

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



**5·6·7**  
КЛАССЫ



  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5·6·7



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**5·6·7**  
КЛАССЫ

  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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, Н. С. Алешина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов.

На учебник получены положительные заключения Российской академии образования и Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Письмо Министерства образования и науки РФ № 03–2374 от 17.11.06 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. — 5-е изд. — М. : Просвещение, 2009. — 156 с. : ил. — ISBN 978-5-09-021420-9.

Учебник написан в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов».

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 978-5-09-021420-9

© Издательство «Просвещение», 2002, 2007–2009  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2002, 2007–2009  
Все права защищены

## Предисловие

Этот учебник предназначен для учащихся V, VI и VII 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!

### Страницы истории

● 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 свои 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 олимпикон. Ему вручали оливковую ветвь или лавровый венок, на родине победителя устанавливали его статую, его изображения чеканили на монетах.

Первым победителем Игр был атлет из города Элиды **Короибос**. 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 *элланоидики*. Они были и тренерами и судьями. На Играх запрещалось применять нечестные приемы в борьбе, наносить увечья, нарушать правила.

Игры в Древней Олимпии проводились на протяжении 1100 лет и продолжались после захвата греческих земель Римом. В 394 г. римский им-

ператор 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. все человечество торжественно отметило 100-летний юбилей олимпийского движения.

В Играх первых трех 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 переплетенных колец, обозначающих пять континентов.

Олимпийский девиз «CITIVS! ALTIUS! 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 Мамай 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 озера. «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 рус-



ском 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, легкой 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.

За 100 лет олимпийского движения российскими спортсменами завоеваны сотни золотых, серебряных и бронзовых олимпийских наград. Имена олимпийских героев вписаны в летопись российского спорта: Нина Пономарева, Лариса Латынина, Владимир Куц, Виктор Санеев, Любовь Егорова и многие другие.

### Вопросы и задания

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
3. Назовите первого российского олимпийского чемпиона.
4. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?
5. Назовите физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности.

### Познай себя

.....

### Росто-весовые показатели

**Длину тела**, или рост, можно измерить, встав спиной к стене (касаясь ее 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).

Внимание! 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 ее 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 ее колебания обычно связаны с изменениями условий жизни, питания или болезнью.

Вес человека должен соответствовать его росту. Одно из самых распространенных росто-весовых несоответствий — лишний вес. Он создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьезных 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 рекомендуется не реже трех 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.

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

Таблица 1

Средние росто-весовые показатели учащихся V—VII классов

| Возраст,<br>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.

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

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



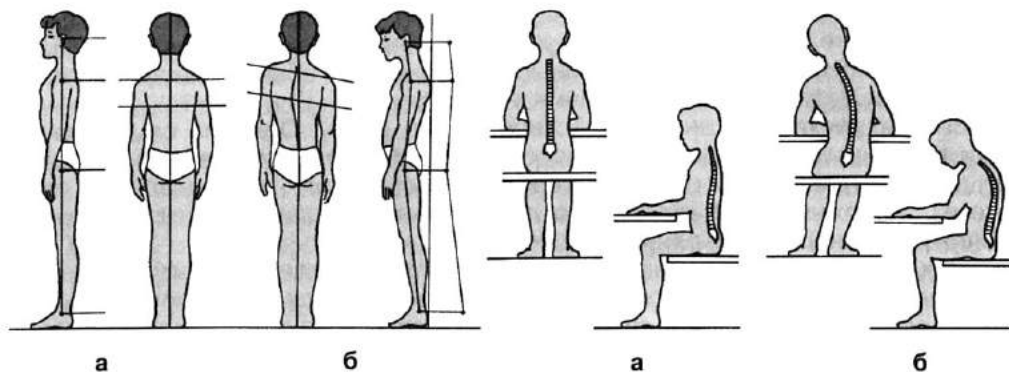


Рис. 1

Рис. 2

Как выглядит человек с *правильной осанкой*? Голова прямо, плечи развернуты, 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 вперед, плечи сведены вперед, спина сутулая, грудная клетка западающая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковы треугольники талии (рис. 1, б).

Проверьте свою осанку. 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 2/3—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. Стул должен быть обязательно со спинкой.

2. Не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой. Постель должна быть жесткой, 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 вперед 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.

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, веревке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.
3. Выхватывание руками малого мяча, зажато 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.

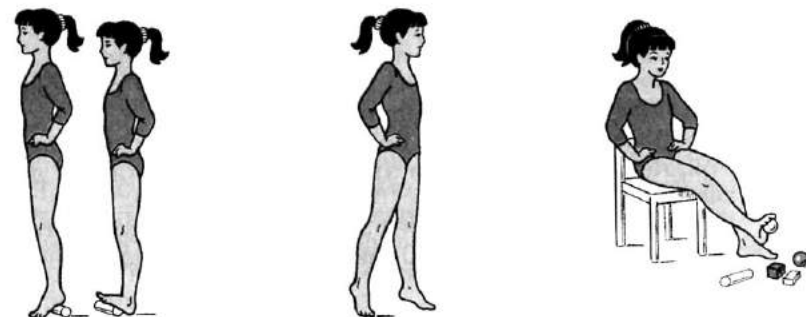


Рис. 3

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 ее, 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.

## 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.

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 лежа.

4. Через каждые 40—50 мин занятий 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 ее окончания (продолжительность 1 мин): поднять глаза кверху и, представив летящую бабочку, следить за ее полетом 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, удаленный 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 и задания

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?

5. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.

## Психологические особенности возрастного развития

Активное освоение ценностей физической культуры может успешно осуществляться в том случае, если вы познаете 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 подъем 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 еще больше — уметь. Отсюда склонность за все браться, увлечься 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 определенного 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 орга-

низации 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 серьезная 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 партнеров. Но в командной игре подростки все равно стремятся к личному успеху.

Приведем **мотивы** проявления активности учащихся V—VII 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 партнеров;
- получить положительную оценку своих усилий от тренера, учителя, родителей, болельщиков;
- испытать острые ощущения, глубокие переживания;
- оказать помощь, поддержку и содействие своим партнерам;
- проверить собственную физическую подготовленность и сравнить ее 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 ее поставить, определить ее значимость, подчинить ей свое поведение, быть упорными в ее 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, которые в результате станут составной частью личности.

**Вопросы и задания**

- 1. Каковы особенности подросткового возраста?
- 2. Назовите свои мотивы, потребности, цели занятий физическими упражнениями, спортом.
- 3. Дайте самооценку своих возрастных особенностей: в функциональном состоянии, поведении, общении, характере.
- 4. Определите меру проявления своей активности на занятиях физическими упражнениями, спортом. В чем эта активность выражается?

**Научитесь управлять собой**

Многие ребята хотят иметь хороший и сильный характер.

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

Характер вырабатывается и изменяется в течение жизни. Вместе с тем на него оказывают влияние врожденные 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.

Различают 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.

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 познается, но и воспитывается в делах. Борьба с трудностями помогает закалить характер и выработать полезные привычки.

Можно научиться сдерживать себя, внешне не проявляя свое состояние. Эффективен самоприказ: «Я буду спокоен, сдержан». Использование простых упражнений, как в зарядке, 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 свое 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 определенному распорядку дня, к здоровому образу жизни, к определенным эмоциональным состояниям, в которых вы испытываете потребность.

**Физическое самовоспитание**

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

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

Физическое самовоспитание характеризуется: направленностью, т. е. мотивами работы над собой, содержанием (оно может быть только фи-

зическим 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 нее 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 приемами саморегулирования. 5. Улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

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

Таблица 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, учебы и отдыха, прогулка перед сном (30 мин) | Ежедневно                    |
| 2. Выработка настойчивости                                            | Обязательное выполнение намеченного на день, неделю                                                              | Подъем 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 ее 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 определенного действия. Он предполагает проявление волевого 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.



Примерная форма ведения дневника самоконтроля

| Дата                             |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание                       | 10.02. ____ г. Пятница                                                                                                                                                                         |
| Вид занятия                      | 1. Зарядка — 10 упражнений<br>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                          |
| 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 растет. 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 самоотчетом о проделанной работе. Отчитываясь за свои действия, вы узнаете (а иногда узнаете), какие качества необходимо развивать, от каких недостатков надо избавиться и т. д. Самоотчет может быть текущий, за небольшой промежуток времени — день, неделю, несколько недель — и итоговый — за несколько месяцев, год. Основой самоотчета 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.

**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. Ее 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 определенную деятельность в целях самовоспитания. Его целесообразно использовать в самом начале работы над собой, когда цель ясна, а программа еще конкретно не определена. Эффективность самообязательства зависит от конкретного содержания предполагаемой деятельности, ясного представления о путях ее 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 ее в соответствии с поставленными задачами, достижениями. Самоконтроль включает ведение дневника (табл. 3), в котором отмечается выполнение запланированных действий, дается их самооценка, анализируются причины неудач или успеха, что позволяет вносить необходимые дополнения, изменения в организацию процесса самовоспитания.



## Вопросы и задания

1. Назовите этапы процесса самовоспитания, расскажите о каждом из них.
2. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?
3. Дайте характеристику своих недостатков (физических, психических), объясните причину их выделения.
4. Составьте и заполните страничку дневника самоконтроля на один день.
5. Определите степень своей готовности к включению в процесс систематического физического самовоспитания и охарактеризуйте ее.

## 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 свое 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.

### Упражнения для тренировки различных групп мышц

1. Поднимание туловища лежа на спине — укрепляет мышцы живота, формирует мышечный корсет.
2. Поднимание ног лежа на спине — укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) — укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины, способствуют формированию правильной осанки, улучшают форму груди.
4. Наклоны вперед — 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 освобождается 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. Интенсивность нагрузки можно проверить по таблице 4.

Таблица 4

**Интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений учащихся V — VII 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 легкие, 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 счет сокращения межреберных мышц и мышц диафрагмы.

Важным показателем функции дыхательной системы является *жизненная емкость легких (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 легкие 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, ее подвижность, возрастает ЖЕЛ, что позволяет успешнее выполнять упражнения, особенно на выносливость.

Таблица 5

**Средние показатели ЖЕЛ учащихся V — VII 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, повышается потоотделение, 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 водоемах, ходьбой на лыжах, бегом на коньках. Все 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 эндокрин-

ной системы. В процессе занятий увеличивается кровоток, обогащение организма кислородом, активизируются обменные процессы организма, улучшается настроение и аппетит.

### Вопросы и задания

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

## 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 определенной системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, укреплению. Здоровье не перестает быть ценностью, даже если она не осознается человеком (что свойственно многим школьникам). Большинство людей начинает осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

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 учебе, работе, общественной, культурной деятельности, его деятельного отношения к миру; 3) личностный, рассматривающий здоровье как отрицание болезни, ее предотвращение, профилактику (предупреждение).

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

## Слагаемые здорового образа жизни

Сосредоточим внимание на образе жизни как наиболее значимом в укреплении здоровья человека. **Слагаемые здорового образа жизни** — это: 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 (целеустремленность, 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 VII классу постарайтесь овладеть всеми слагаемыми здорового образа жизни.

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

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

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 ее выполнения чувствуется прилив энергии.

**Примерный комплекс утренней гимнастики** (рис. 4—11), который выполняется в такой последовательности: 1 — дыхательные упражнения (подтягивания), 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.

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

Во время сна нервная система перестает реагировать на раздраже-



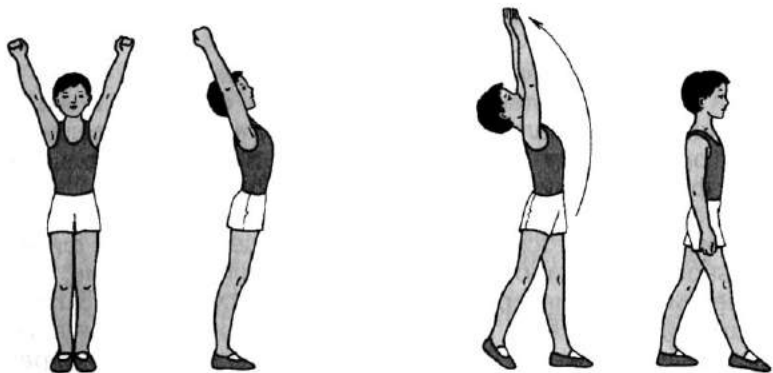


Рис. 4

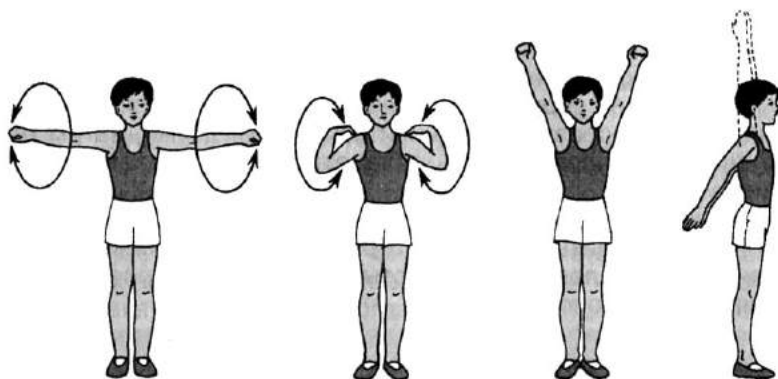


Рис. 5

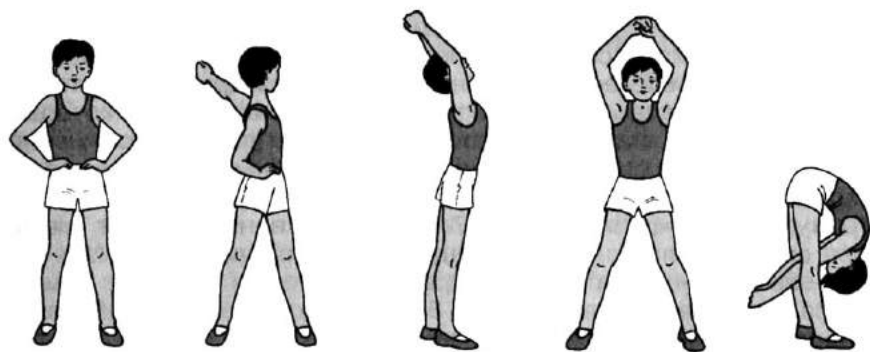


Рис. 6

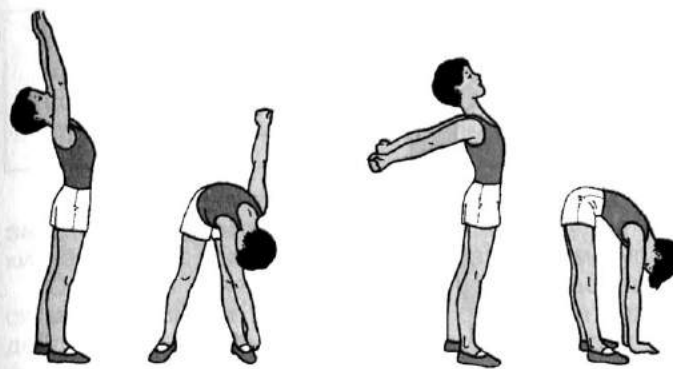


Рис. 7

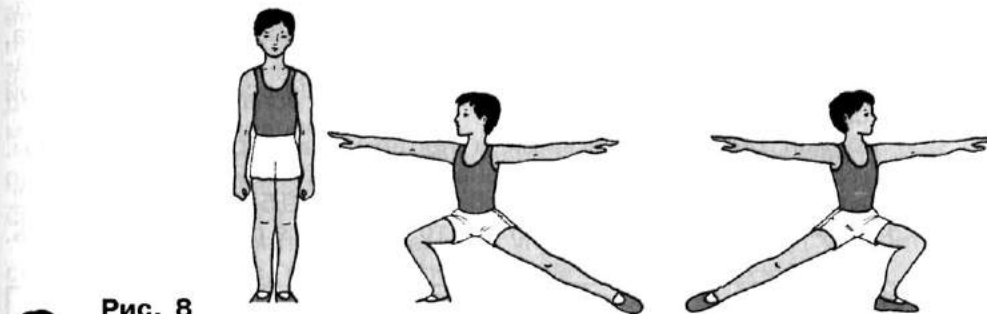


Рис. 8

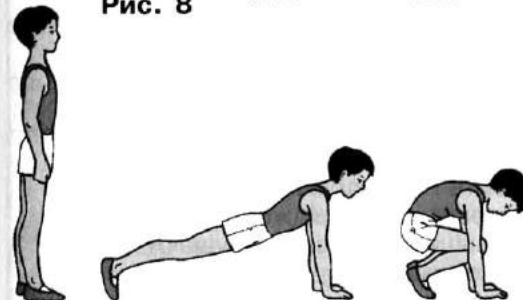


Рис. 9

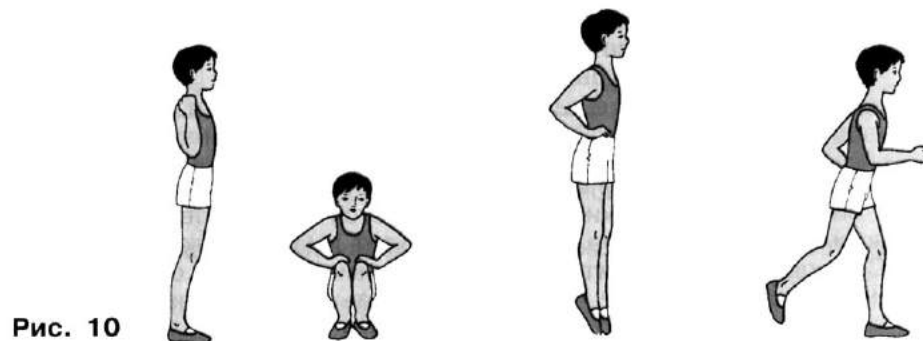


Рис. 10

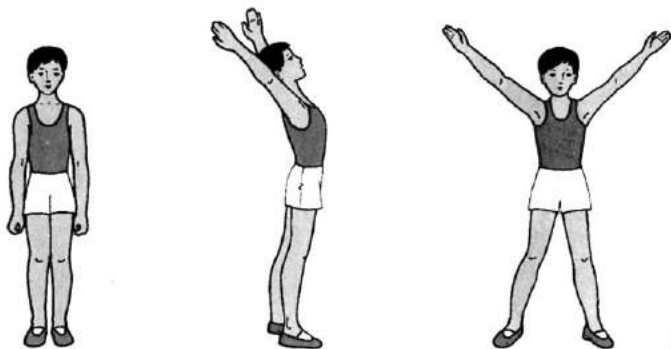


Рис. 11

ния, 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 определенные 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.

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

1. Перед сном необходимо проветривать комнату (температура в ней должна быть 17—18 °C).
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 жесткости и плоской подушке (мягкий матрас и большая подушка нарушают осанку и приводят к искривлению позвоночника).
6. Постельное белье 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 определенном биологическом режиме: сон сменяется бодрствованием, работа — отдыхом, в определенное 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.

Питаться рекомендуется четыре раза в день. Интервал между приемами 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.

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 тренажерном 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 проеме или прикрепить к стене. Упражнения на перекладине развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса (рис. 12, 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:

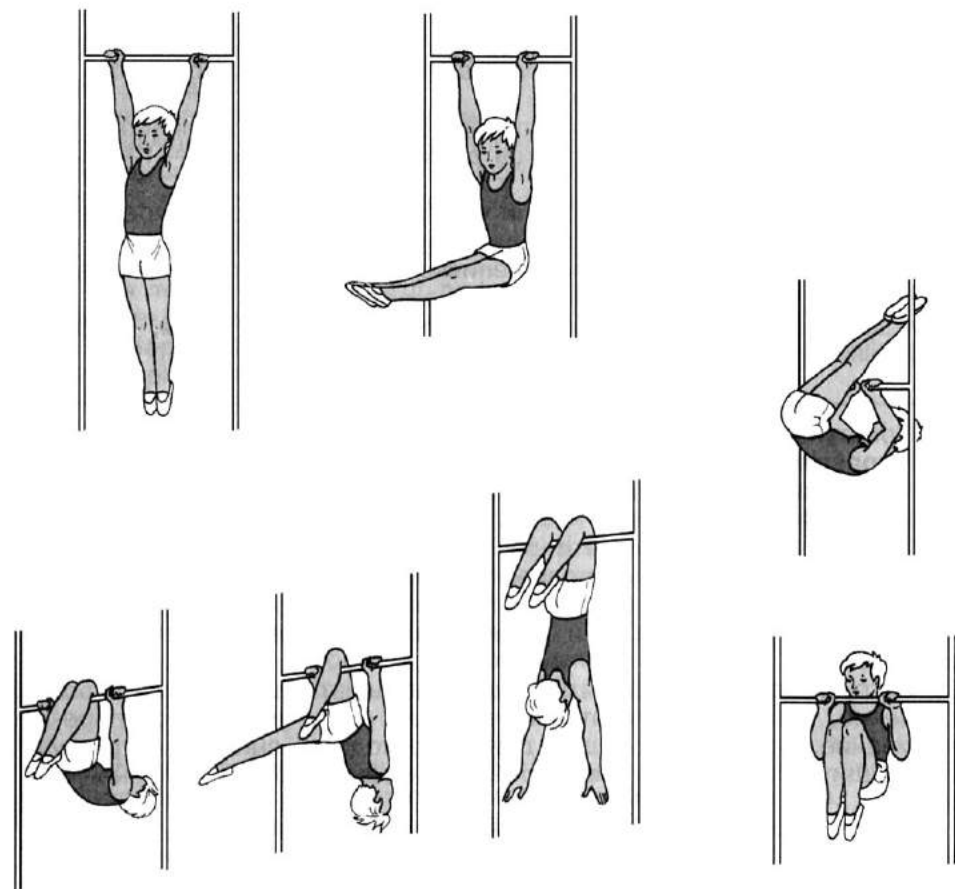


Рис. 12

Рис. 13

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.

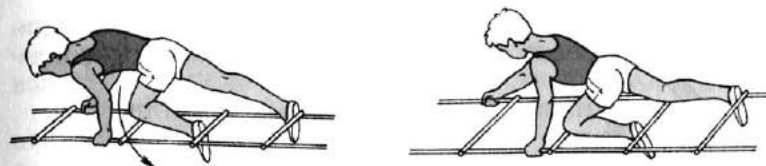


Рис. 14

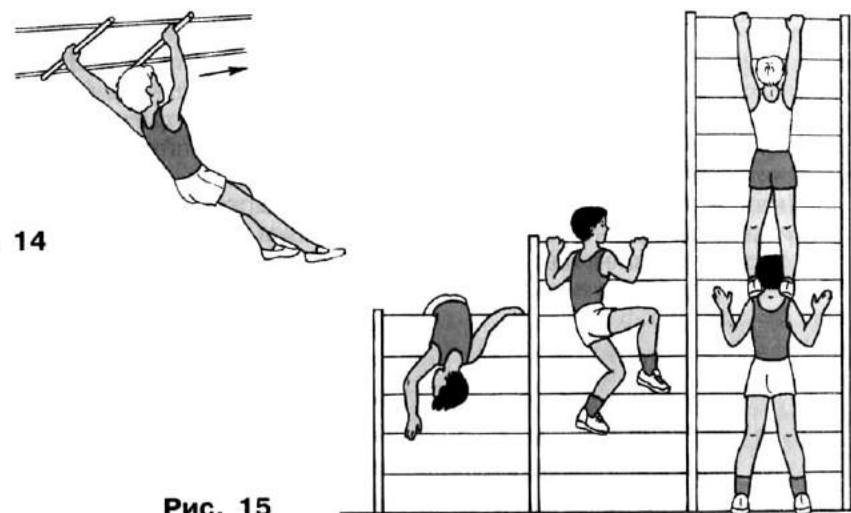


Рис. 15

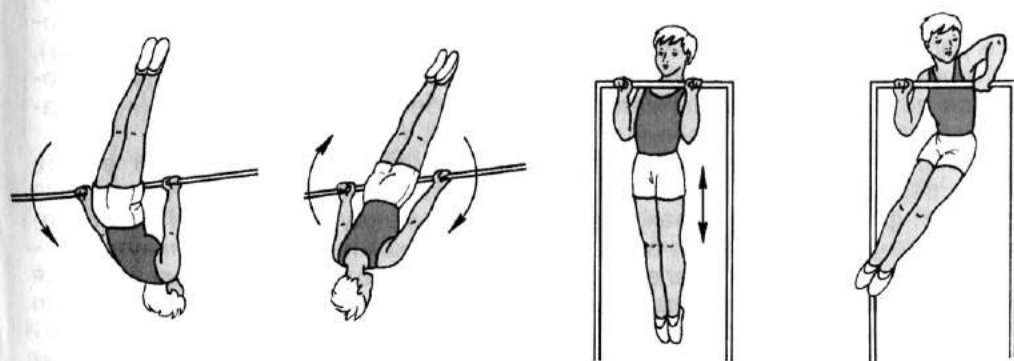


Рис. 16



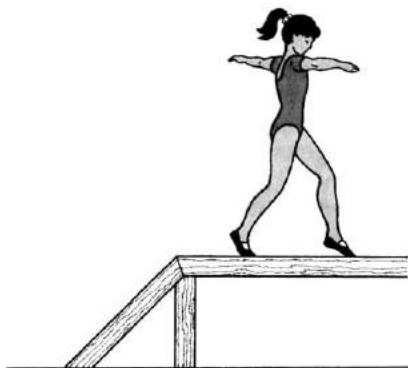


Рис. 17



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 мытье рук до и после еды. Один раз в неделю необходимо мыться с мылом и мочалкой, после чего растереть тело полотенцем, хорошо массируя кожу.

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 расчесывать волосы, пользуясь только своей расческой или щеткой для волос.

**Гигиена полости рта и зубов.** Внешность человека во многом зависит от состояния зубов и десен, 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 десны (утром и вечером) щеткой (не очень жесткой и не очень мягкой). Чистить зубы следует движениями сверху вниз при чистке верхнего ряда и снизу вверх при чистке нижнего, т. е. двигая щетку от десен 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, причем 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.

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 освещенностью мест занятий.
4. Заниматься в удобной спортивной форме.
5. Соблюдать технику безопасности и самоконтроль.
6. Чередовать нагрузку с отдыхом.
7. Контролировать свое 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 легкой и не стеснять движений. Такая одежда изготавливается из хлопчатобумажных тканей с

высокой воздухопроницаемостью, 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 белье, 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. Ее необходимо регулярно чистить или стирать.

Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, защищать стопу от повреждений, а ее 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 потертости, 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 теплые 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 — 1080 (45×24). 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 энергоемкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи.

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

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

**Белки.** Основной 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 топленом, 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, мед, 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, участвует в процессах свертывания крови, необходим для правильной работы нервной и мышечной систем. Фтор необходим для улучшения 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, черном 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.

После занятий приступать к еде можно через 30—45 мин. Питаться следует 4—5 раз в день: утренний завтрак — 25% суточного объема 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 ее постепенно, выпивая через 10—12 мин по несколько глотков воды. Недостаток воды приводит к сгущению крови, повышению температуры тела, нарушению процессов пищеварения и выделения.

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 кипяченой водой,  
тщательно пережевывать 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 новым 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. Учет индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

4. Разнообразие 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. Все 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°C | 1—10 мин          |
| Теплые             | +25...+30°C | 5—15 мин          |
| Нейтральные        | +21...+24°C | 10 мин — 2 ч      |
| Прохладные         | +16...+20°C | 15 мин — до 1 ч   |
| Холодные           | +14...+15°C | 3—30 мин          |



**Закаливание воздухом.** Это распространенное 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 легкое 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 \ Режимы | Температура | Продолжительность |
|--------------------|-------------|-------------------|
| Горячие            | Свыше +40°С | 5—8 мин           |
| Теплые             | +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...+28 °С, а затем доводят до температуры +12...+15 °С. После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

**Полоскание горла** проводится каждый день утром и вечером. Начальная температура воды +23...+25 °С, постепенно через неделю она снижается на 1—2 °С и доводится до +5...+10 °С.

**Обливание водой** более сильнодействующее средство, чем обтирание. Для этой процедуры надо приготовить 1—2 ведра воды. Начальная температура: летом +28 °С, зимой +30 °С. Постепенно доводите температуру воды до +18...+20 °С. 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—4 мин.

**Душ** очень полезен после физической работы. Начальная температура воды +35 °С, а затем снижайте ее на 1—3° через каждые 5—7 дней, доводя до +18...+20 °С. Для укрепления нервной системы применяют контрастный душ, попеременно используя теплую и прохладную воду, горячую и холодную воду и наоборот. Процедура должна заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

**Купание в открытых водоемах** — 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...+20 °С, желательно в утренние и вечерние часы, вначале 1, а затем 2—3 раза в день, соблюдая промежуток между купаниями 3—4 ч.

**Режим труда и отдыха.** В распорядке дня необходимо прежде всего обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определенное 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.

Основными **правилами** организации распорядка дня являются:  
 подъем в одно и то же время;  
 выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;  
 прием 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 трех 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 твердо выполняет режим дня, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

Напряженная 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 чрезмер-

ное напряжение в отдельных группах мышц (шеи, спины, поясницы), которые обеспечивают поддержание позы человека. В связи с этим портится 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.**

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.

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 поочередно сделать каждым пальцем. 4. Сжать пальцы в кулак, разгибать и сгибать отдельно каждый палец, причем 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. 11).

**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 одноразовоевлечение, 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 влечет 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, ведет к утрате таких качеств, как координация движений, быстрота реакции, снижает умственную и физическую ра-

ботоспособность, 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 серьезные заболевания органов дыхания, нервной, кровеносной, сердечно-сосудистой систем, болезнь органов пищеварения, органов чувств.

При занятиях физическими упражнениями у курильщиков снижается выносливость, нарушается дыхание, долго восстанавливается пульс после физической нагрузки, наблюдается учащенное 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 и задания

1. Что такое здоровье?
2. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете?
3. Следует ли вы определенному распорядку дня? Помогает ли он вам выполнять все намеченное?
4. Составьте личную программу действий. Выполняйте ее.

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 физическими упражнениями настроение ухудшается, сон становится беспокойным, появляется усталость, вялость, значит, нагрузка для вас оказалась слишком большой и ее 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.

Внешние признаки утомления

| Признаки                     | Степень утомления     |                                               |                                             |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                              | легкая                | 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                      | Учащенное, ровное     | Значительно учащенное, периодически через рот | Резко учащенное, появление одышки           |
| Движения                     | Не нарушены           | Неуверенные                                   | Нарушение координации, дрожание конечностей |

*Объективными показателями* являются: ЧСС, ЖЕЛ, масса тела.

Напомним, *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 легкой 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). Еще 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 емкость легких*. Измерить ее можно с помощью специального прибора — спирометра и определить степень развития легких.



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 ее 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.

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 |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| I. Физическое развитие          |      |  |  |  |  |  |  |
| Длина тела, см                  |      |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела, кг                  |      |  |  |  |  |  |  |
| Окружность грудной клетки, см:  |      |  |  |  |  |  |  |
| в покое                         |      |  |  |  |  |  |  |
| при вдохе                       |      |  |  |  |  |  |  |
| при выдохе                      |      |  |  |  |  |  |  |
| Окружность, см:                 |      |  |  |  |  |  |  |
| шеи                             |      |  |  |  |  |  |  |
| тали                            |      |  |  |  |  |  |  |
| плеча (бицепс)                  |      |  |  |  |  |  |  |
| бедра                           |      |  |  |  |  |  |  |
| голени (икроножная мышца)       |      |  |  |  |  |  |  |
| Пuls (ЧСС), уд./мин:            |      |  |  |  |  |  |  |
| в покое                         |      |  |  |  |  |  |  |
| после нагрузки (20 приседаний)  |      |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание, вдохов за 30 с         |      |  |  |  |  |  |  |
| задержка дыхания, с             |      |  |  |  |  |  |  |
| ЖЕЛ, л                          |      |  |  |  |  |  |  |
| АД, мм рт. ст.                  |      |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти, кг                  |      |  |  |  |  |  |  |
| II. Физическая подготовленность |      |  |  |  |  |  |  |

Продолжение

| Показатели                                           | Дата |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| Подтягивание, колич. раз                             |      |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания, колич. раз                                |      |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед (гибкость), см                         |      |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за 30 с, колич. раз              |      |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног из положения лежа 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 от 12—100 м, мин, с                         |      |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах от 1 до 3 км, мин                    |      |  |  |  |  |  |  |
| III. Самочувствие                                    |      |  |  |  |  |  |  |
| Сон                                                  |      |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                                              |      |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                                           |      |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность                                    |      |  |  |  |  |  |  |
| Боли в мышцах                                        |      |  |  |  |  |  |  |

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

### Вопросы и задания

1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
2. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?
3. Измерьте свой пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Каково время восстановления вашего пульса до нормы?
4. Заведите свой дневник самоконтроля.

### Первая помощь при травмах

.....

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, потертости, 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.

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

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

Место потертости 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 (зеленкой) 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 фитилек, смоченный перекисью водорода.

Нельзя сморкаться и зажимать нос платком!

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

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

**Вывихи** сопровождаются резкой болью при движении.

Поврежденной конечности следует обеспечить покой и зафиксировать ее с помощью линейки, планки или рейки.

Самим вывих вправлять нельзя. Это должен делать врач.

**Переломы** — это полное или частичное нарушение целостности кости. При переломах ощущается резкая боль, возникает припухлость, кровоизлияние (синяк).

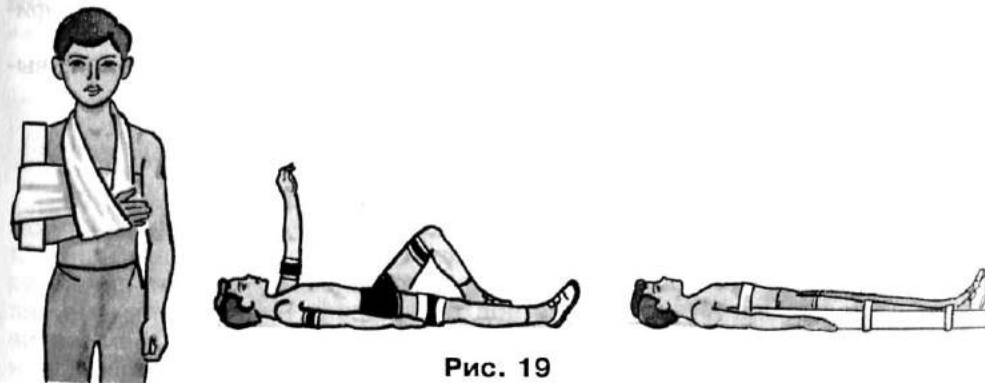


Рис. 19

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого используют специальные или импровизированные шины (доска, линейка, рейка), фиксируя два ближайших к месту перелома сустава (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 теплой одежде. В таких случаях появляется слабость, побледнение кожи, головокружение, тяжесть в ногах и тошнота.

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 теплую ванну и выпить сладкого горячего чая.

#### **Вопросы и задания**

1. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями.
2. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении, вывихе, переломе?

## **II. Развитие двигательных способностей**

### **Основные двигательные способности**

.....

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*.

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. 9—12).

Двигательные способности в возрасте до 15 лет развиваются в тесном взаимодействии друг с другом.

Перед выполнением упражнений, целенаправленно развивающих какие-либо двигательные способности, необходимо провести разминку для разогрева мышц, чтобы избежать мышечных травм. В нее включаются ходьба, медленный бег, танцевальные движения, упражнения для всех частей тела, прыжки.

### **Гибкость**

.....

**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 партнера, учителя, тренеров 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 вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.

2. Круговые движения прямых рук вперед 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 — вперед. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Партнеры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперед и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз (рис. 20).

*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 вперед 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 вперед с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины. 8 раз (рис. 21).

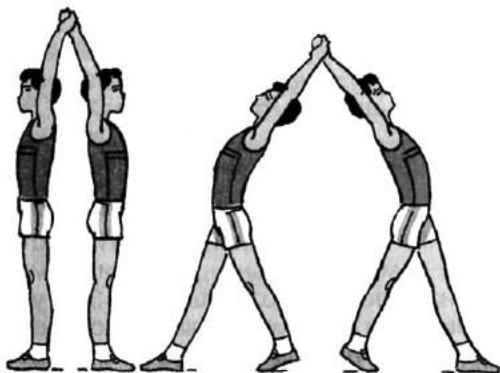


Рис. 20

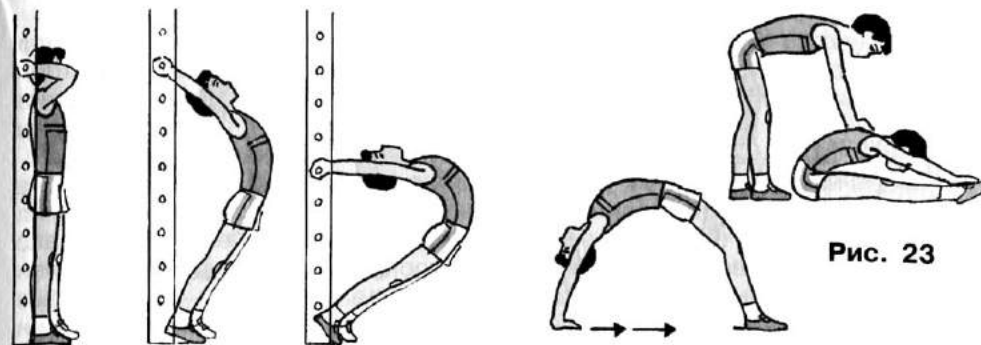


Рис. 21

Рис. 22

6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами (рис. 22).

7. В парах. Один партнер лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнера назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнер сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперед. 6—8 раз (рис. 23).

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперед (не сгибая ноги в коленях) с партнером на спине. По 6—8 раз каждому партнеру.

#### 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 счет 1—4 полуприсед, встать; на 1 — присесть, на 2—4 — полуприсед, встать.

4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. Руки в стороны, за голову, на колени 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 нее 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.

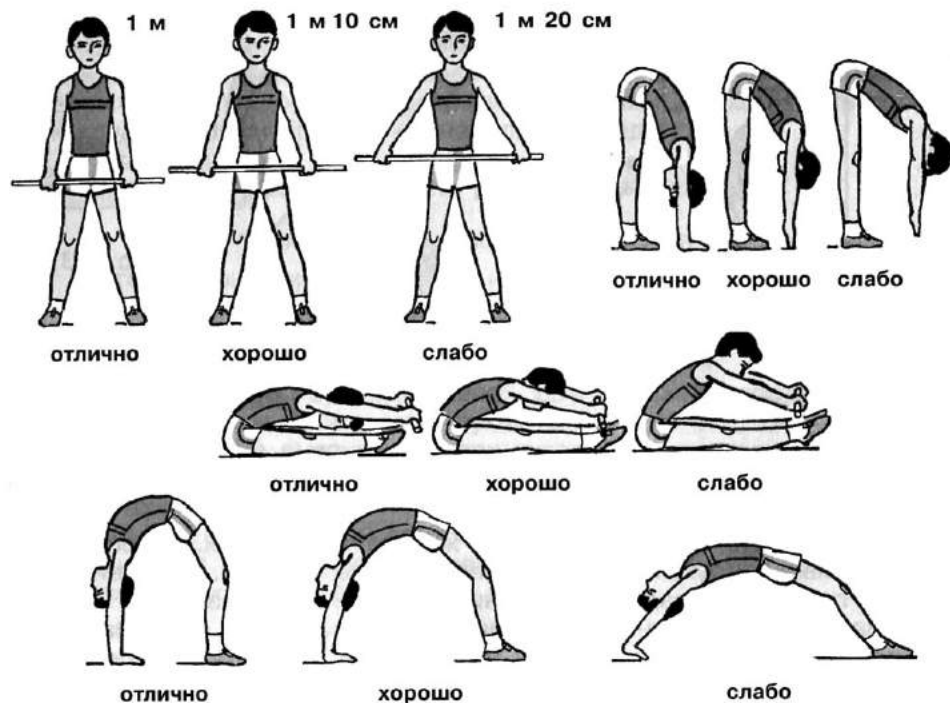


Рис. 24

### Проверьте свою гибкость (рис. 24)

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперед, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

## Сила

.....

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет 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, возвратить в и. п.

Варианты: и. п. — сидя, лежа 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. 25).

4. И. п. — упор лежа (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. 26).

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лежа.

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. Партнеры меняются местами после 4—6 попыток.

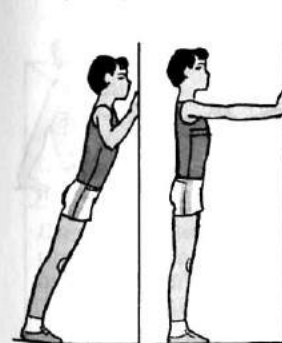


Рис. 25



Рис. 26

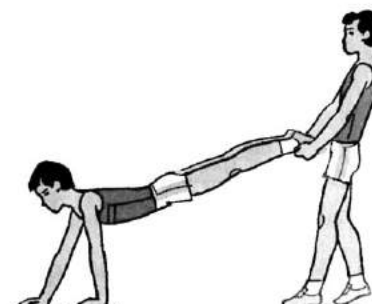


Рис. 27

9. В парах. Один партнер принимает положение упора лежа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках (рис. 27).

Вариант: упор лежа лицом вверх.

#### Упражнения для развития силы ног

1. Приседания.

Варианты: полуприседания; передвижения вперед, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжелыми предметами в руках, с партнером 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. 28).

6. В парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперед, назад, в стороны (рис. 29).

7. В парах. И. п. — упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочередное сопротивление партнеров ногами (рис. 30).

8. В парах. Перетягивание партнера хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

#### Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).

2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху).

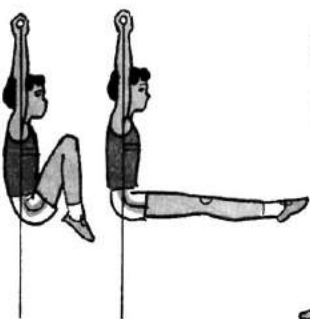


Рис. 28

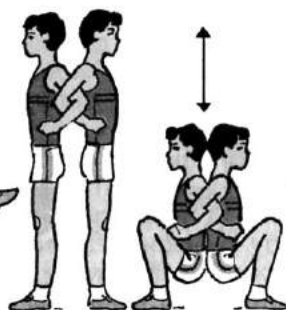


Рис. 29

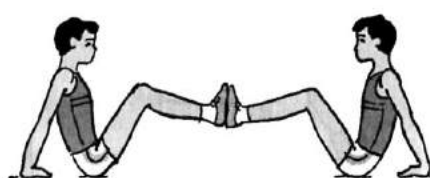


Рис. 30

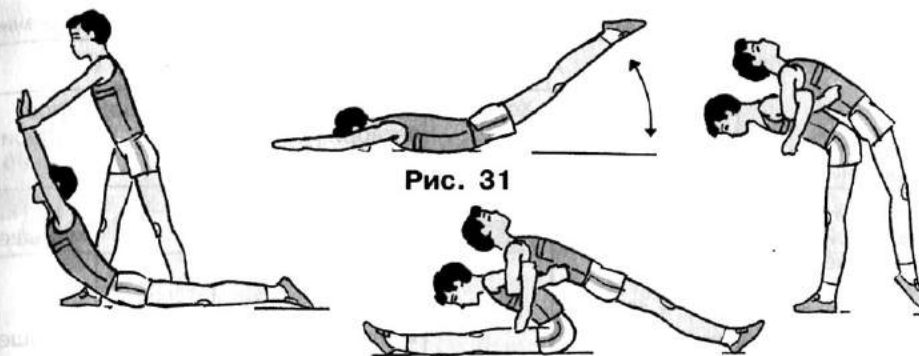


Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Рис. 34

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 партнера.

3. И. п. — лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища (рис. 31).

Варианты: то же с набивным мячом; с помощью партнера (рис. 32); поднимание и опускание бедер; лежа на возвышении.

4. В висе на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперед и назад; поднимание ног вперед-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 вперед с партнером на спине (рис. 33).

Вариант: то же сидя на полу, поочередные наклоны вперед (рис. 34). Оценить свою силу можно по таблице 9.

Таблица 9

#### Проверьте свою силу

| Оценки                 | Класс | Девочки (Д) |        |                   | Мальчики (М) |        |                   |
|------------------------|-------|-------------|--------|-------------------|--------------|--------|-------------------|
|                        |       | Отлично     | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично      | Хорошо | Удовлетворительно |
| Контрольные упражнения | V     | 18 и больше | 17—13  | 12 и меньше       | 24 и больше  | 23—17  | 16 и меньше       |
|                        | VI    | 20 и больше | 19—15  | 14 и меньше       | 28 и больше  | 27—21  | 20 и меньше       |
|                        | VII   | 22 и больше | 21—17  | 16 и меньше       | 32 и больше  | 31—25  | 24 и меньше       |



| Оценки<br>Контрольные<br>упражнения                                                                                                | Класс | Девочки (Д)    |        |                             | Мальчики (М)   |        |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|--------|-----------------------------|----------------|--------|-----------------------------|
|                                                                                                                                    |       | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Подтягивание:<br>на высокой пере-<br>кладке (М),<br>колич. раз<br>на низкой пере-<br>кладке из ви-<br>са лежа (Д), ко-<br>лич. раз | V     | 15 и<br>больше | 14—9   | 8 и<br>меньше               | 6 и<br>больше  | 5—4    | 3 и<br>меньше               |
|                                                                                                                                    | VI    | 17 и<br>больше | 16—10  | 9 и<br>меньше               | 7 и<br>больше  | 6—5    | 4 и<br>меньше               |
|                                                                                                                                    | VII   | 19 и<br>больше | 18—12  | 11 и<br>меньше              | 8 и<br>больше  | 7—6    | 5 и<br>меньше               |
| Приседания на<br>одной ноге с опо-<br>рой, колич. раз                                                                              | V     | 18 и<br>больше | 17—13  | 12 и<br>меньше              | 20 и<br>больше | 19—15  | 14 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | VI    | 24 и<br>больше | 23—17  | 16 и<br>меньше              | 30 и<br>больше | 29—23  | 22 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | VII   | 29 и<br>больше | 28—21  | 20 и<br>меньше              | 35 и<br>больше | 34—27  | 26 и<br>меньше              |
| Сгибание и разги-<br>бание:<br>туловища, колич.<br>раз<br><br>рук в упоре лежа,<br>колич. раз                                      | V     | 26 и<br>больше | 25—11  | 10 и<br>меньше              | 30 и<br>больше | 29—21  | 20 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | VI    | 28 и<br>больше | 27—13  | 12 и<br>меньше              | 32 и<br>больше | 31—23  | 22 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | VII   | 30 и<br>больше | 29—19  | 18 и<br>меньше              | 34 и<br>больше | 33—25  | 24 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | V     | 10 и<br>больше | 9—7    | 6 и<br>меньше               | 14 и<br>больше | 13—9   | 8 и<br>меньше               |
|                                                                                                                                    | VI    | 11 и<br>больше | 10—8   | 7 и<br>меньше               | 16 и<br>больше | 16—11  | 10 и<br>меньше              |
|                                                                                                                                    | VII   | 12 и<br>больше | 11—9   | 8 и<br>меньше               | 18 и<br>больше | 18—13  | 12 и<br>меньше              |

## Быстрота

.....

**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.

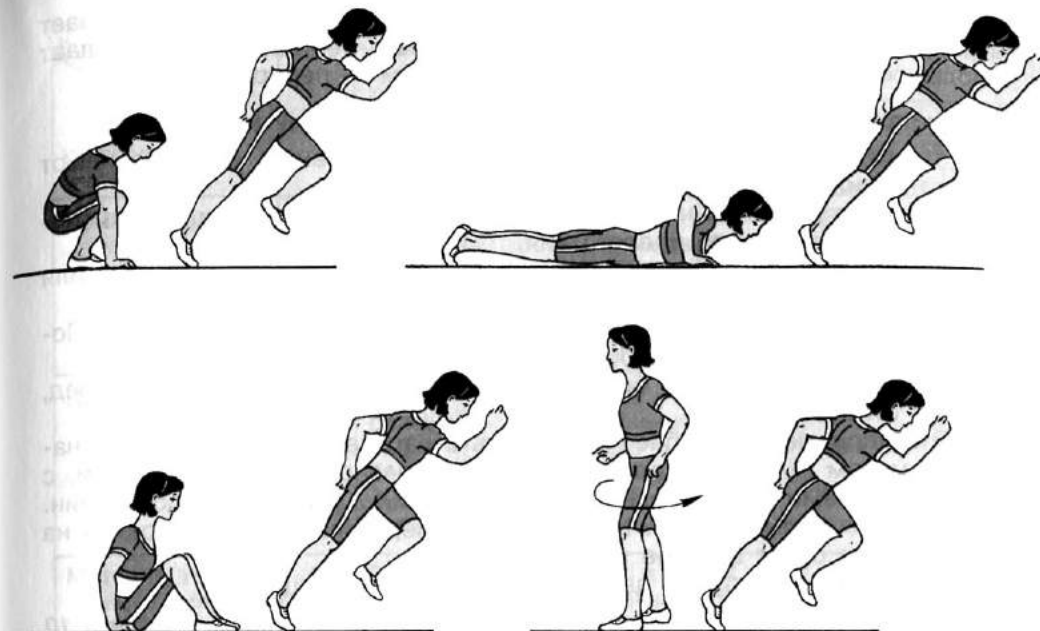


Рис. 35

### Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей)

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 вперед, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1—2 мин.
3. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) (рис. 35) 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, лежа 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 выполнять с партнером.

**Варианты:** расстояние между партнерами 4—6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперед, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

8. Бег в парах. Партнер, бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнера. Партнер, бегущий сзади, создает 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 скалкой, 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: вперед, назад, в стороны.

● Эти упражнения удобнее выполнять с партнером 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 партнера, опираясь на него (партнер стоит в упоре на коленях).

Оценить свою быстроту движений можно по таблице 10.

Таблица 10

### Проверьте свою быстроту и скоростно-силовые способности

| Оценки<br>Контрольные<br>упражнения                              | Класс | Девочки          |           |                             | Мальчики         |           |                             |
|------------------------------------------------------------------|-------|------------------|-----------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                                  |       | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 30 м, с                                                      | V     | 5,2 и<br>меньше  | 5,3—6,5   | 6,6 и<br>больше             | 5,1 и<br>меньше  | 5,2—6,5   | 6,6 и<br>больше             |
|                                                                  | VI    | 5,1 и<br>меньше  | 5,2—6,3   | 6,4 и<br>больше             | 5,0 и<br>меньше  | 5,1—6,2   | 6,3 и<br>больше             |
|                                                                  | VII   | 5,0 и<br>меньше  | 5,1—6,1   | 6,2 и<br>больше             | 4,9 и<br>меньше  | 5,0—5,9   | 6,0 и<br>больше             |
| Передача в стену<br>и ловля мяча<br>за 10 с с 2 м,<br>колич. раз | V     | 5 и<br>больше    | 4         | 3 и<br>меньше               | 7 и<br>больше    | 6—5       | 4 и<br>меньше               |
|                                                                  | VI    | 6 и<br>больше    | 5         | 4 и<br>меньше               | 8 и<br>больше    | 7—6       | 5 и<br>меньше               |
|                                                                  | VII   | 8 и<br>больше    | 7—6       | 5 и<br>меньше               | 9 и<br>больше    | 8—7       | 6 и<br>меньше               |
| Бег 60 м, с                                                      | V     | 10,4 и<br>меньше | 10,5—11,4 | 11,5 и<br>больше            | 10,0 и<br>меньше | 10,1—11,2 | 11,3 и<br>больше            |
|                                                                  | VI    | 10,3 и<br>меньше | 10,4—11,1 | 11,2 и<br>больше            | 9,8 и<br>меньше  | 9,9—11,1  | 11,2 и<br>больше            |
|                                                                  | VII   | 9,8 и<br>меньше  | 9,9—11,0  | 11,1 и<br>больше            | 9,4 и<br>меньше  | 9,5—11,0  | 11,1 и<br>больше            |

| Оценки<br>Контрольные<br>упражнения          | Класс | Девочки         |         |                             | Мальчики        |         |                             |
|----------------------------------------------|-------|-----------------|---------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------------------|
|                                              |       | Отлично         | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично         | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Прыжки в длину с<br>места, см                | V     | 155 и<br>больше | 154—110 | 109 и<br>меньше             | 170 и<br>больше | 169—120 | 119 и<br>меньше             |
|                                              | VI    | 165 и<br>больше | 164—120 | 119 и<br>меньше             | 180 и<br>больше | 179—130 | 129 и<br>меньше             |
|                                              | VII   | 185 и<br>больше | 184—124 | 123 и<br>меньше             | 185 и<br>больше | 184—135 | 134 и<br>меньше             |
| Прыжки в длину с<br>разбега, см              | V     | 300 и<br>больше | 229—220 | 219 и<br>меньше             | 340 и<br>больше | 339—260 | 259 и<br>меньше             |
|                                              | VI    | 330 и<br>больше | 329—230 | 229 и<br>меньше             | 360 и<br>больше | 359—270 | 269 и<br>меньше             |
|                                              | VII   | 350 и<br>больше | 349—240 | 239 и<br>меньше             | 380 и<br>больше | 379—280 | 279 и<br>меньше             |
| Метание теннис-<br>ного мяча с<br>разбега, м | V     | 21 и<br>больше  | 20—14   | 13 и<br>меньше              | 34 и<br>больше  | 33—20   | 19 и<br>меньше              |
|                                              | VI    | 23 и<br>больше  | 22—15   | 14 и<br>меньше              | 36 и<br>больше  | 35—21   | 20 и<br>меньше              |
|                                              | VII   | 26 и<br>больше  | 25—16   | 15 и<br>меньше              | 39 и<br>больше  | 38—22   | 21 и<br>меньше              |

## Выносливость

.....

**Выносливость** — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее 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 распространенными 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 объемом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортив-

ные 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 V классе — 8—12 км; в VI классе — 9—13 км; в VII классе — до 2000 м.

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

● Рекомендуемая нагрузка в неделю: в V классе — 1000 м, в VI—VII классах — 1500 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в V классе, 1500 м в VI классе и 2000 м в VII классе.

● Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в V классе — 12 км, в VI—VII классах — 15 км.

4. Кросс по пересеченной 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 упрощенным правилам (баскетбол 2×2, 3×3; гандбол на одни ворота, мини-футбол 3×3, 4×4), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперед, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20—30 мин (2×10, 2×15), постепенно увеличивая время игры до 40—60 мин (2×20, 2×30). В течение недели желательно заниматься играми не менее 4—5 ч в V классе, 5—6 ч в VI и VII классах.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, элементы

Таблица 11

### Проверьте свою выносливость

| Оценки<br>Контрольные<br>упражнения | Класс | Девочки          |            |                             | Мальчики         |           |                             |
|-------------------------------------|-------|------------------|------------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|
|                                     |       | Отлично          | Хорошо     | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Кросс 1500 м,<br>мин. с             | V     | 9.00 и<br>меньше | 9.01—10.29 | 10.30 и<br>больше           | 8.50 и<br>меньше | 8.51—9.59 | 10.00 и<br>больше           |
|                                     | VI    | 8.15 и<br>меньше | 8.16—8.49  | 8.50 и<br>больше            | 7.40 и<br>меньше | 7.41—8.15 | 8.16 и<br>больше            |
|                                     | VII   | 7.30 и<br>меньше | 7.31—8.29  | 8.30 и<br>больше            | 7.00 и<br>меньше | 7.01—7.50 | 7.51 и<br>больше            |

Продолжение

| Оценки<br>Контрольные<br>упражнения              | Класс | Девочки           |             |                             | Мальчики          |                 |                             |
|--------------------------------------------------|-------|-------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|
|                                                  |       | Отлично           | Хорошо      | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично           | Хорошо          | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег на лыжах,<br>мин. с:<br>1 км<br>2 км<br>2 км | V     | 7.00 и<br>меньше  | 7.01—7.30   | 7.31—<br>8.10               | 6.30 и<br>меньше  | 6.31—<br>7.00   | 7.01—<br>7.40               |
|                                                  | VI    | 14.30 и<br>меньше | 14.31—15.00 | 15.01—<br>15.30             | 14.00 и<br>меньше | 14.01—<br>14.30 | 14.31—<br>15.00             |
|                                                  | VII   | 14.00 и<br>меньше | 14.01—14.30 | 14.31—<br>15.00             | 13.00 и<br>меньше | 13.01—<br>14.00 | 14.01—<br>14.30             |
| Плавание, м. с                                   | V     | 50 м              | 25 м        | 12 м                        | 50 м              | 25 м            | 12 м                        |
|                                                  | VI    | 1.10              | 50 м        | 25 м                        | 1.00              | 50 м            | 25 м                        |
|                                                  | VII   | 1.07              | 50 м        | 25 м                        | 0.50              | 50 м            | 25 м                        |

бокса и движения восточных единоборств, обычные и спортивные танцы и ритмопластические виды гимнастики (ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).

Оценить свою выносливость можно по таблице 11.

## Ловкость

.....

**Ловкость** — это комплекс определенных 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, усложнение условий, в которых выполняются движения, изменение противодействий занимающихся при парных или



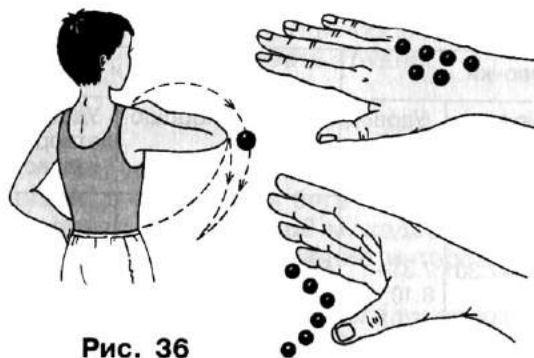


Рис. 36

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. 36).
- 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 (рис. 36).
- Варианты:** подбросить вверх камешки и одновременно успеть поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий.

### 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. 37—43):
- 1) махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;
  - 2) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

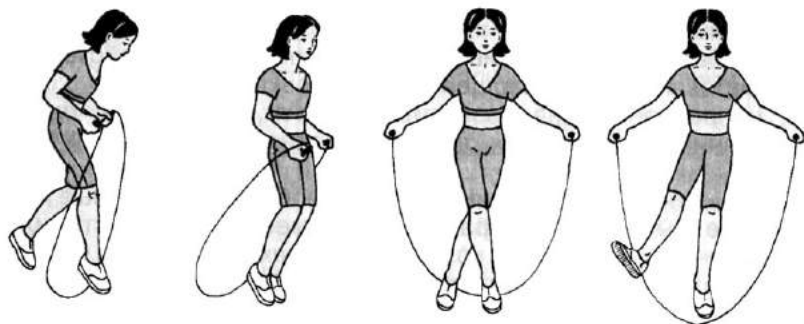


Рис. 37



Рис. 38

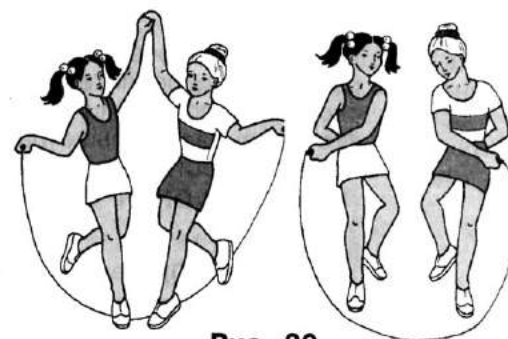


Рис. 39

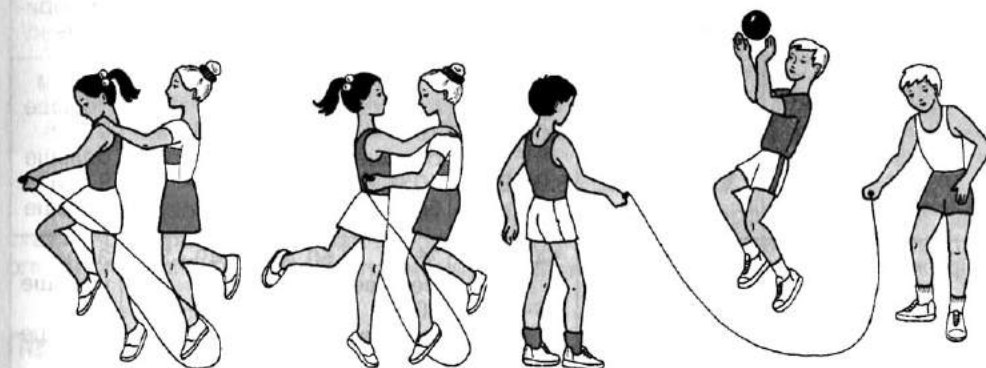


Рис. 40

Рис. 41

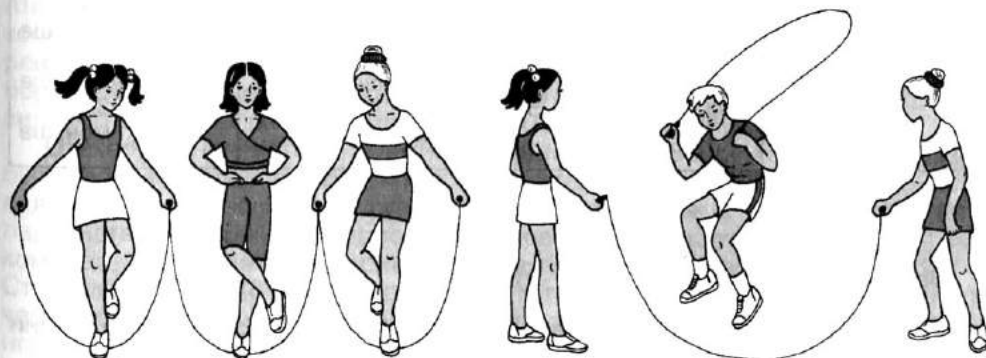


Рис. 42

Рис. 43

- 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 (веревку) с подбрасыванием, ведением, передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоем, втроем с выполнением различных дополнительных действий.

Свободно овладев прыжками через скакалку (веревку), можно проводить игры «Кто придумает больше разных прыжков», «Делай, как я» и др. Оценить свою ловкость можно по таблице 12.

Таблица 12

**Проверьте свою ловкость**

| Оценки<br>Контрольные упражнения                    | Класс | Девочки          |            |                             | Мальчики        |           |                             |
|-----------------------------------------------------|-------|------------------|------------|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------------------------|
|                                                     |       | Отлично          | Хорошо     | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично         | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 3×10 м, с                                       | V     | 10,2 и<br>меньше | 10,1—11,69 | 11,7 и<br>больше            | 9,9 и<br>меньше | 10,0—11,1 | 11,2 и<br>больше            |
|                                                     | VI    | 8,9 и<br>меньше  | 9,0—10,0   | 10,1 и<br>больше            | 8,5 и<br>меньше | 8,6—9,6   | 9,7 и<br>больше             |
|                                                     | VII   | 8,8 и<br>меньше  | 8,9—9,9    | 10,0 и<br>больше            | 8,3 и<br>меньше | 8,4—9,2   | 9,3 и<br>больше             |
| Прыжки через короткую скакалку, колич. раз за 30 с  | V     | 55 и<br>больше   | 54—36      | 35 и<br>меньше              | 50 и<br>больше  | 49—31     | 30 и<br>меньше              |
|                                                     | VI    | 60 и<br>больше   | 59—41      | 40 и<br>меньше              | 55 и<br>больше  | 54—36     | 35 и<br>меньше              |
|                                                     | VII   | 65 и<br>больше   | 64—46      | 45 и<br>меньше              | 60 и<br>больше  | 59—39     | 40 и<br>меньше              |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, колич. раз | V     | 4                | 3—3        | 2 и<br>меньше               | 4               | 3         | 2 и<br>меньше               |
|                                                     | VI    | 5                | 6—4        | 2 и<br>меньше               | 6               | 4         | 2 и<br>меньше               |
|                                                     | VII   | 6                | 5          | 3 и<br>меньше               | 7               | 5         | 3 и<br>меньше               |

**Вопросы и задания**

1. Что такое двигательные способности? Каково их значение в жизни человека?
2. Назовите основные двигательные способности. Дайте их определение.
3. Какие упражнения вы используете для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости?

### III. Двигательные умения и навыки

#### Что такое двигательные умения и навыки

В V — VII классах необходимо научиться выполнять двигательные действия в таких видах спортивных упражнений, как легкая 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.

**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.

#### Легкая атлетика

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

Отечественная легкая атлетика возникла в 1888 г., когда под Петербургом был создан первый кружок любителей бега. В 1905 г. было проведено первенство Петербурга по легкой 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 легкой 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. Пономарева, Т. и И. Пресс, В. Голубничий, В. Брумел, В. Санеев, Р. Шевлакадзе, В. Борзов, Т. Казанкина, Л. Брагина, Ю. Седых, Л. Кондратьева, Ф. Мельник, Н. Чижова, И. Привалова и др.

Разнообразие легкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические

качества. Заниматься легкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

## Основные правила соревнований по легкой 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 (счет ведется 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 ее 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 дается 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 вперед или вперед — 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 дается 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. Ее 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°) и выполняют активные движения, облегчая сохранение равновесия.

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 легкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересеченной местности. Характерная особенность бега — наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

**Бег на короткие дистанции (спринт)** для учащихся V—VII 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 распространен **обычный старт** (рис. 44). Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании, применяют стартовые колодки. По команде «На старт!» школьник встает впереди



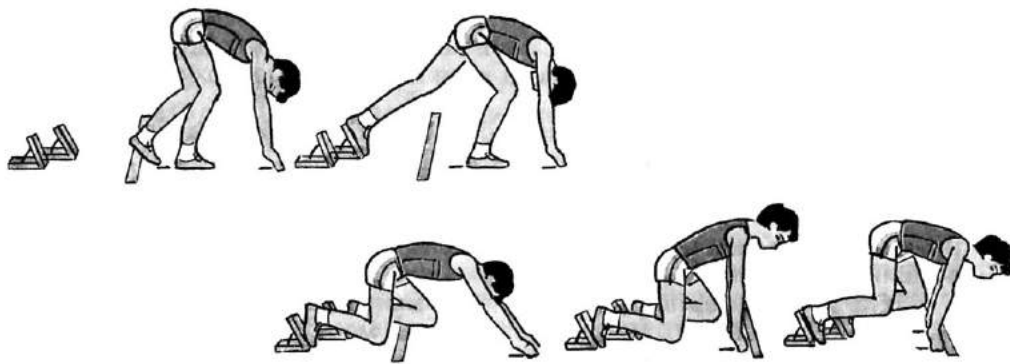


Рис. 44

колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди, а другой — в дальнюю. Встав на колени 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-вперед. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун мгновенно устремляется вперед, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперед. С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость (рис. 45), которая поддерживается до конца бега.

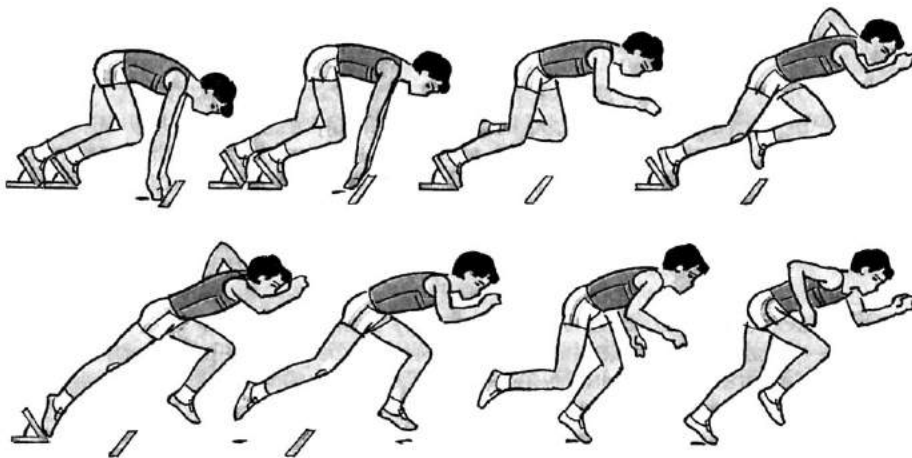


Рис. 45

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); 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 учета времени начинается с **высокого старта** (рис. 46). По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперед, голова прямо, взгляд устремлен вперед, 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.

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 ее друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Учащиеся распределяются по этапам на всей дистанции, и каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки (рис. 47) осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен

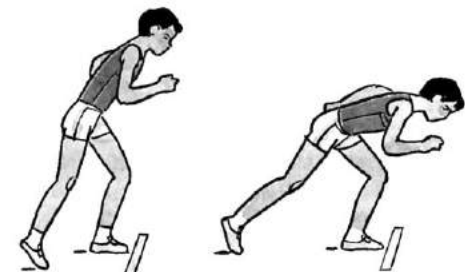


Рис. 46

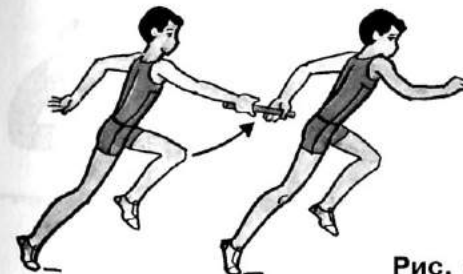
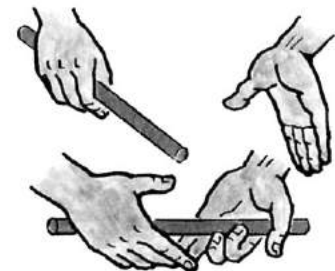


Рис. 47



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.

**Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов:** 1. Старт с пробеганием под планкой (чтобы избежать быстрого выпрямления со старта) (5×10 м). 2. Старты с отягощениями: по команде или свистку быстро взять гантели или набивной мяч и устремиться вперед (3×10—20 м). 3. Старты в упряжке (рис. 48). Веревкой или скакалкой обхватить впереди стоящего партнера за талию и передвигаться вместе с ним (3×30 м). 4. Бег со старта в гору (с различным углом подъема) с различной скоростью (3×30 м).

**Упражнения для улучшения техники бега** (рис. 49): 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.

**Прыжки.** В легкой атлетике учащиеся V—VII классов осваивают прыжки в длину и в высоту с разбега.

**Прыжок в длину с разбега** (рис. 50) делится на четыре фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося (20—25 м — мальчики, 15—20 м — девочки). Раз-

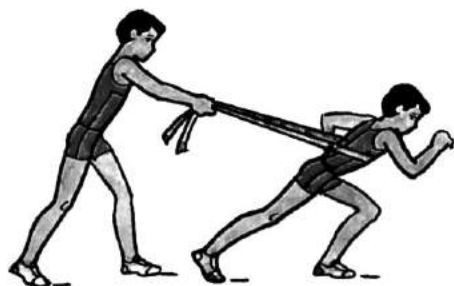


Рис. 48

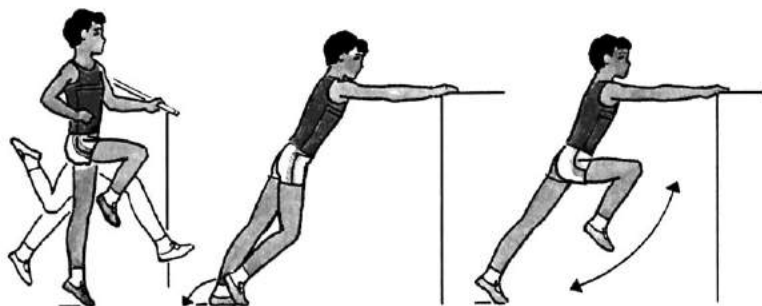


Рис. 49

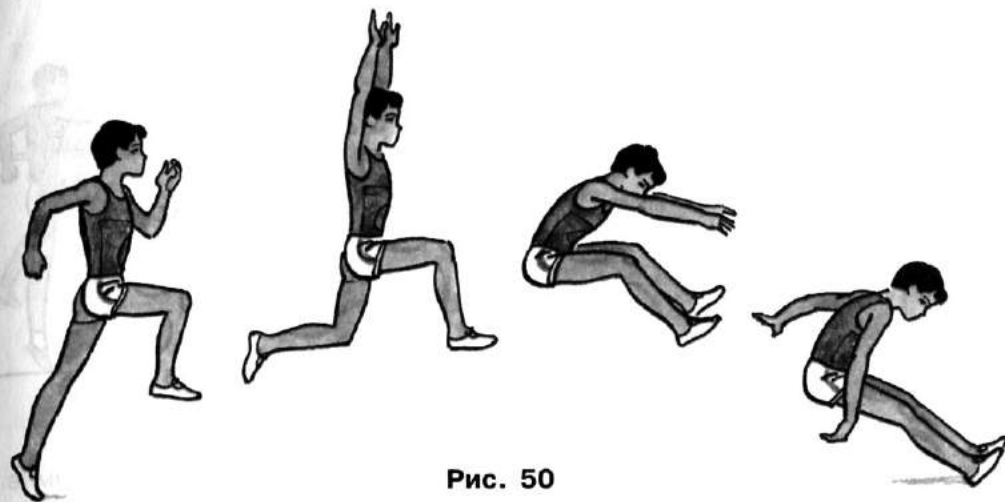


Рис. 50

бег нужен для того, чтобы набрать необходимую скорость. Начало разбега обозначают колышками или флажками, установленными у края дорожки. Необходимо выработать привычку при разбеге попадать толковой ногой на брусок для отталкивания. Отталкивание производится толковой ногой, маховая нога, согнутая в коленном суставе, активно выносится вперед-вверх, руки также выносятся вперед-вверх, увеличивая мощность отталкивания. В полете прыгун принимает положение «полет в шаге». Затем во время полета и приземления толковая нога подтягивается к маховой и обе ноги — к груди. Из этого положения ноги выбрасываются вперед. Как только ноги коснутся песка, прыгун сгибает их в коленях, а руки, чтобы не упасть назад, выносит вперед. Правильное приземление влияет на дальность прыжка. (Варианты приземления см. на рис. 51.)

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

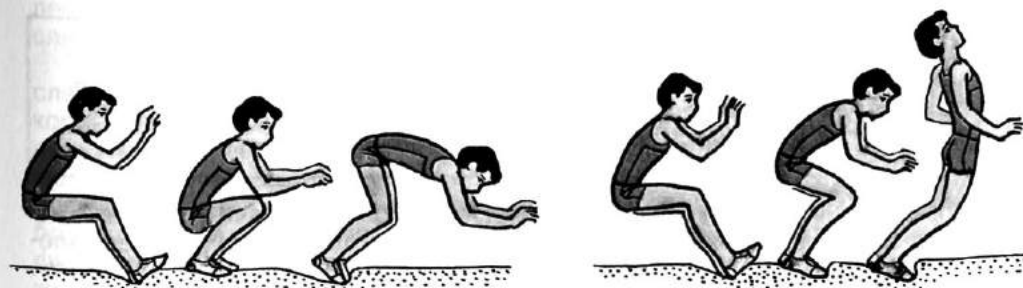


Рис. 51

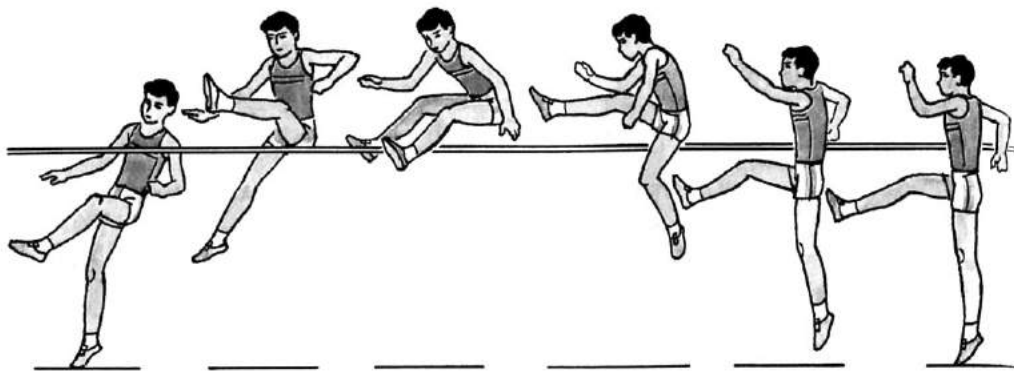


Рис. 52

**Прыжки в высоту с разбега.** Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивание» в целом (рис. 52). 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. Ускоряющийся разбег с 7—9 шагов завершается отталкиванием ноги перекатом с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. В полете прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлета, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу и поворачивает плечи к планке. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой толковой ноги.

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-вперед). 2. Выпады с продвижением вперед, влево, вправо. 3. Прыжки с одного шага. 4. Приседания. 5. «Пистолетик». 6. Прыжки через препятствия (рис. 53). 7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой (рис. 54).

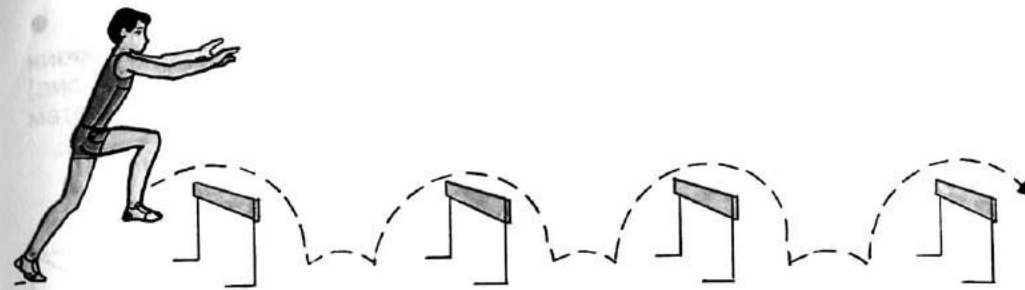


Рис. 53

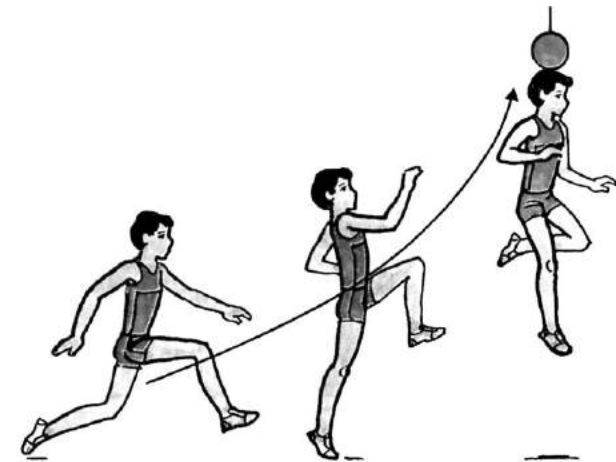


Рис. 54

**Метание.** Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой 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. 55). Разбег осуществляется с 10—12 м ритмично в ускоренном темпе, рука свободно и широко отводится назад. В разбеге используется скрестный шаг с поворотом туловища. Во время разбега метаемая рука выпрямляется почти до горизонтального положения. Туловище и плечи поворачиваются боком в направлении метания. В момент броска принимается положение «натянутого лука» (см. рис. 55, вторая фигура справа) и мяч посылается вперед. 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.



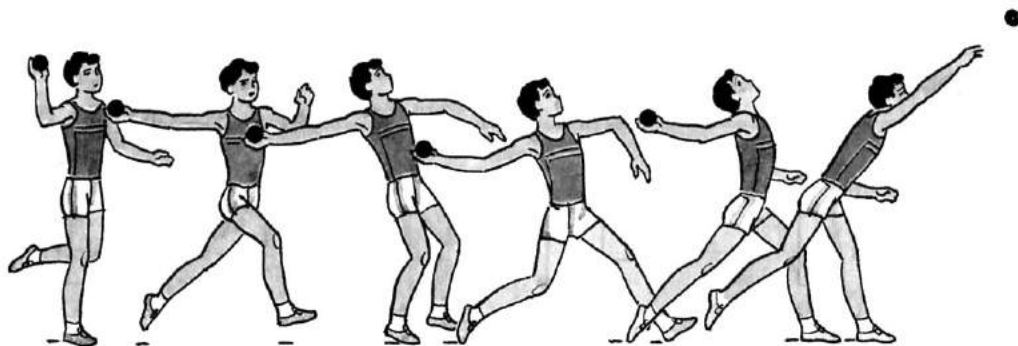


Рис. 55

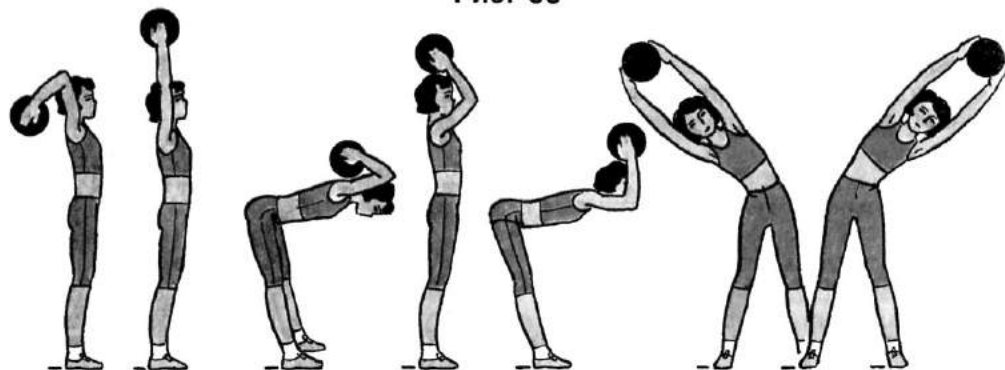


Рис. 56

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

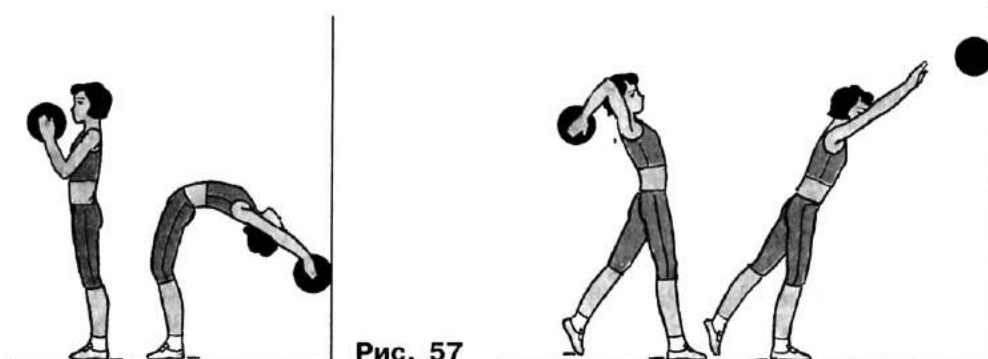


Рис. 57

Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением (мяч, гантели) для развития мышц рук, спины, боковых мышц (рис. 56) и для развития координации движений, быстроты реакции, внимательности (рис. 57). По 5—7 раз.

Таблица 13

**V класс**  
**Контрольные упражнения**

| Оценки<br>Упражнения    | Девочки          |            |                             | Мальчики         |           |                             |
|-------------------------|------------------|------------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|
|                         | Отлично          | Хорошо     | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 60 м, с             | 10.4 и<br>меньше | 10.5—11.6  | 11.7 и<br>больше            | 10.0 и<br>меньше | 10.1—11.1 | 11.2 и<br>больше            |
| Бег 300 м, мин. с       | 1.07 и<br>меньше | 1.08—1.21  | 1.22 и<br>больше            | 1.00 и<br>меньше | 1.01—1.17 | 1.18 и<br>больше            |
| Бег 1000 м, мин. с      | 5.20 и<br>меньше | 5.21—7.20  | 7.21 и<br>больше            | 4.45 и<br>меньше | 4.46—6.45 | 6.46 и<br>больше            |
| Бег 1500 м, мин. с      | 9.00 и<br>меньше | 9.01—10.29 | 10.30 и<br>больше           | 8.50 и<br>меньше | 8.51—9.59 | 10.00 и<br>больше           |
| Прыжок в длину, см      | 300 и<br>больше  | 299—221    | 220 и<br>меньше             | 340 и<br>больше  | 339—261   | 260 и<br>меньше             |
| Прыжок в высоту, см     | 105 и<br>больше  | 100—85     | 80 и<br>меньше              | 110 и<br>больше  | 100—90    | 85 и<br>меньше              |
| Метание мяча (150 г), м | 21 и<br>больше   | 20—15      | 14 и<br>меньше              | 34 и<br>больше   | 33—21     | 20 и<br>меньше              |

Таблица 14

**Контрольные тесты**

| Оценки<br>Упражнения    | Девочки         |         |                             | Мальчики        |         |                             |
|-------------------------|-----------------|---------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------------------|
|                         | Отлично         | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично         | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 30 м, с             | 5,4 и<br>меньше | 5,5—6,2 | 6,3 и<br>больше             | 5,3 и<br>меньше | 5,4—6,1 | 6,2 и<br>больше             |
| Челночный бег 3×10 м, с | 8,6 и<br>меньше | 8,7—9,0 | 9,1 и<br>меньше             | 8,2 и<br>меньше | 8,3—8,5 | 8,6 и<br>больше             |

| Оценки<br>Упражнения                                 | Девочки      |         |                             | Мальчики     |         |                             |
|------------------------------------------------------|--------------|---------|-----------------------------|--------------|---------|-----------------------------|
|                                                      | Отлично      | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично      | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Прыжок в длину с места, см                           | 164 и больше | 123—125 | 124 и меньше                | 179 и больше | 178—135 | 134 и меньше                |
| Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин            | 110 и больше | 109—91  | 90 и меньше                 | 90 и больше  | 89—71   | 70 и меньше                 |
| Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз | 14 и больше  | 13—6    | 5 и меньше                  | 8 и больше   | 7—4     | 3 и меньше                  |
| Поднимание туловища, колич. раз за 30 с              | 16 и больше  | 10—15   | 9 и меньше                  | 22 и больше  | 12—21   | 11 и меньше                 |
| Сила кисти, кг                                       | 18 и больше  | 15—10   | 12 и меньше                 | 24 и больше  | 21—12   | 16 и меньше                 |

**VI класс**  
**Контрольные упражнения**

Таблица 15

| Оценки<br>Упражнения    | Девочки       |           |                             | Мальчики      |           |                             |
|-------------------------|---------------|-----------|-----------------------------|---------------|-----------|-----------------------------|
|                         | Отлично       | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично       | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 60 м, с             | 10,2 и меньше | 10,3—11,4 | 11,5 и больше               | 9,7 и меньше  | 9,8—10,9  | 11,0 и больше               |
| Бег 300 м, мин. с       | 1.05 и меньше | 1.06—1.19 | 1.20 и больше               | 0.59 и меньше | 1.00—1.14 | 1.15 и больше               |
| Бег 1000 м, мин. с      | 5.10 и меньше | 5.11—7.10 | 7.11 и больше               | 4.30 и меньше | 4.31—6.30 | 6.31 и больше               |
| Бег 1500 м, мин. с      | 8.15 и меньше | 8.16—8.49 | 8.50 и больше               | 7.40 и меньше | 7.41—8.15 | 8.10 и больше               |
| Прыжок в длину, см      | 330 и больше  | 329—231   | 230 и меньше                | 360 и больше  | 359—271   | 270 и меньше                |
| Прыжок в высоту, см     | 110 и больше  | 105—90    | 85 и меньше                 | 115 и больше  | 110—95    | 90 и меньше                 |
| Метание мяча (150 г), м | 23 и больше   | 22—16     | 15 и меньше                 | 36 и больше   | 35—23     | 21 и меньше                 |

Контрольные тесты

| Оценки<br>Упражнения                      | Девочки      |         |                             | Мальчики     |         |                             |
|-------------------------------------------|--------------|---------|-----------------------------|--------------|---------|-----------------------------|
|                                           | Отлично      | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично      | Хорошо  | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 30 м, с                               | 5,3 и меньше | 5,4—6,0 | 6,1 и больше                | 5,2 и меньше | 5,3—5,9 | 6,0 и больше                |
| Челночный бег 3×10 м, с                   | 8,4 и меньше | 8,0—8,9 | 9,0 и больше                | 8,0 и меньше | 8,1—8,5 | 8,6 и больше                |
| Прыжок в длину с места, см                | 179 и больше | 178—140 | 139 и меньше                | 184 и больше | 183—145 | 144 и меньше                |
| Прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин | 115 и больше | 114—96  | 95 и меньше                 | 105 и больше | 99—85   | 84 и меньше                 |
| Подтягивание, колич. раз                  | 15 и больше  | 14—7    | 6 и меньше                  | 9 и больше   | 8—5     | 4 и меньше                  |
| Поднимание туловища, колич. раз за 30 с   | 17 и больше  | 16—11   | 10 и меньше                 | 23 и больше  | 22—13   | 12 и меньше                 |
| Сила кисти, кг                            | 20 и больше  | 19—15   | 14 и меньше                 | 28 и больше  | 27—21   | 20 и меньше                 |

Таблица 17

**VII класс**  
**Контрольные упражнения**

| Оценки<br>Упражнения | Девочки       |           |                             | Мальчики      |           |                             |
|----------------------|---------------|-----------|-----------------------------|---------------|-----------|-----------------------------|
|                      | Отлично       | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично       | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 60 м, с          | 9,8 и меньше  | 9,9—11,0  | 11,1 и больше               | 9,4 и меньше  | 9,5—10,6  | 10,7 и больше               |
| Бег 300 м, мин. с    | 1.01 и меньше | 1.02—1.15 | 1.16 и больше               | 0.56 и меньше | 0.57—1.11 | 1.12 и больше               |
| Бег 1000 м, мин. с   | 5.00 и меньше | 5.05—7.00 | 7.01 и больше               | 4.20 и меньше | 4.21—6.15 | 6.16 и больше               |

| Оценки<br>Упражнения    | Девочки          |           |                             | Мальчики         |           |                             |
|-------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|
|                         | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег 1500 м, мин. с      | 7.30 и<br>меньше | 8.00—8.29 | 8.30 и<br>больше            | 7.00 и<br>меньше | 7.01—7.50 | 7.51 и<br>больше            |
| Прыжок в длину, см      | 350 и<br>больше  | 349—241   | 240 и<br>меньше             | 380 и<br>больше  | 379—291   | 290 и<br>меньше             |
| Прыжок в высоту, см     | 115 и<br>больше  | 110—95    | 90 и<br>меньше              | 125 и<br>больше  | 120—105   | 100 и<br>меньше             |
| Метание мяча (150 г), м | 26 и<br>больше   | 25—18     | 17 и<br>меньше              | 39 и<br>больше   | 38—26     | 25 и<br>меньше              |

Таблица 18

## Контрольные тесты

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

Таблица 19

## Контрольные упражнения

| Оценки<br>Упражнения                                                               | Девочки        |        |                             | Мальчики       |        |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------------------|----------------|--------|-----------------------------|
|                                                                                    | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Броски мяча на даль-<br>ность, м                                                   | 18 и<br>больше | 17—13  | 12 и<br>меньше              | 22 и<br>больше | 21—17  | 16 и<br>меньше              |
| Броски мяча в воро-<br>та на точность с 7 м<br>(по 5 в каждый угол),<br>колич. раз | 15 и<br>больше | 14—9   | 8 и<br>меньше               | 16 и<br>больше | 15—10  | 9 и<br>меньше               |

## Вопросы и задания

1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?
2. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
3. Назовите виды бега.
4. Сколько фаз в беге?
5. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?
6. Какие виды прыжков вы знаете?
7. Расскажите о технике безопасности во время прыжков в длину и высоту.
8. Как правильно удерживать мяч при метании?
9. Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?



## Гимнастика

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII 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 легкой атлетике, тяжелой 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 приемам верховой езды. В эпоху Возрождения очень популярными стали акробатические упражнения, появились такие снаряды, как перекидалина 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, перекидалина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

**Художественная гимнастика** — это женский олимпийский вид спорта. В нее 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. Королев, 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, улучшают работу вестибулярного аппарата.

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.

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 незакрепленных 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 вперед можно сделать глубокий выпад вперед, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.

### 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.

**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 ее концы и встать на середину скакалки обеими ногами, руки согнуть в локтях под прямым углом, затем развести в стороны, повернув кисти вверх. Это и будет индивидуальная длина скакалки.

**Прыжки со скакалкой:** 1. На обеих ногах (обычные и простые). 2. Скрестно. 3. Петлей — 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. Вдвоем, 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 (козёл, конь, гимнастический стол).

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

**Упражнения для освоения приземления:** 1. Принять позу приземления и удерживать ее 5—6 с. 2. Из о.с. быстро принять позу приземления и

вернуться в и.п. 3. Прыжок вверх с последующей фиксацией приземления, то же после прыжка вперед-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 брусьях, гимнастической стенки).

**Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.** Разбег со средней скоростью, 3—4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полете 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 лежа толчком ног, упор присев и (без задержки) прыжок прогнувшись (позу приземления зафиксировать). 2. Из упора лежа (руки на гимнастической скамейке) толчком ног упор присев на скамейке и в темпе прыжок прогнувшись (приземление зафиксировать). 3. С 2—3 шагов разбега наскок в упор присев на горку матов и в темпе соскок прогнувшись. 4. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на снаряд (козел 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 все 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. 58). Все зависит от того, где находятся плечи по отношению к точке хвата (опоры).

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

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

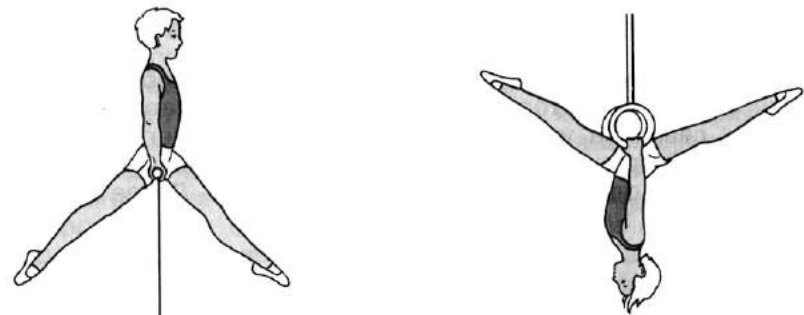


Рис. 58

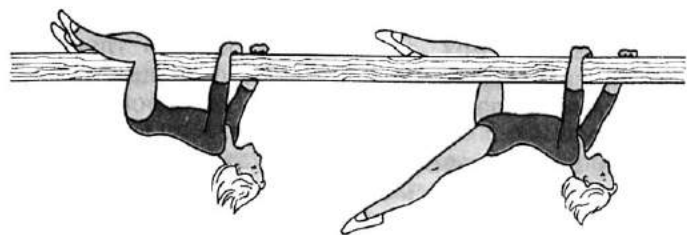


Рис. 59

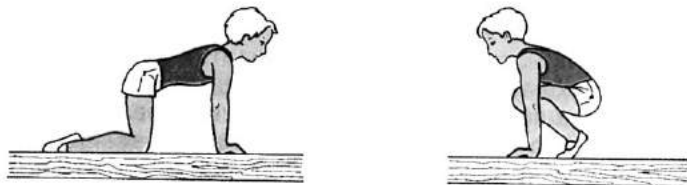


Рис. 60

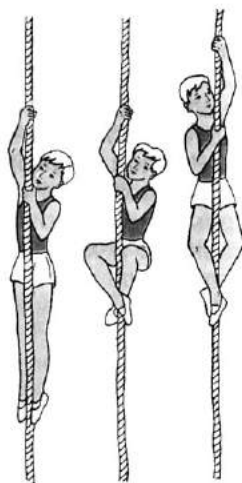


Рис. 61

Упражнения в висах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Они 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 бывают *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. 59) по горизонтальному канату, бревну или в упоре на коленях и упоре присев по бревну (рис. 60); вертикальных, поднимаясь по вертикальному канату или шесту в висе стоя.

**Лазанье в два приема** (рис. 61) — основной способ лазанья по вертикальному канату. Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой вверх, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.

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

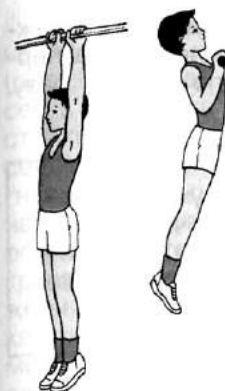


Рис. 62

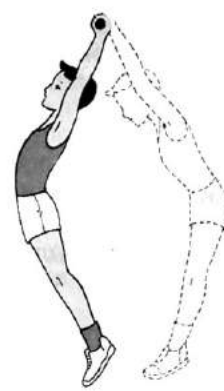


Рис. 63

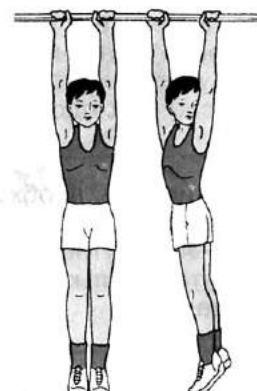


Рис. 64



Рис. 65

**Простой вис** может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный — 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. 62).

Упражнения в простом висе

1. Размахивание в висе, 20—30 с (рис. 63).
2. Повороты таза (с прямыми или согнутыми ногами с максимальной амплитудой (рис. 64). 2—3 раза.
3. Поднимание ног в висе (рис. 65). Согнуть ноги в коленях, отвести назад и одновременно прогнуться, затем без остановки в вертикальном положении вынести ноги вперед, стараясь коленями коснуться груди.

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

4. Подтягивание (рис. 66). Это упражнение желательно выполнять 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».

5. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный 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).

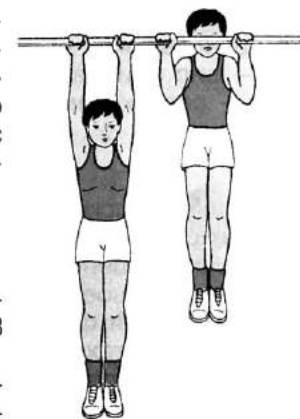


Рис. 66



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) делают 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 лежа на нижней — сед на бревне — 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:

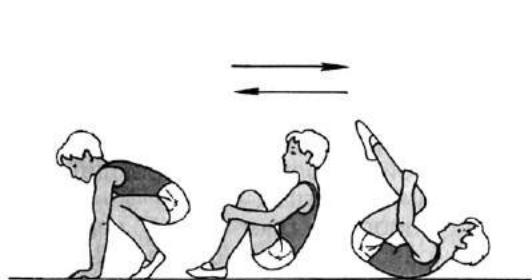


Рис. 67

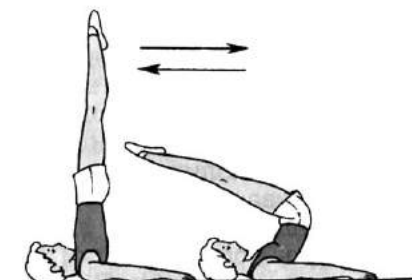


Рис. 68

1. Перекаты: в группировке назад-вперед из упора присев (рис. 67); назад из упора присев в стойку на лопатках и из стойки на лопатках в упор присев (рис. 68); в сторону прогнувшись из положения лежа 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. 69); 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 вперед прогнувшись — из стойки на коленях (руки вдоль туловища или за спину), сильно прогибаясь, перекатиться вперед на грудь, последовательно касаясь пола бедрами и животом (рис. 70).

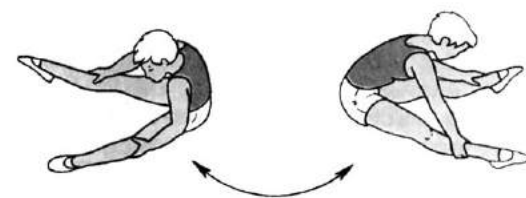


Рис. 69

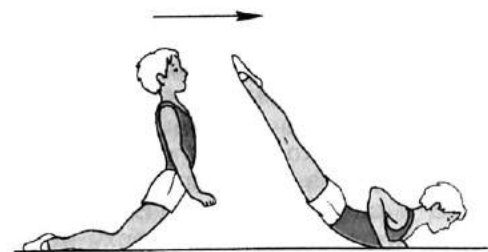


Рис. 70

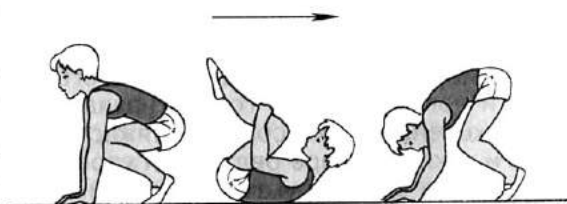


Рис. 71

2. Стойка на лопатках.

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

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

**Кувырок назад** (рис. 71). Из упора присев, выполнив перека́т 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 путем опускать назад-вниз за голову.

Для того чтобы научиться делать кувырок назад, надо выполнить по 4—5 раз последовательно следующие упражнения: 1. В упоре лежа, но-



Рис. 72



Рис. 73

ги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки. Сгибание и разгибание рук. То же в упоре присев. 2. Из упора присев перекаत назад-вперед в группировке. По 2—3 раза без остановки. 3. Из положения лежа 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.

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

**«Мост» из положения лежа на спине** (рис. 72). Из положения лежа 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. 73).

### Вопросы и задания

1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Какие упражнения составляют основную гимнастику?
3. Каково прикладное значение гимнастики?
4. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.

## Баскетбол

\*\*\*\*\*

Игра в баскетбол появилась в конце XIX в. Ее 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 внес 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, целеустремленность, 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 партнеров и соперников.

### Основные правила игры

В баскетбол играют на площадке 28×15 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 счете. 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 передается 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 ногой.

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 дается 30 с, если за это время бросок не произведен, мяч передается 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.

### Основные правила игры

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 вперед.
6. При передаче стараться бросить мяч свободному от защитника игроку.
7. Не отбирать мяч вдвоем, втроем, 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 приемы игры

**Стойка баскетболиста** (рис. 74) — 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 вперед, приставными шагами.

**Упражнения для улучшения способов передвижения:** 1. Бег вперед и с изменением направления и скорости. 2. Бег спиной вперед 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. 75) выполняется толчкообразными движениями кисти, за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Мяч ведется 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 попе-



Рис. 74



Рис. 75



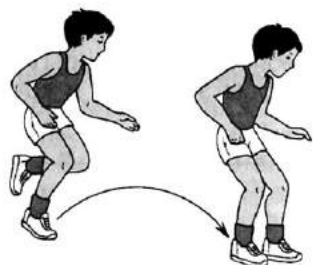


Рис. 76



Рис. 77

ременно в движении и на месте. 3. Ведение мяча в положениях: сидя, лежа, в приседах. 4. Ведение двух мячей одновременно и попеременно. 5. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.

**Остановка прыжком** (рис. 76) применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперед, 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. 77) применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперед и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперед 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 вперед.

**Ловля мяча двумя руками** (рис. 78) — это захват мяча кистями рук.

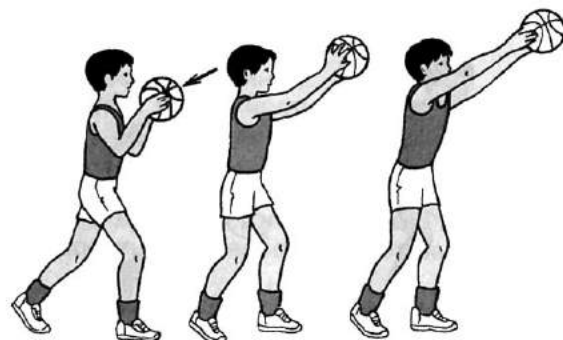


Рис. 78

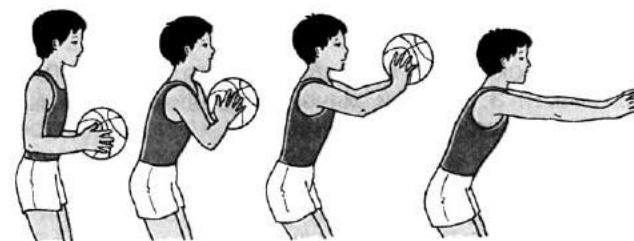


Рис. 79

Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперед. 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 партнера.

**Передача мяча двумя руками от груди с места** (рис. 79) начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперед. Если передача короткая (т. е. партнер находится на небольшом расстоянии), то мяч посылается одними кистями, без полного разгибания рук, так как не нужно больших усилий, чтобы добросить мяч до партнера.

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

**Бросок мяча двумя руками от груди** (рис. 80) напоминает технику передачи двумя руками от груди. Мяч лежит в ладонях. Плавным круговым движением снизу вверх мяч подтягивается к груди, затем, разгибая ноги и выпрям-

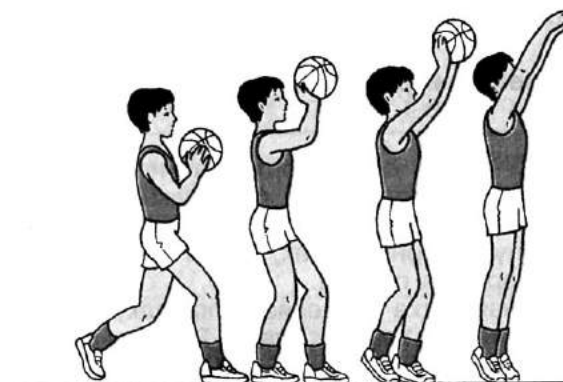


Рис. 80

ляя руки вперед-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.

### Вопросы и задания

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
2. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?
3. Назовите основные правила игры в баскетбол.
4. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?
5. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

## Волейбол

\*\*\*\*\*

Впервые волейбол появился в Соединенных 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 веревку, 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 нее 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, целеустремленность, 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 возвратить 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 трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 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 остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке (рис. 81) образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

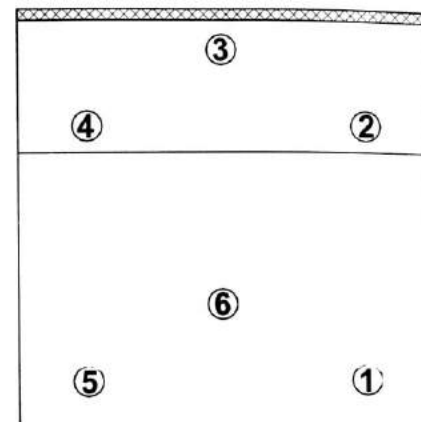


Рис. 81

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:

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 вперед.
5. При приеме 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 приемы игры

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

**Стойка** (рис. 82) — это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.

При **перемещениях** используются *приставные шаги*, которые выполняются вперед, 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.

*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, лежа, спиной вперед и др.) (см. рис. 35); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

**Передача мяча сверху двумя руками** (рис. 83) является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-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 придается нужное направление.

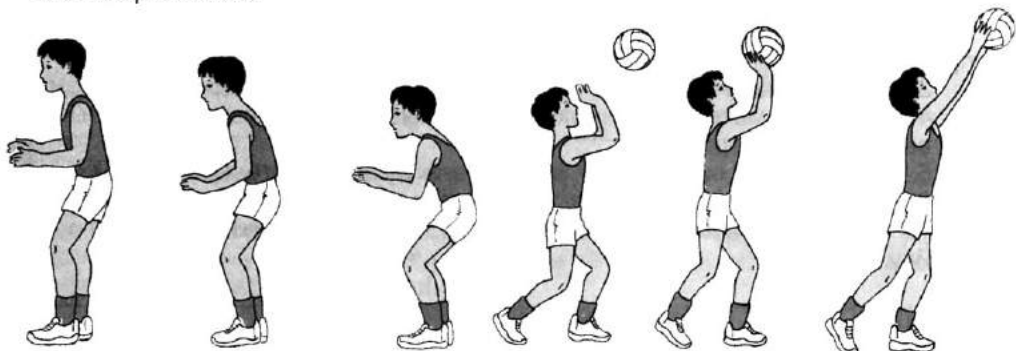


Рис. 82

Рис. 83

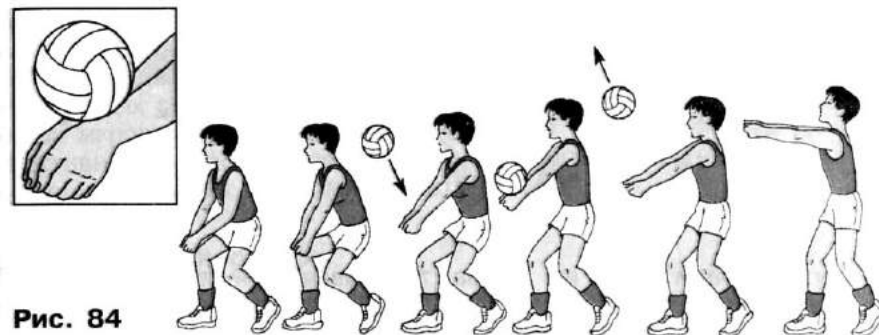


Рис. 84

**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 партнеру. 7. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров» с верхней передачей. 8. Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

**Прием мяча снизу над собой** (рис. 84). Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема 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 вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

**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 счет разгибания ног. 3. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2—3 м. Прием мяча снизу партнером. 4. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд — отлично). 5. Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1—1,5 м. 6. В парах: прием мяча снизу и передача партнеру 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. 85). Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях,



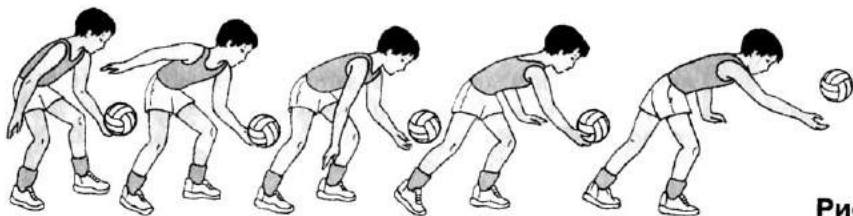


Рис. 85

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 напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.

**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. 5. То же, но с лицевой линии.

### Вопросы и задания

1. Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?
2. Какие перемещения применяются в волейболе?
3. Выполните 5 передач сверху двумя руками над собой и 5 передач снизу над собой.
4. Выполните 3 подачи в площадку с лицевой линии.

### Ручной мяч

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 всем 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. 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 партнером 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 ведется с высоким эмоциональным настроем из-за остроты игровых ситуаций, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий. Все это создает положительные условия для эффективного развития всех двигательных способностей, а также внимания, решительности, волевых качеств.

### Основные правила игры

В V 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 ушел 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 сережки, 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-вперед, отводя маховую ногу в сторону от защитника.

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



Рис. 89



Рис. 90

## Основные приемы игры

**Стойка защитника** (рис. 86) — ноги стоят на ширине шага, согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед. Руки разведены широко в стороны — вверх, ладонями вперед, пальцы расставлены.

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

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

**Стойка нападающего** (рис. 87) — ноги согнуты в коленных суставах, одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40—50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперед в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча.

**Основная стойка вратаря** (рис. 88) — ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине 20—25 см, руки расставлены в стороны, согнуты в локтях ладонями вперед.



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

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. 89).

**Передвижения по площадке** являются одним из основных элементов техники. Игроки передвигаются обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперед, 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 вперед с 6—9-метровых линий и возвращением спиной назад, к своим воротам.

Научитесь быстро переходить от бега лицом вперед к бегу приставными шагами, полубоком с поворотами вправо и влево, спиной вперед.

**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 вперед 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. 90) 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.

**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) вперед 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 вперед 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 партнера. Защитник, отступая спиной вперед приставными шагами или полубоком, не пропускает соперника. Смена ролей после пробегания определенной 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 партнера. 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 укрывать мяч от соперника, передавать его или перейти на ведение.

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

**Ловля мяча двумя руками** (рис. 91). Ловля — основной элемент игры. Наиболее простой и надежный 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. Напряженные 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 приема, мягко приземлиться с мячом в руках после приема и поставить 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 партнера, увеличивая каждый раз силу толчка.



Рис. 91



Рис. 92

**Передача мяча** (рис. 92) — 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 вперед левой ногой. Мяч находится в правой руке, слегка согнутой в локте и расположенной сбоку на уровне головы или выше. Резким поворотом туловища вперед-влево и толчком сзади стоящей ноги производится передача. Сначала вперед выносится локоть бросающей руки, затем предплечье. Рука резко разгибается и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылается вперед.

**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 вперед и передать мяч партнеру. 3. И.п. — стойка нападающего. Одновременно с ловлей мяча сделать шаг левой ногой вперед, под шаг правой отвести руку назад-вверх, шагнуть левой, сделать передачу партнеру и быстро вернуться в и.п. 4. Игры «Салки с мячом», «Командные салки», «Мяч своему».

**Ведение мяча** не основной технический прием в гандболе. Его используют редко, в основном при быстром прорыве, когда отдать мяч некому, или для ухода от плотно опекающего соперника. В зоне развития атаки ведение почти не используется, оно ведет 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 полета, 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 и задания

1. Где и когда зародился гандбол?
2. Каковы успехи гандболистов нашей страны на международной арене?
3. Назовите основные правила игры в мини-гандбол.
4. Какие передвижения по площадке игроков в гандбол вы знаете?

## 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. определенный интерес проявился к новой игре — мини-футболу. Играть в нее можно в школьном спортивном зале и на площадках (табл. 20).

Таблица 20

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                    | V—VI классы |
| 2×2            | 15                      | 7      | 3/2                    | 4×10                             | 5                    | 2×15        |
| 3×3            | 25                      | 15     | 3/2                    | 4×10                             | 5                    | VII класс   |
| 4×4            | 25                      | 15     | 3/2                    | 4×15                             | 5                    | 2×20        |
| 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 проявлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (родителям).
6. По окончании занятий 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 приемы 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.

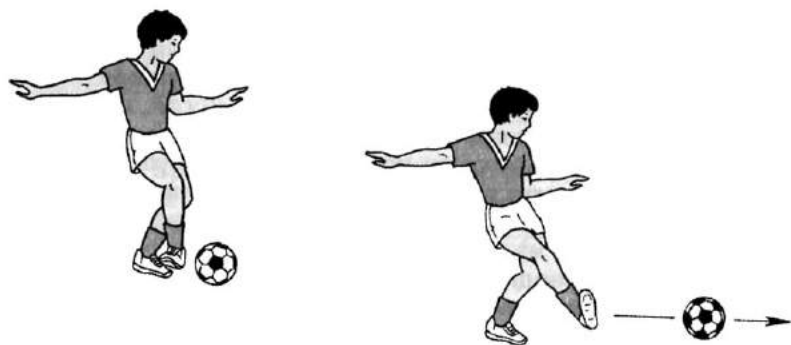


Рис. 93

**Удар внутренней стороной стопы** (рис. 93) 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 полету мяча.

**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 начнет 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 остается лежать у ног футболиста, и неполной, когда движение мяча гасится неполностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

**Остановка катящегося мяча подошвой** (рис. 94) 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 подается вперед.

**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** (рис. 95) в игре используется довольно часто. Слегка согнутая опорная нога выставляется вперед, на нее переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, ее стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкос-



Рис. 94



Рис. 95

новения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

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

Ведение мяча производится несильными последовательными ударами (толчками) по мячу при слегка наклоненном вперед 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 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.

## Контрольные тесты

| Оценки<br>Упражнения                                                                          | Отлично  | Хорошо        | Удовлетвори-<br>тельно |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|------------------------|
| Жонглирование мячом, колич.<br>раз:<br>мальчики<br>девочки                                    | 10<br>8  | 9—7<br>7—5    | 6<br>4                 |
| Передача мяча с 3 м с от-<br>скоком от стены за 30 с, ко-<br>лич. раз:<br>мальчики<br>девочки | 15<br>12 | 14—11<br>11—8 | 10<br>7                |

## Вопросы и задания

1. Назовите родину футбола.
2. Каковы успехи российских футболистов?
3. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол?
4. Назовите правила игры в футбол.

## Лыжная подготовка

Лыжи появились в глубокой древности, еще 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 соревнований

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 легкую 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. 96). 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 легкими, эластичными и прочными.

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

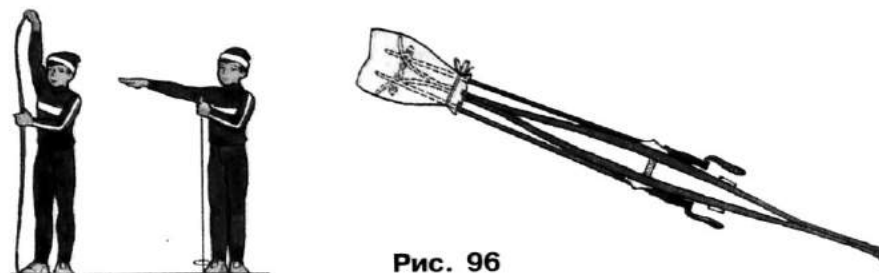


Рис. 96



### 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 ее 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.

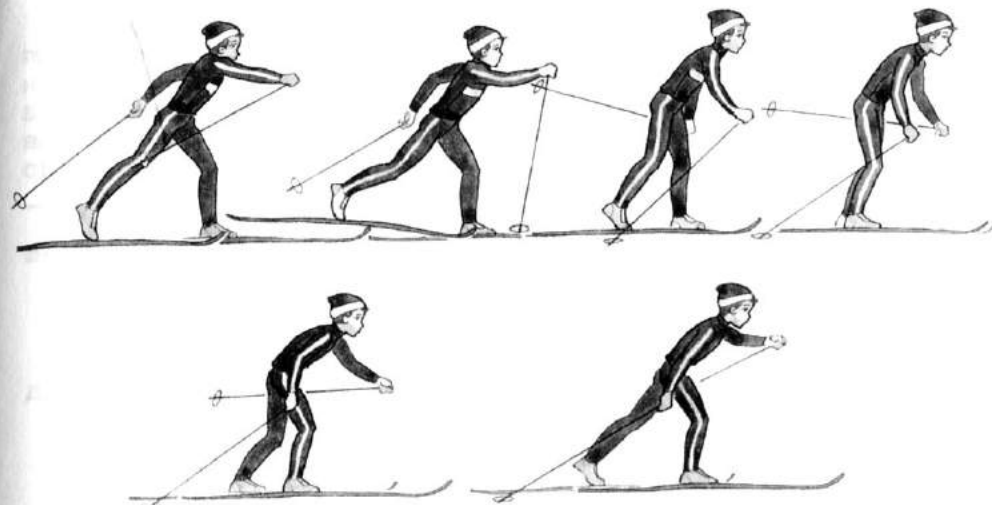


Рис. 97

менно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, 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 нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

**Одновременный бесшажный ход** (рис. 98) 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.

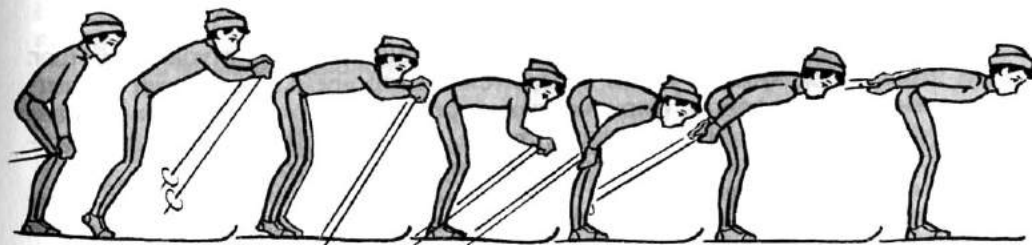


Рис. 98

Таблица 22

### Контрольные упражнения

| Оценки<br>Упражнения      | Девочки           |           |                             | Мальчики         |           |                             |
|---------------------------|-------------------|-----------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|
|                           | Отлично           | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично          | Хорошо    | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег на лыжах, м.с<br>1 км | 7.00 и<br>меньше  | 7.01—8.00 | 8.01 и<br>больше            | 6.30 и<br>меньше | 6.31—7.39 | 7.40 и<br>больше            |
| 2 км                      | без учета 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. 97) выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносится правая палка, однове-



Рис. 99



Рис. 100

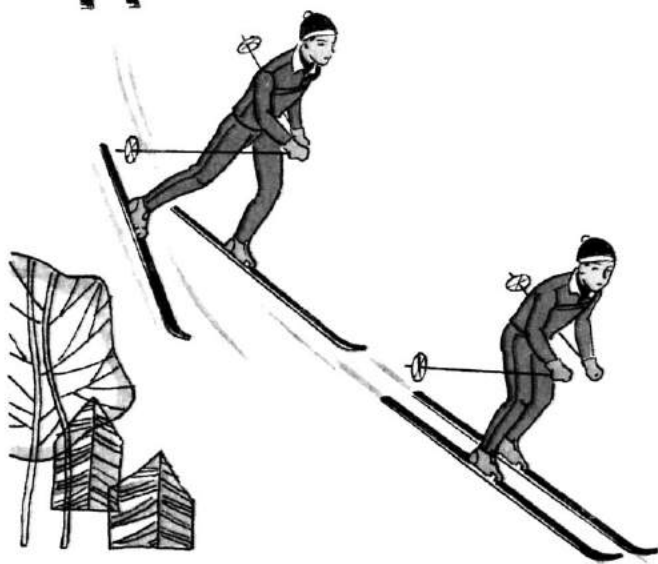


Рис. 101

**Подъем «полуелочкой»** (рис. 99) 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.

**Торможение «плугом»** (рис. 100) 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. 101) используется для изменения направления при движении по пересеченной местности. 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 и задания

1. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
2. Назовите известных вам выдающихся лыжников нашей страны.
3. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.
4. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
5. Какие лыжные ходы используются в гонках?

### 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.

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

1. Купаться только в хорошо знакомых и разрешенных 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 водоема 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, теплый 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, расческу; 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 водоемах можно при температуре воды не ниже +18...20° в безветренную, солнечную погоду, температура

воздуха при этом должна быть +24...25°. Длительность пребывания в воде постепенно увеличивается (с учетом 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.

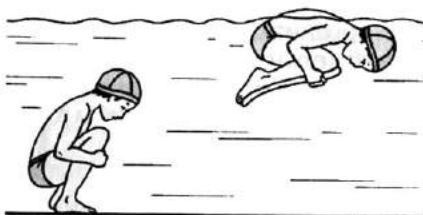


Рис. 102

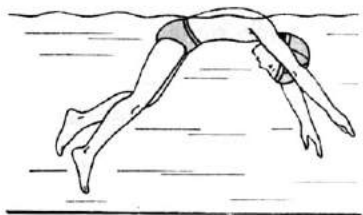


Рис. 103

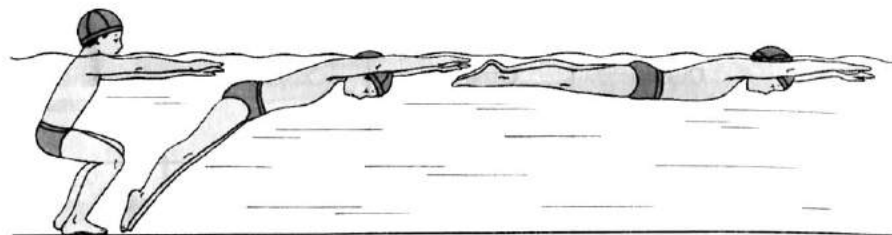
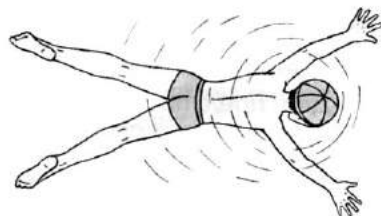


Рис. 104

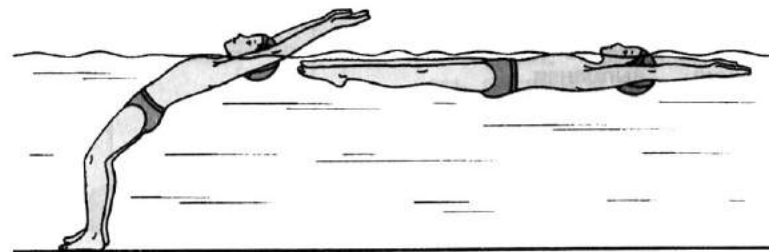


Рис. 105

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

Повторите упражнения по освоению с водой, которые вы изучали в младших классах: «поплавок» (рис. 102), «медуза», «звездочка» (рис. 103), скольжение на груди, стоя лицом к берегу (рис. 104), скольжение на спине, стоя спиной к берегу (рис. 105).

Таблица 23

Контрольные тесты

| Оценки                                                        | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------|
| Упражнения                                                    |         |        |                   |
| 1. Погружение с головой под воду, открывание глаз, колич. раз | 8       | 7—4    | 3                 |
| 2. «Поплавок», с                                              | 15      | 14—6   | 5                 |
| 3. Серийные выдохи в воду колич. раз                          | 20      | 19—11  | 10                |



| Оценки<br>Упражнения                                                                                                | Отлично       | Хорошо           | Удовлетвори-<br>тельно |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------------------|
| 4. «Звездочка» на груди в неподвижном положении, с                                                                  | 15            | 14—6             | 5                      |
| 5. Скольжение, м: на груди, руки вперед<br>на спине, руки вдоль туловища                                            | 9<br>7        | 8—6<br>6—4       | 5<br>3                 |
| 6. Плавание, выполняя гребковые попеременные или одновременные движения руками и ногами, м:<br>на груди<br>на спине | 19—11<br>19—8 | 15<br>15         | 10<br>7                |
| 7. Плавание облегченными способами 25 м без учета времени                                                           | на груди      | на груди и спине | на спине               |

## Техника основных способов плавания

**Кроль на груди** (рис. 106) — 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. — лежа на груди, руки вперед, голову опустить. Приподнимаясь на бедрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.
2. То же, но одна рука вперед, другая вдоль туловища.
3. То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперед.
4. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

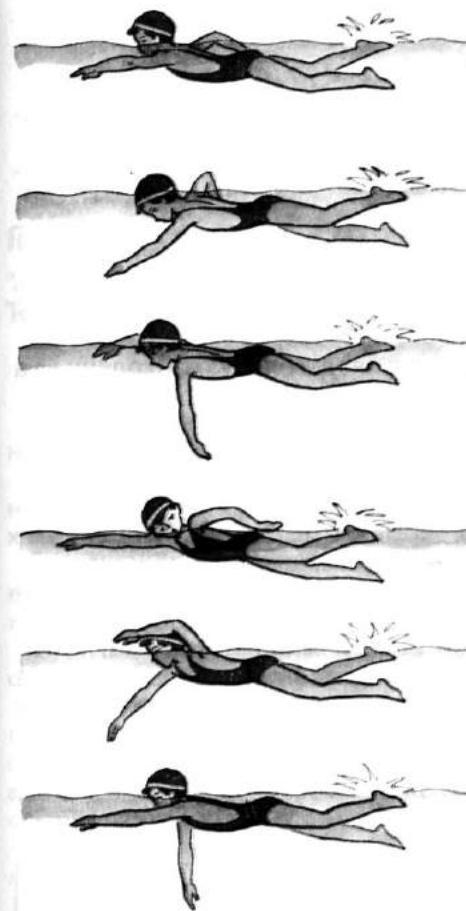


Рис. 106

*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. 107) 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.

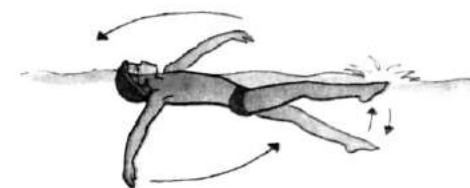


Рис. 107

*В воде:*

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

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 вперед). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

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

Контрольные тесты

Таблица 24

| Упражнения \ Оценки                                        | Отлично      | Хорошо                                         | Удовлетворительно                |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| Проплывание дистанции 50 м, мин. с:<br>мальчики<br>девочки | 1.20<br>1.30 | Одним из спортивных способов без учета времени | Без учета времени вольным стилем |

## Вопросы и задания

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.

## Гимнастика

### Техника выполнения гимнастических упражнений

#### Опорные прыжки

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

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

**Наскок на мостик** выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги, маховая нога выносится вперед. В полете до мостика ноги соединяются и припадают 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.

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

**Приземление** выполняется в полуприседе на всей стопе (приземляться надо сначала на носок с быстрым переходом на всю стопу), пятки вместе, носки врозь, туловище наклонено слегка вперед, голова прямо, руки вперед — 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. 108). После толчка о мостик выполняется мах ногами назад. Туловище в полете до снаряда слегка прогнуто. Вместе с толчком руками происходит небольшое сгибание в тазобедренных

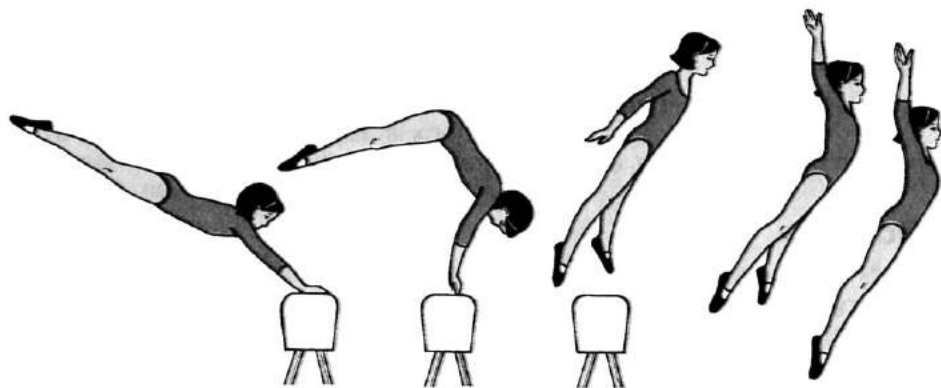


Рис. 108

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.

**Упражнения** (упражнение 1 выполнить 8—10 раз подряд, остальные 4—5 раз): 1. В упоре лежа отталкивание руками с хлопком в ладони. 2. Из упора лежа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться. 3. В упоре лежа 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 и упражнениями, которые можно выполнять в простом вися, вы уже знакомы. Продолжим изучение **простого виса**, знакомясь с его разновидностями (рис. 109): 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 брусьях, 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 брусьях, но и на бревне, а некоторые на полу и гимнастической скамейке.

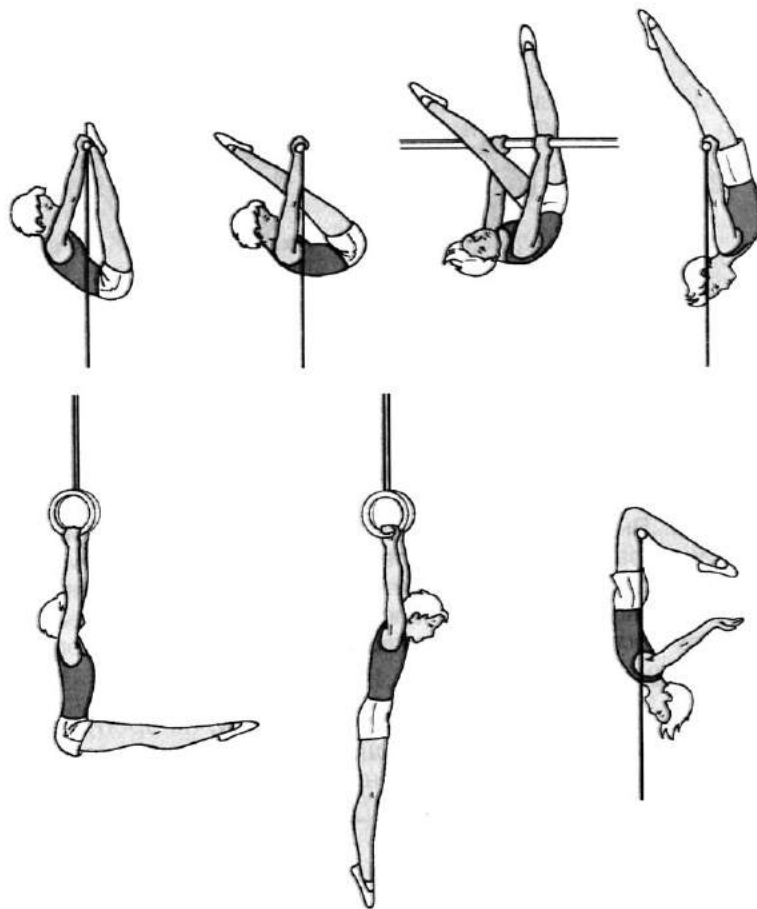


Рис. 109

Упражнения в висах и упорах включают также переходы из виса в упор, которые называются **подъемами**. Одним из простейших подъемов является подъем переворотом.

**Подъем переворотом махом одной, толчком другой** (рис. 110). 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 вперед-вверх. После этого быстро соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Поднимая ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад. 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.

Научиться выполнять это упражнение можно двумя путями.



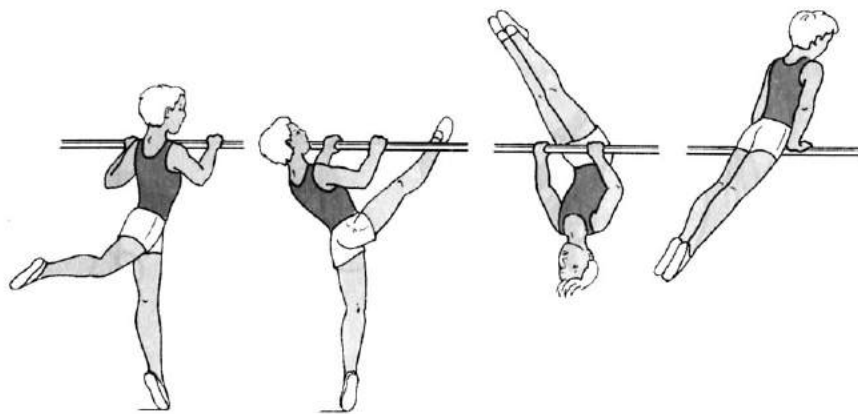


Рис. 110

*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 вися лежа сгибание и разгибание рук в быстром темпе. 5 раз.
2. Вис на согнутых руках и медленное выпрямление рук. 5 раз.
3. Подтягивание в вися. 3—4 раза.
4. Поднимание ног в вися. 3—4 раза.

*Контрольное упражнение* (рис. 111): из вися на согнутых руках поднимание ног и переход в вис согнувшись, затем возвращение в и.п. 3—4 раза подряд.

### II этап

1. Стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь), сгибание рук с отведением ноги назад.
2. Из вися стоя прыжком упор на перекладине (нижней жерди).
3. Из упора на перекладине переворот вперед в вис лежа.

Рис. 111

4. Из упора сгибание вперед (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 вперед 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 вися стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь) толчком одной и махом другой вис прогнувшись, опираясь стопами о верхнюю жердь.

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

4. Из вися прогнувшись, опираясь ногами о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем 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 вися лежа, опираясь ногой о сиденье стула, поставленного перед перекладиной.

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

### IV этап

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом 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 вперед, наклониться назад и поставить ладони на пол.

Приступая к этому упражнению, повторите «мост» из положения лежа 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 поло-

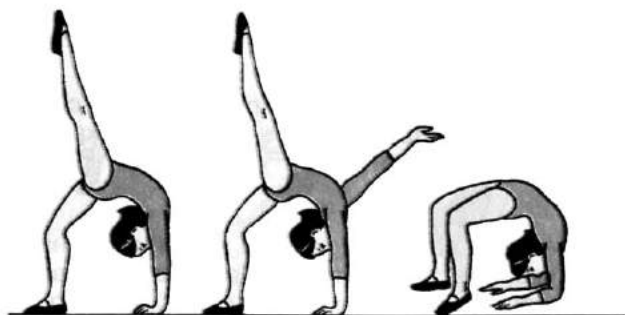


Рис. 112

жениями рук и ног (рис. 112): на правой (левой) ноге, на правой (левой) руке, на предплечьях.

Попробуйте составить и выполнить комбинации из акробатических элементов, которые вы уже знаете, например: кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев — кувырок назад в стойку на коленях — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны — пережат влево в стойку на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны.

### Вопросы и задания

1. Назовите фазы опорных прыжков.
2. Какие разновидности простого виса вы знаете?
3. Составьте и выполните комбинации из знакомых вам акробатических элементов.

## Баскетбол

.....

### Основные приемы игры

**Защитная стойка** (рис. 113) используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что позволяет делать мягкие скользящие шаги, выполняя пережат с пятки на носок, без подпрыгивания (руки согнуты и разведены в стороны).

**Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока** (рис. 114) 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. 113

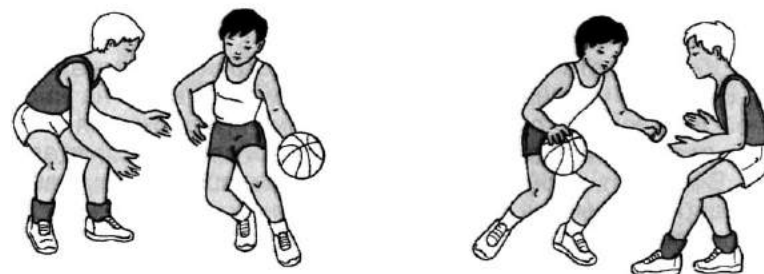


Рис. 114

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. 115).

**Остановка в два шага** (рис. 116) 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. 115

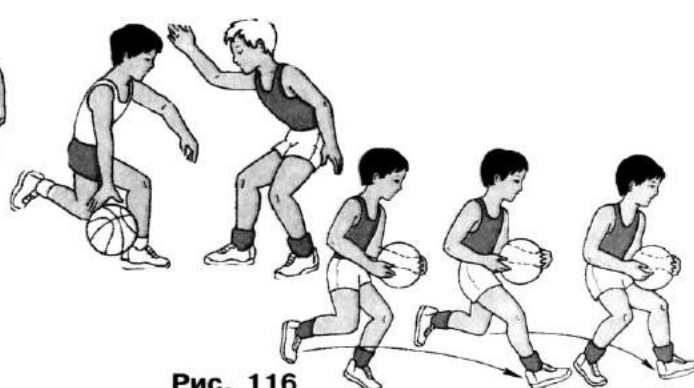


Рис. 116

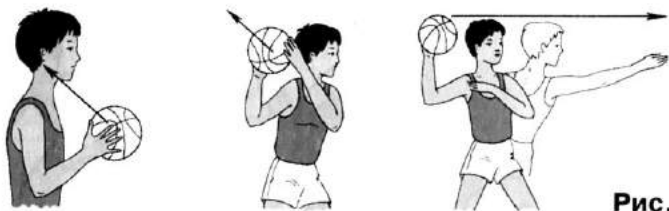


Рис. 117

**Вырывание мяча** — один из активных приемов 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. 117). Этот прием используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем переключают 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.

**Бросок после ведения** (рис. 118) очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высоком 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. 119) выполняется из исходного положения — ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки,

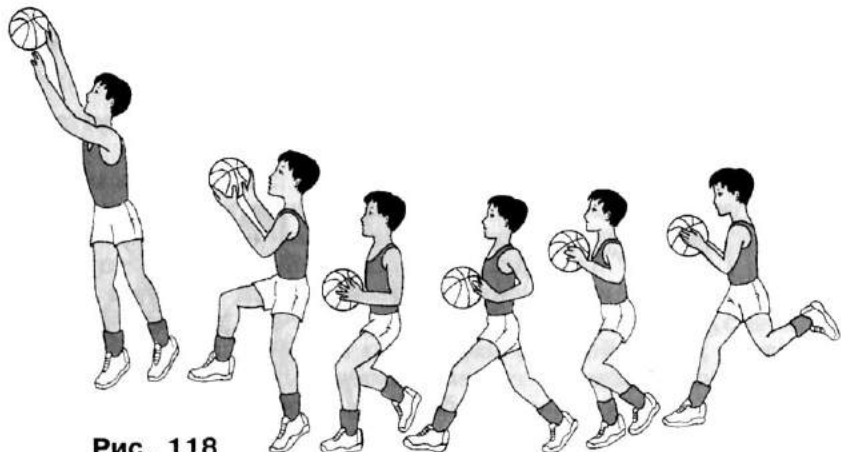


Рис. 118

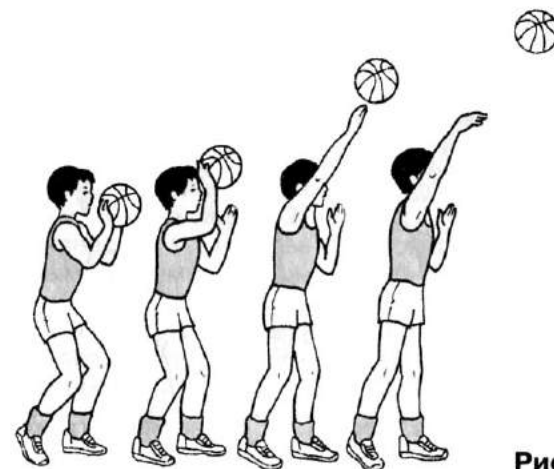


Рис. 119

другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперед и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.

### Вопросы и задания

1. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
2. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?
3. Выполните с партнером два способа вырывания мяча.

## Волейбол

### Основные приемы игры

**Передачи и приемы мяча после передвижения.** Для освоения техники передач и приемов мяча выполняются следующие упражнения: 1. В парах: один игрок набрасывает мяч другому в 1 м слева, справа, перед партнером или за его голову. Партнер перемещается к мячу и выполняет передачу или прием. 2. В парах или у стены: передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на выход игрока на 1—1,5 м вперед. 3. В парах или тройках: передача или прием 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 нее 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.



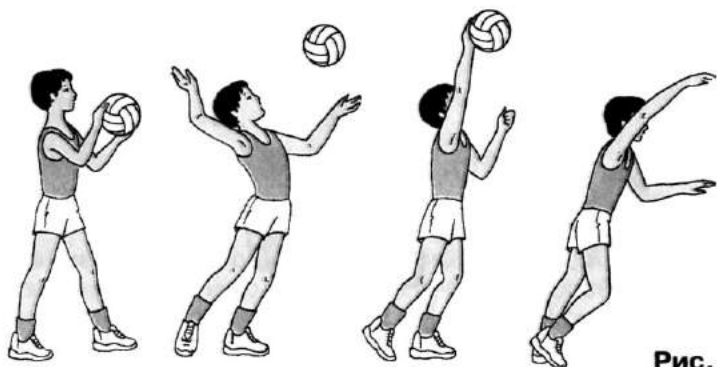


Рис. 120

**Верхняя прямая подача** (рис. 120) позволяет игроку послать мяч в определенную 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 вперед 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 (кость напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.

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

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

### Вопросы и задания

1. Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении вы знаете? Выполните их.
2. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи.
3. Выполните подачу в зоны 6, 5 и 1.

## Ручной мяч

.....

### Основные приемы игры

**Упражнения для освоения игры в защите:** 1. Перемещения — быстрый бег спиной вперед, приставными шагами (не прыгая), бег полубоком с поворотами влево и вправо после 2—6 шагов, рывки вперед на 3—5 м. 2. Прыжки вперед-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. 121). 4. Выбивание при ведении (рис. 122). Определите расстояние до мяча, скорость ведения нападающего, расположение игроков. Замаскируйте свои действия и неожиданно выбивайте мяч. 5. Игра «Пятнашки» в парах; пятнать только по кистям и ногам. 6. В парах или группе. Все ведут мячи, один или двое выбивают у партнеров мячи и продолжают ведение своего мяча.

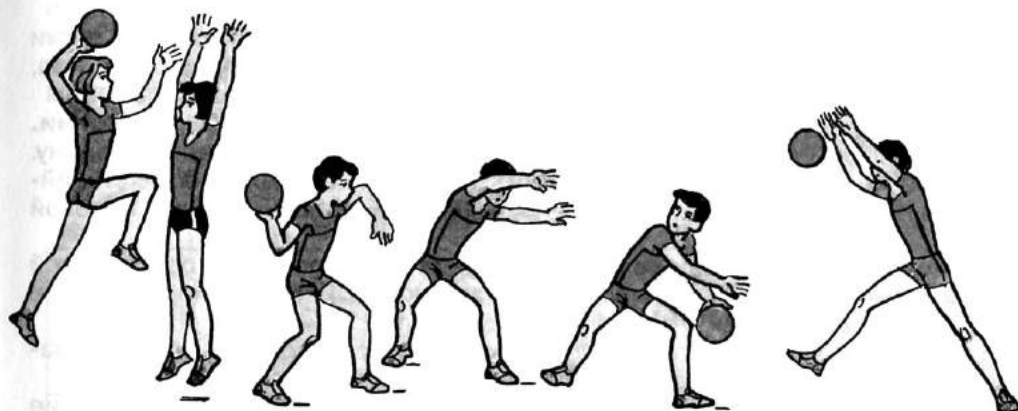


Рис. 121



Рис. 122

**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 вперед), мячей, летящих сбоку (ладони одна над другой, ближняя к мячу сверху), низко летящих (ладони вперед, пальцы опущены).

**Ловля мяча в движении** выполняется без снижения скорости передвижения. Руки вытягиваются навстречу мячу и амортизирующим 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, отведенной назад за голову или назад в сторону. Передача правой рукой начинается с постановки левой ноги в опорное положение. Сначала немного вперед подается правое плечо, затем активное движение начинается предплечье, вынося руку с мячом вперед, и заканчивается все резким захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч партнеру.

Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения партнеров.

**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 трех 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, отведенной назад-вверх, ноги — в положении шага. Завершается бросок резким движением вперед предплечья и захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч в цель.

**Игра вратаря.** Из всех желающих стать вратарями выбирается самый смелый, решительный и быстрый. 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. Партнер 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 партнеру 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.

Таблица 25

Контрольные упражнения

| Оценки<br>Упражнения                                                                   | Девочки     |        |                             | Мальчики    |        |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------|-----------------------------|
|                                                                                        | Отлично     | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично     | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>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), колич. 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, колич. раз за 10 с | 8 и больше  | 6–4    | 3 и меньше                  | 8 и больше  | 7–5    | 4 и меньше                  |

## Вопросы и задания

1. Из каких элементов состоит игра вратаря, нападающих, защитников?
2. Какие двигательные способности развиваются благодаря игре в гандбол?
3. Выполните упражнения для вратаря и других игроков.
4. Какие игры помогают освоить приемы игры в мини-гандбол?

## Футбол

\*\*\*\*\*

### Основные приемы игры

**Удар внутренней частью подъема** (рис. 123) 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 полета мяча. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча (20—30 см). На нее 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 приемы: ловля, отбивание, переводы и броски.

**Основная стойка вратаря** (рис. 124) — ноги врозь, колени слегка согнуты, верхняя часть туловища наклонена вперед, руки согнуты в локтях, выдвинуты вперед, взгляд устремлен на мяч.

**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 партнер — 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.



Рис. 123

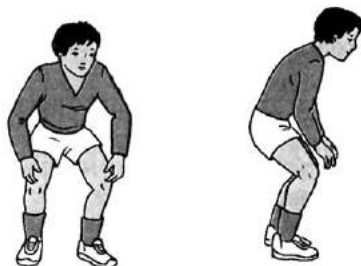


Рис. 124

3. В паре. Встаньте с партнером в 6 шагах друг от друга. Бросайте мяч друг другу на различной высоте и ловите его двумя руками.

### Контрольные упражнения

Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед, стартовые ускорения с пробеганием отрезков 10—15 м, бег рывком, догоняя впереди бегущего, поворот на 90° (180°) и вновь ускорение, после ускорения выполнить поворот на 90° (180°) 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, 180, 360°, удар по мячу внутренней частью подъема, остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, ловля мячей: катящихся, низколетящих, полуввысоких и высоких.

Таблица 26

### Контрольные тесты

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

## Вопросы и задания

1. Назовите удары по мячу, которые используют футболисты в игре.
2. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
3. Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?



4. Назовите нарушения правил игры, за которые назначаются штрафные и свободные удары.

5. С какой целью используется удар внутренней частью стопы?

## Лыжная подготовка

### Техника передвижения на лыжах

Таблица 27

#### Контрольные упражнения

| Оценки<br>Упражнения      | Девочки           |             |                             | Мальчики          |             |                             |
|---------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------|
|                           | Отлично           | Хорошо      | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично           | Хорошо      | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег на лыжах, м.с<br>2 км | 14.30 и<br>меньше | 14.31—15.29 | 15.30 и<br>больше           | 14.00 и<br>меньше | 15.01—14.59 | 15.00 и<br>больше           |
| 3 км                      | без учета времени |             |                             | —                 |             |                             |

Повторение **попеременного двухшажного хода**. На лыже с уклоном 3—4° поочередное скольжение на одной и другой лыже; поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже на ровной лыжне без палок,

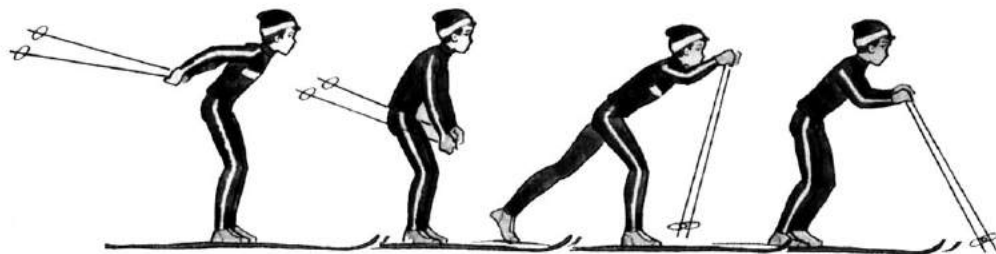


Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

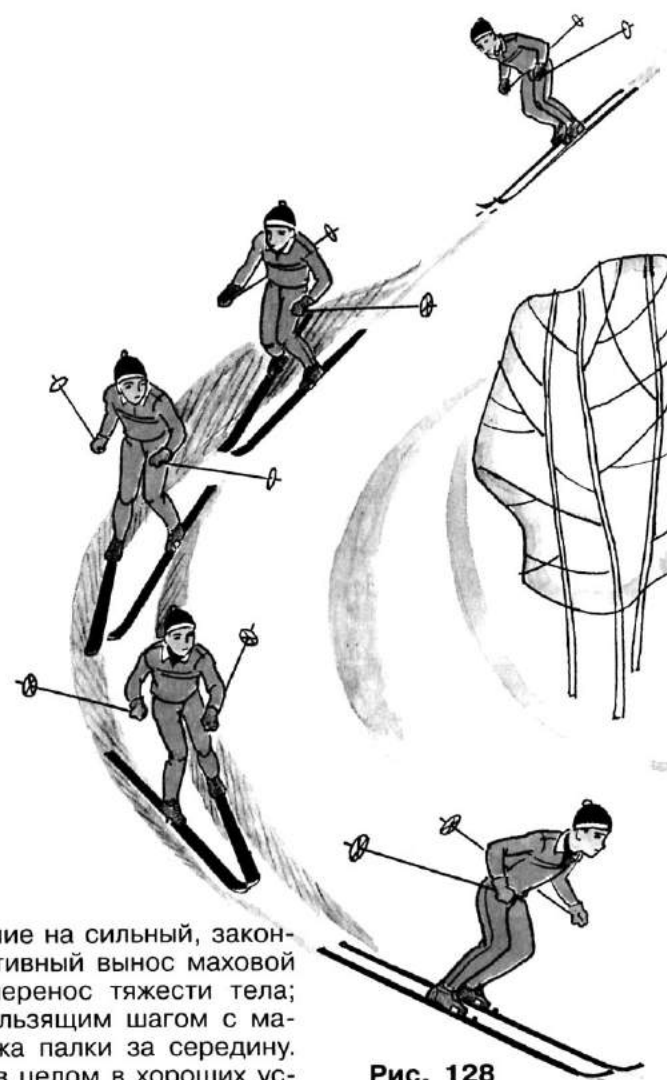


Рис. 128

акцентируя внимание на сильный, законченный толчок, активный вынос маховой ноги и поздний перенос тяжести тела; передвижение скольльзящим шагом с махами руками, держа палки за середину. Выполнение хода в целом в хороших условиях скольжения.

**Одновременный двухшажный ход** (рис. 125). Цикл движений состоит из двух скольльзящих шагов и одновременного отталкивания палками на второй шаг. После окончания толчка руками лыжник скользит по инерции.

**Подъем «елочкой»** (рис. 126) применяется на склонах 20—30°. При этом подъеме 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 еще шире, а сами лыжи еще больше ставятся на ребра, увеличивается и опора на палки.

**Торможение «упором» («полуплугом»)** (рис. 127). Тяжесть тела сосредоточена на верхней лыже, скользящей на внешнем ребре. Нижняя лыжа, разгруженная от тяжести тела и поставленная под уклоном к направлению движения, «прочесывает» своим внутренним ребром поверхность снега, создавая торможение.

**Поворот «упором»** (рис. 128). При выдвигании тормозящей лыжи вперед и большей нагрузке ее тяжестью тела происходит поворот.

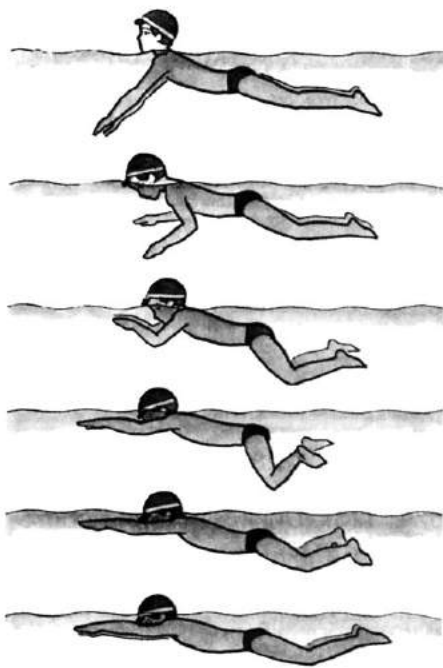
### Вопросы и задания

1. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
2. Опишите технику попеременного двухшажного хода.
3. Чем одновременный ход отличается от попеременного?
4. Как можно на лыжах подняться на горку и спуститься с нее?
5. Расскажите о технике поворотов на месте и в движении.

## Плавание

\*\*\*\*\*

### Техника основных способов плавания



**Брасс** (рис. 129) — 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 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 лежа на груди. Сгибание ног выполнять спокойно, а возвращение — быстро и резко.

Рис. 129

3. И.п. — стоя в наклоне, руки вперед. 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. — лежа на груди, держась руками за опору (бортик, дно, партнер), 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. Лежа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе. После каждого гребка — небольшая пауза.

Таблица 28

### Контрольные тесты

| Оценки                                                                                                  | Отлично                                                     | Хорошо                                          | Удовлетворительно                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Упражнения                                                                                              |                                                             |                                                 |                                                       |
| 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 мальчики девочки                                 | 1.05<br>1.15                                                | Без учета времени, но технично с выдохом в воду | Без учета времени вольным стилем                      |
| Выполнение техники старта (с опоры — мальчики) с первыми плавательными движениями. Длина скольжения 7 м | 7 м                                                         | до 3 м                                          | до 1 м                                                |

### Вопросы и задания

1. Какое значение для осанки имеет плавание брассом?
2. Разучите упражнения для освоения техники плавания брассом.

## Гимнастика

### Техника выполнения гимнастических упражнений

#### Неопорные прыжки

**Прыжки с высоты.** Их еще называют прыжками в глубину. Они могут выполняться с различных снарядов (бревна, коня, гимнастической стенки) из седа, приседа, стойки или виса.

При первоначальном выполнении любого прыжка в глубину у места приземления должен находиться **страхующий**.

*Варианты прыжков с высоты:* лицом вперед, 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 усложненные его *варианты*: с приземлением на отметку 90, 120 см; с приземлением в начерченный квадрат 40×40 см; с удлинённым полетом до коня (мостик отодвигается постепенно).

**Прыжок согнув ноги (мальчики)** (рис. 130). После толчка о мостик ногами назад. В полете и в момент постановки рук туловище должно быть прямым или слегка прогнутым. 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 лежа отталкивание руками с хлопком в ладони. 8—10 раз подряд. 3. Из упора лежа 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. Выпол-

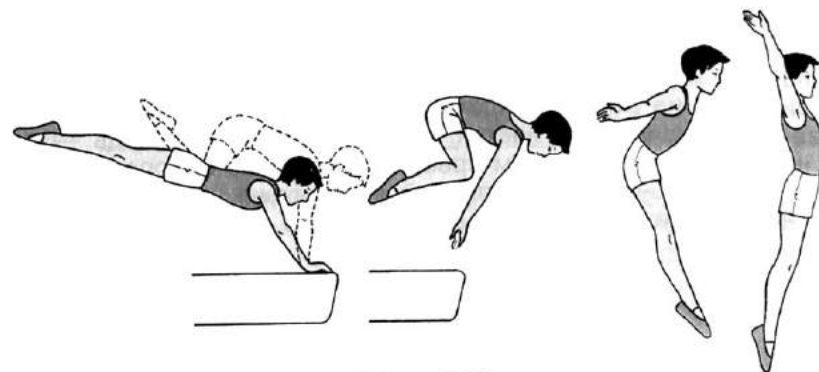


Рис. 130

нять с помощью и самостоятельно (в момент упора на руках угол между туловищем и руками не менее 90°). 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 лежа; из виса стоя сзади — в вис присев сзади; из виса присев сзади — в вис лежа сзади; из виса стоя — в вис согнувшись сзади; из виса согнувшись сзади — в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемехом согнув ногу); из виса согнувшись сзади — в вис согнувшись спереди (перемехом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лежа или вис.

*Упоры также можно соединять в связки:* из упора переход в упор верхом переходом ноги вперед, из упора верхом — в упор перемехом ноги назад; из упора — в упор сзади поочередными перемехами 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 вперед (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемехом вперед.

При выполнении упражнений мышцы должны находиться в напряженном состоянии, носки оттянуты — это не только красиво, но и облегчает правильное выполнение элементов и предупреждает падения и травмы.



**Подъем переворотом (мальчики).** Совершенствовать подъем, 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 лежа на нижней — из виса лежа на нижней мах правой и левой — сед на бедре — соскок прогнувшись.

### Акробатика

**Стойка на голове и руках (мальчики)** (рис. 131). 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.

**Упражнения** (выполнить по 4—5 раз): 1. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись (рис. 132). 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.

**Усложненные варианты:** поочередное и одновременное сгибание ног в тазобедренных суставах до касания носками пола.

**Помощь:** стоя сбоку на колене, поддерживать под бедро и поясницу.

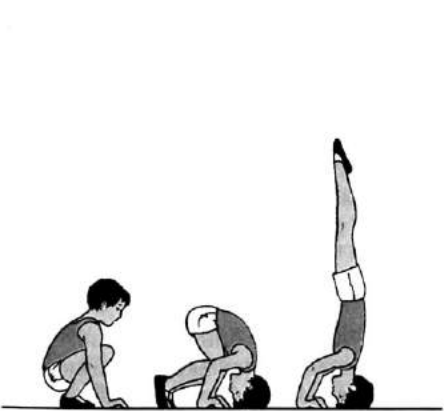


Рис. 131

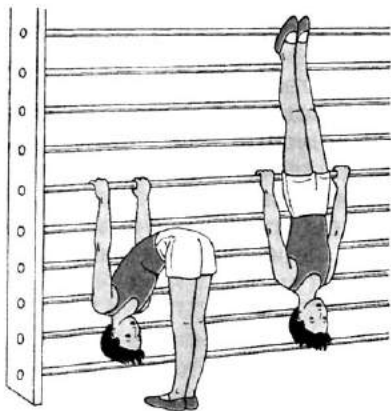


Рис. 132

Рис. 133



**Кувырок назад в полушпагат** (девочки) (рис. 133). 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.

### Вопросы и задания

1. Какие варианты прыжков с высоты вы знаете?
2. Соедините знакомые вам висы и упоры в связки и выполните их.

### Баскетбол

.....

### Основные приемы игры

**Сочетание способов передвижений** может состоять из двух-трех приемов с мячом и без мяча: бег—ускорение; бег—остановка; бег вперед—остановка—бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте—ведение назад; ведение приставным шагом влево—ведение вперед 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. 134) 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 партнеров и соперников: обводка соперника, быстрый прорыв, перемещения партнеров, атака корзины.



Рис. 134

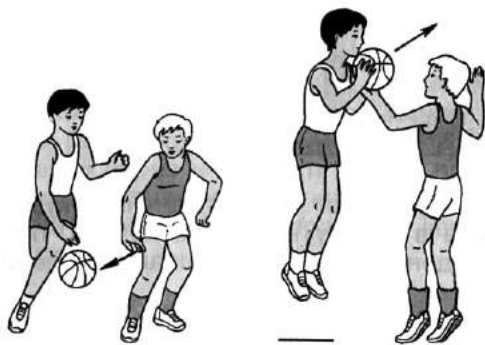


Рис. 135

**Выбивание мяча** (рис. 135) осуществляется кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

**Передача двумя руками сверху** (рис. 136) используется при тесном контакте с соперником. В момент передачи мяч поднят выше головы на согнутых руках. Коротким движением кисти и выпрямлением рук мяч направляется партнеру.

**Бросок после бега и ловли мяча** (рис. 137) производят следующим образом: получив мяч от партнера, выполняют шаг правой, затем левой ногой. Одновременно с этим выносят мяч вверх и, отталкиваясь левой ногой, в высоком прыжке направляют его в корзину.

**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.

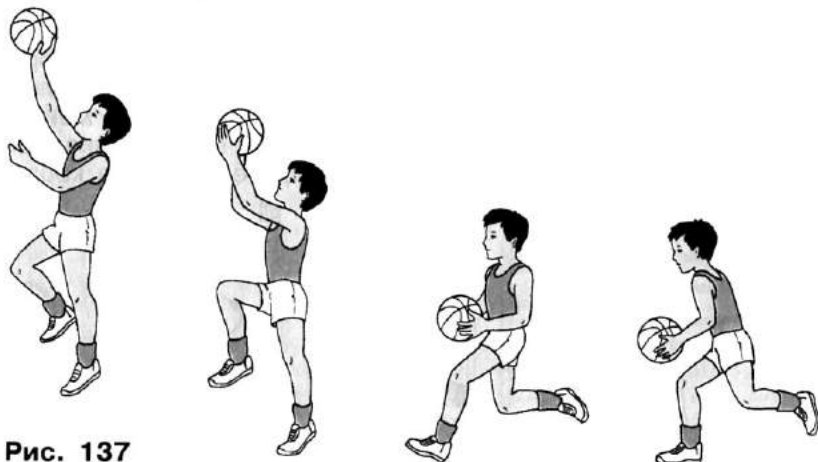


Рис. 137

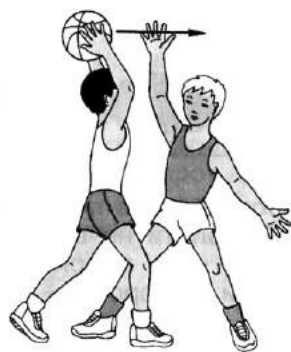


Рис. 136

## Вопросы и задания

1. Какие приемы игры в баскетбол вы знаете?
2. Как правильно выполнять ведение мяча?
3. Какие способы бросков вы знаете?
4. Назовите способы передвижений.

## Волейбол

.....

### Основные приемы игры

**Передача двумя руками сверху в прыжке** (рис. 138). Если мяч после приема подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперед-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определенной 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 партнер. 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. 139). 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 передает 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 партнеру. 3. В четверках. Игрок 1 передает мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передает мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1. 4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.

**Прямой нападающий удар** (рис. 140—141) — один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), прыжка, удара и приземле-

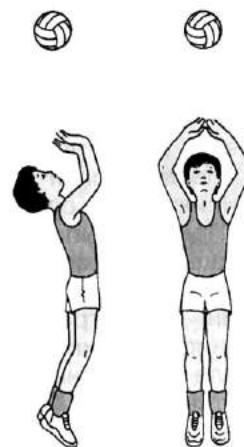


Рис. 138

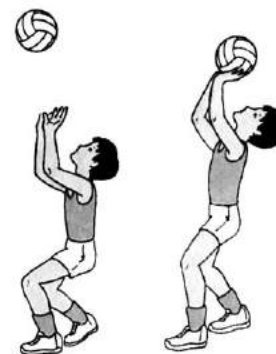


Рис. 139

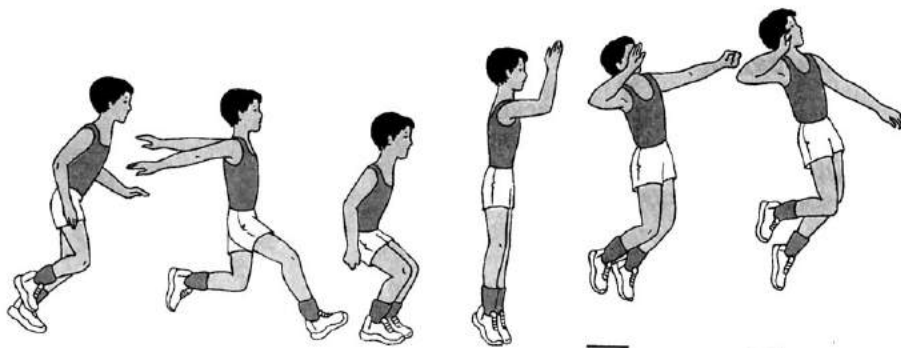


Рис. 140

ния. В последнем шаге разбега нога ставится вперед на пятку, к ней представляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперед-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

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 партнером (на 0,5—1 м) над сеткой. 6. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.

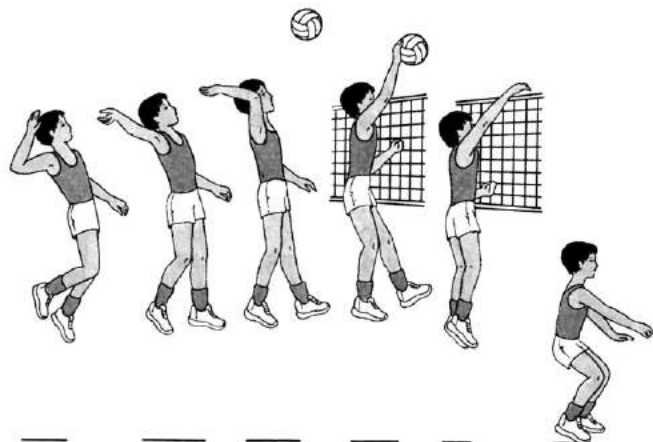


Рис. 141

## Вопросы и задания

1. Какие передачи применяются, когда мяч после подачи летит высоко и когда нужно передать мяч назад?
2. Выполните упражнения для освоения техники передач и прямого нападающего удара.

## Ручной мяч

.....

## Основные приемы 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. 142) — это действия, направленные на то, чтобы помешать нападающему осуществить бросок, ведение, уход и взаимодействие с партнером. Для этого в тот момент, когда нападающий готовится принять мяч, защитник быстро к нему приближается, ограничивая зону взаимодействия с партнерами.

Упражнения: 1. Игра «Бой петухов». В парах, стоя на одной ноге и держа правой рукой правую ногу, вытолкнуть со-

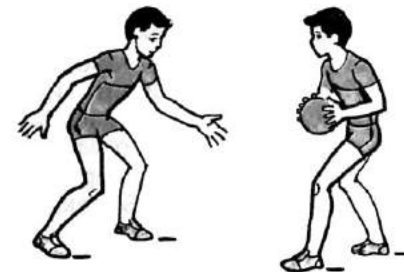


Рис. 142

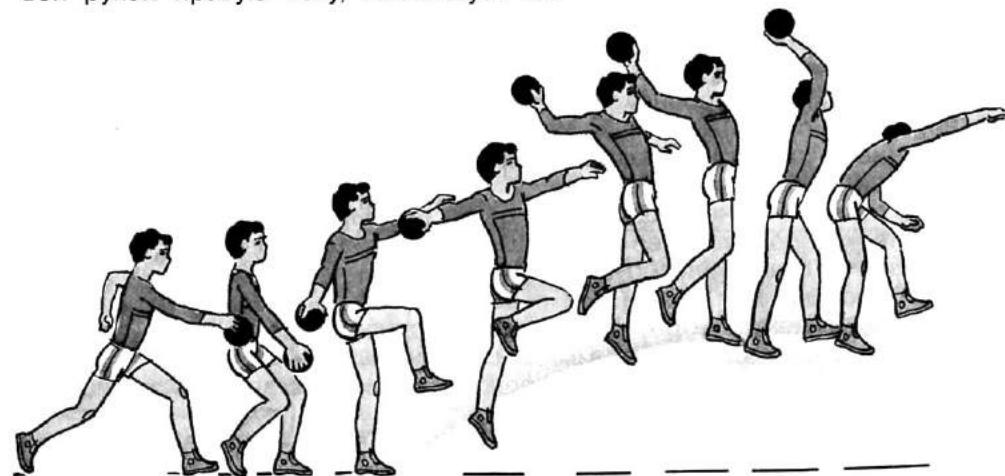


Рис. 143





Рис. 144

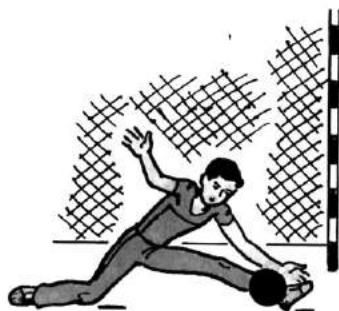


Рис. 145

перника 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.

**Броски в прыжке** (рис. 143) применяются при освобождении от опеки защитника, а также для того, чтобы бросить мяч над руками, сократить расстояние до ворот или избежать блокирования.

**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. 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. 144).

Мяч, летящий на высоте 10—15 см, скользящий или отскакивающий от пола, останавливается выпадом в шпагате (рис. 145).

Мяч, летящий на уровне колена, блокируют выпадом без потери опоры ногами (рис. 146).

Верхние мячи задерживаются одной рукой (рис. 147).

**Упражнения:** 1. Имитация выпадов по сигналу партнера из о.с. 2. Отражение летящих мячей ногами в висе на перекладине. 3. Вратарь в 3—4 м от стенки бросает в нее 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 пережат 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 дру-



Рис. 146

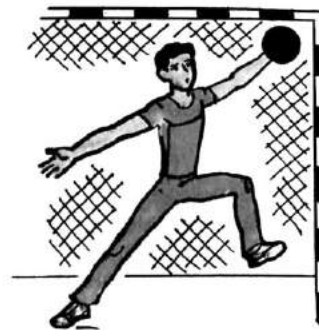


Рис. 147

гу, 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 разрешенными правилами игры в гандбол средствами преграждают им путь.

Таблица 29

### Контрольные тесты

| Оценки<br>Упражнения                                                                               | Девочки        |        |                             | Мальчики       |        |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-----------------------------|----------------|--------|-----------------------------|
|                                                                                                    | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично        | Хорошо | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Броски мяча на даль-<br>ность                                                                      | 21 и<br>больше | 20—16  | 15                          | 26 и<br>больше | 25—20  | 19 и<br>меньше              |
| Броски мяча в воро-<br>та на точность с 9 м<br>(по 5 в каждый угол),<br>колич. раз                 | 18 и<br>больше | 17—12  | 11 и<br>меньше              | 18 и<br>больше | 17—13  | 12 и<br>меньше              |
| Передача мяча в<br>стенку одной рукой<br>сверху с расстояния<br>2 м и ловля, колич.<br>раз за 10 с | 8 и<br>больше  | 7—5    | 4 и<br>меньше               | 9 и<br>больше  | 8—6    | 5 и<br>меньше               |

Вопросы и задания

- 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?
- 4. Вспомните упражнения и подвижные игры, которые помогают воспитать такие качества, как смелость, честность, взаимопомощь, и развивают волю, память, мышление, внимание.

Футбол

.....

Основные приемы игры

**Удар по мячу серединой подъема** (рис. 148) применяется при передачах мяча на среднее и большое расстояние, при ударах по воротам с игры, при выполнении штрафных ударов.

При ударе серединой подъема разбег выполняется по прямой, бить нужно по центру мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний — удлиненный. В момент удара необходимо смотреть на мяч, после удара взгляд провожает летящий мяч.

**Упражнения:** 1. С расстояния трех 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 партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его первому. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру.

4. Один из партнеров занимает место в воротах, другой наносит по 5 сильных ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 20—25 шагов. После этого партнеры меняются местами.



Рис. 148



Рис. 149

5. Если вас больше двух, то расположитесь на определенном расстоянии треугольником, четырехугольником или по кругу. Серединой подъема с места или с разбега передавайте мяч друг другу. Перед ударом мяч останавливайте.

**Остановка летящего мяча серединой подъема** (рис. 149) применяется при приеме опускающихся перед игроками мячей. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

**Упражнения:** 1. Подбросьте мяч чуть выше головы и остановите его сначала после первого отскока, а затем с лета.

2. Подросьте мяч свечкой высоко над собой и остановите его с лета так, чтобы он остался около вас.

3. Выполняйте жонглирование мячом серединой подъема, затем подбивайте его вверх и останавливайте то левой, то правой ногой.

4. В паре. Руками поочередно направляйте мяч так, чтобы он опускался прямо на партнера.

5. Если вас больше двух, то поочередно бейте по воротам. Вратарь, поймав мяч руками, выбрасывает его партнерам, 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, четверках); одни футболисты передают мяч друг другу, другие перехватывают мяч; игра в мини-футбол.

Контрольные упражнения

Удар по мячу серединой подъема на точность, остановка летящего мяча серединой подъема, передача мяча в движении с выходом на свободное место, выход вратаря из ворот и отбор мяча, закрывание игрока, комбинация «стенка».

Таблица 30

Контрольные тесты

| Упражнения \ Оценки                       | Отлично     | Хорошо | Удовлетворительно |
|-------------------------------------------|-------------|--------|-------------------|
|                                           | Оценки      | Оценки | Оценки            |
| Жонглирование мячом, колич. раз: мальчики | 15 и больше | 14—11  | 10 и меньше       |
| девочки                                   | 12 и больше | 11—9   | 8 и меньше        |

| Оценки<br>Упражнения                                                                        | Отлично                    | Хорошо         | Удовлетвори-<br>тельно     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, колич. раз:<br>мальчики<br>девочки         | 22 и больше<br>17 и больше | 21—15<br>16—13 | 14 и меньше<br>12 и меньше |
| Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, колич. раз:<br>мальчики<br>девочки | 5<br>4                     | 4<br>3         | 3<br>2                     |

### Вопросы и задания

1. Назовите качества личности, которые развиваются в процессе занятий футболом.
2. Почему удар по мячу подъемом стопы самый мощный?
3. Как лучше остановить летящий, прыгающий, катящийся мяч?

## Лыжная подготовка

### Техника передвижения на лыжах

Таблица 31

#### Контрольные упражнения

| Оценки<br>Упражнения      | Девочки           |             |                             | Мальчики          |             |                             |
|---------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------|
|                           | Отлично           | Хорошо      | Удов-<br>летвори-<br>тельно | Отлично           | Хорошо      | Удов-<br>летвори-<br>тельно |
| Бег на лыжах, м.с<br>2 км | 14.00 и<br>меньше | 14.01—14.59 | 15.00 и<br>больше           | 13.00 и<br>меньше | 13.01—14.29 | 14.30 и<br>больше           |
| 3 км                      | без учета 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, оттал-

кивание, пережат). 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 подъемах, 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 проскальзывание 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 нее — 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 уравновешивающие движения туловищем и руками.

**Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой (рис. 150).

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

*Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет 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 вперед, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.

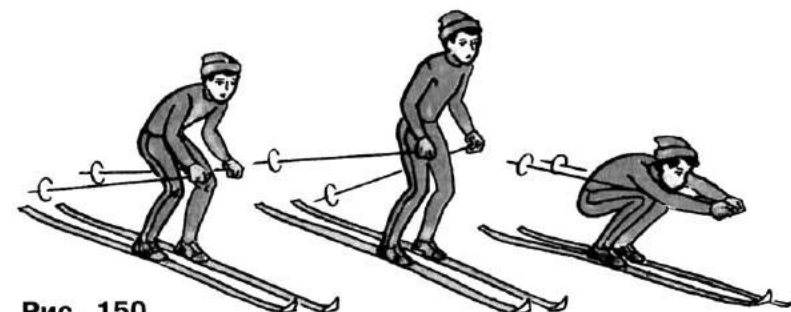


Рис. 150



## Вопросы и задания

1. Какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?
2. Как преодолевать бугры и впадины при спусках?
3. Расскажите о спуске с гор на лыжах.

## Плавание

.....

### 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 бедер 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 бедер или вытянуты вперед) 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).

Таблица 32

#### Контрольные тесты

| Оценки                                                                              | Отлично                        | Хорошо                             | Удовлетворительно |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Упражнения                                                                          |                                |                                    |                   |
| Проплывание дистанции 100 м избранным способом                                      | Правильным спортивным способом | Имеются небольшие ошибки в технике | Вольным стилем    |
| Проплывание дистанции 50 м, вольным стилем, мин. с: мальчики девочки                | 1.05<br>1.15                   | 1.06—1.14<br>1.16—1.29             | 1.15<br>1.30      |
| Транспортировка легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т. д.), м | 17                             | 16—11                              | 10                |

## Умей оказать помощь

Ежегодно в мире тонет от 150 до 200 тысяч человек. Это зачастую результат беспечности и несоблюдения правил поведения на водоемах. Долг каждого человека — уметь оказать помощь утопающим.

Если человек тонет недалеко от берега, ему следует подать какое-либо спасательное средство (веревку, шест и т. п.).

Необходимо срочно послать за врачом и помощью.

Извлеченного 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 вдувание 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 вдуваний и 60—70 надавливаний.

## Вопросы и задания

1. Назовите упражнения, которые надо выполнять на суше для разминки.
2. Как избежать несчастных случаев на воде, какие правила надо соблюдать?
3. Как оказать первую помощь пострадавшему?

## СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Андреев С. Н. Играй в мини-футбол.— М., 1989.

Бутин И. М. Лыжный спорт.— М., 2000.

Викулов А. Д. Плавание.— Ярославль, 1999.

Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства.— М., 1998.

Знаменский Б. Т. Здоровье и окружающая среда.— М., 1992.

Игнатьева В. Я. Юный гандболист.— М., 1997.

Каплан И. М. Сотвори себя.— М., 1997.

Иванова О. А. Формула красоты.— М., 1997.

Крапивник В. В., Усвицкий И. И. Спортуголок на дачном участке.— М., 1991.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений.— М., 1991.

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>Предисловие</b> . . . . .                            | 3   |
| <b>I. Основы знаний</b> . . . . .                       | 4   |
| Страницы истории . . . . .                              | —   |
| Познай себя . . . . .                                   | 6   |
| Здоровье и здоровый образ жизни . . . . .               | 24  |
| Самоконтроль . . . . .                                  | 42  |
| Первая помощь при травмах . . . . .                     | 45  |
| <b>II. Развитие двигательных способностей</b> . . . . . | 49  |
| Основные двигательные способности . . . . .             | —   |
| Гибкость . . . . .                                      | —   |
| Сила . . . . .                                          | 52  |
| Быстрота . . . . .                                      | 56  |
| Выносливость . . . . .                                  | 59  |
| Ловкость . . . . .                                      | 61  |
| <b>III. Двигательные умения и навыки</b> . . . . .      | 65  |
| Что такое двигательные умения и навыки . . . . .        | —   |
| Легкая атлетика . . . . .                               | —   |
| <b>V класс</b> . . . . .                                | 80  |
| Гимнастика . . . . .                                    | —   |
| Баскетбол . . . . .                                     | 88  |
| Волейбол . . . . .                                      | 94  |
| Ручной мяч . . . . .                                    | 98  |
| Футбол . . . . .                                        | 104 |
| Лыжная подготовка . . . . .                             | 108 |
| Плавание . . . . .                                      | 113 |
| <b>VI класс</b> . . . . .                               | 119 |
| Гимнастика . . . . .                                    | —   |
| Баскетбол . . . . .                                     | 124 |
| Волейбол . . . . .                                      | 127 |
| Ручной мяч . . . . .                                    | 129 |
| Футбол . . . . .                                        | 132 |
| Лыжная подготовка . . . . .                             | 134 |
| Плавание . . . . .                                      | 136 |
| <b>VII класс</b> . . . . .                              | 138 |
| Гимнастика . . . . .                                    | —   |
| Баскетбол . . . . .                                     | 141 |
| Волейбол . . . . .                                      | 143 |
| Ручной мяч . . . . .                                    | 145 |
| Футбол . . . . .                                        | 148 |
| Лыжная подготовка . . . . .                             | 150 |
| Плавание . . . . .                                      | 152 |
| <b>Советуем прочитать</b> . . . . .                     | 155 |

Учебное издание

**Виленский** Михаил Яковлевич  
**Туревский** Илья Маркович  
**Торочкова** Татьяна Юрьевна и др.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5—7 классы

**Учебник**  
 для общеобразовательных учреждений

Зав. редакцией *Л. И. Лынная*  
 Редактор *Ю. М. Соболева*  
 Художники *Н. Д. Кондрушина, Н. П. Лобанев, Е. М. Кузнецов*  
 Художественный редактор *Н. А. Парцевская*  
 Технический редактор *Р. С. Еникеева*  
 Корректоры *О. Н. Леонова, Н. И. Новикова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.  
 Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать с диапозитивов 20.01.09.  
 Формат 70×90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Гарнитура Прагматика. Печать офсетная. Уч.-  
 изд. л. 9,57+форз. 0,46. Тираж 20 000 экз. Заказ № 22045 (п-гз).

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва, 3-й про-  
 езд Марьиной рощи, 41.

Открытое акционерное общество «Смоленский полиграфический комбинат». 214020, Смо-  
 ленск, ул. Смольянинова, 1.