 мин по несколько глотков воды. Недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения и выделения.

## Запомните

Гигиена питания требует соблюдения основных **правил**:

- мыть руки до и после еды,
- пользоваться только чистой посудой,
- следить за количеством и качеством пищи,
- мыть овощи и фрукты перед едой кипячёной водой,
- тщательно пережёвывать пищу,
- не отвлекаться и не разговаривать во время еды,
- соблюдать питьевой режим,
- полоскать рот после еды водой.

**Закаливание.** Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, положительно влияют на сосуды. Эффективность закаливания повышается, если его сочетать с выполнением физических упражнений на свежем воздухе.

Закаливание — комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы — солнца, воздуха и воды.

Принципы закаливания:

1. Постепенность. Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

2. Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.



3. Учёт индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

4. Разнообразии средств закаливания с использованием холодных и тепловых процедур различной интенсивности.

**Средства закаливания.** Закаливание солнцем повышает тонус центральной нервной системы, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию в коже витамина D. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека.

Солнечные ванны рекомендуется применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5—7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3—4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной — с 7 до 11 ч. Признаками правильного использования солнечных ванн являются бодрое самочувствие, хороший сон и аппетит, нормальная реакция кожи (нет ожогов и болевых ощущений).

Таблица 6

#### Воздушные ванны

Виды ванн \ Режимы	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +30 °С	1—10 мин
Тёплые	+25 ... +30 °С	5—15 мин
Нейтральные	+21 ... +24 °С	10 мин — 2 ч
Прохладные	+16 ... +20 °С	15 мин — до 1 ч
Холодные	+14 ... +15 °С	3—30 мин

*Закаливание воздухом.* Это распространённое и доступное средство закаливания лучше использовать весной и летом. Оно

усиливает обмен веществ, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Продолжительность первых воздушных ванн (табл. 6) 10 мин, для каждой последующей время увеличивается на 10—15 мин и постепенно доводится до 2 ч.

**Закаливание водой.** Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий характер, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надежное профилактическое средство против различных охлаждений тела.

При закаливании водой используются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

**Обтирание** оказывает лёгкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание. Обтираются обычно полотенцем или губкой, смоченными водой, сначала — по пояс, а затем целиком. Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо и растирают тело сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу. Начальная температура воды для обтирания летом +26 ... +28 °С, зимой +30 ... +32 °С (табл. 7).

Таблица 7

### Водные ванны

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +40 °С	5—8 мин
Тёплые	+36 ... +40 °С	10—20 мин
Нейтральные	+33 ... +35 °С	6—30 мин
Прохладные	+20 ... +32 °С	3—5 мин
Холодные	До +19 °С	3—15 с

Продолжительность процедуры 1—2 мин. Температуру воды снижайте на 1—2 °С каждые 7—10 дней.



Для закаливания рекомендуется использовать и местные водные процедуры — обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды  $+26 \dots +28 \text{ }^\circ\text{C}$ , а затем доводят до температуры  $+12 \dots +15 \text{ }^\circ\text{C}$ . После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Начальная температура воды  $+23 \dots +25 \text{ }^\circ\text{C}$ , постепенно через неделю она снижается на  $1\text{--}2^\circ$  и доводится до  $+5 \dots +10 \text{ }^\circ\text{C}$ .

Обливание водой более сильнодействующее средство, чем обтирание. Для этой процедуры надо приготовить  $1\text{--}2$  ведра воды. Начальная температура: летом  $+28 \text{ }^\circ\text{C}$ , зимой  $+30 \text{ }^\circ\text{C}$ . Постепенно доводите температуру воды до  $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$ . Выливайте воду на себя так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток. После водной процедуры разотрите тело до покраснения. Длительность процедуры  $3\text{--}4$  мин.

Душ очень полезен после физической работы. Начальная температура воды  $+35 \text{ }^\circ\text{C}$ , а затем снижайте её на  $1\text{--}3^\circ$  через каждые  $5\text{--}7$  дней, доводя до  $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$ . Для укрепления нервной системы применяют контрастный душ, попеременно используя тёплую и прохладную воду, горячую и холодную воду и наоборот. Процедура должна заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоёмах — один из наиболее эффективных способов закаливания, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Начинать купание можно при температуре воды  $+18 \dots +20 \text{ }^\circ\text{C}$ , желательно в утренние и вечерние часы, вначале  $1$ , а затем  $2\text{--}3$  раза в день, соблюдая промежуток между купаниями  $3\text{--}4$  ч.

**Режим труда и отдыха.** В распорядке дня необходимо прежде всего обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определённое время; правильное чередование

учебной и трудовой (дома) деятельности, занятий физическими упражнениями и отдыха; регулярное питание в одни и те же часы; достаточный по времени и полноценный сон.

## Запомните

Основными правилами организации распорядка дня являются:

- подъём в одно и то же время,
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур,
- приём пищи в одни и те же часы, пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч в день, выполнение домашних заданий ежедневно в одни и те же часы, не реже трёх раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями, спортом с оптимальной нагрузкой,
- сон не менее 9—10 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Если установленный жизненный ритм (распорядок дня) соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками. У тех, кто твёрдо выполняет режим дня, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Напряжённая умственная работа без отдыха, без перерывов не может долго быть эффективной. Для того чтобы продуктивно работать, надо уметь правильно отдыхать. В процессе длительной умственной работы быстро наступает утомление. Продолжительное сидение вызывает чрезмерное напряжение в отдельных группах мышц (шеи, спины, поясницы), которые обеспечивают поддержание позы человека. В связи с этим нарушаются осанка и зрение, а внутренние органы работают в неблагоприятном режиме. Постепенно в результате неправильной работы могут развиваться такие заболевания, как сколиоз, лордоз, кифоз



(болезни позвоночника), близорукость (болезнь глаз) и др. Избежать всего этого можно только при правильной смене умственного и физического труда.



### Запомните

При выполнении домашних заданий необходимо через каждые 40—45 мин занятий устраивать короткие (3—5 мин) перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность.



### После уроков

Упражнения можно делать и не вставая из-за стола.

*Упражнения для кистей рук:* 1. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут. 2. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо. 3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и продолжить им круговые движения, так же поочерёдно сделать каждым пальцем. 4. Сжать пальцы в кулак, разгибать и сгибать отдельно каждый палец, причём все остальные должны оставаться собранными в кулак. 5. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно, веерообразными движениями собрать все пальцы в кулак, затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.

В физкультминутки включают упражнение для суставов и связок (голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных), выполняют круговые вращения, отведения и приведения, напряжение мышц и связок и их расслабление. Можно выполнять повороты и наклоны головы с напряжением мышц шеи, сведение и разведение лопаток, потягивание и напряжение мышц спины и поясницы, втягивание и расслабление живота. Полезно делать упражнения для глаз (см. с. 19).

**Вредные привычки.** Одним из пагубных воздействий на организм и здоровье человека являются вредные привычки. К ним относятся употребление спиртных напитков, табакокурение, токсикомания, наркомания.

Все они являются разрушителями здоровья, причиной многих опасных заболеваний. Вредные привычки вначале возникают как одноразовое влечение, а затем затягиваются надолго и, если не предпринимать мер, могут погубить человека как личность.

При *употреблении алкоголя* наступает зависимость, в результате которой происходит перерождение клеток печени, они заменяются грубой соединительной тканью, теряя при этом свою кроветворную функцию, что влечёт за собой страшное заболевание — цирроз печени. Кроме того, нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, возникает гастрит и язвенная болезнь желудка. Алкоголь ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, ведёт к утрате таких качеств, как координация движений, быстрота реакции, снижает умственную и физическую работоспособность, человек теряет самоконтроль, самообладание, осторожность.

Алкоголь не совместим с занятиями физическими упражнениями, так как при этом все органы работают в усиленном режиме, частота пульса увеличивается и медленно приходит в норму, артериальное давление повышается, нарушается дыхание. Все это может привести к гибели человека.

При *курении* сначала наступает процесс привыкания, а затем влечение — токсикомания. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам. Курение вызывает серьёзные заболевания органов дыхания, нервной, кровеносной, сердечно-сосудистой систем, болезни органов пищеварения, органов чувств.

При занятиях физическими упражнениями у курильщиков снижается выносливость, нарушается дыхание, долго восстанавливается пульс после физической нагрузки, наблюдается учащённое сердцебиение, плохая проходимость кровотока, закупорка сосудов. Все это мешает расти и развиваться организму, приводит к болезням.



При употреблении *наркотиков* развивается болезненное пристрастие к любому наркотическому веществу, которое сопровождается физической и психической зависимостью. Употребление наркотиков разрушает головной мозг, печень, сердце, резко ослабляет память и внимательность, появляются частые головокружения, тошнота, недомогание, боли в кишечнике, суставах. Наркоманы могут заразиться гепатитом, СПИДом.

При занятиях физическими упражнениями наркоман не выдерживает нагрузок, у него все системы работают в ослабленном режиме, нарушается координация движений и т. п.

Лечение уже развившихся заболеваний алкоголизмом, токсикоманией, наркоманией — процесс трудный, поэтому профилактика и отказ от вредных привычек более эффективны, чем любое лечение.

Отказ от вредных привычек — это показатель силы воли, независимости, сильного характера личности.

## Вопросы



1. Что такое здоровье?
2. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете?
3. Следуете ли вы определённому распорядку дня? Помогает ли он вам выполнять всё намеченное?

## Задания



1. Составьте личную программу действий. Выполняйте её.
2. Подготовьте небольшое сообщение (10—15 предложений) об одной из вредных привычек (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков).

При занятиях физическими упражнениями необходимо знать, как они влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием.

**Контроль** за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным показателям* относятся: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Если после занятий физическими упражнениями у вас бодрое самочувствие, жизнерадостное настроение, спокойный сон и есть желание продолжать занятия, то это положительные признаки, показывающие, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать. Если же после занятий настроение ухудшается, сон становится беспокойным, появляется усталость, вялость, значит, нагрузка для вас оказалась слишком большой и её нужно снизить.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

При самоконтроле сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушения сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. п.).

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья отражаются на аппетите.

Настроение можно различать как хорошее, удовлетворительное, плохое.

Желание заниматься оценивается в таких показателях, как «есть», «слабое», «отсутствует».

Работоспособность выражается в оценках: «высокая», «умеренная», «низкая».

Болевые ощущения (в мышцах, правом или левом боку, в области сердца, головные боли) могут наступать при



нарушении режима дня, общем утомлении организма, чрезмерных нагрузках и т. д. Боли в мышцах могут возникать на этапе первоначальных занятий, а в дальнейшем они исчезают.

Наступление утомления можно наблюдать и по внешним признакам, которые представлены в таблице 8.

Таблица 8

### Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Несильная на лице	Сильная головы и тела	Обильная, выступание соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Значительно учащённое, периодически через рот	Резко учащённое, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Нарушение координации, дрожание конечностей

Объективными показателями являются: ЧСС, ЖЕЛ, масса тела.

### Проверьте себя

Пульс можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди. Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера или секундной стрелки часов за 10 с и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин).

Физические упражнения повышают пульс. Чем больше нагрузка, тем он чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70—80 уд./мин. При выполнении лёгкой физической нагрузки пульс достигает 100—120 уд./мин, при средней — 130—150, при большой повышается до 180 и при очень большой до 200 уд./мин. Затем пульс успокаивается и через 5—10 мин достигает нормы. У девочек, как правило, пульс больше на несколько ударов, чем у мальчиков.

Для самоконтроля можно использовать **тест на приседания**. Сначала измеряется пульс сидя, в состоянии покоя. Затем делают 20 приседаний в темпе (одно в секунду). Ещё раз измеряется пульс, если он возвращается к норме через 3 мин, восстановление считается хорошим, через 4—5 мин — удовлетворительным, через 6 мин — неудовлетворительным.

Важным способом самоконтроля является жизненная ёмкость лёгких. Измерить её можно с помощью специального прибора — спирометра и определить степень развития лёгких.

В домашних условиях можно определить количество вдохов за 1 мин. Для этого подсчитывают частоту дыхания (вдох, выдох). В среднем она составляет 12—16 раз в минуту.

При физической нагрузке дыхание учащается в зависимости от её степени. Если нагрузка средняя, то частота дыхания составляет 18—20 раз в минуту, если значительная — 20—30 раз в минуту. Можно выполнить **пробу с задержкой дыхания**. Задержка дыхания на вдохе на 40—90 с, а на выдохе на 40—60 с считается нормальным показателем.



### Проверьте себя

При самоконтроле нужно знать свои *антропометрические данные*: длину и массу тела, окружность грудной клетки в покое, при вдохе и выдохе, а также окружности шеи, талии, плеча, бедра, голени. Все эти параметры можно



измерить самостоятельно, с помощью родителей или друзей. Для измерения используется обычная сантиметровая лента и напольные весы. (Свои данные сравните с показателями в табл. 1.)

### Примерный дневник самоконтроля

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и год рождения \_\_\_\_\_

Дневник начат \_\_\_\_\_

*(дата и год)*

Показатели	Дата					
<p><b>I. Физическое развитие</b></p> <p>Длина тела, см</p> <p>Масса тела, кг</p> <p>Окружность грудной клетки, см:</p> <p>    в покое</p> <p>    при вдохе</p> <p>    при выдохе</p> <p>Окружность, см:</p> <p>    шеи</p> <p>    тали</p> <p>    плеча (бицепс)</p> <p>    бедра</p> <p>    голень (икроножная мышца)</p> <p>Пuls (ЧСС), уд./мин:</p> <p>    в покое</p> <p>    после нагрузки (20 приседаний)</p> <p>Дыхание, вдохов за 30 с</p> <p>    задержка дыхания, с</p> <p>ЖЕЛ, л</p> <p>АД, мм рт. ст.</p> <p>Сила кисти, кг</p>						
<p><b>II. Физическая подготовленность</b></p> <p>Подтягивание, колич. раз</p> <p>Отжимания, колич. раз</p> <p>Наклон вперед (гибкость), см</p>						

Показатели	Дата						
Поднимание туловища за 30 с, колич. раз							
Поднимание ног из положения лёжа за 20 с, колич. раз							
Прыжки через скакалку за 1 мин, колич. раз							
Прыжки в длину с места, см							
Бег 30 м, с							
Кросс 1000 м, мин, с							
Плавание 12—100 м, мин, с							
Ходьба на лыжах от 1 до 3 км, мин							
<b>III. Самочувствие</b>							
Сон							
Аппетит							
Настроение							
Желание заниматься							
Работоспособность							
Боли в мышцах							

Примечание. Показатели самочувствия записываются сокращенно: О — отлично, Х — хорошо, У — удовлетворительно, П — плохо.

## Вопросы



1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
2. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?

## Задания



1. Измерьте свой пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Каково время восстановления вашего пульса до нормы?
2. Заведите свой дневник самоконтроля.



Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм. Для того чтобы этого не случилось, надо соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Кроме того, каждый должен уметь при необходимости оказать первую помощь себе или другому человеку.

Наиболее часто при занятиях физическими упражнениями случаются ушибы, ссадины, потёртости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, переохлаждения, солнечные удары.

**Ушибы** нередко сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных кровоизлияний (синяков). В результате возникает боль и припухлость, изменяется цвет кожи.



### Запомните

На место ушиба наложите на 20—30 мин холодный компресс или лёд, после этого сделайте тугую повязку и придайте возвышенное положение пострадавшей части тела.

Потёртости связаны с повреждениями кожи на ногах и руках из-за трения или давления. Причиной потёртостей могут быть неудобная обувь, тесная одежда и др.



### Запомните

Место потёртости необходимо промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.

**Раны** бывают поверхностными, когда повреждена только кожа (ссадины), и глубокими, признаками которых являются ощущение боли и кровотечение.

**Ссадина** промывается чистой водой и обрабатывается перекисью водорода. Затем смазывается йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зелёной) и накладывается повязка. Небольшие ссадины лучше оставить открытыми (без повязки).

Небольшую кровоточащую ранку на руке или ноге следует, приподняв конечность, продезинфицировать и наложить давящую повязку. После этого необходимо удобно уложить или посадить раненого.

**Кровотечения.** Первая помощь при кровотечении заключается в том, чтобы его как можно быстрее остановить.

При кровотечении надо поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану.

При сильном кровотечении прижимают артерию к кости выше места ранения жгутом (пальцем, косынкой или ремнем).

Жгут накладывают не более чем на 1,5—2 ч, чтобы ткани не омертвели. Под жгут кладут записку с указанием времени наложения жгута.

При носовом кровотечении пострадавший должен держать голову прямо, расстегнуть ворот. Затем наложить холодный компресс на переносицу или затылок. В крылья носа можно поместить ватный фитилёк, смоченный перекисью водорода.

Нельзя сморкаться и зажимать нос платком!

**Растяжения мышц** сопровождаются болью и образованием припухлости на месте травмы.

На повреждённое место следует наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.



**Вывихи** сопровождаются резкой болью при движении.

Повреждённой конечности следует обеспечить покой и зафиксировать её с помощью линейки, планки или рейки.

### Запомните

Самим вывих вправлять нельзя. Это должен делать врач.

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность повреждённой конечности. Для этого используют специальные или импровизированные шины (доска, линейка, рейка), фиксируя два ближайших к месту перелома сустава (рис. 19).

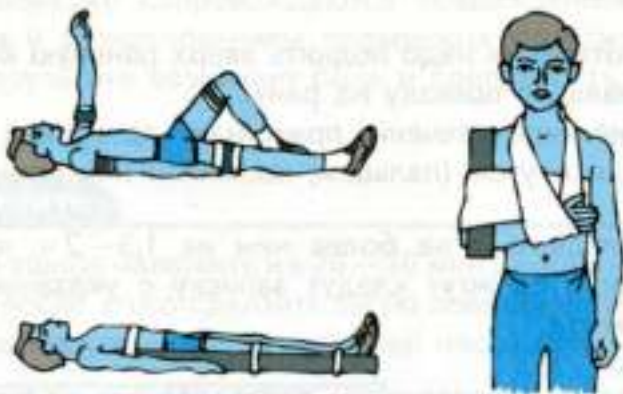


Рис. 19

При повреждении позвоночника пострадавшего укладывают на щит или доску и отвозят в больницу.

**Солнечный и тепловой удары** возникают в результате продолжительных занятий на солнце или в тёплой одежде. В таких случаях появляется слабость, побледнение кожи, головокружение, тяжесть в ногах и тошнота.

## Запомните

Пострадавшего необходимо перевести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.

### **Переохлаждение организма.**

При переохлаждении необходимо как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, одежды, грелки, а если есть возможность — принять тёплую ванну и выпить сладкого горячего чая.

## Вопросы

1. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении, вывихе, переломе?
2. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?

## Задания

1. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями.
2. Напишите реферат на одну из тем:
  - Олимпийские игры древности.
  - Возрождение Олимпийских игр.
  - Развитие олимпийского движения в России.
  - Формирование правильной осанки у школьников.
  - Здоровье и здоровый образ жизни.
  - Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
  - Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.





# Раздел

# 2

**Двигательные  
умения и навыки**



В 5—7 классах необходимо научиться выполнять двигательные действия в таких видах спортивных упражнений, как лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжный спорт, плавание.

**Двигательные умения** возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений.



### Запомните

Двигательные навыки — это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях.

Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий.

## Лёгкая атлетика



Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. Лёгкая атлетика — королева спорта — объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях. Многие виды упражнений лёгкой атлетики используются в других видах спорта для развития физических способностей спортсменов.

Отечественная лёгкая атлетика возникла в 1888 г., когда под Петербургом был создан первый кружок любителей бега. В 1905 г. было проведено первенство Петербурга по лёгкой атлетике, а в 1908 г. состоялось первенство России, в котором



участвовали 50 спортсменов. В 1912 г. команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. В 1946 г. команда Советского Союза впервые участвовала в чемпионате Европы по лёгкой атлетике, а в 1952 г. — в XV Олимпийских играх в Хельсинки.

Российские спортсмены неоднократно становились победителями различных соревнований. Запомните имена выдающихся легкоатлетов: В. Куц, П. Болотников, Н. Пономарёва, Т. и И. Пресс, В. Голубничий, В. Брумель, В. Санеев, Р. Шевлакадзе, В. Борзов, Т. Казанкина, Л. Брагина, Ю. Седых, Л. Кондратьева, Ф. Мельник, Н. Чижова, И. Привалова, Ю. Борзаковский и др.

Разнообразие легкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

### **Основные правила соревнований по лёгкой атлетике**

**Бег.** Соревнования по бегу проводятся на стадионе по беговой дорожке, состоящей из двух прямых и двух поворотов, в направлении против часовой стрелки. На беговой дорожке размечаются линиями места старта и финиша. Каждая дорожка имеет свой номер (счёт ведётся от внутренней бровки). На старте бега, проводимого по отдельным дорожкам, используются стартовые колодки. Участник, стартующий раньше команды (фальстарт), получает предупреждение, после второго нарушения дисквалифицируется. При забегах на средние и длинные дистанции участники стартуют группой с высокого старта. Каждый спортсмен должен бежать, не мешая другим участникам и не сокращая дистанцию.

В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять её должен тот, кто

уронил. Каждый участник команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

В беговых видах судейская коллегия состоит из стартера, секундометристов, судей на финише, определяющих порядок финиширования, секретаря для ведения протоколов и его помощника.

**Прыжки.** *Прыжки в длину с разбега и с места* выполняются в яму, наполненную песком. Для разбега используется дорожка длиной около 30 м. Отталкивание выполняется с деревянного бруска. Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Участник не имеет права совершать прыжки без вызова судьи.

Песок в яме для прыжков должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна быть на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Отталкиваясь от бруска, участник соревнований не должен за него заступать. При заступе результат не засчитывается.

На школьных соревнованиях по прыжкам в длину разрешается отталкивание из квадрата (50 × 50 м). После приземления участник должен выйти из ямы вперёд или вперёд — в сторону. Результат участника измеряется в метрах и сантиметрах от ближайшего следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна.

*Прыжки в высоту с разбега* проводятся в специальном секторе, в оборудование которого входят: 2 стойки с держателями, планка, поролоновая подушка или горка матов для приземления и измерительная планка. Для преодоления каждой высоты участникам предоставляется по 3 попытки, которые они выполняют поочередно. Прыжок не засчитывается, если участник отталкивается от земли двумя ногами, сбивает планку любой частью тела или пробегает под ней. Высоту измеряют от верхнего края планки до поверхности сектора.

В прыжковых видах судейская коллегия состоит из старшего судьи, двух судей-измерителей и секретаря.

**Метание.** Соревнования по метанию мяча проводятся от контрольной линии в поле, в специально размеченном коридоре



шириной 10 м. Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Метание мяча выполняется с места или с разбега. Лучший результат измеряется от места приземления мяча рулеткой в метрах и сантиметрах до контрольной линии. В соревнованиях по метанию бригада судей состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря.

Участник не имеет права: приступать к метанию без вызова судьи, находиться в секторе для приземления мяча без разрешения судьи. Результат не засчитывается, если участник заступил за контрольную линию или мяч при метании приземлился вне коридора.

## Техника выполнения легкоатлетических упражнений

**Спортивная ходьба** имеет много общего с обычной ходьбой, но сложнее по координации движений и эффективности. Её особенности: нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе с пятки; отталкивание более энергичное; движения таза выражены больше, чем при обычной ходьбе; руки согнуты в локтевых суставах (примерно под углом  $90^\circ$ ) и выполняют активные движения, облегчая сохранение равновесия.

### **Запомните**

При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой. Передвигаясь в группе, не наступайте на пятки идущего впереди.

**Бег** — естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Характерная особенность бега — наличие фазы полёта. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом

бедро другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

*Бег на короткие дистанции (спринт)* для учащихся 5—7 классов — 30, 60 м — условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

Наиболее широко распространён *обычный старт* (рис. 20). Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании, применяют стартовые колодки. По команде «На старт!» школьник встаёт впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди, а другой — в дальнюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, руки ставит на ширину плеч. Пальцы рук образуют «домик». Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» слегка выпрямляет ноги, отрывая от дорожки колено сзади стоящей ноги. Тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди. Туловище держит прямо, таз приподнят немного выше уровня плеч. Взгляд направлен вниз-вперёд. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун мгновенно устремляется вперёд, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперёд.



Рис. 20





Рис. 21

С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость (рис. 21), которая поддерживается до конца бега.

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперёд (взгляд устремлен вперёд); нога касается дорожки передней частью стопы.

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является *финиширование*. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

*Бег на длинные дистанции* (1000, 1500, 2000 м) без учёта времени начинается с высокого старта (рис. 22). По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу),



Рис. 22

а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на передистоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище

слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

### Запомните

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.

*Эстафетный бег.* Цель — быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяжённости. Учащиеся распределяются по этапам на всей дистанции, и каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки (рис. 23) осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.

До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки, знать технику передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки.



Рис. 23





Рис. 24

*Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов:* 1. Старт с пробегом под планкой (чтобы избежать быстрого выпрямления со старта) ( $5 \times 10$  м). 2. Старты с отягощениями: по команде или свистку быстро взять гантели или набивной мяч и устремиться вперёд ( $3 \times 10—20$  м). 3. Старты

в упряжке (рис. 24). Верёвкой или скакалкой обхватить впереди стоящего партнёра за талию и передвигаться вместе с ним ( $330$  м). 4. Бег со старта в горку (с различным углом подъёма) с различной скоростью ( $3 \times 30$  м).

*Упражнения для улучшения техники бега* (рис. 25): 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Многоскоки (бег прыжковыми шагами). 3. Бег с ускорением. 4. Движения руками, как при беге, стоя на месте. 5. Бег у опоры с высоким подниманием бедра.



Рис. 25

**Прыжки.** В лёгкой атлетике учащиеся 5—7 классов осваивают прыжки в длину и в высоту с разбега.

*Прыжок в длину с разбега* (рис. 26) делится на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося ( $20—25$  м — мальчики,

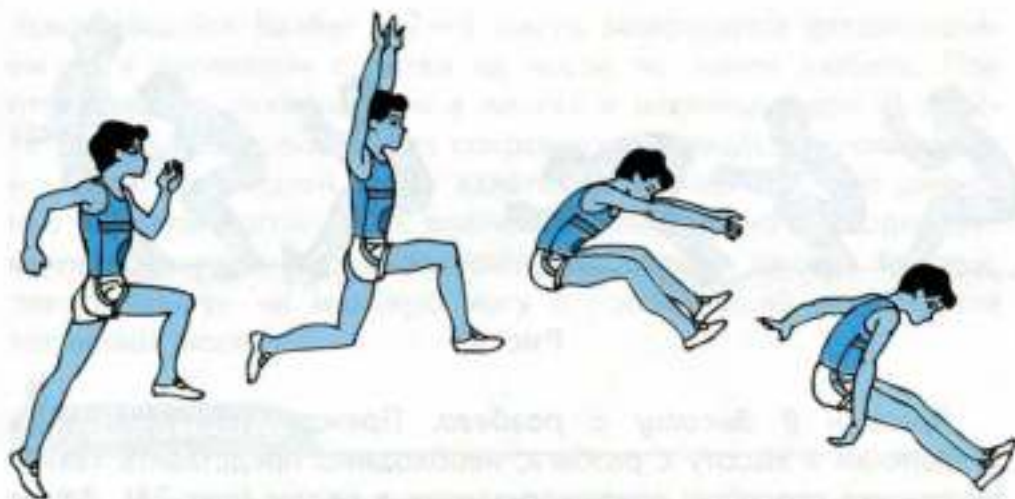


Рис. 26

15—20 м — девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать необходимую скорость. Начало разбега обозначают колышками или флажками, установленными у края дорожки. Необходимо выработать привычку при разбеге попадать толчковой ногой на брусок для отталкивания. Отталкивание производится толчковой ногой, маховая нога, согнутая в коленном суставе, активно выносится вперёд-вверх, руки также выносятся вперёд-вверх, увеличивая мощность отталкивания. В полёте прыгун принимает положение «полёт в шаге». Затем во время полёта и приземления толчковая нога подтягивается к маховой и обе ноги — к груди. Из этого положения ноги выбрасываются вперёд. Как только ноги коснутся песка, прыгун сгибает их в коленях, а руки, чтобы не упасть назад, выносит вперёд. Правильное приземление влияет на дальность прыжка. (Варианты приземления см. на рис. 27.)

### Запомните

До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.





Рис. 27

*Прыжки в высоту с разбега.* Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивание» в целом (рис. 28). Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60—70 см).

В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены 2 стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка.

Прыжок состоит из четырех фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога — маховое движение. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35—40°, в зависимости от того, какая нога у него толчковая.



Рис. 28

Ускоряющийся разбег с 7—9 шагов завершается отталкивани-ем ноги перекатом с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движе-ние маховой ногой вдоль планки. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу и поворачивает плечи к планке. Призем-ляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги.

### Запомните

До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления — тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.

*Упражнения для улучшения техники прыжков:* 1. «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх-вперёд). 2. Выпады с продвижением вперёд, влево, вправо. 3. Прыжки с одного шага. 4. Приседания. 5. «Пистолетик». 6. Прыжки через препятствия (рис. 29). 7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой (рис. 30).



Рис. 29



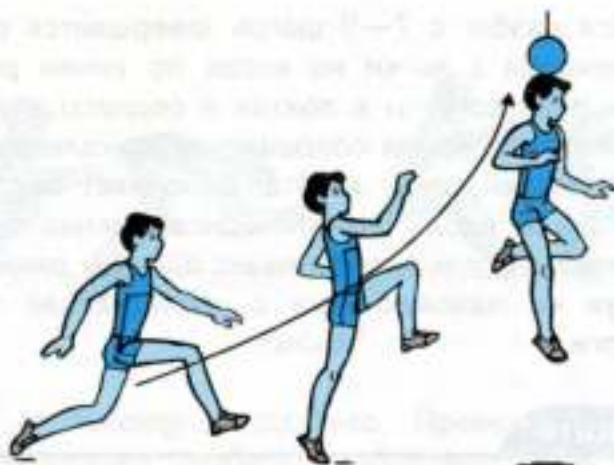


Рис. 30

**Метание.** Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Мяч не следует удерживать слишком крепко.

Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска (рис. 31). Разбег осуществляется с 10—12 м ритмично в ускоренном темпе, рука свободно и широко отво-

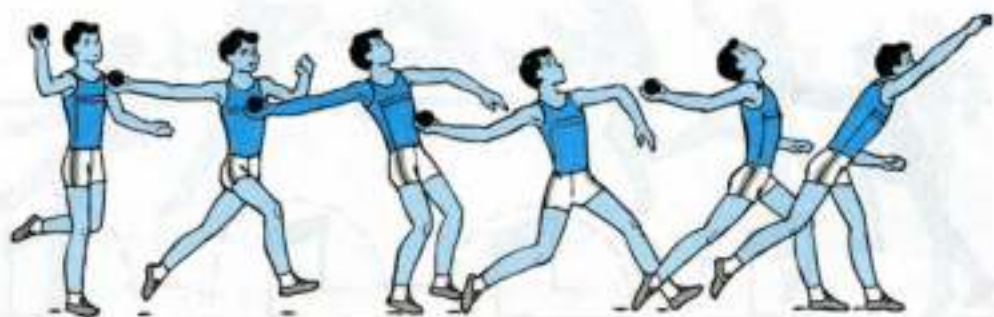


Рис. 31

дится назад. В разбеге используется скрестный шаг с поворотом туловища. Во время разбега метаящая рука выпрямляется почти до горизонтального положения. Туловище и плечи поворачиваются боком в направлении метания. В момент броска принимается положение «натянутого лука» (см. рис. 31, вторая фигура справа) и мяч посылается вперёд. Бросок мяча заканчивается движением кисти. Для удержания равновесия после броска выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую — это позволяет не заступать за ограничительную линию.

### Запомните

До начала занятий следует провести разминку, осмотреть сектор метания — свободен ли он от посторонних предметов. Метать надо по команде. Нельзя стоять рядом с метящим, стоять в поле и ловить мяч, переходить сектор метания, подавать мяч броском.

Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением (мяч, гантели) для развития мышц рук, спины, боковых мышц (рис. 32) и для развития координации движений, быстроты реакции, внимательности (рис. 33). По 5—7 раз.



Рис. 32



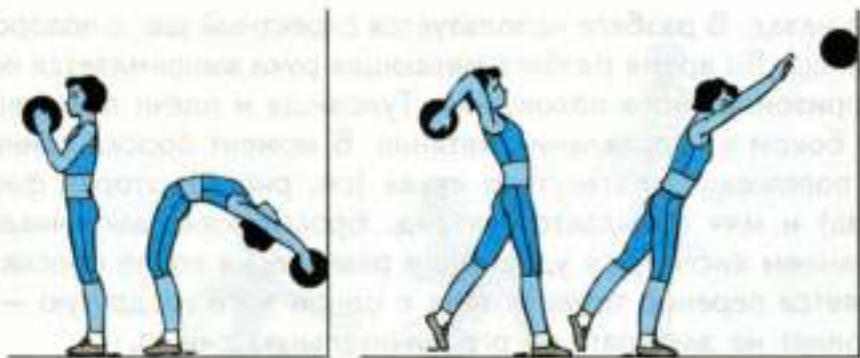


Рис. 33

### Проверьте себя

Проверьте свои результаты с помощью таблиц 10—14.

### Вопросы

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
2. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
3. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?

### Задания

Расскажите о технике безопасности во время метания, прыжков в длину и высоту.

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики	
	Отлично 10 и выше	Удовлетворительно 7,5 и выше	Отлично 10,5— 11,6	Удовлетвори- тельно 7,5 и выше	Отлично 10,0 и меньше	Удовлетво- рительно 7,5 и выше
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5— 11,6	10,5— 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1— 11,1
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08— 1,21	1,08— 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01— 1,17
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21— 7,20	5,21— 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46— 6,45
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01— 10,29	9,01— 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51— 9,59
Прыжок в длину, см	300 и больше	299— 221	299— 221	220 и меньше	340 и больше	339— 261
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100— 85	100— 85	80 и меньше	110 и больше	100— 90
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20— 15	20— 15	14 и меньше	34 и больше	33— 21





## Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики	
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Удовлетворительно
	Оценки	Баллы	Оценки	Баллы	Оценки	Баллы
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	11,5 и больше	10,3—11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,20 и больше	1,06—1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	7,11 и больше	5,11—7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин. с	8,15 и меньше	8,50 и больше	8,16—8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	230 и меньше	329—231	230 и меньше	360 и больше	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	85 и меньше	105—90	85 и меньше	115 и больше	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	15 и меньше	22—16	15 и меньше	38 и больше	21 и меньше



Таблица 12

## Контрольные тесты

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики	
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	6,1 и больше	5,4—6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	6,0 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4 и меньше	9,0 и больше	8,0—8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	139 и меньше	178—140	139 и меньше	184 и больше	144 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	95 и меньше	114—96	95 и меньше	105 и больше	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	15 и больше	6 и меньше	14—7	6 и меньше	9 и больше	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	10 и меньше	16—11	10 и меньше	23 и больше	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	14 и меньше	19—15	14 и меньше	28 и больше	20 и меньше

## Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	9,8 и меньше	9,9—11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5—10,6	10,7 и больше
1,01 и меньше	1,02—1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57—1,11	1,12 и больше	
5,00 и меньше	5,05—7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21—6,15	6,16 и больше	
7,30 и меньше	8,00—8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01—7,50	7,51 и больше	
350 и больше	349—241	240 и меньше	380 и больше	379—291	290 и меньше	
115 и больше	110—95	90 и меньше	125 и больше	120—105	100 и меньше	
26 и больше	25—18	17 и меньше	39 и больше	38—26	25 и меньше	



## Контрольные тесты

Таблица 14

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1—5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с		8,2 и меньше	8,3—8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9—8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см		182 и больше	181—145	144 и меньше	195 и больше	194—160	159 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин		120 и больше	119—105	104 и меньше	105 и больше	104—95	94 и меньше
Подтягивание, количество раз		16 и больше	15—8	7 и меньше	10 и больше	9—6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		18 и больше	17—12	11 и меньше	24 и больше	23—14	13 и меньше
Сила кисти, кг		22 и больше	21—17	16 и меньше	32 и больше	31—25	24 и меньше

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях — гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к лёгкой атлетике, тяжёлой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы. Преемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения преодолению препятствий и приёмам верховой езды. В эпоху Возрождения очень популярными стали акробатические упражнения, появились такие снаряды, как перекладина и трамплин.

Позднее, в Новое время, стали возникать различные гимнастические системы. Так, во Франции появилась система, имевшая военно-прикладное направление, в Германии — атлетическое направление, в Швеции — гигиеническое. Именно в это время было изобретено большинство современных гимнастических снарядов.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 г., и уже на первых Олимпийских играх современности (1896 г.) гимнастика вошла в их программу.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

**Основная гимнастика** — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.



**Спортивная гимнастика** включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

**Художественная гимнастика** — это женский олимпийский вид спорта. В неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой).

**Аэробика** включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены.

**Спортивная акробатика** включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

Имена наших спортсменов по спортивной гимнастике — Л. Турищева, О. Корбут, Н. Андрианов, Ю. Королёв, С. Хоркина, А. Немов — и по художественной гимнастике — И. Дерюгина, Г. Шугурова, А. Кабаева — знают во всем мире.

Гимнастические упражнения состоят из двигательных действий, которые не встречаются в повседневной жизни и являются специально придуманными упражнениями (кувырки, сальто, перекаты). Но сделано это для того, чтобы формировать жизненно важные навыки: умение правильно ходить и бегать, прыгать и преодолевать препятствия, переносить тяжести и лазать по канату, шесту, лестницам. С помощью гимнастических упражнений совершенствуют «школу движений», развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки.

Гимнастика — это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни. Кроме этого, гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность, поскольку выполнение многих из них требует преодоления страха.

## Запомните

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.

2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.

3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.

4. Маты должны лежать плотно друг к другу.

5. Приземляться нужно на середину одного из матов.

6. Нельзя заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах.

7. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.

8. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.

9. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.

10. При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.

11. При падении вперёд можно сделать глубокий выпад вперёд, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.

## Техника выполнения гимнастических упражнений

### Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.



## Запомните

**Неопорные прыжки** выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.

К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой и др. В этой главе вы познакомитесь с прыжками со скакалкой.

Для того чтобы определить для себя длину скакалки, надо взяться за её концы и встать на середину скакалки обеими ногами, руки согнуть в локтях под прямым углом, затем отвести в стороны, повернув кисти вверх. Это и будет индивидуальная длина скакалки.

*Прыжки со скакалкой:* 1. На обеих ногах (обычные и простые). 2. Скрестно. 3. Петлёй — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их. 4. С двойным вращением скакалки. 5. Со сменой ног («маятник»). 6. В полуприседе и приседе. 7. Вдвоём, стоя спиной или лицом друг к другу. 8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях. 9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди). 10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Продолжительность упражнений — 20—30 мин. Прыжки нужно чередовать с ходьбой и общеразвивающими упражнениями (махами, наклонами и т. д.).

Опорные прыжки выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козёл, гимнастический стол).

Прежде чем приступить к выполнению опорных прыжков, надо освоить **приземление**.

*Упражнения для освоения приземления:* 1. Принять позу приземления и удерживать её 5—6 с. 2. Из о. с. быстро принять позу приземления и вернуться в и. п. 3. Прыжок вверх с после-

дующей фиксацией приземления, то же после прыжка вперёд-вверх, то же с закрытыми глазами. 4. Прыжок с гимнастической скамейки с последующей фиксацией приземления, то же с высоты (коня, козла, бревна, из виса на брусках, гимнастической стенки).

**Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.** Разбег со средней скоростью, 3—4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полёте выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.

*Упражнения:* 1. Из упора лёжа толчком ног, упор присев и (без задержки) прыжок прогнувшись (позу приземления зафиксировать). 2. Из упора лёжа (руки на гимнастической скамейке) толчком ног упор присев на скамейке и в темпе прыжок прогнувшись (приземление зафиксировать). 3. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на горку матов и в темпе соскок прогнувшись. 4. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на снаряд (козёл в ширину, высота 80—100 см) и в темпе соскок прогнувшись (с помощью). 5. То же с разбега (с помощью и самостоятельно). 6. То же, постепенно отставляя мостик на всё большее расстояние от козла. 7. То же с приземлением на отметку 90, 120, 150 см от козла.



## Висы и упоры

Часто одно и то же положение тела может быть то висом, то упором (рис. 34). Все зависит от того, где находятся плечи по отношению к точке хвата (опоры).

Рис. 34



**Вис** — это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

**Упор** — это такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Упражнения в висах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Эти упражнения незаменимые помощники в овладении такими важными навыками, как лазанье и преодоление различных препятствий.

Упражнения в висах и упорах можно выполнять на гимнастической стенке, скамейке, бревне, брусьях, кольцах, но чаще всего их выполняют на перекладине.

Висы и упоры подразделяются на *смешанные* (выполняются с дополнительной опорой о снаряд или пол какой-либо частью тела, кроме рук) и *простые* (выполняются без дополнительной опоры).

Смешанные висы и упоры вы уже хорошо знаете. Многие из них можно применять для преодоления препятствий:

- горизонтальных, передвигаясь в висе завесом одной или двумя ногами (рис. 35) по горизонтальному канату, бревну или в упоре на коленях и упоре присев по бревну (рис. 36);
- вертикальных, поднимаясь по вертикальному канату или шесту в висе стоя.



Рис. 35



Рис. 36

**Лазанье в два приёма** (рис. 37) — основной способ лазанья по вертикальному канату. Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой сверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперёд, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.



Рис. 37

### Запомните

Удерживать канат надо ступнями, а не коленями. Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать.

**Простой вис** может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространённый — хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках (рис. 38).

#### Упражнения в простом вися

1. Размахивание в вися, 20—30 с (рис. 39).
2. Повороты таза (с прямыми или согнутыми ногами с максимальной амплитудой (рис. 40). 2—3 раза.



Рис. 38





Рис. 39

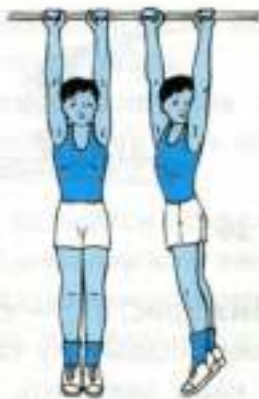


Рис. 40



Рис. 41

3. Поднимание ног в вися (рис. 41). Согнуть ноги в коленях, отвести назад и одновременно прогнуться, затем без остановки в вертикальном положении вынести ноги вперёд, стараясь коленями коснуться груди.

По мере укрепления мышц живота упражнение можно выполнять с прямыми ногами, касаясь ногами перекладины.

4. Подтягивание (рис. 42). Это упражнение выполняют в различных вариантах, чередуя их: а) обычным хватом (сверху); б) обратным хватом (снизу); в) широким хватом (изменяя ширину хвата); г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком; д) разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины); е) подтягивание с одновременным удержанием «угла».

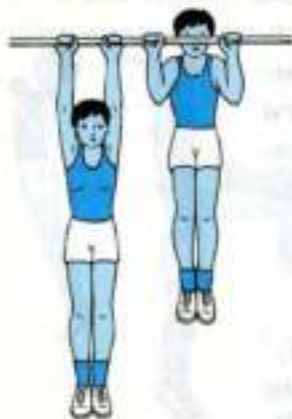


Рис. 42

5. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) согнуть ноги и отвести их назад, опираясь носками о сиденье стула (то же одной ногой); б) опираясь прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).

Упражнения 3, 4, 5 делать в несколько подходов, чередуя их. В каждом подходе упражнение выполняется до ощутимого утомления. На первом занятии каждое упражнение достаточно выполнить по одному разу. Затем постепенно число подходов увеличивать.

Выполняя подтягивание, необходимо помнить о следующих **правилах**: в каждом подходе подтягиваться максимальное число раз; 2—3 подхода (с 3—4-минутными интервалами для отдыха) делаются в одном варианте, столько же в другом и т. д.; занятия лучше проводить через день.

**Простые упоры** требуют достаточно высокого развития силы. В положении простого упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками, тело прямое, голова прямо.

Мальчики могут выполнять в упоре на параллельных брусьях размахивание. Изученные элементы можно соединить в комбинации, например, на разновысоких брусьях: вис на верхней жерди — размахивание изгибами — вис, присев на нижней жерди, — вис, лёжа на нижней, — сед на бедре — соскок прогнувшись.

## Акробатика

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия. Акробатические упражнения выполняются на матах или специальных акробатических дорожках.

Занятия акробатическими упражнениями надо начинать со специальной **разминки**, в которую включаются уже хорошо знакомые вам упражнения:

1. Перекаты: в группировке назад-вперёд из упора присев (рис. 43); назад из упора присев в стойку на лопатках и из



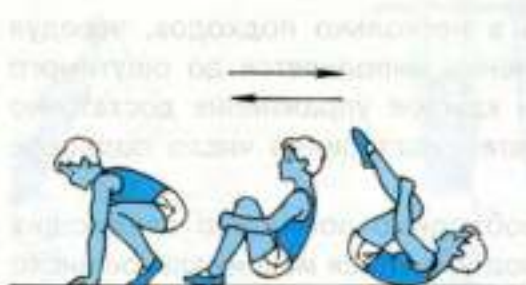


Рис. 43



Рис. 44

стойки на лопатках в упор присев (рис. 44); в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди; в сторону в группировке из стойки на коленях; круговой перекат — из положения сидя ноги врозь с захватом руками под коленями перекатиться в сторону, на спину, на другой бок и снова в сед ноги врозь лицом в направлении, противоположном исходному (рис. 45); перекат вправо из стойки на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны — последовательно опираясь предплечьем и плечом правой руки, лечь на правый бок, перекатиться на спину (ноги в группировке), затем на другой бок, встать на левое колено, правую ногу в сторону, руки в стороны; перекат вперёд прогнувшись — из стойки на коленях (руки вдоль туловища или за спину), сильно прогибаясь, перекатиться вперёд на грудь, последовательно касаясь пола бёдрами и животом (рис. 46).



Рис. 45

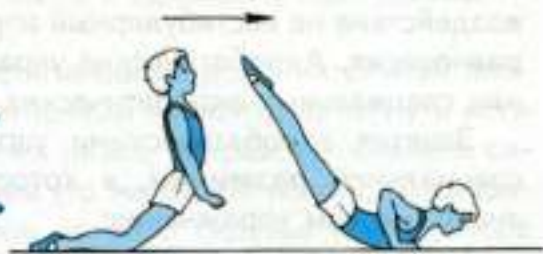


Рис. 46

2. Стойка на лопатках.

3. Кувырки: вперёд в группировке; вперёд из стойки ноги врозь в сед ноги врозь; несколько кувырков вперёд слитно; кувырок вперёд — прыжок вверх; то же с поворотом на 180—360°.

После разминки можно приступить к разучиванию новых элементов: кувырок назад, «мост» из положения лёжа на спине.

**Кувырок назад** (рис. 47). Из упора присев, выполнив перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

В момент переворота не следует разгибать тазобедренные суставы и поднимать ноги вверх. Ноги надо кратчайшим путём опускать назад-вниз за голову.

Для того чтобы научиться делать кувырок назад, надо выполнить по 4—5 раз последовательно следующие *упражнения*. 1. В упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки. Сгибание и разгибание рук. То же в упоре присев. 2. Из упора присев перекат назад-вперёд в группировке. По 2—3 раза без остановки. 3. Из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы (локти параллельно, пальцы к плечам, предплечья опоры не касаются), поднять ноги и коснуться ими пола за головой. То же перекатом из упора присев. 4. Из упора присев выполнить кувырок назад под горку с помощью и самостоятельно. В качестве горки использовать гимнастический мостик с положенным сверху матом. 5. Выполнить кувырок назад с помощью и самостоятельно.



Рис. 47



После того как вы научились делать кувырок назад, можно выполнить 2—3 кувырка подряд и **кувырок в стойку ноги врозь**.

«Мост» из положения лёжа на спине (рис. 48). Из положения лёжа на спине согнутые ноги поставить на ширину плеч, руки опираются о пол у головы (пальцы к плечам). Из этого положения, прогибаясь, разогнуть руки и ноги и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на ноги и руки. По мере овладения упражнением надо стремиться сокращать расстояние между руками и ногами.

В этом вам поможет следующее *упражнение*: стоя на коленях, наклоняться назад, стараясь руками коснуться пола (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

## Вопросы



1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Какие упражнения составляют основную гимнастику?

## Задания



1. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.
2. Подготовьте сообщение на тему «Прикладное значение гимнастики».

Игра в баскетбол появилась в конце XIX в., её создателем считается Джеймс Нейсмит, преподаватель одного из колледжей США. Он придумал для студентов новую игру, которую назвал «баскетбол» («баскет» — корзина, «бол» — мяч). Игра быстро распространилась по всей Америке и в других странах мира. В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В программу Олимпийских игр баскетбол включили в 1935 г. В России первые кружки баскетбола появились в 1906 г. в Петербурге (общество «Маяк»). В 1920 г. в Москве и Петербурге начали проводиться соревнования, а в 1923 г. — первенство страны. В 1952 г. команда Советского Союза впервые участвовала в XV Олимпийских играх (Хельсинки), где завоевала серебряные медали, проиграв команде США. В 1972 г. впервые в истории Олимпийских игр команда СССР завоевала титул олимпийских чемпионов, обыграв в финале баскетболистов США.

Победу нашей команде принесли такие известные баскетболисты, как И. Едешко, С. Белов, А. Белов, И. Паулаускас, М. Коркия, З. Секанделидзе, А. Жармухамедов и др. На XXI Играх в Сеуле под руководством тренера А. Гомельского наша команда вновь стала олимпийским чемпионом. Большой вклад в победу внёс центровой нашей команды А. Сабонис.

Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремлённость, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.



## Основные правила игры

В баскетбол играют на площадке  $28 \times 15$  м, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой), средняя линия с кругом в центре поля, две трапеции (длиной 5 м 80 см) с каждой стороны площадки, начинающиеся от лицевых линий. На площадке выделена зона 3-очкового броска, ограниченная радиусом длиной 6 м 25 см. Высота корзины от игрового поля 3 м 05 см.

В баскетбол играют мячом от 567 до 650 г.

Состав команды — 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных. Форма игроков единая, номера с 4 по 99.

В баскетбол играют две команды по 5 человек. Каждая команда старается забросить мяч в корзину соперника. Игра продолжается 2 тайма по 20 мин с 10-минутным перерывом и продлевается на 5 мин при ничейном счёте. В каждой половине игры команды имеют право использовать два минутных перерыва. Игровые часы фиксируют только чистое время — во время остановки игры часы останавливают. Игроков можно заменять неограниченное количество раз во время остановки игры. Игра начинается спорным броском, при котором два игрока разыгрывают мяч, касаясь его один или два раза, но сами при этом не имеют права ловить мяч. Игроки на площадке могут передвигаться без мяча, вести мяч, передавать его, ловить, бросать в корзину, перехватывать, вырывать, выбивать, ловить отскочивший от пола мяч.

Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. За все эти нарушения игрокам записывается персональное замечание — фол — и мяч передаётся команде соперника, которая вбрасывает его из-за боковой линии. При пяти фолах участник удаляется из игры. Другие нарушения правил, которые рассматриваются как ошибки: бег с мячом в руках — пробежка, ведение двумя руками или повторное ведение — двойное ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногами.

После результативного броска мяч вводится из-за лицевой линии. За результативный бросок команда получает 2 очка, со штрафного броска — 1 очко, из-за 6-метровой зоны — 3 очка. Если игрока во время броска ударили или толкнули и мяч не попал в корзину, то этот игрок производит 2 штрафных броска, а если совершается 3-очковый бросок — 3 штрафных броска. Для того чтобы выполнить бросок, команде даётся 30 с, если за это время бросок не произведён, мяч передаётся сопернику и вводится из-за боковой линии. Нападающим не разрешается находиться под корзиной соперника (в зоне) больше 3 с. Если игрок стоит с мячом более 5 с, мяч у команды отбирается. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

## Техника безопасности в баскетболе

Баскетбол — игра резкая и быстрая, с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками и т. д.

Чтобы избежать травм, необходимо выполнять **правила техники безопасности**:

1. Перед игрой необходимо сделать разминку.
2. Выходя на площадку, осмотреть поверхность игрового поля.
3. Убрать из зала предметы и оборудование (скамейки, маты, снаряды).
4. Не играть на мокрой площадке.
5. Во время ловли не тянуться к мячу, выставляя пальцы вперёд.
6. При передаче стараться бросить мяч свободному от защитника игроку.
7. Не отбирать мяч вдвоём, втроём, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны.



8. Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты. Девочкам длинные волосы заплести в косичку или завязать хвост.

## Основные приёмы игры

**Стойка баскетболиста** (рис. 50) — это исходное положение для выполнения любого действия: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты.

*Упражнения:* 1. Несколько раз принять правильное положение на месте. 2. Принять правильную стойку после движения. 3. Принять правильную стойку перед зеркалом — исправить ошибки.

**Способы передвижений.** Бег является основным способом передвижения. Применяется бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами.

*Упражнения для улучшения способов передвижения:* 1. Бег вперёд и с изменением направления и скорости. 2. Бег спиной вперёд со сменой скорости. 3. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. 4. Бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений.

**Ведение мяча правой и левой рукой** (рис. 51) выполняется толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка



Рис. 50



Рис. 51

пальцами. Мяч ведётся сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и произвести бросок, обыграв соперника, уйти из-под опеки защитника.

*Упражнения:* 1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой. 2. Ведение мяча попеременно в движении и на месте. 3. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседах. 4. Ведение двух мячей одновременно и попеременно. 5. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.

**Остановка прыжком** (рис. 52) применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперёд, обеспечивая игроку упор, низкую посадку и последующее устойчивое положение тела.

*Упражнения:* 1. Остановка после быстрого бега. 2. Остановка в чередовании с бегом. 3. Остановка после ведения мяча. 4. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.

**Повороты с мячом** (рис. 53) применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперёд и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперёд или назад и поворотом туловища.

*Упражнения:* 1. Бег с быстрым поворотом (влево, вправо). 2. Бег с ведением мяча и поворотом. 3. Поворот после ведения мяча, передвигаясь спиной вперёд.



Рис. 52



Рис. 53



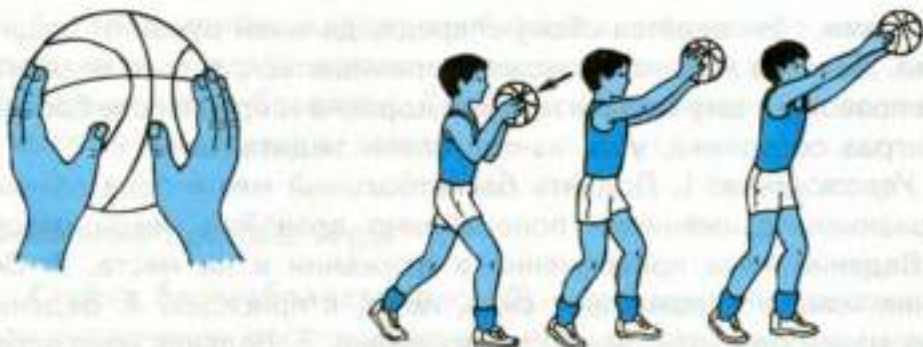


Рис. 54

**Ловля мяча двумя руками** (рис. 54) — это захват мяча кистями рук.

Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперёд. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

*Упражнения:* 1. Бросок мяча в стену и ловля его. 2. Бросок мяча в стену с различных расстояний. 3. Ловля мяча после отскока. 4. Ловля мяча после броска партнёра.

**Передача мяча двумя руками от груди с места** (рис. 55) начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперёд. Если передача короткая (т. е. партнёр находится на небольшом расстоянии), то мяч по-



Рис. 55

сылается одними кистями, без полного разгибания рук, так как не нужно больших усилий, чтобы добросить мяч до партнёра.

*Упражнения:* 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Подбрасывание двух мячей одновременно и попеременно с последующей ловлей. 3. Ловля после передачи партнёра. 4. Бросок и ловля с разной силой и высотой.

**Бросок мяча двумя руками от груди** (рис. 56) напоминает технику передачи двумя руками от груди. Мяч лежит в ладонях. Плавным круговым движением снизу вверх мяч подтягивается к груди, затем, разгибая ноги и выпрямляя руки вперёд-вверх, мягким толчком пальцев мяч направляется по высокой дуге в корзину.

*Упражнения:*

1. Броски мяча по высокой дуге в стену.
2. Броски в цель (круг, обруч, ленточка).
3. Броски мяча по корзине с разных расстояний.
4. Броски мяча в низковисящую корзину.

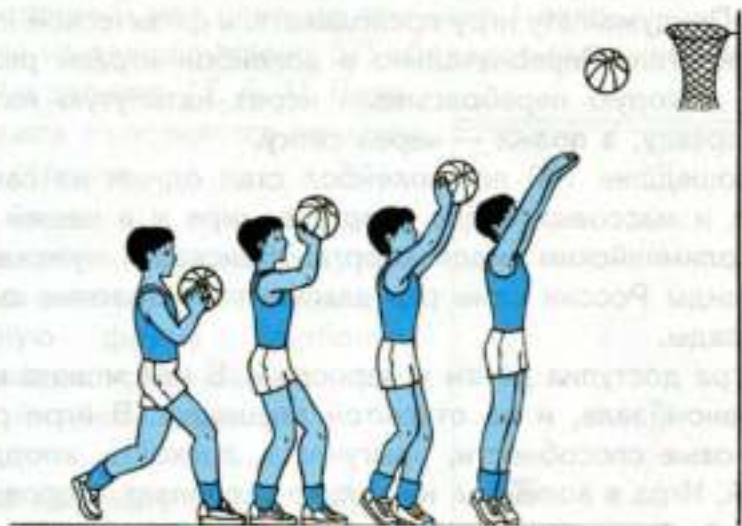


Рис. 56



## Вопросы



1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
2. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?
3. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

## Задания



1. Назовите основные правила игры в баскетбол.
2. Подготовьте сообщение на тему «Воздействие игры в баскетбол на организм человека».

# § 9

## Волейбол

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже — через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.

Эта игра доступна детям и взрослым. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

## Основные правила игры

Волейбол — командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18 × 9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратиться его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки — 1 м, высота — 2,43 м для мужчин, 2,24 м — для женщин, 2,10 м — для девочек и девушек, 2,20 м — для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке (рис. 57) образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:



Рис. 57



1. В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
2. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
3. Хорошо накачать мяч.
4. Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперёд.
5. При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
6. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
7. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

## Основные приёмы игры

В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

**Стойка** (рис. 58) — это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.

При **перемещениях** используются приставные шаги, которые выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо — с правой ноги, при перемещении влево — с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.



Рис. 58

Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки — при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приёмов игры.

**Передача мяча сверху двумя руками** (рис. 59) является основным техническим приёмом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.

*Упражнения:* 1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. 2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. 3. Броски набивного мяча двумя руками. 4. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного мяча. 5. Передача мяча над собой, в стену, на месте. 6. В парах: передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку; 2—3 передачи над собой и передача партнёру. 7. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров» с верхней передачей. 8. Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

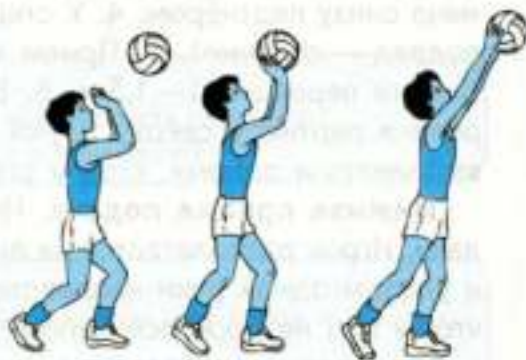
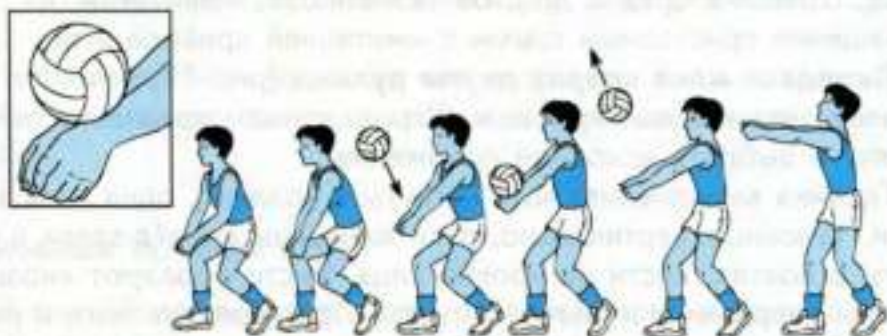


Рис. 59



**Приём мяча снизу над собой** (рис. 60). Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приёма игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



**Рис. 60**

*Упражнения:* 1. Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приеме снизу. Соедините и разъедините кисти 5—6 раз. 2. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. 3. В парах: партнёр бросает мяч на расстоянии 2—3 м. Приём мяча снизу партнёром. 4. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд — отлично). 5. Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1—1,5 м. 6. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Это упражнение можно выполнять и одному, стоя у стены.

**Нижняя прямая подача.** Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки.

Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при

нижних — ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке — подача прямая, если боком — боковая.

Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая (рис. 61). Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см. Мяч ударяется напряжённой ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперёд.



Рис. 61

*Упражнения:* 1. Мяч расположить на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50—60 см и дать упасть на пол. 10—15 раз. 2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад. 3. Выполнить подачи в стену с расстояния 5—6 м. 4. Выполнить подачи через сетку с расстояния 4—6 м.

## Вопросы



1. Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?
2. Какие перемещения применяются в волейболе?

## Задания



1. Выполните 5 передач сверху двумя руками над собой и 5 передач снизу над собой.
2. Выполните 3 подачи в площадку с лицевой линии.



Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в конце XIX в. в Дании. Потребовалось 50 лет, чтобы эта интересная и эмоциональная игра завоевала популярность во всём мире. По гандболу проводятся чемпионаты мира, игра входит в программу Олимпийских игр. И женские, и мужские команды нашей страны неоднократно становились чемпионами Олимпийских игр, мира и Европы.

Соревнования по гандболу впервые были включены в программу выступлений на летних Олимпийских играх в 1936 г. в Берлине. Первоначально соревнования были мужскими, отдельный женский турнир стал проводиться начиная с летних Олимпийских игр 1976 г. в Монреале. Ни одна страна в мире не имеет в гандболе таких достижений на Олимпийских играх, как наша (СССР и Россия): из десяти медалей — шесть золотых, одна серебряная и две бронзовые. Четырежды золото Олимпиад выигрывали (1976, 1988, 1992, 2000 гг.) мужчины под руководством А. Евтушенко и В. Максимова, дважды женщины (1970, 1976 гг.) под руководством И. Турчина.

Основными элементами игры являются навыки, необходимые в повседневной жизни, — бег, прыжки, метания. Регулярные занятия гандболом способствуют проявлению высокой скорости передвижения игроков, быстрых, внезапных и ловких действий с мячом; взаимодействию с партнёром по команде, своевременной реакции на быстроменяющиеся игровые ситуации. В игре разрешается использовать силовые контакты с соперниками в борьбе за мяч, за игровую позицию.

Игра всегда ведётся с высоким эмоциональным настроем из-за остроты игровых ситуаций, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий. Всё это создаёт положительные условия для эффективного развития всех двигательных способностей, а также внимания, решительности, волевых качеств.

## Основные правила игры

В 5 классе начинают играть в мини-гандбол.

Площадка для игры от 18 до 40 м в длину и от 9 до 20 м в ширину. Ворота 3 × 2 м (2,70—1,80 — для мини-гандбола). В каждой команде играют на площадке по 7 игроков, один из которых — вратарь. Замена игроков разрешается в любое время игры.

Продолжительность игры — 2 тайма по 15 мин у девочек и 20 мин у мальчиков. (У взрослых 2 × 30 мин.) Перерыв 10 мин. Игроки имеют право держать мяч в руках не более 3 с и делать с ним не более 3 шагов. После этого необходимо бросить по воротам, передать мяч или начать ведение.

Ведение мяча одной рукой разрешается неограниченное время, но после ловли его нужно передать или бросить в ворота. Блокировать соперника можно только туловищем. Выбрасывается мяч из аута одной рукой. Если мяч ушёл за лицевую линию от защитников (не считая вратаря), то вбрасывается угловой. От вбрасывающего мяч игрока во всех случаях соперники отходят на 3 м.

Полевые игроки не могут заходить в зону вратаря, а вратарь в поле соблюдает общие для всех правила.

*Штрафы за нарушение.* При незначительных нарушениях правил (пробежка, два ведения, игра ногой, вход в зону вратаря, блокировка руками, удержание и удары соперника) назначается свободный бросок с места нарушения. За нарушения, связанные с явной возможностью забить мяч в ворота, назначается 7-метровый штрафной бросок в ворота, защищаемые одним лишь вратарем.

За грубые нарушения правил или неспортивное поведение игроки удаляются с поля без права замены на 2 мин. Гандболист, получивший 3 удаления, в этой игре больше не участвует, его заменяет другой игрок.

Игра начинается с центра поля одной из команд по жребию. После каждого забитого гола команда, пропустившая мяч, начинает игру тоже с центра поля.



При проведении занятий или соревнований необходимо соблюдать **правила техники безопасности**:

1. Перед игрой сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.

2. Проверить гигиеническое состояние площадки для игры (убрать камни, мусор и т. п.). Осмотреть состояние ворот, проверить их устойчивость, крепление сетки.

3. Осмотреть спортивную форму игроков. Нельзя играть в обуви с шипами. Снять серёжки, цепочки, часы и другие украшения. Подстричь ногти.

4. Вратарю запрещается виснуть на верхней штанге ворот.

5. Выполнять самостраховку при падениях. Не закрывать глаза при бросках и блокировках.

6. При бросках в ворота с прыжка выпрыгивать вверх-вперёд, отводя маховую ногу в сторону от защитника.

7. Не блокировать нападающего прямыми руками, не брать его сзади за голову или руку.

## Основные приёмы игры

**Стойка защитника** (рис. 62) — ноги стоят на ширине шага, согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд. Руки разведены широко в стороны — вверх, ладонями вперёд, пальцы расставлены.

Защитник должен быть готовым атаковать и блокировать нападающего, перехватить мяч, занять выгодную позицию.



Рис. 62

Рис. 63

В защитной стойке научитесь передвигаться приставными шагами влево и вправо, резко выходить вперёд на 3—4 м и назад спиной к воротам, делать рывки на 8—15 м вперёд для перехвата мяча.

**Стойка нападающего** (рис. 63) — ноги согнуты в коленных суставах,

одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40—50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперёд в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча.

**Основная стойка вратаря** (рис. 64) — ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине 20—25 см, руки расставлены в стороны, согнуты в локтях ладонями вперёд.

Вратарь должен постоянно находиться в готовности к игре. При атаках с флангов вратарь стоит у ближнего угла. Ближняя к штанге рука перекрывает верхний угол, другая отведена вверх — в сторону, закрывая дальний верхний угол (рис. 65).



Рис. 64



Рис. 65

**Передвижения по площадке** являются одним из основных элементов техники. Игроки передвигаются обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперёд, рывками, прыжками. Эффективные передвижения помогают игроку занять выгодное в данный момент место на площадке, оторваться от соперника, выйти на удобную для броска по воротам позицию.

**Передвижения защитников** в основном происходят приставными шагами в защитной стойке влево и вправо, быстрыми рывками на 3—4 м вперёд с 6—9-метровых линий и возвращением спиной назад, к своим воротам.

Научитесь быстро переходить от бега лицом вперёд к бегу приставными шагами, полубоком с поворотами, спиной вперёд.



— **Передвижения нападающих** — это короткие ускорения (5—7 м) и бег приставными и скрестными шагами влево и вправо, длинные ускорения (рывки 20—30 м), быстрый бег лицом и спиной вперёд с изменением направления, прыжки.

Нападающие и защитники должны уметь после бега быстро останавливаться, не теряя равновесия в стойке игрока. Это необходимо для обыгрывания соперников, выбора выгодной позиции.

**Остановка одним или двумя шагами после бега** (рис. 66) выполняется широким стопорящим шагом с разворотом носка ступни внутрь. После рывков или ускорений первый шаг делается коротким, второй — стопорящим. Туловище находится в прямом положении или несколько отклонено назад.



Рис. 66

**Передвижение вратаря** несколько отличается от передвижения полевых игроков. Вратарь передвигается в основной стойке короткими приставными шагами от штанги к штанге (в сторону перемещения мяча) по небольшой дуге,

короткими рывками (2—4 м) вперёд при бросках по его воротам, с возвращением назад спиной к воротам. Во время атаки его ворот вратарь находится в постоянном движении и готовности отразить бросок.

## Подвижные игры для освоения передвижений и остановок

«Салки по спине». В парах. Один убегает спиной вперёд или приставными шагами, второй догоняет обычным бегом и осаливает первого по спине. После этого игроки меняются ролями.

«Забег за спину». В парах. Нападающий, ускорившись и меняя направление бега влево или вправо, забегает за спину парт-

нёра. Защитник, отступая спиной вперёд приставными шагами или полубоком, не пропускает соперника. Смена ролей после пробегания определённой дистанции.

**«Паровоз».** В группах. Водящий стоит перед колонной из 4—7 человек, держащихся за пояс друг друга. Водящий рывками влево и вправо забегает в конец колонны и осаливает последнего игрока. Вся колонна, не разъединяясь, приставными шагами передвигается влево и вправо и защищает своего партнёра. После осаливания последнего или разрыва колонны водящий становится первым, а последний — водящим.

**Держание мяча двумя и одной рукой** — ноги слегка согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти на уровне груди. Мяч удерживают в ладонях с широко расставленными пальцами. Это положение позволяет укрыть мяч от соперника, передавать его или перейти на ведение.

Одной рукой мяч удерживается за счёт сохранения равновесия в период подготовки к передаче, броску или ведению. Широко расставленные пальцы плотно обхватывают мяч, слегка сдавливая его.

**Ловля мяча двумя руками** (рис. 67). Ловля — основной элемент игры. Наиболее простой и надёжный способ — ловля мяча двумя руками. Уверенно ловить мяч необходимо научиться на месте, в движении, в прыжке, принимать его с любого направления — спереди, сзади, сбоку, а также на любой скорости и высоте.

Для ловли мяча на месте следует повернуться в сторону мяча и вытянуть навстречу руки, слегка согнутые в локтевых суставах. Напряжённые пальцы расставлены в стороны. Большие пальцы почти соприкасаются, а остальные образуют «воронку», как при держании мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают его, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча.

Во время ловли нужно сразу принять устойчивое положение для продолжения игры, согнуть ноги в коленях в момент приёма, мягко приземлиться с мячом в руках после приёма и поставить





Рис. 67



Рис. 68

руки в наиболее удобное положение для выполнения последующей передачи.

Учитесь ловить мячи, летящие низко, высоко, в стороне, катящиеся и прыгающие. Начинайте освоение ловли мяча в парах: стоя рядом друг с другом, один, амортизируя удар, принимает, второй вкладывает мяч в руки партнёра, увеличивая каждый раз силу толчка.

**Передача мяча** (рис. 68) — один из наиболее важных элементов игры. Передача должна быть точной, быстрой, сильной и своевременной. Она выполняется на месте, в движении, в прыжке, скрытно правой и левой рукой.

Наиболее распространена *передача согнутой рукой сверху*. При передаче правой рукой левая часть туловища повернута боком в сторону передачи с выставленной вперёд левой ногой. Мяч находится в правой руке, слегка согнутой в локте и расположенной сбоку на уровне головы или выше. Резким поворотом туловища вперёд-влево и толчком сзади стоящей ноги производится передача. Сначала вперёд выносятся локоть бросающей руки, затем предплечье. Рука резко разгибается, и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылается вперёд.

*Упражнения:* 1. Передача мяча друг другу в парах с увеличением расстояния. 2. И. п. — о. с., правая нога впереди. Одновременно с ловлей сделать шаг левой вперёд и передать мяч партнёру. 3. И. п. — стойка нападающего. Одновременно с ловлей

мяча сделать шаг левой ногой вперёд, под шаг правой отвести руку назад-вверх, шагнуть левой, сделать передачу партнёру и быстро вернуться в и. п. 4. Игры «Салки с мячом», «Командные салки», «Мяч своему».

**Ведение мяча** — не основной технический приём в гандболе. Его используют редко, главным образом при быстром прорыве, когда отдать мяч некому, или для ухода от плотно опекающего соперника. В зоне развития атаки ведение почти не используется, оно ведёт к потере темпа. Гандболист, ведущий мяч, мягкими толчкообразными движениями кисти ударяет его о поверхность площадки впереди-сбоку, придавая ему необходимый угол отражения. Сила толчков регулирует высоту отскока (70—80 см).

Учитесь вести мяч правой и левой рукой, с изменением направления, обводкой стоек, против активного защитника.

**Бросок мяча в ворота с места** осуществляется с предельной мощностью. Он применяется при выполнении 7—9-метровых и неожиданных бросков без подготовки с различных дистанций.

В момент замаха (отведение мяча назад) центр тяжести игрока переносится на согнутую в колене сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо. Заключительное усилие производится мощным сгибанием — «хлестом» — кисти сверху вниз, придавая мячу не только силу полёта, но и точность попадания в цель.

*Упражнения:* 1. Броски мяча друг другу с расстояния 15—20 м правой и левой рукой. 2. Выполнение 7- и 9-метровых бросков на точность в разные углы ворот. 3. Игры «Попади в цель», «Перестрелка».

## Вопросы



1. Где и когда зародился гандбол?
2. Какие передвижения по площадке игроков в гандбол вы знаете?



## Задания

1. Назовите основные правила игры в мини-гандбол.
2. Используя Интернет и средства массовой информации, подготовьте сообщение об истории гандбола в нашей стране.

# § 11

## Футбол

Футбол — одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Родиной футбола считается Англия. Футболисты нашей страны становились победителями Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.) и в Сеуле (1988 г.). В последние годы в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира включены соревнования среди женских команд.

В середине XX в. определённый интерес проявился к новой игре — мини-футболу. Играть в неё можно в школьном спортивном зале и на площадках (табл. 15).

Таблица 15

### Основные правила игры

Число играющих	Размеры площадки,* шаги		Ширина/высота ворот, м	Число периодов и время игры, мин	Время перерывов, мин	Примечание
	длина	ширина				
1 × 1	10	5	3/2	4 × 8	5	5—6 классы 2 × 15 7 класс 2 × 20
2 × 2	15	7	3/2	4 × 10	5	
3 × 3	25	15	3/2	4 × 10	5	
4 × 4	25	15	3/2	4 × 15	5	
5 × 5	40	20	3/2	4 × 20	5	
11 × 11	60—70	30—35	7/2,4	2 × 35	10	

Примечание.\* Размеры площадки и время игры зависят от количества игроков.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча. За нарушение правил игры — удар (или попытка) соперника рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчки сзади, задержки, игра рукой — назначается штрафной удар (можно бить по воротам). Эти нарушения в штрафной площади наказываются пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар по воротам). Свободный удар назначается за опасную игру, выбивание мяча из рук вратаря, затяжку времени, неспортивное поведение. Аут вводится броском руками (ногой — в мини-футболе) из-за боковой линии.

Если мяч от защитников или вратаря уходит за линию ворот, назначается угловой удар, который пробивается ногой с угла площадки.

Количество замен в футболе — три, а в мини-футболе не ограничено.

Чтобы избежать травм при занятиях футболом, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед игрой сделать разминку.
2. Использовать специальную обувь или кеды.
3. Приступать к упражнениям или игре с мячом только после предварительной разминки без мяча.
4. Запрещается опасная игра прямой ногой и удары, подкаты по ногам сзади.
5. При появлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (родителям).
6. По окончании занятий футболом обязательно принять душ и переодеться.

Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит отражение в коллективных действиях, способности отдавать все силы и умения для победы.



## Основные приёмы игры

**Передвижения.** Главным средством передвижения футболистов в игре является бег. Шаг у футболиста короче и мягче, однако он должен уметь бегать по-спринтерски тогда, когда нужно быстро переместиться на свободное место, догнать мяч или соперника.

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами, ведение и остановки мяча. Освоив основные виды ударов и остановок, футболисты могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол.

**Удар внутренней стороной стопы** (рис. 69) применяется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также для взятия ворот с близкого расстояния. Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча в 10—15 см. Стопа бьющей ноги развернута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча.



Рис. 69



### После уроков

**Упражнения:** 1. Встаньте в 5—6 шагах от стенки. Выполните 20—30 ударов по неподвижному мячу с места. Старайтесь, чтобы мяч летел прямолинейно. Попробуйте выполнить упражнение сначала сильной ногой, затем слабой. 2. После 2—3 шагов медленного разбега постарайтесь направлять

лежащий мяч в стенку низом. После того как у вас начнёт получаться этот удар, попробуйте направлять мяч верхом в нарисованную на высоте 60—70 см мишень. 3. В паре. Расположитесь в 3—4 м друг от друга и поочередно низом выполняйте передачи, предварительно останавливая мяч. Если вас больше двух, разбейтесь на пары или тройки.

Правильная техника остановки мяча достигается уступающим движением ноги, головы, туловища. Остановка может быть полной, после которой мяч остаётся лежать у ног футболиста, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

**Остановка катящегося мяча подошвой** (рис. 70) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу, образуя над мячом «косую крышу». Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога отводится немного назад, прижимая мяч к земле, а туловище подаётся вперёд.



**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** (рис. 71) в игре используется довольно часто. Слегка согнутая опорная нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка подаётся навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остаётся лежать перед игроком.



Рис. 70





Рис. 71

**Ведение мяча** используется для выхода на свободную позицию или когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение мяча производится несильными последовательными ударами (толчками) по мячу при слегка наклонённом вперёд и расслабленном туловище. Взгляд в момент соприкосновения с мячом направлен на него, а за положением на площадке футболист следит периферическим зрением.

### Контрольные упражнения

Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег,

бег на месте с переходом на бег по прямой,

семенящий шаг с переходом на обычный,

ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами,  
бег приставным и скрестным шагами,  
после медленного (в среднем темпе, быстрого) бега остановка шагом,

после ускорения остановка прыжком,  
удар внутренней стороной стопы,  
остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,  
ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.

### Проверьте себя

Проверьте свои навыки с помощью таблицы 16.

## Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Жонглирование мячом, количество раз: мальчики девочки		10	9—7	6
		8	7—5	4
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз: мальчики девочки		15	14—11	10
		12	11—8	7

## Вопросы



1. Каковы успехи российских футболистов?
2. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол?

## Задания



1. Назовите родину футбола.
2. Перечислите основные правила игры в футбол.

## Лыжная подготовка

# § 12

Лыжи появились в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным



средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими.

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.

## **Основные правила поведения во время занятий**

1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
6. Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
7. Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

## Одежда, обувь, лыжный инвентарь

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть лёгкую спортивную куртку для защиты от ветра. Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки. Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.

Лыжи и палки подбираются по росту (рис. 72). Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть лёгкими, эластичными и прочными.



Рис. 72

Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

### Правила поведения во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.



2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.

3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.

4. При спуске с горы не останавливайтесь у её подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.

5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.

6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.

7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

## Техника передвижений на лыжах



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 17.

Таблица 17

### Контрольные упражнения

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег на лыжах, м, с						
1 км	7,00 и меньше	7,01—8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31—7,39	7,40 и больше
2 км	Без учёта времени			—	—	—

**Лыжные ходы** бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются *попеременными*. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются *одновременными*.

**Попеременный двухшажный ход** (рис. 73) выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперёд выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идёт назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперёд, правая рука заканчивает вынос палки вперёд, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на неё тяжести тела продолжается вынос левой руки вперёд; скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершён и в дальнейшем повторяется.

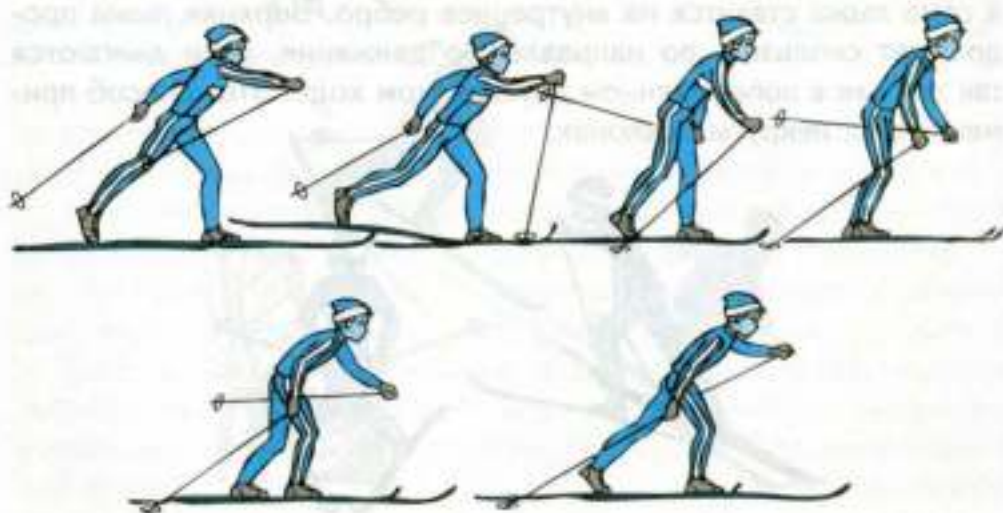


Рис. 73



**Одновременный бесшажный ход** (рис. 74) применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



Рис. 74

**Подъем «полуёлочкой»** (рис. 75) выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



Рис. 75



Рис. 76

**Торможение «плугом»** (рис. 76) применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

**Поворот «переступанием»** (рис. 77) используется для изменения направления при движении по пересечённой местности.



Рис. 77



При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.

### Вопросы



1. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
2. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
3. Какие лыжные ходы используются в гонках?

### Задания



1. Назовите известных вам выдающихся лыжников нашей страны.
2. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.

## § 13

## Плавание

Возникновение плавания относится к древнейшим временам и связано с необходимостью освоения человеком водной среды, чтобы не погибнуть в борьбе за существование.

Древние греки высоко ценили этот жизненно необходимый навык, приравнивая его к умению читать и писать. Плавание доставляет людям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепляет здоровье, способствует закаливанию. Оно помогает стать человеку сильным, ловким, выносливым, смелым, чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную

системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособлявая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

Плавание представлено на Олимпийских играх большой программой.

Пловцы нашей страны за всю историю участия в крупнейших соревнованиях завоевали 22 золотые, 26 серебряных и 31 бронзовую медаль. Наибольших успехов достигли Г. Прокуменщикова, В. Сальников, А. Попов и др.

Задача каждого школьника — научиться хорошо плавать.

### Запомните

Для предупреждения несчастных случаев и травм необходимо соблюдать следующие **требования и правила**:

1. Купаться только в хорошо знакомых и разрешённых для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину: нельзя толкать друг друга, хватать за ноги, подавать ложные сигналы тревоги.

3. Нельзя учиться плавать одному без взрослых. Это опасно даже тогда, когда умеешь неплохо держаться на воде.

4. Нельзя прыгать в воду, если не знаешь глубину водоёма и не уверен в отсутствии там посторонних предметов.

5. Нельзя нырять, задерживая дыхание на длительное время.

6. При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) надо выйти из воды и согреться (энергичные движения, тёплый душ, растирание сухим полотенцем).

7. Не приступать к занятиям плаванием раньше чем через 40—60 мин после еды.



8. Научиться пользоваться поддерживающими средствами (доски, круги), не терять чувства самообладания и ответственности.

9. Не следует купаться при плохом самочувствии (насморк, кашель).

Для занятий плаванием необходимо иметь индивидуальные принадлежности: купальный костюм, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расчёску; перед каждым занятием в закрытом плавательном бассейне надо мыться под душем с мылом и мочалкой; после занятия вытереть тщательно голову и особенно уши, чтобы избежать воспалительного процесса; не следует оставаться после купания в мокрой одежде даже в жаркие дни. Купаться в естественных водоёмах можно при температуре воды не ниже  $+18...20^{\circ}$  в безветренную, солнечную погоду, температура воздуха при этом должна быть  $+24...25^{\circ}$ .

Длительность пребывания в воде постепенно увеличивается (с учётом возраста, состояния здоровья, условий погоды) с 5—10 до 30—40 мин. Лучшее время для занятий — первая половина дня с 10 до 13 ч. В жаркую погоду можно заниматься 2 раза в день во второй половине дня с 16 до 18 ч.

Неумеющим плавать необходимо научиться правильно вести себя в воде, без страха погружаться в неё, выполнять простейшие движения руками и ногами, знакомясь одновременно с элементами техники плавания различными спортивными способами.



Рис. 78

Повторите упражнения по освоению с водой, которые вы изучали в младших классах: «поплавок» (рис. 78), «медуза», «звёздочка» (рис. 79), скольжение на груди, стоя лицом к берегу (рис. 80), скольжение на спине, стоя спиной к берегу (рис. 81).



Рис. 79

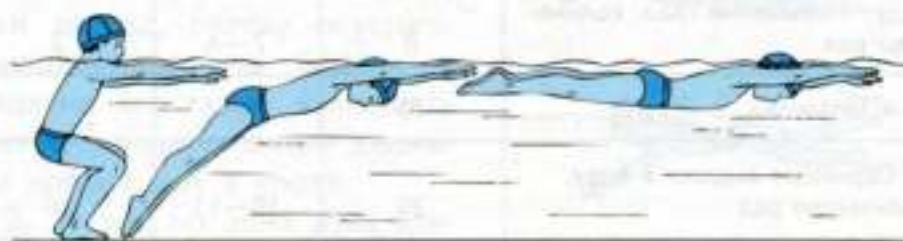


Рис. 80



Рис. 81





## Проверьте себя

Проверьте свои навыки в плавании с помощью контрольных тестов из таблицы 18.

Таблица 18

### Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	1. Погружение с головой под воду, открывание глаз, количество раз	8	7—4	3
2. «Поплавок», с	15	14—6	5	
3. Серийные выдохи в воду, количество раз	20	19—11	10	
4. «Звёздочка» на груди в неподвижном положении, с	15	14—6	5	
5. Скольжение, м: на груди, руки вперёд на спине, руки вдоль туловища	9	8—6	5	
	7	6—4	3	
6. Плавание, выполняя гребковые попеременные или одновременные движения руками и ногами, м: на груди на спине	19—11	15	10	
	19—8	15	7	
7. Плавание облегчёнными способами 25 м без учёта времени	на груди	на груди и спине	на спине	

## Техника основных способов плавания

**Кроль на груди** (рис. 82) — самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Он характеризуется попеременными симметричными движениями руками и ногами. Выдох выполняется в воду. Этот способ плавания используется для преодоления водных преград, при спасении тонущих.

### Упражнения для изучения техники плавания на груди

*На суше:*

1. И. п. — лёжа на груди, руки вперёд, голову опустить. Приподнимаясь на бёдрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.

2. То же, но одна рука вперёд, другая вдоль туловища.

3. То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперёд.

4. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперёд («мельница вперёд»).

*В воде:*

1. И. п. — лёжа на груди, опираясь руками о дно (бортик), выполнять движения ногами кролем. Дыхание произвольное.



Рис. 82



2. То же, но голову опустить в воду, дыхание задержать.
3. То же, но выполняется выдох в воду. Для вдоха голову поднимать вверх или поворачивать.

### Упражнения для изучения техники старта с тумбочки

*На суше:*

И. п. — старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперёд). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

*В воде:*

1. И. п. — сидя на бортике, выполнить сходы в воду (первыми входят в воду руки и голова).
2. То же, но постепенно повышая опору.
3. То же, но приняв позу старта пловца.

**Плавание на спине** — один из самых удобных (для дыхания) способов передвижений на воде. Если вы устали, пlying на груди, то можно лечь на спину и отдохнуть.

**Кроль на спине** (рис. 83) характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Пловец лежит на спине, поэтому выдох выполняется над водой. Этот способ используется при транспортировке пострадавшего, переносе различных грузов.



Рис. 83

### Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине

*На суше:*

1. И. п. — сед углом (на полу, на скамье, на берегу); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.
2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

### *В воде:*

1. И. п. — лёжа на спине, опираясь руками о дно, бортик, выполнять движения ногами кролем. Ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть и повернуть внутрь.

2. И. п. — лёжа на спине, положить доску под голову, на колени, на живот. Плыть, выполняя движения ногами кролем.

### **Совершенствование техники плавания**

#### *Кроль на спине:*

1. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх).

2. То же, но выполняя до бёдер длинный гребок двумя руками одновременно.

#### *Кроль на груди:*

1. Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

2. Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.



### **Проверьте себя**

Проверьте свои навыки в плавании с помощью контрольных тестов из таблицы 19.

Таблица 19

#### **Контрольные тесты**

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Проплывание дистанции 50 м, мин, с: мальчики 1,20 девочки 1,30	Одним из спортивных способов без учёта времени	Без учёта времени вольным стилем





1. Какое значение имеет навык плавания в жизни человека?
2. Как правильно вести себя на воде, чтобы избежать травм и несчастных случаев?
3. Расскажите о прикладном значении кроля на груди и кроля на спине.

**Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (5 класс):**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Характеристика основных двигательных способностей.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Основы техники прыжков в длину и в высоту с разбега.
7. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
8. Основные правила игры в баскетбол.
9. Основные ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
10. История возникновения и основные правила игры в мини-гандбол.
11. Характеристика лыжных ходов.
12. Значение навыка плавания в жизни человека.

### Техника выполнения гимнастических упражнений

#### Опорные прыжки

Любой прыжок делится на фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полёт и приземление.

*Длина разбега* у начинающих составляет 8—10 м, бег выполняется на носках с небольшим наклоном туловища вперёд и энергичной работой руками, скорость разбега наращивается постепенно.

*Наскок на мостик* выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги, маховая нога выносится вперёд. В полёте до мостика ноги соединяются и приходят на мостик вместе. Руки в момент наскака находятся внизу.

Толчок ногами должен быть резким и сильным с одновременным быстрым взмахом руками до уровня чуть ниже горизонтали.

*Полёт с промежуточным толчком руками о снаряд* состоит из двух частей: до толчка руками и после него. В полёте до толчка руками туловище выпрямлено, руки вперёд-вверх. Длина этой части полёта для новичков составляет 50—100 см. Положение спортсмена после толчка руками определяется видом прыжка и часто соответствует его названию.

*Приземление* выполняется в полуприсед на всей стопе (приземляться надо сначала на носок с быстрым переходом на всю стопу), пятки вместе, носки врозь, туловище наклонено слегка вперёд, голова прямо, руки вперёд — в стороны.

Часто при выполнении прыжков, требующих быстрого разбега, затруднение вызывает наскок на мостик, поэтому рекомендуем вам *упражнения для освоения наскака на мостик и толчка двумя ногами*: 1. Прыжки на месте толчком двумя



ногами. 2. Прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук. 3. То же, но с прыжком на гимнастический мостик. 4. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу пяткой на опору. 5. С 2—3 шагов прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две ноги; то же, но на возвышение. 6. С 2—3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх. 7. С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх.

**Прыжок ноги врозь** (рис. 84). После толчка о мостик выполняется мах ногами назад. Туловище в полёте до снаряда слегка прогнуто. Вместе с толчком руками происходит небольшое сгибание в тазобедренных суставах и разведение ног. После толчка руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и приготовиться к приземлению.

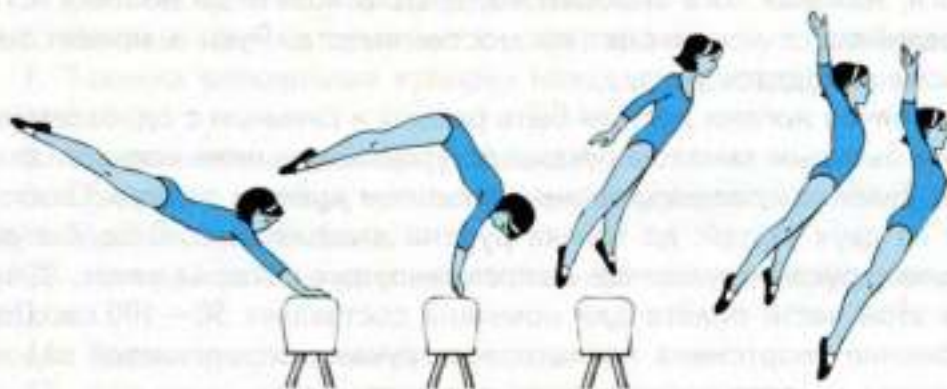


Рис. 84

*Упражнения* (упражнение 1 выполнить 8—10 раз подряд, остальные 4—5 раз): 1. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 2. Из упора лёжа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться. 3. В упоре лёжа прогнуться и, одновременно отталкиваясь руками и ногами, прийти в стойку ноги врозь. 4. С 2—3 шагов разбега вскок

в упор присев на козла и соскок ноги врозь. 5. С 2—3 шагов разбега вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь и соскок прогнувшись. 6. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь (в момент упора на руках угол между руками и туловищем не менее  $90^\circ$ ). 7. Из приседа на козле прыжок ноги врозь через козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см (второй снаряд на 10—20 см выше первого). 8. Прыжок ноги врозь через козла с 3—5 шагов разбега (с помощью). 9. Прыжок ноги врозь через козла с разбега (с помощью и самостоятельно).

## Висы и упоры

С простым висом вы уже знакомы. Продолжим изучение простого вися, знакомясь с его разновидностями (рис. 85): вис согнувшись; вис согнувшись сзади; вис согнувшись правой (левой), или вис верхом; вис прогнувшись, вис прогнувшись верхом, или вис прогнувшись правой (левой); вис углом; вис сзади; вис на согнутых ногах.

Эти упражнения можно выполнять не только на перекладине и брусках, но и на бревне, кольцах, горизонтальном канате.

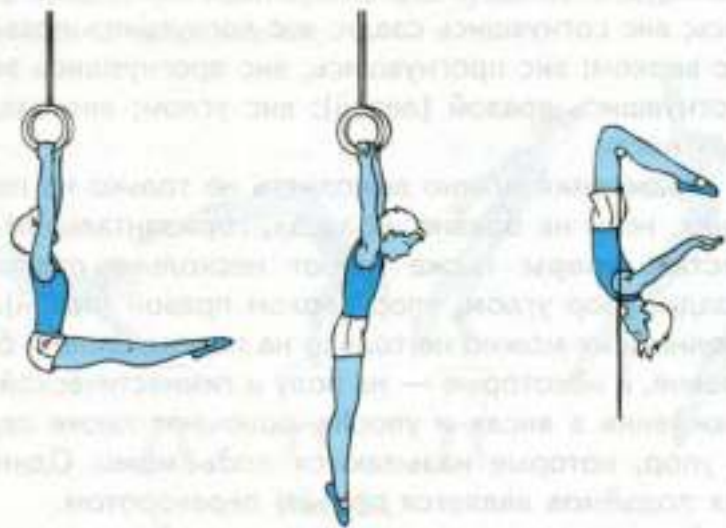
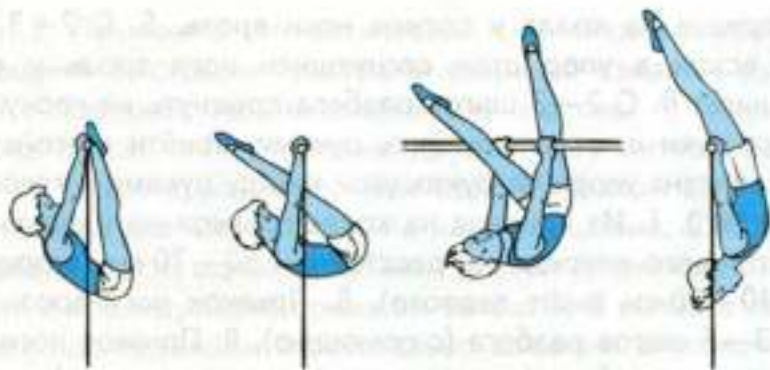
**Простые упоры** также имеют несколько разновидностей: упор сзади, упор углом, упор верхом правой (левой).

Выполнять их можно не только на перекладине и брусках, но и на бревне, а некоторые — на полу и гимнастической скамейке.

Упражнения в висах и упорах включают также переходы из вися в упор, которые называются *подъёмами*. Одним из простейших подъёмов является подъём переворотом.

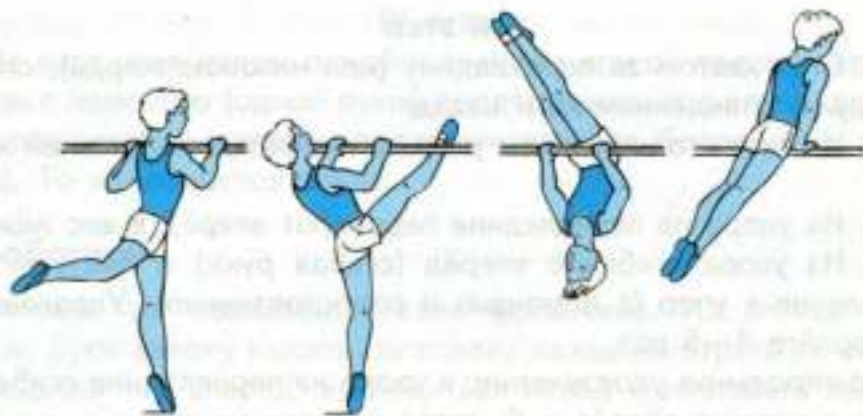
**Подъём переворотом махом одной, толчком другой** (рис. 86). И. п. — вис стоя. Поставив ногу под перекладину, подтянувшись грудью к ней и удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперёд-вверх. После этого быстро соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Поднимая ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад.





**Рис. 85**

Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова вниз), энергично согнитесь в тазобедренных суставах, опуская ноги до горизонтали (не ниже). Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.



**Рис. 86**

Научиться выполнять это упражнение можно двумя путями.

*Первый путь.* Внимательно прочитайте несколько раз описание техники выполнения упражнения. Закройте глаза и представьте мысленно, как выполнить это упражнение. Попробуйте выполнить упражнение сначала с помощью, а в случае удачи — самостоятельно.

*Второй путь* состоит из нескольких этапов.

Двигаться последовательно от этапа к этапу, не пропуская ни одного упражнения. Каждый следующий этап начинать только после выполнения контрольного упражнения предыдущего этапа.

### **I этап**

1. В висе лёжа сгибание и разгибание рук в быстром темпе. 5 раз.
2. Вис на согнутых руках и медленное выпрямление рук. 5 раз.
3. Подтягивание в висе. 3—4 раза.
4. Поднимание ног в висе. 3—4 раза.

*Контрольное упражнение* (рис. 87): из виса на согнутых руках поднимание ног и переход в вис согнувшись, затем возвращение в и. п.



**Рис. 87**



## II этап

1. Стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь), сгибание рук с отведением ноги назад.

2. Из виса стоя прыжком упор на перекладине (нижней жерди).

3. Из упора на перекладине переворот вперёд в вис лёжа.

4. Из упора сгибание вперёд (сгибая руки) и быстрое выпрямление в упор (с помощью и самостоятельно). Упражнения повторяйте 4—5 раз.

*Контрольное упражнение:* в упоре на перекладине сгибание рук и туловища вперёд и быстрое возвращение в и. п. с удержанием ног на уровне горизонтали (самостоятельно).

## III этап

1. Стойка на лопатках с захватом руками за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах.

2. Из виса стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь) толчком одной и махом другой вис прогнувшись, опираясь стопами о верхнюю жердь.

3. Из виса стоя махом одной и толчком другой вис прогнувшись, касаясь бёдрами нижней жерди — держать (с помощью и самостоятельно).

4. Из виса прогнувшись, опираясь ногами о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом (с помощью и самостоятельно).

Если вы выполняете упражнение дома на перекладине и у вас нет верхней жерди, пусть вам помогут старшие — в упражнении 2 и в контрольном упражнении заменят верхнюю жердь рукой.

Упражнение можно выполнять из виса лёжа, опираясь ногой о сиденье стула, поставленного перед перекладиной.

*Контрольное упражнение:* из виса стоя на согнутых руках лицом к верхней жерди толчком одной, махом другой подъём переворотом (самостоятельно).

## IV этап

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переверотом с помощью (одной рукой поддерживать под плечо, другой под поясницу; в упоре — поддерживать под бедро и за запястье). То же самостоятельно.

### Акробатика

**«Мост» из положения стоя (девочки).** Из стойки ноги врозь, руки вверх наклонить голову назад (смотреть на кисти) и, подавая таз вперёд, наклониться назад и поставить ладони на пол.

Приступая к этому упражнению, повторите «мост» из положения лёжа на спине. Освоить этот элемент вам помогут также следующие упражнения: 1. В стойке ноги врозь спиной к стенке руки вверх наклониться назад и коснуться руками стены; то же, наклоняясь как можно ниже (с помощью, поддерживая под поясницу и плечи, не давая падать на руки, и самостоятельно). 2. То же, переступая руками по стене, опуститься как можно ниже до пола (с помощью и самостоятельно).

Освоив эти упражнения, можно выполнять «мост» с различными положениями рук и ног (рис. 88): на правой (левой) ноге, на правой (левой) руке, на предплечьях.

Попробуйте составить и выполнить комбинации из акробатических элементов, которые вы уже знаете, например: кувырок вперёд — прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в упор присев — ку-



Рис. 88



вырок вперёд — прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев — кувырок назад в стойку на коленях — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны — перекат влево в стойку на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны.

## Вопросы



1. Какие фазы опорных прыжков вы можете назвать?
2. Какие разновидности простого вися вы знаете?

## Задания



1. Повторите материал по гимнастике за 5 класс.
2. Составьте и выполните комбинации из знакомых вам акробатических элементов.



# 15

## Баскетбол

### Основные приёмы игры

**Защитная стойка** (рис. 89) используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что



Рис. 89

позволяет делать мягкие, скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания (руки согнуты и разведены в стороны).

**Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока** (рис. 90) необходимо для того, чтобы обвести защитника слева и справа. Для этого нужно развернуть кисть руки (правой влево, а левой вправо) и с шагом ноги в сторону перевести мяч толчком об пол в левую руку, подставив защитнику плечо, если обводить защитника слева, и в правую, если обводить защитника справа.



Рис. 90

Изменяя направление, можно снизить и высоту отскока мяча. Для этого нужно сильно согнуть ноги, низко опустить плечи и сразу же встретить отскочивший от пола мяч (рис. 91).



Рис. 91



**Остановка в два шага** (рис. 92) выполняется в конце ведения для внезапного прекращения движения. На пол ставится сначала одна нога, затем другая, которая делает стопорящий шаг и сохраняет последующее устойчивое положение тела. Сзади стоящая нога является опорной (осевой), вокруг которой можно выполнять повороты.



Рис. 92

Сзади стоящая нога является опорной (осевой), вокруг которой можно выполнять повороты.

**Вырывание мяча** — один из активных приёмов игры. Он осуществляется рывком на себя и толчком. При первом способе после захвата мяча его одновременно с рывком поворачивают вокруг своей оси. При вырывании толчком надо резко надавить на мяч в свободную от захвата сторону и одновременно повернуться спиной к сопернику.

**Передача одной рукой от плеча** (рис. 93). Этот приём используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем перекаладывают на кисть одной руки (правой или левой), согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч в нужном направлении.



Рис. 93

**Бросок после ведения** (рис. 94) очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высо-

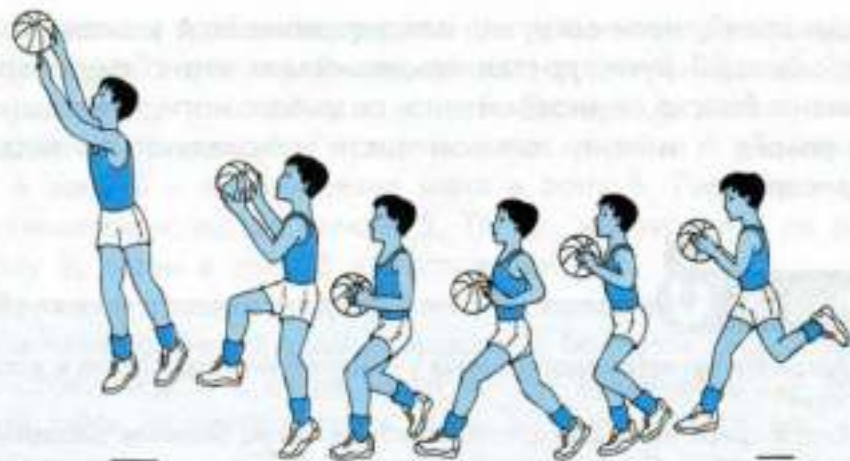


Рис. 94

ком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.

**Бросок одной рукой от плеча с места** (рис. 95) выполняется из исходного положения — ступни на одной линии или правая

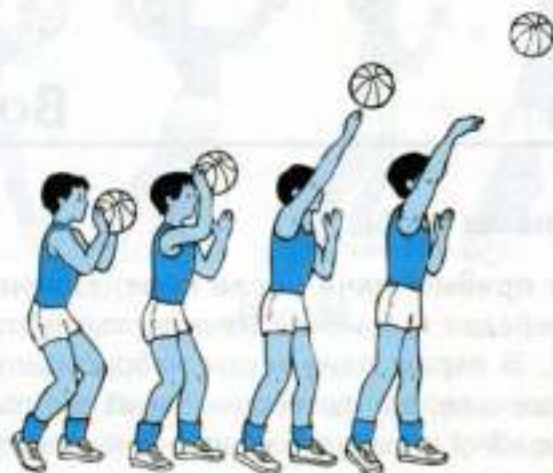


Рис. 95



впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперёд и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.

### Вопросы



1. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
2. Какой приём используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?

### Задания



1. Повторите материал о баскетболе, который вы проходили в 5 классе.
2. Выполните с партнёром два способа вырывания мяча.

## § 16

## Волейбол

### Основные приёмы игры

**Передачи и приёмы мяча после передвижения.** Для освоения техники передач и приёмов мяча выполняются следующие *упражнения*. 1. В парах: один игрок набрасывает мяч другому в 1 м слева, справа, перед партнёром или за его голову. Партнёр перемещается к мячу и выполняет передачу или приём. 2. В парах или у стены: передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на выход игрока на 1—1,5 м вперёд.

3. В парах или тройках: передача или приём снизу у стены с уходом в конец колонны. Расстояние от стены 2—3 м. 4. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 5. Один из игроков — в зоне 4, другой — в зоне 5. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из неё в зону 4 и возвращение мяча в зону 5. Переход игроков выполняется вслед за мячом. 5. То же, но передача из зоны 1 в зону 3, затем в зону 2 и опять в зону 1.

**Верхняя прямая подача** (рис. 96) позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью. Игрок стоит лицом к сетке, ноги врозь, левая впереди. Мяч на левой руке на уровне груди. Мяч подбрасывается над собой, немного вперёд на 0,5—0,8 м. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх-назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу, бьющая рука выпрямляется (кисть напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.



Рис. 96

*Упражнения:* 1. Повторить те же упражнения, что при освоении нижней прямой подачи в 5 классе. 2. Подача на точность в определённую зону, между игроками, по линии. 3. Подача на силу. 4. Чередование подач на силу и точность.





## Запомните

По правилам на подачу даётся 5 с. Нельзя подавать без подбрасывания мяча — «с руки». При выполнении подачи нельзя заступать за лицевую линию.

## Вопросы



1. Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении вы знаете? Выполните их.
2. Как технически выполняется верхняя прямая подача?

## Задания



1. Повторите материал по волейболу за 5 класс.
2. Выполните подачу в зоны 6, 5 и 1.

# § 17

## Гандбол

### Основные приёмы игры

*Упражнения для освоения игры в защите:* 1. Перемещение — быстрый бег спиной вперёд, приставными шагами (не прыгая), бег полубоком с поворотами влево и вправо после 2—6 шагов, рывки вперёд на 3—5 м. 2. Прыжки вперёд-вверх и в стороны. 3. Блокирование бросков — прыжки вверх с поднятыми руками, наклоны в разные стороны с подставлением рук под летящий мяч, выпады ногой навстречу мячу (рис. 97). 4. Выбивание при ведении (рис. 98). Определите расстояние до мяча, скорость ведения нападающего, расположение игроков. Замаскируйте свои действия и неожиданно выбивайте мяч.

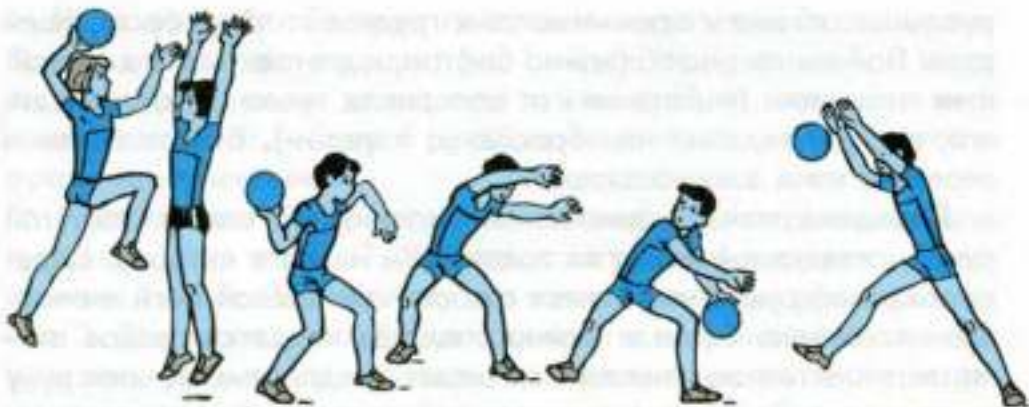


Рис. 97



Рис. 98

5. Игра «Пятнашки» в парах; пятнать только по кистям и ногам.  
 6. В парах или группе. Все ведут мячи, один или двое выбивают у партнёров мячи и продолжают ведение своего мяча.

*Упражнения для освоения игры в нападении:* 1. Ловля и передача мяча в движении. Самостоятельно и в парах повторите передачу мяча сверху и ловлю его на месте. 2. Ловля в прыжке высоко летящих мячей (ладони вперёд), мячей, летящих сбоку (ладони одна над другой, ближняя к мячу сверху), низко летящих (ладони вперёд, пальцы опущены).

*Ловля мяча в движении* выполняется без снижения скорости передвижения. Руки вытягиваются навстречу мячу и амортизи-



рующим сгибанием прижимаются к груди в сторону бросающей руки. Поймав мяч, необходимо быстро подготовиться к дальнейшим действиям (укрыть мяч от соперника туловищем, передать его, сделать ведение или бросок по воротам). В игре ловля и передача мяча взаимосвязаны.

**Передача мяча в движении** выполняется слегка согнутой рукой, отведённой назад за голову или назад в сторону. Передача правой рукой начинается с постановки левой ноги в опорное положение. Сначала немного вперёд подается правое плечо, затем активное движение начинает предплечье, вынося руку с мячом вперёд, и заканчивается всё резким, захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч партнёру.

Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения партнёров.

**Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.** Учитесь вести мяч с изменением направления, высоты отскока и ритма ударов об пол, обходить препятствия и игроков справа правой рукой, слева — левой.

**Бросок мяча сбоку с опоры (высотой 15—20 см) и в движении.** Броску мяча сбоку предшествует замах руки с мячом назад в сторону. Предплечье и локоть опережают кисть с мячом. Каждый бросок старайтесь выполнить мощно, неожиданно и точно. Бросайте правой и левой рукой.

**Бросок сверху в движении** — основной вид броска в ворота. Такой бросок выполняется с трёх шагов. За это время необходимо поймать и обработать мяч, замахнуться и бросить.

По мере овладения техникой броска следует выполнять его как правой, так и левой рукой под любой шаг.

*Упражнения:* 1. Имитация бросков сбоку и в движении. 2. Выполнение бросков в шаге, медленном и быстром беге.

**Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом.** Игрок выпрыгивает вверх, мяч в это время находится в кисти бросающей руки, отведённой назад-вверх, ноги — в положении шага. Завершается бросок резким движением вперёд предплечья и захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч в цель.

**Игра вратаря.** Вратарь постоянно перемещается, во время броска он выходит из ворот (на 1—3 м). Мячи, летящие в ворота, вратарь отражает движением рук вниз. Мячи, летящие в верхние углы ворот, — одной рукой, в нижние — в выпаде ногой и рукой одновременно.

*Упражнения:* 1. Вратарь в о. с. имитирует отражение мяча в разные углы ворот. 2. Вратарь стоит лицом к стенке на расстоянии 1—2 м. Партнёр бросает мяч в стенку, вратарь отражает его. 3. Два игрока поочередно бросают в медленном темпе мячи в разные углы ворот. Вратарь, находясь в центре ворот, отражает мячи. 4. Два вратаря, находясь в о. с. лицом друг к другу на расстоянии 1—2 м, постоянно двигаясь, передают катящийся или прыгающий мяч партнёру ногами и руками. 5. Два нападающих, находящихся на полусредних позициях, передают мяч друг другу. Вратарь перемещается за мячом короткими приставными шагами. 6. Игра «Защита крепости». Игроки стоят по кругу. В центре круга предметы (мячи, булавы, кубики) и вратарь. Игроки, перебрасывая мяч друг другу, пытаются выбить предметы. Вратарь их защищает.

## **Подготовительные игры для игры в гандбол**

*«Салки командные».* На площадке любого размера неограниченное количество игроков. Игроки одной команды — нападающие, соблюдая правила «3 шага» и «3 секунды», осаливают соперников — защитников касанием мяча, который не выпускают из рук. Осаленный выбывает из игры. Побеждает команда, которая быстрее выбила всех соперников.

*«Мяч вратарю».* Играют две команды по 4—8 человек. Соблюдая правила ведения «3 шага», «3 секунды», «Зона», игроки одной команды доводят мяч до зоны, находящейся в 4—6 м от вратаря, и бросают в него мяч. Соперники защищают своего вратаря. Бросать мяч через защитников по высокой траектории запрещается. Вратарю нельзя уклоняться от мяча. За каждое попадание засчитывается очко.





## Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 20.

Таблица 20

### Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Броски мяча на дальность, м	20 и больше	19—15	14 и меньше	25 и больше	24—19	18 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	17 и больше	16—11	10 и меньше	18 и больше	17—12	11 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля, количество раз за 10 с	8 и больше	6—4	3 и меньше	8 и больше	7—5	4 и меньше

## Вопросы



1. Из каких элементов состоит игра вратаря, нападающих, защитников?
2. Какие двигательные способности развиваются благодаря игре в гандбол?
3. Какие игры помогают освоить приёмы игры в мини-гандбол?



1. Повторите материал по гандболу, который вы изучили в 5 классе.
2. Выполните упражнения для вратаря и других игроков.

# Футбол

## § 18

### Основные приёмы игры

**Удар внутренней частью подъёма** (рис. 99) используется при коротких, средних и длинных передачах, ударах по воротам. Разбег для удара по неподвижному мячу выполняется с 3—4 м, с равномерным ускорением, наискось и немного по дуге к направлению полёта мяча. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча (20—30 см). На неё переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, носок оттягивается. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины мяча, в середину или чуть выше.

В технику игры вратаря входят следующие приёмы: ловля, отбивание, переводы и броски.

**Основная стойка вратаря** (рис. 100) — ноги врозь, колени слегка



Рис. 99



Рис. 100



согнуты, верхняя часть туловища наклонена вперёд, руки согнуты в локтях, выдвинуты вперёд, взгляд устремлён на мяч.



## После уроков

### Упражнения:

1. Бросьте мяч в стенку так, чтобы, отскочив, он катился по земле. Переместитесь, сомкните ноги и подберите мяч. С 6—8 шагов направьте мяч ударом ноги в стенку и поймите отскочивший мяч.
2. В паре. Вратарь занимает место в воротах, а партнёр — в 6—7 шагах от него. Мяч направляется игроком чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.
3. В паре. Встаньте с партнёром в 6 шагах друг от друга. Бросайте мяч друг другу на различной высоте и ловите его двумя руками.

### Контрольные упражнения

Бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд, стартовые ускорения с пробеганием отрезков 10—15 м, бег рывком, догоняя впереди бегущего, поворот на  $90^\circ$  ( $180^\circ$ ) и вновь ускорение, после ускорения выполнить поворот на  $90^\circ$  ( $180^\circ$ ) и вновь ускорение, многократные прыжки с одной ноги на другую в чередовании с прыжками на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ , удар по мячу внутренней частью подъёма, остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, ловля мячей: катящихся, низколетающих, полувысоких и высоких.

## Проверьте себя

Проверьте свои навыки с помощью контрольных тестов из таблицы 21.

Таблица 21

### Контрольные тесты

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Жонглирование мячом, количество раз: мальчики девочки	12 10	11—9 9—7	8 6
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены на 30 с, количество раз: мальчики девочки	15 12	14—11 11—8	10 7
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз: мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

## Вопросы



1. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
2. Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?
3. С какой целью используется удар внутренней частью стопы?

## Задания



1. Назовите удары по мячу, которые используют футболисты в игре.
2. Назовите нарушения правил игры, за которые назначаются штрафные и свободные удары.



## Техника передвижения на лыжах

 Проверьте себя

Проверьте свои навыки с помощью контрольных тестов из таблицы 22.

Таблица 22

## Контрольные упражнения

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег на лыжах, м, с						
2 км	14,30 и меньше	14,31—15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	15,01—14,59	15,00 и больше
3 км	Без учёта времени			—	—	—

Повторение **попеременного двухшажного хода**. На лыжне с уклоном 3—4° поочерёдное скольжение на одной и другой лыже; поочерёдное скольжение то на одной, то на другой лыже на ровной лыжне без палок, акцентируя внимание на сильный, законченный толчок, активный вынос маховой ноги и поздний перенос тяжести тела; передвижение скользящим шагом с махами руками, держа палки за середину. Выполнение хода в целом в хороших условиях скольжения.

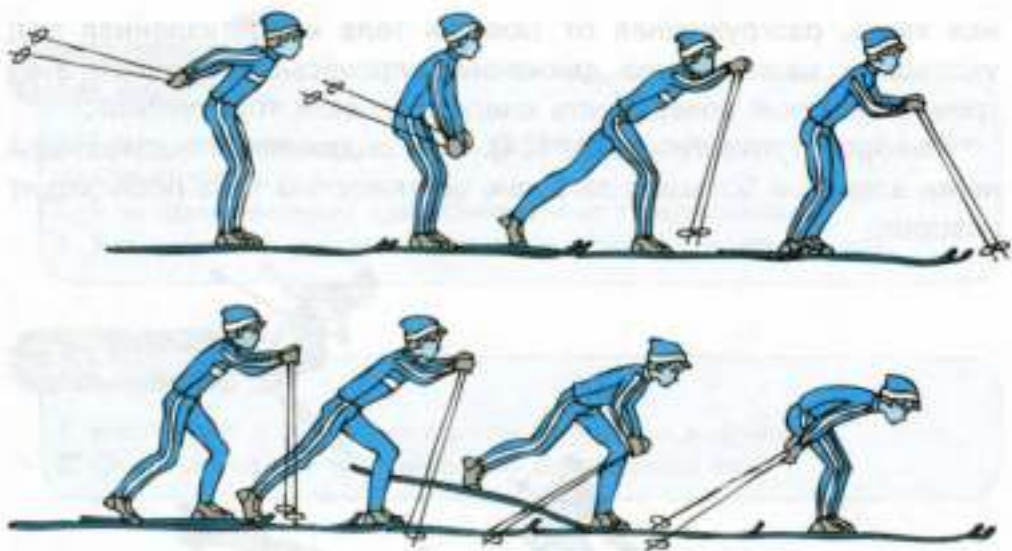


Рис. 101

**Одновременный двухшажный ход** (рис. 101). Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг. После окончания толчка руками лыжник скользит по инерции.

**Подъём «ёлочкой»** (рис. 102) применяется на склонах  $20\text{—}30^\circ$ . При этом подъёме лыжи ставятся на внутренние ребра. Лыжник поочередно переступает, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж. С увеличением крутизны склона носки лыж разводятся ещё шире, а сами лыжи ещё больше ставятся на рёбра, увеличивается и опора на палки.

**Торможение «упором» («полуплугом»)** (рис. 103). Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Ниж-



Рис. 102



Рис. 103



ная лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, «прочёсывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

**Поворот «упором»** (рис. 104). При выдвигении тормозящей лыжи вперёд и большей загрузке её тяжестью тела происходит поворот.

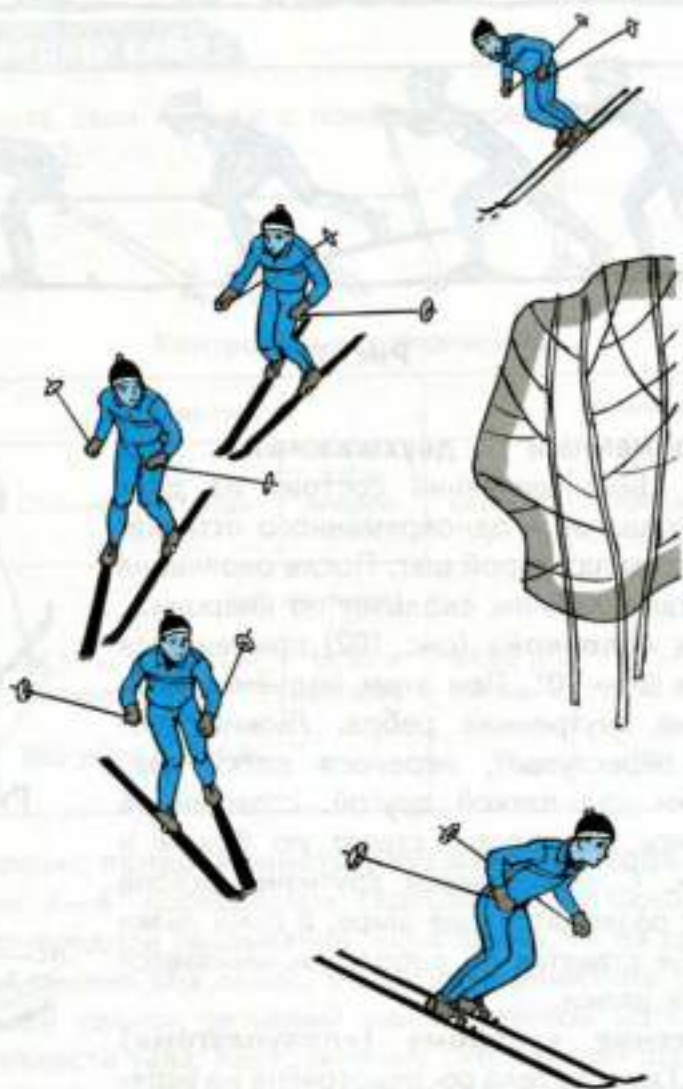


Рис. 104

## Вопросы



1. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
2. Чем одновременный ход отличается от попеременного?
3. Как можно на лыжах подняться на горку и спуститься с неё?

## Задания



1. Расскажите о технике поворотов на месте и в движении.
2. Опишите технику попеременного двухшажного хода.

# Плавание

## § 20

### Техника основных способов

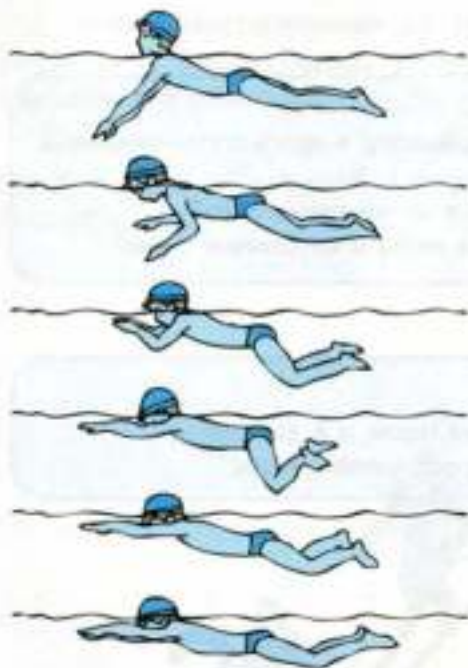
**Брасс** (рис. 105) — самый популярный и любимый у нас в стране способ плавания. Плавать «лягушкой» нравится всем, кто дружит с водой. Плавание брассом — хорошее средство для улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника. Его техника характеризуется одновременным симметричным движением рук и ног.

### Упражнения для изучения техники плавания брассом

*На суше:*

1. И. п. — сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямить. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны, взяв носки ног «на





**Рис. 105**

себя», круговым движением развести пятки на ширину таза; мысленно прочертить от пяток дуги и по ним вернуть ноги в и. п.; сделать паузу (3 с).

2. То же, но лёжа на груди. Сгибание ног выполнять спокойно, а возвращение — быстро и резко.

3. И. п. — стоя в наклоне, руки вперёд. Кисти повернуть на ребро и сделать движение прямыми руками в стороны-вниз, руки округлым движением соединить под грудью, заходя за линию плеч; вернуть в и. п.

*В воде:*

1. И. п. — лёжа на груди, держась руками за опору (бортик, дно, партнёр), выполнять

движения ногами брассом с различными вариантами дыхания (произвольное, голову опустить в воду, поднимая голову вверх для вдоха).

2. Плавание на груди, выполняя движения ногами брассом, опираясь на поддерживающие средства (доски, круги).

3. Лёжа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе. После каждого гребка — небольшая пауза.



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки в плавании с помощью таблицы 23.

## Вопросы



1. Какое значение для осанки имеет плавание брассом?
2. Каким способом вы быстрее проплываете дистанцию — брассом или вольным стилем?

## Задания



1. Повторите материал по плаванию из курса 5 класса.
2. Разучите упражнения для освоения техники плавания брассом.

### **Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (6 класс)**

1. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
2. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
3. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
4. Основные принципы и средства закаливания.
5. Техника опорного прыжка «ноги врозь».
6. Упражнения для освоения техники волейбольных передач и приёмов мяча.
7. Упражнения для освоения игры в защите в гандболе.
8. Классификация ударов по мячу в футболе.
9. Техника попеременного двухшажного хода.
10. Упражнения для изучения техники плавания брассом.



## Контрольные тесты

Таблица 23

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Проплывание дистанции 25 м брассом	С выдохом в воду и скольжением после каждого цикла движений	С поднятой головой и произвольным дыханием	Руки, как в брассе, ноги кролем, дыхание произвольное
Проплывание дистанции 50 м избранным способом, мин, с мальники девочки	1,05 1,15	Без учёта времени технично, с выдохом в воду	Без учёта времени вольным стилем
Выполнение техники старта (с опоры — мальники) с первыми плавательными движениями. Длина скольжения 7 м	7 м	до 3 м	до 1 м

## Техника выполнения гимнастических упражнений

**Неопорные прыжки**

**Прыжки с высоты.** Их ещё называют прыжками в глубину. Они могут выполняться с различных снарядов (бревна, коня, гимнастической стенки) из седа, приседа, стойки или вися.

**Запомните**

При первоначальном выполнении любого прыжка в глубину у места приземления должен находиться страхующий.

*Варианты прыжков с высоты:* лицом вперёд, боком, спиной; толчком двумя ногами и одной; без поворотов и с поворотами на 90, 180, 270, 360°; согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад; с одновременной ловлей мяча; с одновременным броском мяча в цель; с закрытыми глазами; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см, 30 × 30 см.

**Опорные прыжки**

**Прыжок ноги врозь (девочки).** Совершенствовать прыжок, выполняя усложнённые его *Варианты:* с приземлением на отметку 90, 120 см; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см; с удлинённым полётом до коня (мостик отодвигается постепенно).

**Прыжок согнув ноги (мальчики)** (рис. 106). После толчка о мостик мах ногами назад. В полёте и в момент постановки рук туловище должно быть прямым или слегка прогнутым.



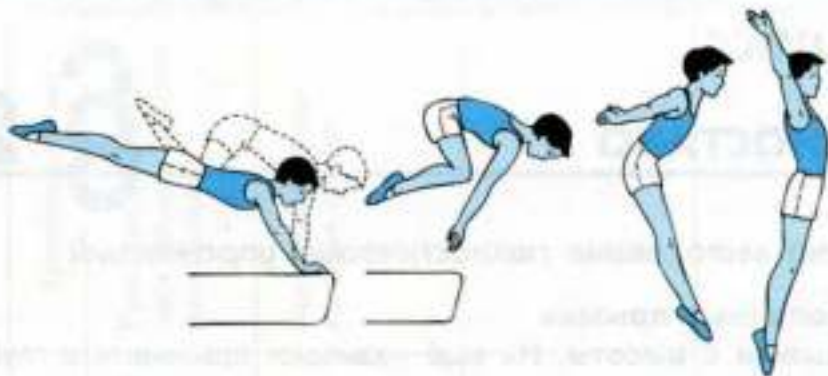


Рис. 106

С началом толчка руками ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками начинается разгибание: плечи и руки двигаются вперед-вверх, а ноги разгибаются в коленях и отводятся назад.

*Упражнения:* 1. Из упора на коленях сед на пятки и толчком ноги поднимание спины, подтягивая колени к груди, возвратиться в и. п. 2. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 8—10 раз подряд. 3. Из упора лёжа одновременным толчком руками и ногами присед, руки вперед. 4. С 2—3 шагов разбега прыжок в упор присев на козла и в темпе соскок прогнувшись. 5. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в присед. Выполнять с помощью и самостоятельно (в момент упора на руках угол между туловищем и руками не менее  $90^\circ$ ). 6. Из упора присев, руки на гимнастической скамейке, прыжок согнув ноги через скамейку. 7. Из приседа на козле прыжок согнув ноги через коня или козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см, второй снаряд на 10—20 см выше первого. 8. С 3—5 шагов разбега прыжок согнув ноги через козла с помощью (одной рукой захватить за руку у плеча, а другой — за кисть и провести до приземления). 9. Прыжок согнув ноги, самостоятельно с разбега.

## Висы и упоры

Уже изученные вами *простые висы можно соединять в связки*, например:

из виса стоя переход в вис присев; из виса присев — в вис лёжа; из виса стоя сзади — в вис присев сзади; из виса присев сзади — в вис лёжа сзади; из виса стоя — в вис согнувшись сзади;

из виса согнувшись сзади — в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

из виса согнувшись сзади — в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лёжа или вис.

*Упоры также можно соединять в связки*: из упора переход в упор верхом переходом ноги вперёд, из упора верхом — в упор перемахом ноги назад; из упора — в упор сзади поочередными перемахами ног; из упора сзади разным хватом переход в упор поворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу; из упора верхом разным хватом — в упор поворотом кругом плечом вперёд (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом вперёд.

При выполнении упражнений мышцы должны находиться в напряжённом состоянии, носки оттянуты — это не только красиво, но и облегчает правильное выполнение элементов и предупреждает падения и травмы.

Подъём переворотом (мальчики). Совершенствовать подъём, выполняя более сложные его варианты: толчком двумя ногами, то же из виса стоя силой, то же из виса силой.

Комбинации на разновысоких брусьях из уже изученных элементов (девочки), например: наскок в упор на нижнюю жердь — перемах правой через нижнюю и хватом правой за верхнюю поворот кругом в вис верхом на нижней — перемах правой в вис лёжа на нижней — из виса лёжа на нижней мах правой и левой — сед на бедре — соскок прогнувшись.



## Акробатика

**Стойка на голове и руках (мальчики)** (рис. 107). Из упора присев перенести тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом немного впереди рук (место опоры руками и головой составляет равносторонний треугольник) и, оттолкнувшись ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямить ноги точно вверх. Выполняя движения в обратном порядке, возвратиться в исходное положение.



Рис. 107

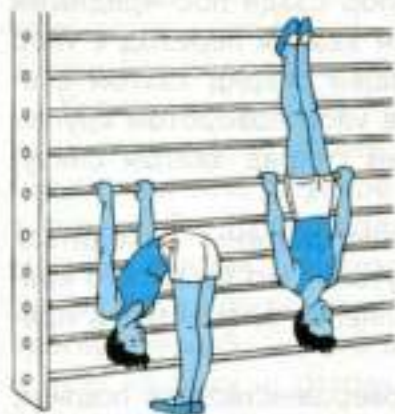


Рис. 108

*Упражнения* (выполнить по 4—5 раз): 1. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись (рис. 108). 2. Из упора присев опереться головой и руками о мат на разметку (равносторонний треугольник) и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову, не отрывая ноги от пола, зафиксировать на 3—4 с. То же, руки на возвышении (горка матов). 3. Стойка на голове у стенки с согнутыми ногами, с помощью и самостоятельно. 4. Если вы уверенно чувствуете себя в стойке на голове

с согнутыми ногами, то можно медленно разогнуть ноги вверх и зафиксировать это положение на 3—4 с.

*Усложнённые варианты:* поочередное и одновременное сгибание ног в тазобедренных суставах до касания носками пола.

*Помощь:* стоя сбоку на колене, поддерживать под бедро и поясницу.

**Кувырок назад в полушпагат (девочки)** (рис. 109). Заканчивая кувырок назад, прийти не в упор присев, а в стойку на одном колене, при этом другая нога выпрямлена и отведена назад — полушпагат правой (левой), руки в стороны — назад.



Рис. 109

### Вопросы



1. Какие варианты прыжков с высоты вы знаете?
2. Для чего висы и упоры надо соединять в связки? Обоснуйте свой ответ.

### Задания



1. Повторите материал по гимнастике за 5 и 6 классы.
2. Соедините знакомые вам висы и упоры в связки и выполните их.

## Баскетбол

## § 22

### Основные приёмы игры

**Сочетание способов передвижений** может состоять из двух-трёх приёмов с мячом и без мяча: бег — ускорение; бег — остановка; бег вперёд — остановка — бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте — ведение назад; ведение приставным шагом влево — ведение вперёд и т. д. Выбор способов



передвижения зависит от конкретной ситуации. Чтобы выполнять эти сочетания, нужно хорошо освоить одиночные передвижения.

**Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику** (рис. 110) необходимо для того, чтобы обвести защитника. Во время ведения правой рукой отскочивший от пола мяч переводят в левую руку. На левой ноге выполняют поворот правым плечом назад, спиной к защитнику и продолжают ведение левой рукой. Скорость ведения во время игры приходится постоянно менять в зависимости от индивидуальных действий партнёров и соперников: обводка соперника, быстрый прорыв, перемещения партнёров, атака корзины.

**Выбивание мяча** (рис. 111) осуществляется кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

**Передача двумя руками сверху** (рис. 112) используется при тесном контакте с соперником. В момент передачи мяч поднят выше головы на согнутых руках. Коротким движением кисти и выпрямлением рук мяч направляется партнёру.

**Бросок после бега и ловли мяча** (рис. 113) производят следующим образом: получив мяч от партнёра, выполняют шаг правой, затем левой ногой. Одновременно с этим выносят мяч вверх и, отталкиваясь левой ногой, в высоком прыжке направляют его в корзину.

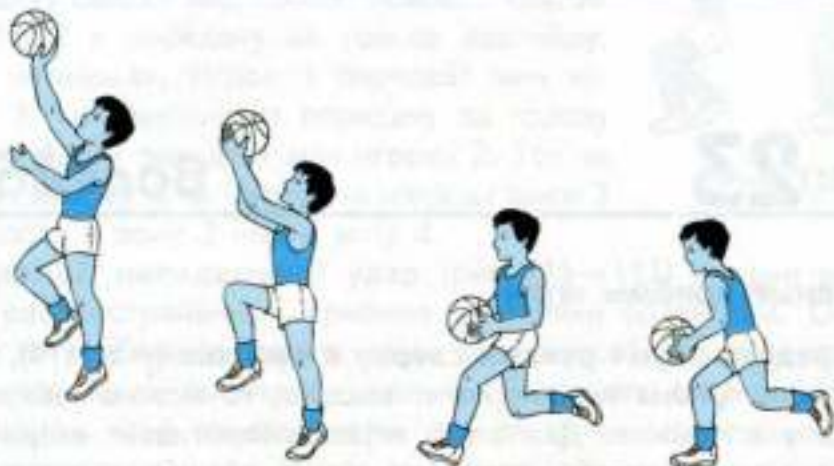


Рис. 113

**Бросок одной рукой от плеча с прыжком.** Перед броском стопы ног располагаются почти на одной линии, ноги согнуты; мяч удерживают у плеча на ладони бросающей руки, а другой придерживают его сбоку-спереди. В момент броска резким разгибанием ног выполняют прыжок с одновременным выпрямлением руки. Мягким толчком кисти мяч направляют по дуге в корзину.

## Вопросы



1. Какие приёмы игры в баскетбол вы знаете?
2. Как правильно выполнять ведение мяча?
3. Какие способы бросков вы знаете?





1. Повторите материал по баскетболу за 5 и 6 классы.
2. Назовите способы передвижений.

# § 23

## Волейбол

### Основные приёмы игры

**Передача двумя руками сверху в прыжке** (рис. 114). Если мяч после приёма подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так,



Рис. 114

чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперёд-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определённой траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.

*Упражнения:* 1. В парах. Расстояние между игроками 3 м. Ловля и передача волейбольного или набивного мяча в прыжке. По 10 передач каждый партнёр. 2. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или в зону 2 в прыжке. 3. Передача мяча из зоны 2 в зону 3 и в зону 4 в прыжке. 4. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

**Передача сверху за голову в опорном положении** (рис. 115). Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.

**Упражнения:** 1. В тройках (в линию). Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1. 2. В парах. Игрок выполняет передачу сверху над собой, поворот кругом (на 180°) и передачу за голову партнёру. 3. В четвёрках. Игрок 1 передаёт мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1. 4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.



Рис. 115

**Прямой нападающий удар** (рис. 116—117) — один из самых распространённых приёмов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трёх шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

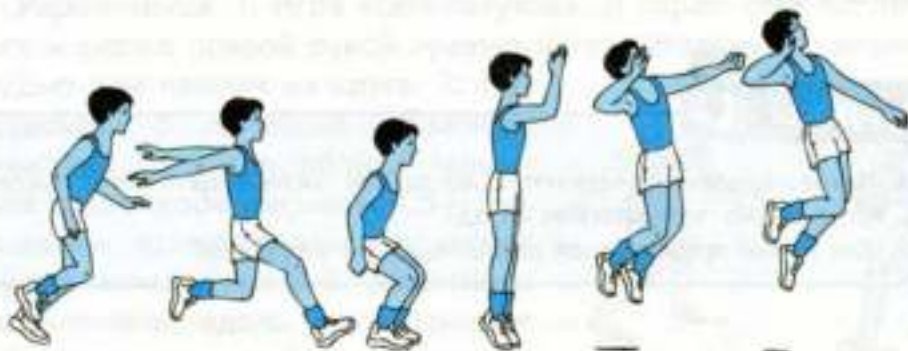


Рис. 116





Рис. 117

Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний — быстро к мячу.

Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.

*Упражнения:* 1. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. 2. Удары кистью по мячу, стоя у стены. 3. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. 4. Нападающий удар после собственного набрасывания. 5. То же, но после набрасывания мяча партнёром (на 0,5—1 м) над сеткой. 6. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.

## Вопросы



1. Какие передачи применяются, когда мяч после подачи летит высоко и когда нужно передать мяч назад?
2. Как нужно приземляться после передачи в прыжке?



1. Повторите материал по волейболу за 5 и 6 классы.
2. Выполните упражнения для освоения техники передач и прямого нападающего удара.

## Гандбол

# § 24

### Основные приёмы игры

**Персональная защита** — это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для получения мяча. Для этого защитник блокирует передвижение нападающего, располагаясь на пути его движения.

**Опека игрока с мячом** (рис. 118) — это действия, направленные на то, чтобы помешать нападающему осуществить бросок, ведение, уход и взаимодействие с партнёром. Для этого в тот момент, когда нападающий готовится принять мяч, защитник быстро к нему приближается, ограничивая зону взаимодействия с партнёрами.

**Упражнения:** 1. Игра «Бой петухов». В парах, стоя на одной ноге и держа правой рукой правую ногу, вытолкнуть соперника грудью или плечом из круга. 2. Нападающий с помощью обманных движений пытается обойти защитника в коридоре шириной 1,5—2 м. Защитник, отступая назад, блокирует грудью нападающего. 3. Защитники расположены вдоль зоны вратаря и блокируют нападающих, которые пытаются прорваться туда без мяча.



Рис. 118



**Броски в прыжке** (рис. 119) применяются при освобождении от опеки защитника, а также для того, чтобы бросить мяч над руками, сократить расстояние до ворот или избежать блокирования.



Рис. 119

**Упражнения:** 1. Имитация броска после прыжка вверх и замаха. 2. Имитация броска после разбега в 3 шага. 3. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками и одной рукой сверху. 4. Бросок теннисного мяча после разбега в 3 шага. 5. Броски мяча в прыжке в парах на дальность, точность, по воротам.



Рис. 120

6. Броски мяча в прыжке, отталкиваясь от опоры 15—20 см высотой. 7. Игра «Волейбол — гандбол». Выбивание соперников сверху волейбольной сетки (высотой 180 см).

**Игра вратаря.** Отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами.

Мяч, летящий на высоте 20—40 см от пола, блокируется махом ноги с подстраховкой рукой (рис. 120).

Мяч, летящий на высоте 10—15 см, скользящий или отскакивающий от пола, останавливается выпадом в шпагате (рис. 121).

Мяч, летящий на уровне колена, блокируют выпадом без потери опоры ногами (рис. 122).

Верхние мячи задерживаются одной рукой (рис. 123).



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

*Упражнения:* 1. Имитация выпадов по сигналу партнёра из о. с. 2. Отражение летящих мячей ногами в висе на перекладине. 3. Вратарь в 3—4 м от стенки бросает в неё теннисные мячи с тем расчетом, что они полетят вниз, и ловит (блокирует) их. 4. Два (три-четыре) нападающих по очереди бросают мяч низом или с отскоком от пола. Вратарь парирует их, находясь в центре ворот. 5. Вратарь выполняет перекат и кувырок, после чего отражает мяч. 6. Игра «Защита мячей». 3—4 набивных мяча лежат на линии ворот. Игроки поочередно их выбивают, вратарь защищает.

### **Игры, которые помогут научиться играть в гандбол**

*«Мяч своему».* Две команды по 4—10 человек. Соблюдая правила «3 секунды» и «3 шага», в одной команде игроки передают мяч друг другу, а игроки другой его перехватывают и передают своим. Побеждает команда, первой набравшая оговоренное количество передач.



«Перестрелка». Участвуют три команды. Две располагаются по краям площадки, одна — в центре. В игре несколько мячей, которыми выбивают игроков, находящихся на площадке. Побеждает команда, выбившая больше игроков. Смена мест команд происходит, когда все игроки команды выбиты.

«Мяч вратарю». На гандбольной площадке играют две команды (6—10 игроков) набивным мячом (1 кг). Передавая мяч друг другу, стараются отдать мяч своему вратарю, стоящему в чужих воротах. Игроки другой команды разрешёнными правилами игры в гандбол средствами преграждают им путь.



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 24.

Таблица 24

### Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Броски мяча на дальность	21 и больше	20— 16	15	26 и больше	25— 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	18 и больше	17— 12	11 и меньше	18 и больше	17— 13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля, количество раз за 10 с	8 и больше	7—5	4 и меньше	9 и больше	8—6	5 и меньше

## Вопросы



1. Что такое персональная опека и как опекать игроков без мяча и с мячом?
2. Как правильно блокировать игроков с мячом и без мяча?
3. Какие упражнения подготавливают к броскам с прыжка?

## Задания



1. Повторите материал по гандболу за 5 и 6 классы.
2. Вспомните упражнения и подвижные игры, которые помогают воспитать такие качества, как смелость, честность, взаимопомощь, и развивают волю, память, мышление, внимание.

# Футбол

## § 25

### Основные приёмы игры

**Удар по мячу серединой подъёма** (рис. 124) применяется при передачах мяча на среднее и большое расстояние, при ударах по воротам с игры, при выполнении штрафных ударов.

При ударе серединой подъёма разбег выполняется по прямой, бить нужно по центру мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний — удлинённый. В момент удара необходимо смотреть на мяч, после удара взгляд провожает летящий мяч.



Рис. 124





### Упражнения:

1. С расстояния трёх шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча.

2. Бросьте мяч перед собой. После одного отскока направьте его в стенку. Нанесите 15—20 ударов.

3. В паре. Игроки встают в 15—20 шагах друг от друга. Один накатывает руками мяч навстречу партнёру, который ударом серединой подъёма по катящемуся мячу возвращает его первому. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнёру.

4. Один из партнёров занимает место в воротах, другой наносит по 5 сильных ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 20—25 шагов. После этого партнёры меняются местами.

5. Если занимается больше двух игроков, то расположитесь на определённом расстоянии треугольником, четырёхугольником или по кругу. Серединой подъёма с места или с разбега передавайте мяч друг другу. Перед ударом мяч останавливайте.



Рис. 125

**Остановка летящего мяча серединой подъёма** (рис. 125) применяется при приёме опускающихся перед игроками футбольных мячей.

Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперёд-вверх, её стопа оттягивается вниз. В момент сопри-

косновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полёта мяча.

*Упражнения:* 1. Подбросьте мяч чуть выше головы и остановите его сначала после первого отскока, а затем с лёта.

2. Подбросьте мяч свечкой высоко над собой и остановите его с лёта так, чтобы он остался около вас.

3. Выполняйте жонглирование мячом серединой подъёма, затем подбивайте его вверх и останавливайте то левой, то правой ногой.

4. В паре. Руками поочередно направляйте мяч так, чтобы он опускался прямо на партнёра.

5. Если вас больше двух, то поочередно бейте по воротам. Вратарь, поймав мяч руками, выбрасывает его партнёрам, а они, остановив мяч в воздухе, наносят удары по воротам.

*Игровые задания:*

передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам; игра в парах (тройках, четвёрках);

одни футболисты передают мяч друг другу, другие перехватывают мяч;

игра в мини-футбол.



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения в футболе с помощью контрольных упражнений и контрольных тестов из приведённой на странице 196 таблицы 25.


#### Контрольные упражнения

Удар по мячу серединой подъёма на точность, остановка летящего мяча серединой подъёма, передача мяча в движении с выходом на свободное место, выход вратаря из ворот и отбор мяча, закрывание игрока, комбинация «стенка».



## Контрольные тесты

Упражнения \ Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Жонглирование мячом, количество раз: мальчики девочки	15 и больше 12 и больше	14—11 11—9	10 и меньше 8 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз: мальчики девочки	22 и больше 17 и больше	21—15 16—13	14 и меньше 12 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2


 Вопросы

1. Почему удар по мячу подъёмом стопы самый мощный?
2. Как лучше остановить летящий, прыгающий, катящийся мяч?


 Задания

1. Повторите материал по футболу за 5 и 6 классы.
2. Назовите качества личности, которые развиваются в процессе занятий футболом.

## Техника передвижения на лыжах



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью контрольных упражнений из таблицы 26.

Таблица 26

### Контрольные упражнения

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег на лыжах, м, с						
2 км	14,00 и меньше	14,01—14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01—14,29	14,30 и больше
3 км	без учёта времени			—	—	—

*Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода:* 1. Скользящий шаг без палок: посадка (1 — принять посадку, 2 — выпрямиться); перенос тяжести тела с лыжи на палку; скользящий шаг с руками за спиной; скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук — «самокат» (подсед, отталкивание, перекат). 2. Скользящий шаг с палками: имитация попеременной работы рук на месте, держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на



лыжах с постановкой палок на снег. 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.

**Одновременный одношажный коньковый ход** способствует развитию высокой скорости и применяется на подъёмах, равнине, пологих спусках с целью разгона — ускорения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в каждый из которых входят: отталкивание ногой (правой и левой), одновременное отталкивание руками и скольжение. Начальный вынос палок и их постановка на снег создают опору, предотвращающую проскользывание лыж. Далее проводится отталкивание палкой. Не закончив отталкивание одной рукой, следует начинать отталкивание другой.

**Преодоление бугров и впадин.** Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из неё — снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.

**Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 126).



Рис. 126

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперёд. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, её часто применяют при прямых спусках.

*Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счёт увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

*Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперёд, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.

## Вопросы



1. Какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?
2. Как преодолевать бугры и впадины при спусках?

## Задания



1. Повторите материал по лыжной подготовке за 5 и 6 классы.
2. Подготовьте сообщение о спуске с гор на лыжах.



## Техника основных способов плавания

### Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием.

Следить за непрерывной работой расслабленными ногами, горизонтальным, хорошо обтекаемым положением тела, непрерывным продолжительным выдохом в воду.

2. Плавание с помощью движений руками.

Следует обратить особое внимание на высокое положение локтя во время гребка и перенос руки над водой; активные крены туловища строго относительно продольной оси, что позволяет усилить гребок рукой и облегчить момент вдоха.

3. Плавание кролем в полной координации с заданным «шагом», ритмом, темпом и т. д.

### Совершенствование техники плавания способом кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук.

2. Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками.

3. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

При этом следует следить за хорошо вытянутым, обтекаемым положением тела; мощным и длинным гребком, выполняемым согнутой в локте рукой; между гребками выдержать паузу (4—6 движений ногами); следить за горизонтальным положением тела.

## Совершенствование техники плавания способом брасс

1. Плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.
2. Плавание на спине (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом.
3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием.
4. Плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, а затем одно движение ногами).

## Игры и развлечения на воде

1. Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.
2. Игры с мячом («Баскетбол на воде», «Салки с мячом», «Водное поло»).
3. Прыжки в воду (вниз ногами, спады).



### Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью контрольных тестов из таблицы 27.

## Умей оказать помощь

Ежегодно в мире тонет от 150 до 200 тысяч человек. Это зачастую результат беспечности и несоблюдения правил поведения на водоёмах. Долг каждого человека — уметь оказать помощь утопающим.



## Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Проплывание дистанции 100 м избраным способом		Правильным спортивным способом	Имеются небольшие ошибки в технике	Вольным стилем
Проплывание дистанции 50 м вольным стилем, мин, с: мальчики девочки		1,05 1,15	1,06—1,14 1,16—1,29	1,15 1,30
Транспортировка лёгких предметов, плавающих в воде (дошки, шары, бревно и т. д.), м		17	16—11	10

## Запомните

Если человек тонет недалеко от берега, ему следует подать какое-либо спасательное средство (верёвку, шест и т. п.).

Необходимо срочно послать за врачом и помощью.

Извлечённого из воды человека надо внимательно осмотреть. Освободить его полость рта от песка и тины, если они туда попали. Уложить пострадавшего на спину, расстегнуть пояс и воротник, раскрыть ему рот, сделав глубокий вдох и приложив свои губы к губам пострадавшего (лучше через платок или марлю), с силой произвести вдухание воздуха. Другой рукой надо зажать нос пострадавшего. Если не удалось открыть рот, то в той же последовательности нужно провести искусственное дыхание через нос.

Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, то обязательно надо вместе с искусственным дыханием сделать наружный массаж сердца. Для этого следует положить свои ладони на грудину (но не на ребра) пострадавшего и производить ритмичные надавливания (на вдох — 4—5 надавливаний) так, чтобы за 1 мин было выполнено 12—16 вдуханий и 60—70 надавливаний.

## Вопросы

1. Как избежать несчастных случаев на воде, какие правила надо соблюдать?
2. Как оказать первую помощь пострадавшему?

## Задания

1. Повторите материал по плаванию за 5 и 6 классы.
2. Назовите упражнения, которые надо выполнять на суше для разминки.



# Раздел

# 3

Развитие  
двигательных  
способностей





Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных способностей (иногда их называют физическими качествами). Они не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений. В качестве задатков двигательных способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма человека.

Различают пять основных **двигательных способностей**: *гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость*.

Двигательные способности в возрасте до 15 лет развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведён в таблице 28.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метании на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в гибкости.

Таблица 28

**Темпы прироста различных способностей у детей среднего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

При развитии двигательных способностей уроки физической культуры следует дополнять самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения. Они приведены в учебнике для каждого из пяти видов двигательных способностей. Оценить успешность их развития помогут таблицы контрольных упражнений (см. табл. 29—32).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями надо начинать с самого простого — с утренней гимнастики или зарядки. Ежедневные 10—15-минутные занятия не только помогают быстро проснуться, но и готовят организм к активной работе, воспитывают волю и дисциплину. Упражнения для развития физических качеств можно выполнять в свободное время, после уроков или в выходные дни, как дома, так и на открытом воздухе.



### Запомните

Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В неё включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.



**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость хорошо развивается до 15—16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными, т. е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т. е. при участии партнёра, учителя, тренажёров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами. Количество предлагаемых повторений упражнений достаточно для начального этапа развития гибкости. В дальнейшем число повторений необходимо постепенно наращивать до 60—100 раз в неделю, увеличивая амплитуду движений.

Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует, постепенно увеличивая амплитуду, вначале медленно, потом быстрее. При появлении мышечных болей надо сразу прекратить занятия. Однако делать перерывы между занятиями более 1—2 недель не следует.

## Упражнения для развития гибкости

### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперёд и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
2. Круговые движения прямых рук вперёд и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперёд. Чем у же хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.



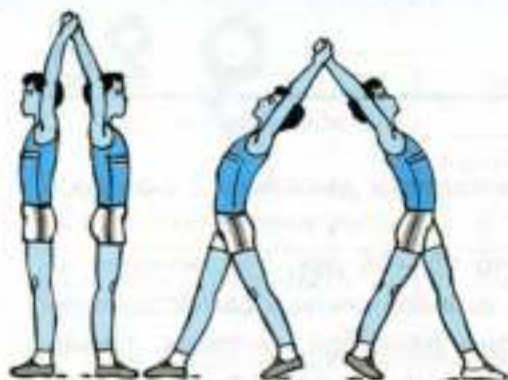


Рис. 127

5. Партнёры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперёд и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз (рис. 127).

*Варианты:* руки вниз, в стороны, вверх.

*Упражнения для туловища*

1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперёд и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево-вправо. По 8 раз в каждую сторону.

*Вариант:* руки вперёд с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

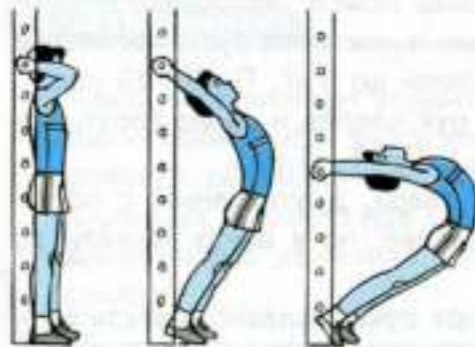


Рис. 128

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперёд. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на всё более низко расположенные перекладины. 8 раз (рис. 128).

6. И. п. — лёжа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами (рис. 129).

7. В парах. Один партнёр лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнёра назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнёр сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперёд. 6—8 раз (рис. 130).



Рис. 129

Рис. 130

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперёд (не сгибая ноги в коленях) с партнёром на спине. По 6—8 раз каждому партнёру.

#### *Упражнения для ног и тазобедренных суставов*

1. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой.

*Варианты:* махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком над ней.

2. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16 раз попеременно каждой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь. Приседание. 8 раз.

*Варианты:* медленно, на счёт 1—4 полуприсед, встать; на 1 — присесть, на 2—4 — полуприсед, встать.

4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперёд. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8 раз в каждую сторону.



5. И. п. — стоя боком к опоре (и держась за неё рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10 раз каждой ногой.

6. В парах. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь и держась за руки. Одновременно приседать влево, принять и. п., то же вправо, и. п. По 8 раз поочередно в каждую сторону.

### Проверьте свою гибкость (рис. 131)

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперёд, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

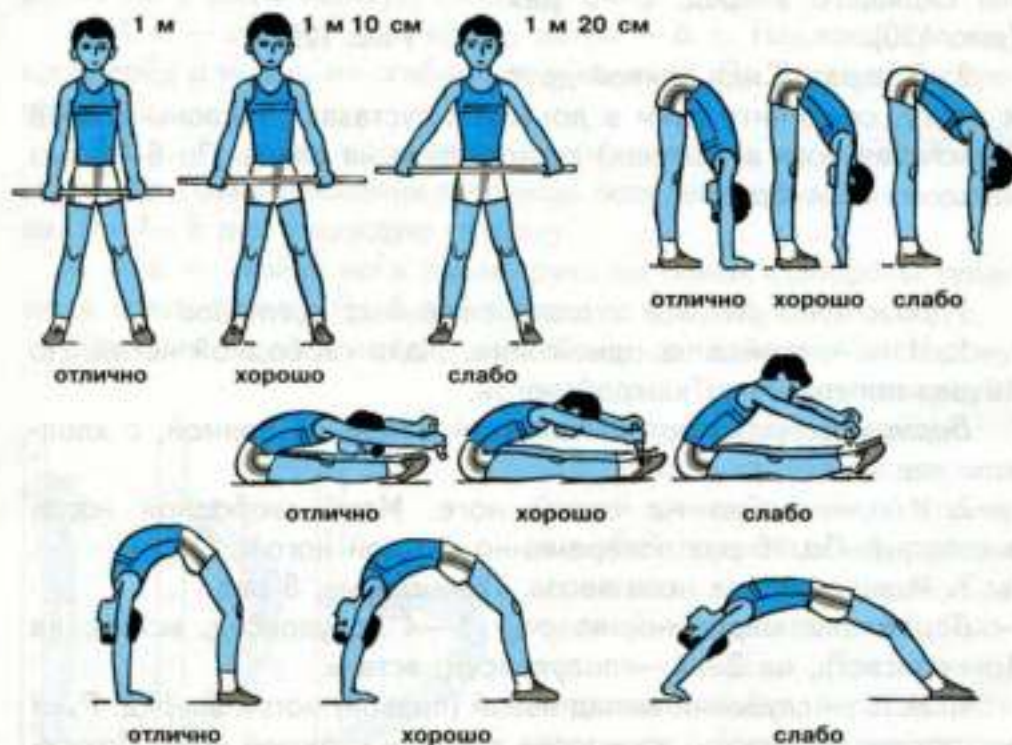


Рис. 131



## Вопросы



1. С какой целью проводится разминка для разогрева мышц?
2. С чего обычно начинают самостоятельные занятия физическими упражнениями?

## Задания



1. Проверьте свою гибкость с помощью упражнений, изображённых на рисунке 131.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

# Сила

# § 29

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Хорошо развитая сила — это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.

Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением. Основным условием для их развития является максимальное напряжение различных групп мышц. Оно может достигаться небольшим количеством повторений упражнений с отягощением (до 1,5—2 кг), максимальным числом повторений или выполнением их с наибольшей скоростью с большим весом (до 1—1,5 кг).

В возрасте 10—14 лет создаются предпосылки для развития силы при помощи отягощений (гантели, набивные мячи, гири, бег в гору, по воде, против ветра и т. п.) или преодоления собственного веса. Проявлять максимальные усилия в этом

возрасте не рекомендуется, так как они отрицательно влияют на рост подростков.

Упражнения для развития силы сначала повторяйте 8—10 раз. Затем в течение 1,5—2 месяцев, тренируясь с тем же весом, увеличивайте количество повторений до 15—20 раз. Увеличивать количество повторений следует постепенно только в том случае, если после выполнения упражнений не наблюдается усталость. Упражнения на развитие силы следует выполнять 2—3 раза в неделю, после каждого занятия делать упражнения на растягивание и расслабление мышц.

### **Упражнения для развития силы**

#### *Упражнения для развития силы рук*

1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратиться в и. п.

*Варианты:* и. п. — сидя, лёжа на спине.

3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену (рис. 132).

4. И. п. — упор лёжа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.

*Варианты:* ноги на стуле, упор лицом вверх.

5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук (рис. 133).

*Варианты:* ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лёжа.

*Варианты:* в висе углом (в группировке).

8. В парах. Стоя один за другим, держитесь за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго.

Партнёры меняются местами после 4—6 попыток.



9. В парах. Один партнёр принимает положение упора лёжа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках (рис. 134).

*Вариант:* упор лёжа лицом вверх.

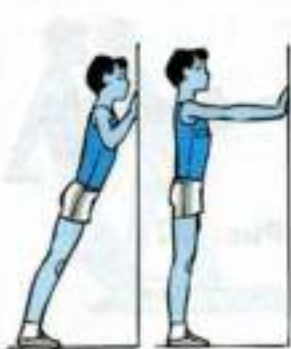


Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

#### *Упражнения для развития силы ног*

##### 1. Приседания.

*Варианты:* полуприседания; передвижения вперёд, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжёлыми предметами в руках, с партнёром на спине.

2. И. п. — ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге.

*Вариант:* то же с отягощением.

3. И. п. — упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.

4. Лазанье по канату при помощи рук и ног.

5. И. п. — вис на перекладине (гимнастической стенке). Поднять ноги в группировку.

*Варианты:* поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол (рис. 135).

6. В парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперёд, назад, в стороны (рис. 136).



7. В парах. И. п. — упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочередное сопротивление партнёров ногами (рис. 137).



Рис. 135

Рис. 136

Рис. 137

8. В парах. Перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

*Упражнения для развития силы мышц туловища*

1. Наклоны вперёд, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).

2. И. п. — лёжа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху).

*Варианты:* то же, сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнёра.

3. И. п. — лёжа на животе. Поочерёдное и одновременное поднятие и опускание ног и туловища (рис. 138).

*Варианты:* то же с набивным мячом; с помощью партнёра (рис. 139); поднятие и опускание бёдер; лёжа на возвышении.

4. В висе на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперёд и назад; поднятие ног вперёд-вверх.

*Вариант:* вис лицом к гимнастической стенке. Отвести ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову.

5. В парах. Стоя спиной друг к другу и держась за локти, наклоны вперёд с партнёром на спине (рис. 140).

*Вариант:* то же, сидя на полу, поочерёдные наклоны вперёд (рис. 141).



Рис. 139



Рис. 138



Рис. 140



Рис. 141



### Проверьте себя

Оценить свою силу можно по таблице 29.

Таблица 29

### Проверьте свою силу

Оценки Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки (Д)			Мальчики (М)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлет- воритель- но
Динамоме- трия кисте- вая (правой, левой ру- кой), кг	5	18 и больше	17— 13	12 и меньше	24 и больше	23— 17	16 и меньше
	6	20 и больше	19— 15	14 и меньше	28 и больше	27— 21	20 и меньше
	7	22 и больше	21— 17	16 и меньше	32 и больше	31— 25	24 и меньше

Оценки Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки (Д)			Мальчики (М)		
		Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлет- воритель- но
Подтягива- ние: на высо- кой пере- кладине (М), количество раз на низ- кой пере- кладине из виса лёжа (Д), коли- чество раз	5	15 и больше	14— 9	8 и меньше	6 и больше	5— 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16— 10	9 и меньше	7 и больше	6— 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18— 12	11 и меньше	8 и больше	7— 6	5 и меньше
Приседания на одной ноге с опо- рой, коли- чество раз	5	18 и больше	17— 13	12 и меньше	20 и больше	19— 15	14 и меньше
	6	24 и больше	23— 17	16 и меньше	30 и больше	29— 23	22 и меньше
	7	29 и больше	28— 21	20 и меньше	35 и больше	34— 27	26 и меньше
Сгибание и разгибание: туловища, количество раз	5	26 и больше	25— 11	10 и меньше	30 и больше	29— 21	20 и меньше
	6	28 и больше	27— 13	12 и меньше	32 и больше	31— 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29— 19	18 и меньше	34 и больше	33— 25	24 и меньше
рук в упоре лёжа, коли- чество раз	5	10 и больше	9— 7	6 и меньше	14 и больше	13— 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10— 8	7 и меньше	16 и больше	16— 11	10 и меньше
	7	12 и больше	11— 9	8 и меньше	18 и больше	18— 13	12 и меньше



## Вопросы



1. Сколько раз в неделю нужно выполнять упражнения на развитие силы?
2. Что является основным условием для развития силовых способностей?

## Задания



1. Оцените свою силу по таблице 29.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

# Быстрота

## § 30

**Быстрота** — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

### Упражнения для развития быстроты движений

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком

скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперёд, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1—2 мин.

3. Старты из различных положений (из упоров присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) (рис. 142) и пробежка до 10 м. После каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2—3 мин.

4. И. п. — о. с., руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгибание рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».

5. С расстояния 2—3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. — стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лёжа на животе. После 12—16 бросков — перерыв до 1 мин.

6. С расстояния 1,5—2 м от стены удары мяча ногой в быстром темпе. Перерыв до 1 мин после 15—20 с выполнения упражнения.

7. Упражнения 5 и 6 выполнить с партнёром.

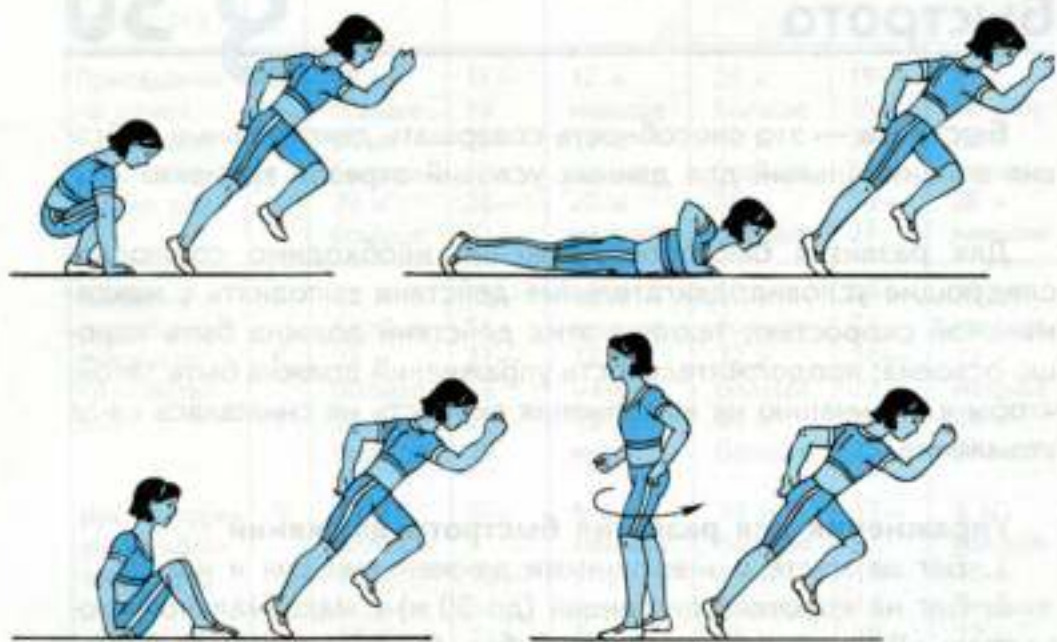


Рис. 142

*Варианты:* расстояние между партнёрами 4—6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперёд, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

8. Бег в парах. Партнёр, бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнёра. Партнёр, бегущий сзади, создаёт небольшое сопротивление. После бега до 30 м — перерыв 2—3 мин.

### **Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту**

К таким упражнениям относятся прыжки и метания. Они развивают скоростно-силовые способности.

1. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со скакалкой, с высоты, через препятствия.

- После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20—40 прыжков — отдых 2 мин.

2. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10—12 многоскоков — отдых 2 мин.

3. Толкание, метание и броски мячей двумя и одной рукой: вперёд, назад, в стороны.

- Эти упражнения удобнее выполнять с партнёром или у стены с набивным мячом (1—2 кг), серии по 5—6 мин разнообразных движений, с игровыми мячами (баскетбольным, гандбольным и др.), серии до 10 мин.

4. В парах. Прыжки ноги врозь (согнув) через партнёра, опираясь на него (партнёр стоит в упоре на коленях).

### **Проверьте себя**

Оценить свою быстроту движений можно по таблице 30.



**Проверьте свою быстроту  
и скоростно-силовые способности**

Оценки  Конт- рольные упражне- ния	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно
Бег 30 м, с	5	5,2 и меньше	5,3— 6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2— 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2— 6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1— 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1— 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0— 5,9	6,0 и больше
Передача в стену и лов- ля мяча за 10 с с 2 м, ко- личество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6—5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7—6	5 и меньше
	7	8 и больше	7—6	5 и меньше	9 и больше	8—7	6 и меньше
Бег 60 м, с	5	10,4 и меньше	10,5— 11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1— 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4— 11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9— 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9— 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5— 11,0	11,1 и больше
Прыжки в длину с места, см	5	155 и больше	154— 110	109 и меньше	170 и больше	169— 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164— 120	119 и меньше	180 и больше	179— 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184— 124	123 и меньше	185 и больше	184— 135	134 и меньше

Оценки Контрольные упражнения	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229—220	219 и меньше	340 и больше	339—260	259 и меньше
	6	330 и больше	329—230	229 и меньше	360 и больше	359—270	269 и меньше
	7	350 и больше	349—240	239 и меньше	380 и больше	379—280	279 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега, м	5	21 и больше	20—14	13 и меньше	34 и больше	33—20	19 и меньше
	6	23 и больше	22—15	14 и меньше	36 и больше	35—21	20 и меньше
	7	26 и больше	25—16	15 и меньше	39 и больше	38—22	21 и меньше

### Вопросы

1. Какие упражнения одновременно развивают силу и быстроту?
2. Какие условия необходимо соблюдать для развития быстроты движений?

### Задания

1. Оцените свои быстроту и скоростно-силовые способности по таблице 30.
2. Попробуйте сделать вместе с партнёром упражнения, которые предлагается делать в парах.

**Выносливость** — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления.

Наиболее распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание. Эти виды упражнений называют циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры, различные единоборства. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

#### *Упражнения для развития выносливости*

1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге — от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе — 200 м, ходьба — 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег — 250 м, ходьба — 150 м и т. д.).

• Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в 5 классе — 8—12 км; в 6 классе — 9—13 км; в 7 классе — до 2000 м.



2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

• Рекомендуемая нагрузка в неделю: в 5 классе — 1000 м, в 6—7 классах — 1500 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в 5 классе, 1500 м в 6 классе и 2000 м в 7 классе.

• Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в 5 классе — 12 км, в 6—7 классах — 15 км.

4. Кросс по пересечённой местности в парах или в составе группы.

5. Подвижные и спортивные игры. На площадках или в спортивном зале, играя в подвижные (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощённым правилам (баскетбол  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ; гандбол на одни ворота, мини-футбол  $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$ ), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперёд, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20—30 мин ( $2 \times 10$ ,  $2 \times 15$ ), постепенно увеличивая время игры до 40—60 мин ( $2 \times 20$ ,  $2 \times 30$ ). В течение недели желательно заниматься играми не менее 4—5 ч в 5 классе, 5—6 ч в 6 и 7 классах.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать:

прыжки со скакалкой,

элементы бокса и движения восточных единоборств,

обычные и спортивные танцы и ритмопластические виды гимнастики (ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).



### Проверьте себя

Оценить свою выносливость можно по таблице 31.

## Проверьте свою выносливость

Оценки  Контроль- ные упраж- нения	Класс	Девочки			Мальчики			
		Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	Отлично	Хорошо	Удов- летвори- тельно	
Кросс 1500 м, мин, с	5	9,00 и меньше	9,01— 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51— 9,59	10,00 и больше	
	6	8,15 и меньше	8,16— 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41— 8,15	8,16 и больше	
	7	7,30 и меньше	7,31— 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01— 7,50	7,51 и больше	
Бег на лыжах, мин, с: 1 км	5	7,00 и меньше	7,01— 7,30	7,31— 8,10	6,30 и меньше	6,31— 7,00	7,01— 7,40	
	2 км	6	14,30 и меньше	14,31— 15,00	15,01— 15,30	14,00 и меньше	14,01— 14,30	14,31— 15,00
	2 км	7	14,00 и меньше	14,01— 14,30	14,31— 15,00	13,00 и меньше	13,01— 14,00	14,01— 14,30
Пла- вание, м, с	5	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м	
	6	1,10	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м	
	7	1,07	50 м	25 м	0,50	50 м	25 м	


 Вопросы

1. Какие средства для развития общей выносливости вы можете назвать?
2. Какие условия необходимо соблюдать для развития выносливости?

## Задания



1. Проверьте свою выносливость с помощью таблицы 31.
2. Используйте подвижные и спортивные игры для развития выносливости.

## Ловкость

## § 32

**Ловкость** — это комплекс определённых психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Наличие ловкости способствует развитию таких важнейших качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др.

Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т. е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполнять до силовых упражнений.

В процессе развития ловкости применяются необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений, границ площадок и количества играющих, смена способов выполнения упражнений, изменение противодействий занимающихся при парных или групповых упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных, спортивных играх и единоборствах.



## Упражнения для развития двигательной ловкости

### Упражнения для развития ловкости рук

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.
2. Жонглирование двумя-тремя мячами.
3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.
4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек (рис. 143).

Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и левой рукой.

5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков. Подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом сверху (см. рис. 143).

Варианты: подбросить вверх камешки и одновременно успеть поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий.

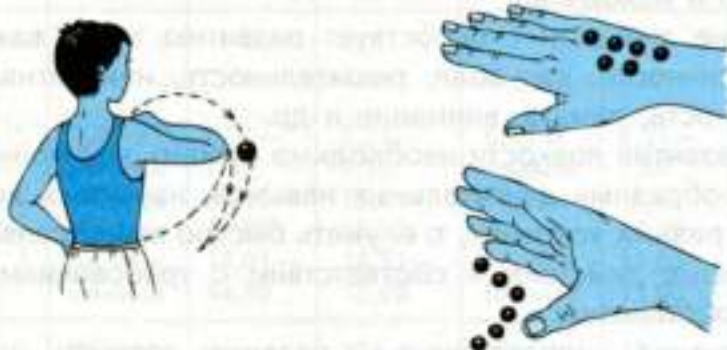


Рис. 143

## Упражнения для развития локомоторной ловкости

(этот вид ловкости проявляется в двигательных действиях, требующих участия мышц туловища и нижних конечностей)

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).
2. Ведение мяча одной и двумя руками.
3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой (рис. 144—150):

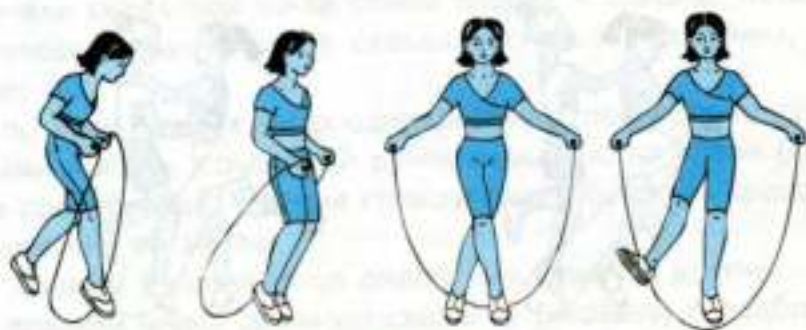


Рис. 144



Рис. 145

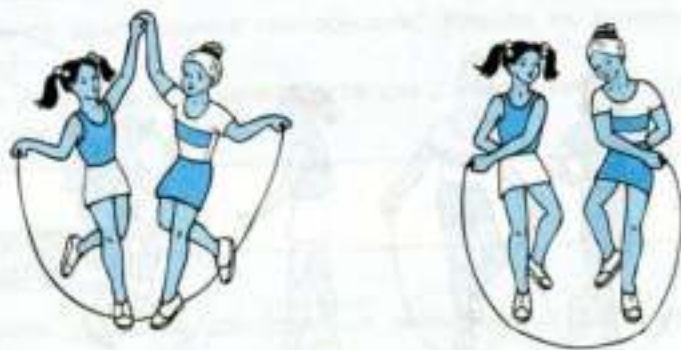


Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

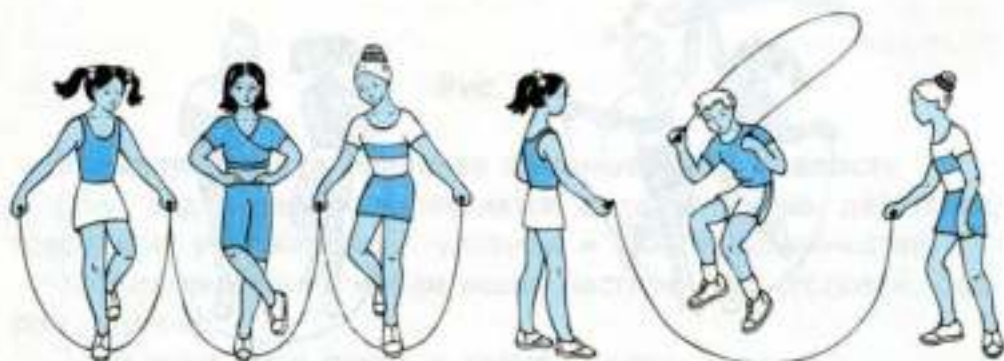


Рис. 149

Рис. 150



1) махи скакалкой из-за спины вперёд и спереди назад;  
2) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

3) прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковым вращением, с вращением по земле;

4) прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;

5) прыжки через длинную скакалку (верёвку) с подбрасыванием, ведением, передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоём, втроём с выполнением различных дополнительных действий.

Свободно овладев прыжками через скакалку (верёвку), можно проводить игры «Кто придумает больше разных прыжков», «Делай, как я» и др.



### Проверьте себя

Оценить свою ловкость можно по таблице 32.

### Вопросы



1. Что такое двигательные способности? Каково их значение в жизни человека?
2. Какие упражнения вы используете для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости?

### Задания



1. Назовите основные двигательные способности. Дайте их определения.
2. Составьте комплекс утренней гимнастики, включающий упражнения для развития гибкости, силы и ловкости.

Таблица 32

Контрольные упражнения, м	Класс	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 3 × 10 м, с	5	10,2 и меньше	10,1— 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0— 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0— 10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6— 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9— 9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4— 9,2	9,3 и больше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54— 36	35 и меньше	50 и больше	49— 31	30 и меньше
	6	60 и больше	59— 41	40 и меньше	55 и больше	54— 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64— 46	45 и меньше	60 и больше	59— 39	40 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3—3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6—4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	3 и меньше

Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Древние греки и римляне путешествовали, чтобы ознакомиться с природой и культурой. Направляясь в Олимпию на Олимпийские игры, греки изучали жизнь своей страны.



### Это интересно

В Средние века во время расцвета христианства и исламизма появились пилигримы — странники по святым местам. В эпоху Возрождения путешествия стали средством физического воспитания молодых людей.

В России появление туризма связано с краеведением. Петр I Великий, М. В. Ломоносов, В. Н. Татищев и другие известные российские деятели способствовали развитию краеведческого движения в стране.

Самым доступным и распространенным в нашей стране является пеший туризм. Участники проходят весь маршрут пешком. Скорость движения по равнинной местности 3,5—4 км/ч, а при



Туристы в пешем походе



движении по лесу, песку, через кустарник темп снижается. При ходьбе туловище слегка наклоняется вперёд, шаг недлинный. Ступня ставится с пятки на носок, и опорная нога полностью не выпрямляется в колене.

Туристы в пешем походе двигаются по маршруту в колонне по одному. Направляющий и замыкающий колонны — наиболее опытные туристы или взрослые. Если в группе есть слабо подготовленные дети, то их ставят в колонну через одного или двух наиболее подготовленных.

Движение по маршруту организуется по следующему режиму: 40—50 мин движения и 5—10 мин отдыха. Через 3—4 ч движения туристы останавливаются на привал. Место для привала выбирается недалеко от воды, на поляне в безопасном лесу. Палатки ставят подальше от костра, чтобы не долетели искры.



Туристы на привале



### Запомните

Покидая привал, обязательно проверьте место — не осталось ли забытых вещей, мусора, потушен ли костер.

В походе надо не забывать о бережном отношении к природе. Каждое дерево — это живой организм, который рождается,

живёт, дышит, питается и размножается. Поэтому для стоек для костра и колышек для палаток не надо рубить молодые здоровые деревья. Громкая музыка и речь в походе — враги не только животных, но и растений, которые опыляются пчелами, жуками. Звуки высокой частоты не дают этим насекомым подняться в воздух. Собирая лечебные травы (душицу, мяту, зверобой), часть растений надо оставлять для их восстановления.

В зимнее время юные туристы на привале могут оставлять прикорм для птиц (крошки хлеба, семечки, крупу).

Часто в пешем походе дети натирают мозоли, случаются растяжения, порезы и другие травмы. Поэтому обязательно с собой у руководителя похода должна быть аптечка. В ней в достаточном количестве должны быть бинты, пластырь, синтомициновая эмульсия, зелёнка и другие медикаменты.

Вывихи и растяжения в основном случаются из-за плохой дисциплины в группе — побежал по скользкой тропе, поспешил спуститься с горы. Поэтому в походе следует соблюдать осторожность и слушать руководителя похода.

## Вопросы



1. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.
2. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?
3. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

## Задания



1. Вы собираетесь с родителями в лес за ягодами. Составьте перечень содержания индивидуальной аптечки с учётом местных природных условий. Запишите его в дневник безопасности.
2. С помощью текста параграфа, сети Интернет и медицинской литературы заполните таблицу.

Лекарственные растения	Целебные свойства растений	Правила применения в походных условиях
Крапива		
Подорожник		
Полынь		
Кипрей (иван-чай)		
Медуница		
Камыш		
Зверобой		
Мать-и-мачеха		
Шалфей		
Лопух		
Лук		

### Темы рефератов

1. Значение физических качеств в жизни человека.
2. Развитие гибкости.
3. Средства и методы развития силы.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Упражнения для развития выносливости.
6. Упражнения для развития ловкости.

### Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (7 класс)

1. Упражнения для профилактики нарушения зрения у школьников.
2. Объективные показатели самоконтроля в занятиях физической культурой.
3. Первая помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях мышц.



4. Упражнения для освоения техники нападающего удара в волейболе.
5. Техника выполнения стойки на голове и руках (кувырок назад в полушпагат).
6. Упражнения для освоения игры вратаря в гандболе.
7. Техника спуска с гор на лыжах.
8. Техника метания малого мяча.
9. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди.
10. Основные понятия физической культуры.

**Адаптивная физическая культура** — физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Специалисты по адаптивной физической культуре проводят занятия с людьми с нарушением слуха, зрения, интеллекта или опорно-двигательного аппарата.

**Допинг** — сознательный приём спортсменом стимулирующего вещества либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Применение допинга ведёт к ухудшению состояния здоровья спортсмена и является угрозой для его жизни. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечёт за собой дисквалификацию спортсмена.

**Массовый спорт** — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

**Москва** — столица XXII Олимпийских игр 1980 г.

**Олимпийские игры** — одно из крупнейших комплексных спортивных соревнований по многим видам спорта, проводимых в разных странах и на разных континентах один раз в четыре года. Олимпийские игры проводятся отдельно по зимним и летним видам спорта.

**Олимпийский чемпион** — победитель Олимпийских игр в одном из видов спорта олимпийской программы. Одно из самых почётных спортивных званий.

**Опорно-двигательный аппарат** — костная и мышечная системы организма.

**Осанка** — один из основных показателей физического развития человека, способ непринуждённого удержания своего тела. Об осанке судят по форме грудной клетки, форме живота, форме спины.

**Подготовка спортивного резерва** — многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** — вид физического воспитания, использование средств физической культуры для подготовки к избранной профессиональной деятельности.

**Профессиональный спорт** — часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

**Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями** — регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, физической подготовленностью и самочувствием во время организованных (урок, тренировка) и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

**Сочи** — российский город, столица будущих зимних Олимпийских игр 2014 г.

**Спорт** — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

**Спорт высших достижений** — часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

**Спортивная дисциплина** — часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

**Спортивная подготовка** — систематический, мотивированный процесс использования специальных знаний, средств, методов и условий для повышения физических, психических и функциональных возможностей спортсмена, необходимых для участия в соревнованиях.

**Спортсмен** — физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

**Спортсмен высокого класса** — спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

**Спортсмен-любитель (физкультурник)** — спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

**Тесты для определения физической подготовленности** — контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень физического состояния человека.

**Техника двигательного действия** — наиболее рациональный и эффективный способ выполнения действия.

**Техническая подготовка** — степень освоения спортсменом техники вида спорта. Основные показатели техники: результативность, эффективность, стабильность, экономичность.



**Тренер** — физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

**Физическая культура** — часть общей культуры, область деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья человека и совершенствование его двигательной активности.

**Физическая подготовка** — процесс воспитания физических (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и психических (воли, настойчивости, смелости и др.) качеств, укрепляющих здоровье, повышающих работоспособность. Результат физической подготовки — физическая подготовленность или уровень развития физических качеств.

**Физическое воспитание** — педагогический процесс, направленный на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств.

**Физическое развитие** — процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни под воздействием естественных условий или использования физических упражнений.

**Физкультурные мероприятия** — организованные занятия граждан физической культурой.

**Школьный спорт** — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.



## Советуем прочитать

*Бутин И. М.* Лыжный спорт. — М., 2010.

*Железняк Ю. Д., Кулянский В. А.* Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.

*Карпов А. Е.* Школьный шахматный учебник. — М., 2009.

*Малов В. И.* Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.

*Малов В. И.* Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.

*Савостьянов А.* Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.

Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010.



## Информационный поиск

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

Учебное издание

**Виленский Михаил Яковлевич**  
**Туревский Илья Маркович**  
**Торочкова Татьяна Юрьевна и др.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5—7 классы**

Учебник для общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Лыжная*

Редактор *М. В. Маслов*

Художники *Н. Д. Кондрюшина, Н. П. Лобанёв, Е. М. Кузнецов*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Дизайн макета *О. Г. Ивановой*

Техническое редактирование и компьютерная верстка *О. Н. Лариной*

Корректор *Н. Э. Тимофеева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.  
Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 13.08.12. Формат 70×90<sup>1/16</sup>.  
Бумага офсетная. Гарнитура TextBookC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 11,49 + 0,48 форз.  
Тираж 10 000 экз. Заказ № 32996

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»,  
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО  
«Смоленский полиграфический комбинат», 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.









# Физическая культура

Состав УМК «Физическая культура» для 5–7 классов  
под редакцией В. И. Ляха и М. Я. Виленского

- Рабочие программы. 5–9 классы
- Учебник. 5–7 классы
- Методические рекомендации. 5–7 классы

5·6·7

  
ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ISBN 978-5-09-029648-9



9 785090 296489