



А. П. Матвеев

Физическая культура

5 класс

**Учебник
для общеобразовательных
организаций**

Рекомендовано
Министерством просвещения
Российской Федерации

*9-е издание,
переработанное*

Москва
«Просвещение»
2019

УДК 373:796+796(075.3)
ББК 75.1я721
М33

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 1156 от 18.11.2016 г.) **педагогической** (заключение РАО № 1047 от 21.11.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 382-ОЭ от 22.12.2016 г.)

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанка Shutterstock.

Матвеев А. П.

М33 Физическая культура. 5 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2019. — 127 с. : ил. — ISBN 978-5-09-071622-2.

В учебнике приводятся сведения об Олимпийских играх древности, раскрываются понятия «физическое развитие», «физическая культура» и др. Большое внимание уделяется формированию у учащихся навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В учебнике также даётся материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки в базовых видах спорта (гимнастике, лёгкой атлетике, лыжных гонках, спортивных играх).

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 5—9 классы».

УДК 373:796+796(075.3)
ББК 75.1я721

ISBN 978-5-09-071622-2

© Издательство «Просвещение», 2014, 2019
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2014, 2019
Все права защищены

ДОРОГИЕ ПЯТИКЛАССНИКИ!

Вы вступаете в ответственный и важный период вашей жизни. В это время начинает бурно расти и развиваться ваш организм, формируются физические и интеллектуальные способности, поэтому именно сейчас особенно важно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия помогут вам укрепить здоровье, сформировать правильную осанку, развить основные физические качества, а также память, внимание и мышление. Они принесут вам не только «мышечную радость», но и бодрость духа, хорошее настроение, уверенность в себе, дадут возможность подготовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Организовать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также правильно оценить их результаты вам поможет этот учебник.

В нём вы найдёте сведения об истории древних Олимпийских игр, о физическом развитии и физической культуре человека. Познакомитесь с новыми упражнениями для утренней зарядки, физкультминуток, комплексами для формирования осанки, стройной фигуры, развития физических качеств. С помощью учебника вы разучите новые технические действия и приёмы из базовых видов спорта.

Надеемся, что полученные знания, навыки и умения вы будете использовать в повседневной жизни, во время учёбы и досуга.

Не откладывайте занятия физическими упражнениями на потом, а приступайте к ним прямо сейчас!

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Глава 1. Олимпийские игры древности 5

Глава 2. Физическое развитие человека . . 10

Глава 3. Физическая культура человека . . 22

ЧАСТЬ II

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Глава 1. Как проводить самостоятельные
занятия физическими упражне-
ниями 32

Глава 2. Как оценивать эффективность
занятий физическими упражне-
ниями 46

ЧАСТЬ III

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Глава 1. Физкультурно-оздоровительная
деятельность 52

Глава 2. Спортивно-оздоровительная
деятельность 67

Самостоятельная тренировка 117

Приложение 1. Третья ступень комплекса ГТО
(возрастная группа от 11
до 12 лет) 118

Приложение 2. Национальные виды спорта
народов Российской Федерации . . . 124

ЧАСТЬ

I

ЗНАНИЯ

О ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ



ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ

Люди с древних времён соревновались в силе, быстроте, выносливости. Самыми крупными соревнованиями древности были Олимпийские игры.

Учёные многих стран до сих пор высказывают разные мнения о времени появления Олимпийских игр, о правилах их проведения и первых победителях. Но все они сходятся в том, что Олимпийские игры возникли в Древней Греции. Об этом свидетельствуют и дошедшие до нас мифы и легенды этой страны.

МИФ О ЗАРОЖДЕНИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Сыну бога Зевса, легендарному герою Древней Греции Гераклу, посвящено несколько мифов. В одном из них рассказывается о том, что Геракл должен был очистить от навоза огромный скотный двор царя Авгия, у которого были несметные стада. Авгий был уверен, что такую работу выполнить одному человеку, да ещё за один день, не под силу.

Однако Геракл взялся за это поручение. Он разрушил с двух противоположных сторон стену, окружавшую скотный двор, и отвёл в него воду протекавших рядом рек. Хлынувшие потоки в один день унесли весь навоз. После этого Геракл быстро восстановил стены.

Совершив свой подвиг, Геракл учредил Олимпийские игры. Их стали проводить каждые четыре года в священной роще, в которой сам Геракл посадил оливковые деревья. Из оливковых ветвей плели венки, которые надевали на головы победителей Олимпийских игр.

Кроме этого, древние мифы донесли до нас ещё некоторые интересные подробности. Так, для соревнований в беге Геракл собственными стопами отмерил длину олимпийской дистанции, которая составила 600 стоп. Это расстояние стало одной из самых распространённых мер длины, которую называли *стадией*. А позже от этого названия возникло слово *стадион* — место соревнования атлетов.

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ДРЕВНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Как утверждают историки, первые Олимпийские игры древности состоялись в 776 году до нашей эры. Они проходили в городе Олимпия — историческом и культурном центре Древней Греции.

До нас дошли имена первых победителей Олимпийских игр — это атлет из города Элиды Корибос, борец Милон, бегун и кулачный боец Феаген и др.

Олимпийские игры проводились по строгим *правилам*:

- победителем Олимпийских игр мог стать только один атлет, а все остальные считались побеждёнными;
- участвовать в Олимпийских играх имели право только свободные греки; рабы, чужестранцы и люди, не обладавшие всей полнотой гражданских прав, на Игры не допускались; женщинам запрещалось присутствовать на Играх даже в качестве зрителей;
- атлеты, нанёсшие соперникам смертельные увечья, изгонялись со стадиона, а их победы не засчитывались;
- на территорию Олимпии никто не имел права вступать с оружием, нарушитель наказывался огромным штрафом.

Программа соревнований Олимпийских игр была разнообразной и интересной. Самым трудным и популярным состязанием был *пентатлон* (пятиборье), который включал в себя бег, прыжки в длину с места, метание

копья и диска и борьбу. Кроме пентатлона, в программу входили соревнования по кулачному бою, верховой езде и гонкам на колесницах, а также уже известный панкратион.

Выступать на Олимпийских играх было большой честью и ответственностью. Каждому атлету надо было много и упорно тренироваться, а за месяц до начала Игр следовало прибыть в Олимпию и там продолжать тренировки.

На Олимпийских играх можно было не только увидеть состязания атлетов, но и услышать выступления ораторов, философов и поэтов. Великие мыслители и учёные, например, такие как Пифагор, Аристотель, Платон, Геродот, считали за честь присутствовать на Олимпийских играх. Кстати, легендарный олимпийский чемпион древности Милон был учеником великого Пифагора.

ИСТОРИЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДРЕВНОСТИ

Многие древние государства пережили не только период расцвета, но и период упадка, распада. Пришли тяжёлые времена и для Греции. Она была завоёвана Римской империей, которая установила свои порядки и законы, принесла свою культуру и обычаи.

Однако Олимпийские игры продолжали проводиться регулярно, раз в четыре года. Конечно, правила и программа соревнований с течением времени изменились. На Играх стали появляться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона — собственно, представители всех народов, которые населяли огромную Римскую империю. Просуществовав более тысячи лет, в 394 году нашей эры Олимпийские игры были запрещены, а Олимпия с её храмами и стадионами разрушена.

Память о ярчайшем культурном явлении древности передавалась новым поколениям. Это позволило в 1896 го-

ду (через 1500 лет) возродить Олимпийские игры, которые вот уже более ста лет регулярно, через каждые четыре года, проводятся в разных странах мира.

В нашей стране Олимпийские игры проводились дважды: в 1980 г. в Москве и в 2014 г. в Сочи. На Олимпиаде в Сочи наша сборная заняла первое место в общекомандном зачёте, завоевав 11 золотых, 9 серебряных, 9 бронзовых медалей.

Конечно, не все могут принять участие в Олимпийских играх. Но стремиться к этому надо. Начинать следует с занятий физическими упражнениями в школе и дома, в спортивных кружках и секциях, с соревнований с друзьями и одноклассниками.

ВОПРОСЫ

1. В какой стране впервые стали проводиться Олимпийские игры?
2. Кто, согласно мифу, учредил Олимпийские игры?
3. Кто имел право принимать участие в древних Олимпийских играх?

ЗАДАНИЯ

1. Найдите в Интернете сведения о правилах соревнований на Олимпийских играх древности и подготовьте сообщение на эту тему.
2. Найдите в Интернете сведения о причинах завершения Олимпийских игр древности и подготовьте сообщение на эту тему.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

В течение жизни в организме человека происходят сложные и многообразные изменения. Развивается опорно-двигательный аппарат: изменяется длина и толщина костей, суставов и связок, размеры мышц и их сила. Развиваются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и другие системы. Всё это входит в понятие **физическое развитие человека**.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

О своём физическом развитии можно узнать по личным показателям длины (роста), массы (веса) тела, окружности грудной клетки и по осанке.

Как измерить длину и массу тела, вы узнали в младших классах.

Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой, которая сзади должна проходить под лопатками, а спереди — под грудью.

Средние показатели длины, массы тела и окружности грудной клетки для вашего возраста даны в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1**Средние показатели физического развития учащихся V класса**

Показатели	Мальчики	Девочки
Длина тела, см	138—149	138—152
Масса тела, кг	32,1—40,9	31,7—42,5
Окружность грудной клетки, см	68—73	67—73

Одним из основных показателей физического развития является осанка. **Осанка** — это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается. Осанка бывает правильная и неправильная (т. е. имеющая определённые нарушения).

У человека, имеющего *правильную осанку*, спина прямая, плечи расположены на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, грудь расправлена, подбородок приподнят.

Человек с *неправильной осанкой* сутулится, опускает голову или вытягивает её в плечи. У него выступает живот, одно плечо может быть выше другого.

Правильность осанки можно определить по внешнему виду, посмотрев на себя в зеркало сбоку, а можно и более точно. Самый простой способ (рис. 1) — встать спиной к стене в привычной позе. Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы, голень и пятки, значит, осанка правильная. Если одна из этих точек не соприкасается со стеной, то в осанке есть нарушения.

Одна из главных причин нарушений осанки — *слабые мышцы*, которые поддерживают позвоночник в вертикальном положении. В подростковом возрасте происходит бурное развитие всего организма. Именно сейчас особенно велика опасность возникновения различных нарушений осанки из-за сидячего образа жизни, гиподинамии (недостаточной двигательной активности). Из-за нарушений осанки внутренние органы могут сдавливаться и даже смещаться, что ухудшает их работу.

Чтобы избежать нарушений осанки, надо не только развивать силу мышц и гибкость, но и в своей повседневной жизни соблюдать некоторые полезные *правила*:

- поднимая тяжёлые предметы, нужно наклониться вперёд, согнуть ноги в коленях и напрячь спину;



Рис. 1



Рис. 2.

Форма стопы: *а* — нормальная, *б* — уплощённая, *в* — плоская

- переносить тяжёлый груз, руки надо согнуть в локтях и приблизить его (груз) к туловищу;
- переносить сумку или чемодан, надо стараться держать тело ровно и, чтобы мышцы не уставали, чаще переключать ношу из одной руки в другую;
- сидя, надо стараться спину держать прямо, а плечи слегка отвести назад;
- не спать на слишком мягкой постели, с очень высокой или слишком низкой подушкой.

На осанку большое влияние оказывает *форма стопы* (рис. 2). Если стопа плоская, то человек может испытывать боль, сутулиться, быстро уставать.

Форму стопы можно определять разными способами.

Первый способ самый простой, и его можно выполнять на пришкольном стадионе. Он выполняется следующим образом:

- разровнять песок в прыжковой яме;
- разуться и босиком сделать несколько шагов вперёд;
- полученные следы сравнить с рисунком 2.

Второй способ определения формы стопы используют в помещении. Ступни ног закрашивают мелом и делают их отпечатки на чистом полу. Так же как и в первом случае, полученные следы сравнивают с рисунком 2.

Для профилактики плоскостопия следует выполнять специальные упражнения:

ходить по гимнастической палке;

переносить, захватив пальцами ног, мелкие предметы;

катать малые мячи стопой;

удерживать равновесие на одной ноге, стоя поперёк на напольном гимнастическом бревне, и др.

ВОПРОСЫ

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?
2. Что такое осанка?
3. Как выглядит человек с правильной осанкой?
4. Какова главная причина нарушений осанки?

ЗАДАНИЯ

1. С помощью друга или родителей измерьте длину, массу своего тела и окружность грудной клетки. По таблице 1 определите их соответствие средним показателям.
2. С помощью друга или родителей определите правильность своей осанки способом, который описан в учебнике.
3. Определите форму своей стопы, используя рисунок учебника.
4. Найдите в Интернете сведения о причинах появления плоскостопия и рекомендации, как его избежать. Подготовьте сообщение на эту тему.

КАК ФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ

Чтобы осанка была правильная, следует начать с приобретения привычки держать тело прямо:

- сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперёд (рис. 3);



Рис. 3



Рис. 4

- носить рюкзак с учебниками за спиной, а не на одном плече (рис. 4);

- неся сумку (или портфель), периодически перекладывать её из руки в руку;

- спать на достаточно жёсткой постели и плоской подушке.

Правила проведения занятий по профилактике и исправлению формы осанки

Стоя у стены (рис. 5)

Выполняя упражнения у стены, надо не только сохранять правильное исходное положение, но и, что очень важно, стараться его запомнить.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя у стены, касаться её затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками. 1—3 — три шага вперёд, стараясь сохранить правильную осанку; 4—6 — три шага назад — проверить правильность осанки. Повторить 2—4 раза.
2. И. п. — то же, но руки вверх. 1—3 — присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем; 4—6 — и. п. Повторить 2—4 раза.
3. И. п. — то же, но руки вниз. 1—3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, как можно выше, придержи-

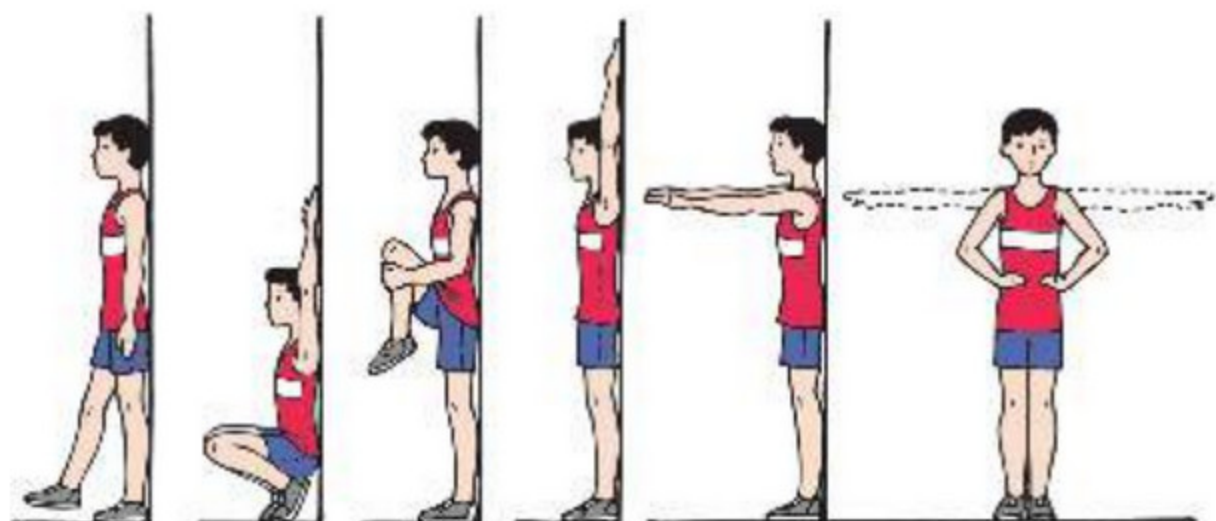


Рис. 5

вая её руками и не теряя соприкосновения со стеной; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

4. И. п. — то же. 1—3 — руки вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — то же, но руки вниз. 1—3 — выполнить движение руками вперёд, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной в четырёх вышеназванных точках; 4 — и. п. Повторить 2—4 раза с разнообразными движениями руками.

С предметом на голове (рис. 6)

Выполняя упражнения с предметом на голове, также необходимо запоминать правильное положение тела во время передвижения. Если положение тела неправильное, то во время ходьбы предмет, лежащий на голове (книга или мешочек с песком), упадёт.

1. И. п. — о. с. (основная стойка), руки на пояс. Ходить в течение 40—50 с, сохраняя правильную осанку.

2. И. п. — о. с., руки вниз. 1 — поднять руки вверх; 2 — руки в стороны; 3—4 — присесть, руки вперёд; 5—7 — медленно встать, руки вперёд; 8 — руки вниз. Повторить 4—6 раз.

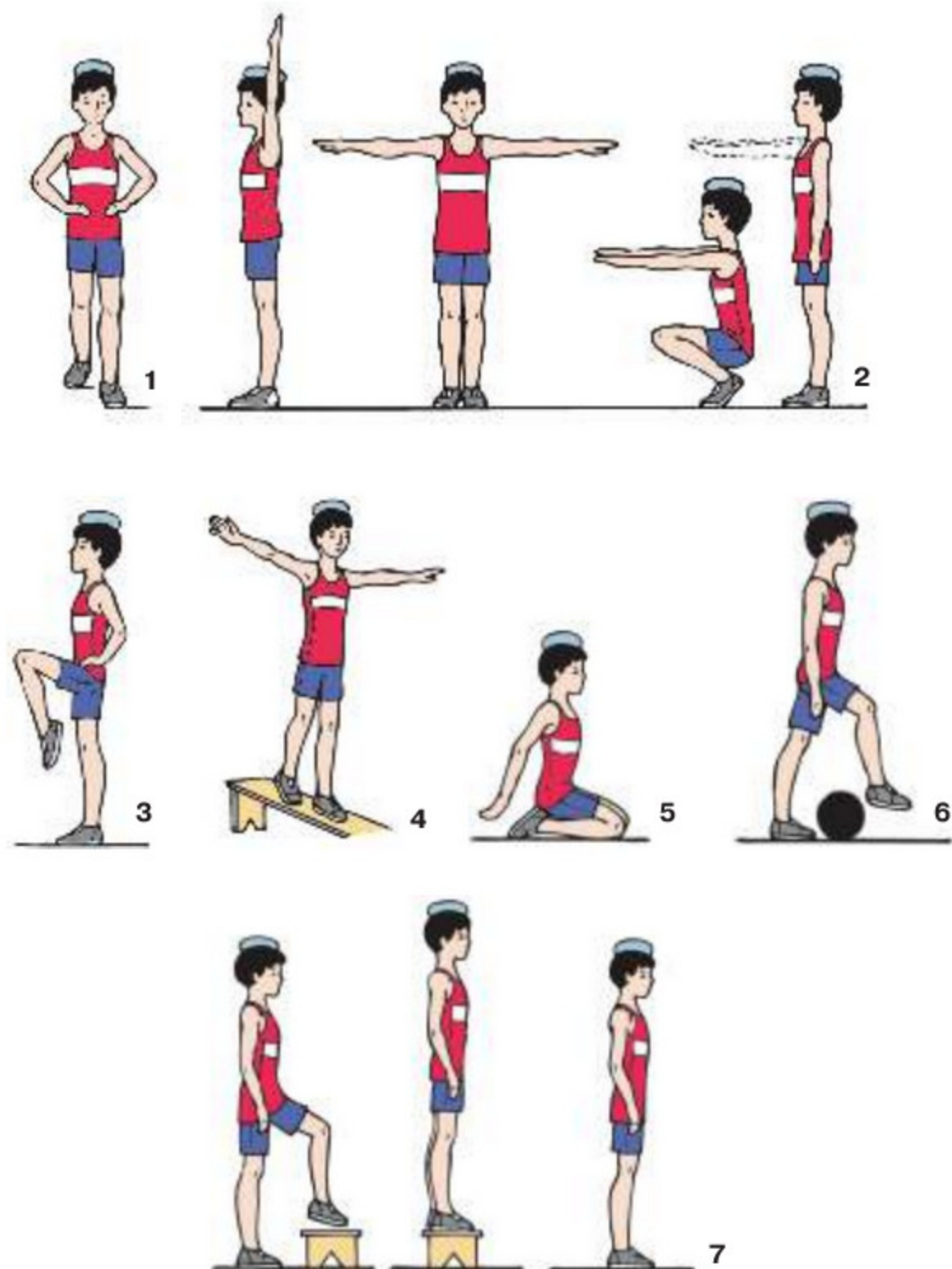


Рис. 6

3. И. п. — о. с. 1—3 —сохраняя равновесие, высоко под-
нять согнутую в колене ногу; 4 — и. п. Повторить
2—4 раза каждой ногой.
4. И. п. — о. с. Ходить по прямой линии на полу или по
гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и пра-
вильную осанку, 35—40 с.
5. И. п. — стоя на коленях. 1 — садясь на пятки, руки от-
вести назад-вверх; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.
6. И. п. — о. с. 1 — перешагнуть мяч; 2 — повернуться
к нему лицом. Повторить 4—6 раз.
7. И. п. — о. с. 1—2 —подняться на скамейку; 3—4 — спу-
ститься с неё. Затем повернуться к ней лицом. По-
вторить 4—6 раз.

Чтобы самостоятельно составить комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, следует выбрать 2—3 упражнения у стены, 2—3 —с предметом на голове в движении. При выполнении рекомендуется чередовать упражнения у стены и в движении.

Как уже говорилось выше, основной причиной возникновения нарушений осанки является слабость мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Чтобы избежать этого, необходимо укреплять мышцы спины, плечевого пояса, живота.

Упражнения для укрепления мышц (рис. 7)

1. И. п. — о. с. Прыжки на носках с хлопками за спиной на каждый прыжок. Повторить 6—8 раз, затем перейти на ходьбу.
2. И. п. — сед с опорой на руки, спина прямая. 1 — под-
нять правую ногу; 2 — перенести её влево и коснуться
пола. 3—4 — и. п.; 5—6 —то же другой ногой. Повто-
рить 4—6 раз.
3. И. п. — то же. 1 —поднять прямые ноги; 1—2, 3—4 —
скрестные махи ногами в горизонтальной плоскости
(«ножницы»). Повторить 4—6 раз.

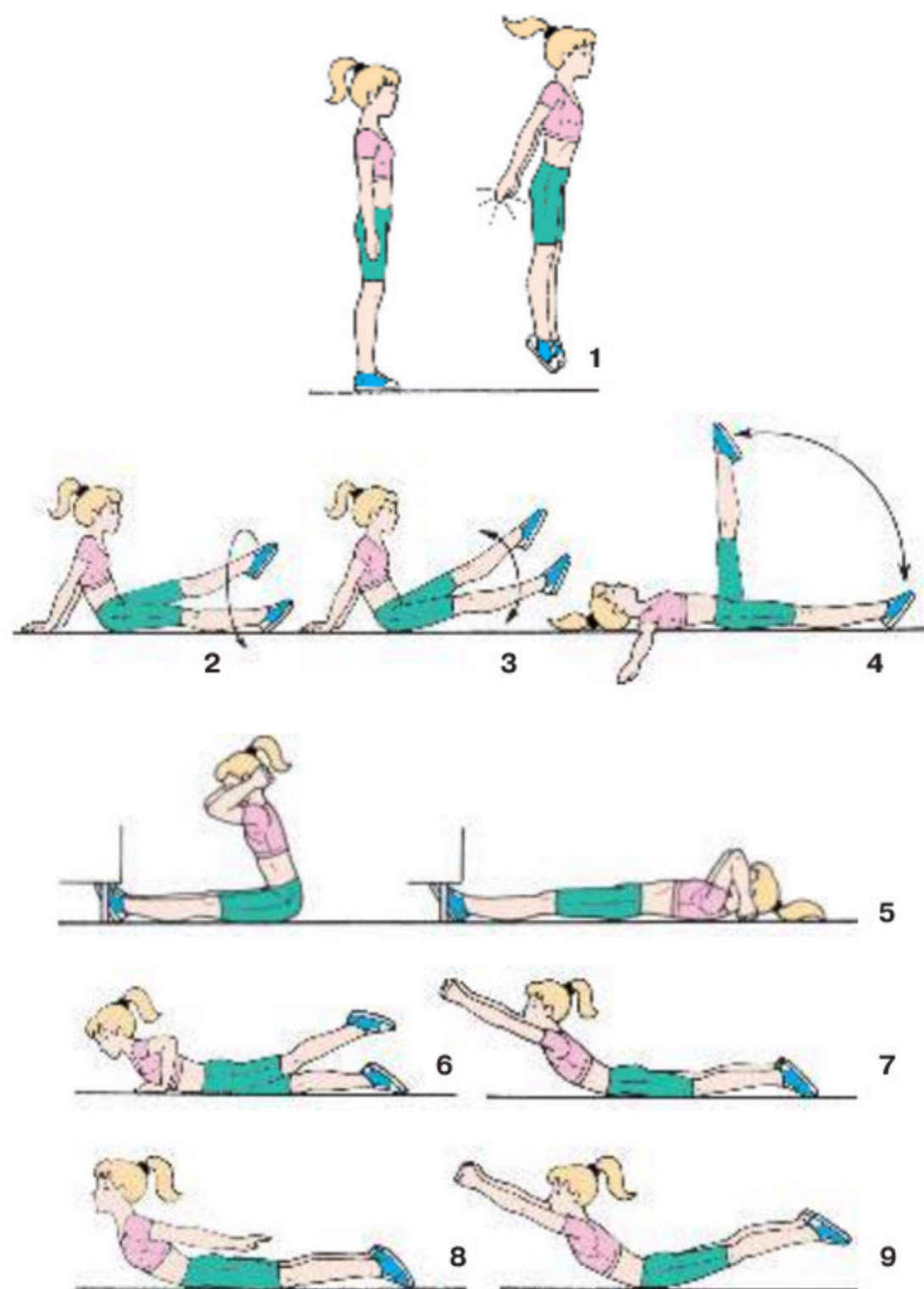


Рис. 7

4. И. п. — лёжа на спине, ноги вместе, руки в стороны. 1 — правую ногу вверх; 2 — и. п.; 3 — левую ногу вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
5. И. п. — лёжа на полу, ноги закрепить под опорой. 1—2 — поднимать и опускать туловище. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—6 раз.
6. И. п. — лёжа на животе с опорой на согнутые в локтях руки. 1 — правую ногу вверх (ноги не сгибать); 2 — и. п.; 3 — левую ногу вверх; 4 — и. п. Повторить 2—4 раза каждой ногой.
7. И. п. — лёжа на животе, руки вытянуты вперёд и сцеплены в «замок». 1 — поднять только туловище, не отрывая ноги от пола; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.
8. И. п. — лёжа на животе, руки вытянуты вдоль тела. 1 — поднимая туловище, руки отвести назад, ноги не отрывать от пола; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.
9. И. п. — лёжа на животе, руки вверх, сцеплены в «замок», ноги вместе. 1 — прогнуться, стараясь не разводить ноги и не разжимать руки. Повторить 2—4 раза.

Заниматься этими упражнениями надо регулярно по 15—20 мин в день. При этом не стоит упражнения для укрепления мышц выполнять в один и тот же день с упражнениями для формирования осанки, так как это даёт большую нагрузку на мышцы и может повредить осанке. Лучше всего в течение недели чередовать эти занятия. Например, в понедельник, среду и пятницу выполнять упражнения для укрепления мышц, а во вторник, четверг и субботу — для формирования правильной осанки.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений для укрепления мышц, необходимо сделать разминку, т. е. разогреть мышцы, чтобы они стали более эластичными.

При выполнении упражнений для укрепления мышц нужно постепенно увеличивать число повторений. Между повторениями следует делать такую паузу, после которой

при ощущении лёгкого утомления мышц оставалось бы желание продолжать занятия.

Упражнения надо выбирать таким образом, чтобы поочерёдно работали разные группы мышц. Например, вначале — мышцы рук, плеч, затем — ног, далее — мышцы спины и брюшного пресса. Следует нагружать симметрично мышцы правой и левой половины тела примерно в равной степени.

Во время выполнения упражнений надо дышать правильно — равномерно, дыхание не задерживать.

Если чувствуется усталость, то на следующем занятии нагрузку следует снизить.

После выполнения упражнений для укрепления мышц надо сделать упражнения на расслабление. Это поможет быстро восстановить мышечную работоспособность.

ВОПРОСЫ

1. Какой самый простой способ определения правильности осанки?
2. Какие правила следует соблюдать в повседневной жизни, чтобы сохранить правильную осанку?
3. Какие упражнения используют для формирования правильной осанки?

ЗАДАНИЯ

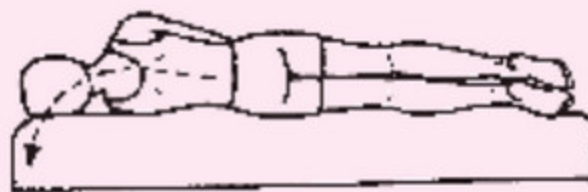
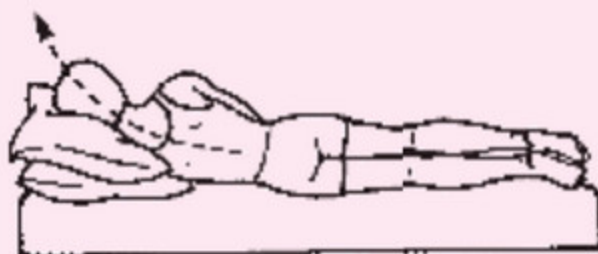
1. Постоянно следите за своей осанкой в повседневной жизни. Регулярно в течение учебного года проверяйте её правильность описанным в учебнике способом.
2. Разучите упражнения для формирования осанки и для укрепления мышц. Выполняйте их в намеченные дни.
3. В Интернете, учебнике находите упражнения для формирования или поддержания правильной осанки,

ЗАДАНИЕ 3
обменивайтесь новыми упражнениями со своими одноклассниками.

4. Рассмотрите внимательно рисунки. Выберите варианты правильного положения головы и тела во время сна.



а



б

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура человека определяется его отношением к своему здоровью, умением вести здоровый образ жизни и противостоять вредным привычкам. В число основных показателей здорового образа жизни входят занятия физической культурой и спортом, закаливающие процедуры, правильное питание и соблюдение режима дня.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня — это распределение выполнения основных дел по часам. Для школьников очень важно соблюдать режим дня, ведь надо успеть сделать многое: выучить уроки, погулять, помочь по дому, почитать, позаниматься физическими упражнениями и т. д.

Правильно организованный режим дня дисциплинирует, придаёт жизни чёткий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность и другие положительные привычки:

- вставать и ложиться спать в одно и то же время (продолжительность сна должна быть не менее 9 ч);
- делать зарядку;
- принимать пищу 3—4 раза в день в одно и то же время, при этом не переедать и выдерживать интервал между приёмами пищи и занятиями физическими упражнениями не менее 1,5 ч;
- чередовать умственную работу с физической, т. е. между выполнением домашних заданий проводить физкультминутки или физкультпаузы;
- использовать прогулки на свежем воздухе для активного отдыха: проведения подвижных и спортивных игр,

выполнения домашних заданий по физической культуре, катания на коньках, лыжах и т. п.

Составив режим дня, надо стараться вовремя выполнять все намеченные дела. Для этого придётся проявить твёрдость характера, настойчивость, силу воли.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩИХСЯ V КЛАССА

Подъём	7.00
Утренняя гимнастика, умывание	7.00 — 7.30
Завтрак	7.30 — 8.00
Занятия в школе	8.30 — 13.30
Обед	14.00 — 14.30
Прогулка, игры на свежем воздухе	14.30 — 17.00
Выполнение домашних заданий	17.00 — 19.00
Ужин	19.00 — 19.30
Занятия по интересам, помощь по дому	19.30 — 21.00
Приготовление ко сну	21.00 — 21.30
Сон	21.30 — 7.00

ВОПРОСЫ

1. Как правильно составить режим дня?
2. Почему так важно соблюдать режим дня? Какие качества воспитывает в себе человек, который постоянно соблюдает режим дня?

ЗАДАНИЯ

1. С помощью дополнительной литературы подготовьте сообщение о пользе занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и о пагубном влиянии на него вредных привычек.
2. Составьте свой режим дня и отведите в нём время для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Старайтесь каждый день следовать намеченному плану.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика, или зарядка, — это комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день. Зарядку можно делать под ритмичную музыку.

Занятия надо проводить в проветренной комнате, при открытой форточке (зимой) или открытом окне (летом). Упражнения выполнять на чистом коврике, приготовленном с вечера. Комплекс упражнений должен быть правильно составлен и хорошо разучен. Зарядку следует делать не менее 10—15 мин.

Для зарядки можно использовать разнообразные **физические упражнения** (рис. 8) как с предметами, так и без предметов. Их следует выполнять в **определённой последовательности**.

Для пробуждения мышц — потягивание, встряхивание руками и ногами.

Для усиления работы лёгких и сердца — ходьба и бег на месте с последующим выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Для мышц рук — круговые движения руками, рывки руками, согнутыми в локтях перед грудью, или с разведением, движения руками в стороны, к плечам, вверх.

Для мышц туловища — наклоны вперёд и в стороны; круговые движения туловищем.

Для мышц живота — «велосипед»; из положения лёжа на спине поднятие прямых ног; сидя на полу поочерёдное поднятие правой и левой ноги с хлопком руками под коленом.

Для мышц ног — приседания; стоя одной ногой на возвышении, попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги.

Для развития гибкости — наклоны из положения стоя и сидя на полу; маховые движения ногами и руками с большой амплитудой движений.

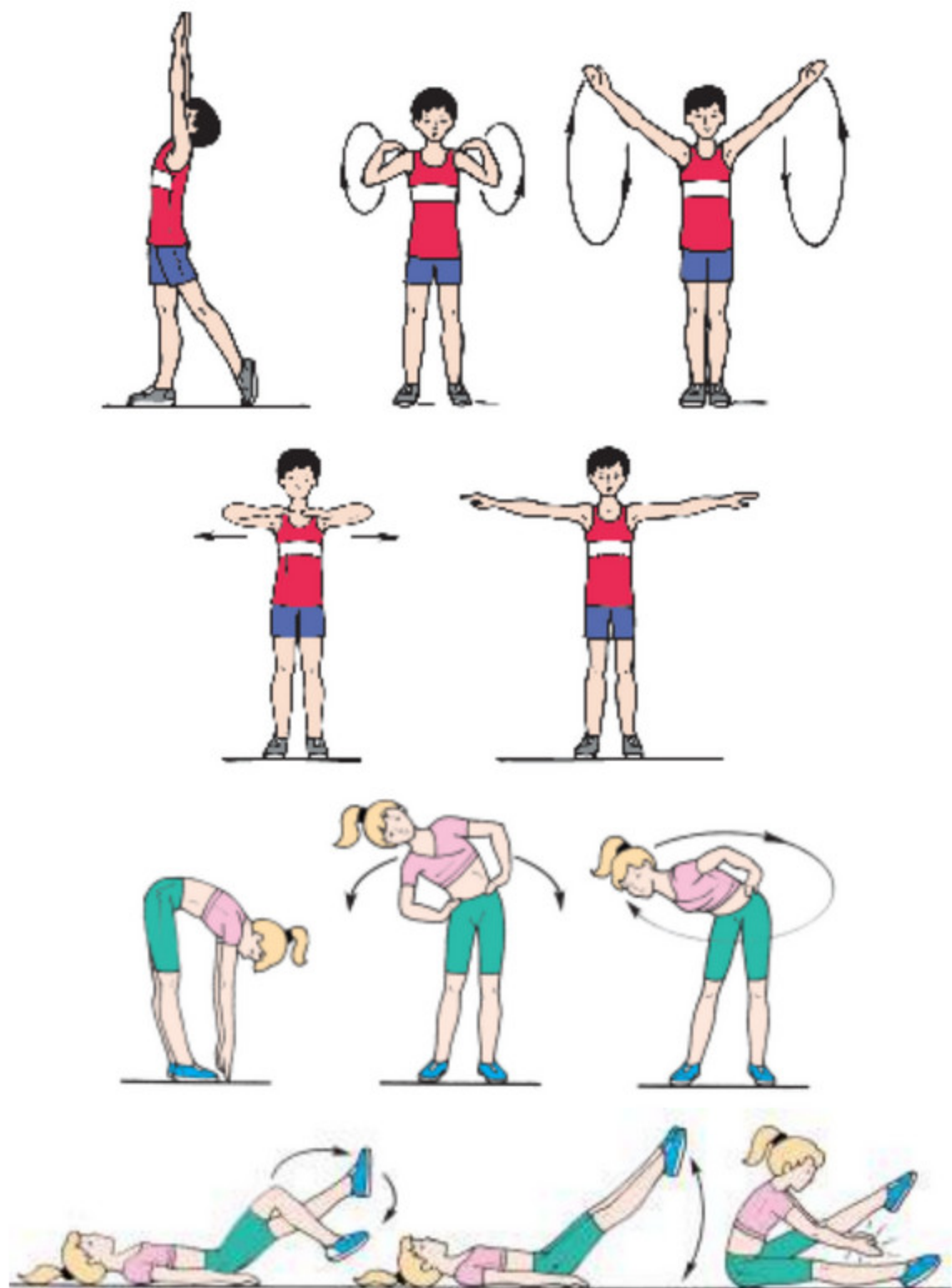


Рис. 8

Для усиления работы лёгких и сердца — прыжки на двух ногах, поочерёдно на правой, левой и с поворотами.
Для восстановления дыхания — спокойная ходьба.

ВОПРОСЫ

1. Что такое утренняя зарядка? Для чего её следует обязательно включать в режим дня?
2. Какие гигиенические правила надо соблюдать при занятиях утренней зарядкой?
3. В какой последовательности следует выполнять упражнения зарядки?

ЗАДАНИЯ

1. Привлекайте к выполнению утренней зарядки своих родных.
2. Находите новые упражнения в учебнике и заменяйте ими через каждые две недели часть старых.

ЗАКАЛИВАНИЕ

После зарядки можно проводить закаливающие процедуры. Закалённый человек реже болеет простудными заболеваниями, легче переносит жару и холод.

Способов закаливания много, но самыми распространёнными из них являются **водные процедуры** — *обтирание, обливание, душ*.

Начинают закаливать организм с **обтирания**. Для этого понадобятся сухое полотенце, губка или специальная рукавица и тазик с водой. Смочив губку в воде и слегка отжав её, последовательно обтирают руки (от кистей и выше), шею, грудь, живот, спину и ноги (от стопы и выше).

Для тех, кто только начинает закаляться, температура воды для обтирания должна быть не менее +30 °С. Через

каждые два-три дня её надо понижать на 2—3 °С и довести до +20...+18 °С (комнатная температура).

Для измерения температуры воды пользуются специальными градусниками, которые продаются в аптеках.

Следующий способ — **обливание**. Сначала температура воды должна быть на 2—3 °С выше, чем при последнем обтирании. Затем её надо довести до +20...+15 °С, понижая еженедельно на 1—2 °С.

От обливания можно перейти к прохладному **душу**. Его температура — +20...+15 °С, продолжительность процедуры — 1—2 мин. Надо помнить: чем холоднее вода, тем меньше времени следует находиться под душем.

После водных процедур надо взять сухое полотенце и растереть им тело так, чтобы оно слегка покраснело и появилось ощущение тепла.

ВОПРОСЫ

1. Для чего надо проводить закаливающие процедуры?
2. Какие способы закаливания водой вы знаете?
3. В какой последовательности следует обтирать тело водой?
4. Какой должна быть температура воды в душе?

ЗАДАНИЕ

Привлекайте к закаливанию всех членов своей семьи.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

К учебным занятиям относятся уроки в школе и приготовление домашних заданий. Для школьников это самые ответственные и продолжительные по времени дела, и их надо выполнять хорошо.

Чтобы меньше уставать, во время учебных занятий необходимо делать перерывы и проводить физкультминутки.

Физкультминутки — это комплексы, состоящие из 4—6 упражнений.

Физкультминутки помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление наступающей усталости. Они проводятся в течение 1—2 мин во время уроков в школе и приготовления домашних заданий.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, необходимо проветрить комнату.

Для комплексов физкультминуток подбирают несложные упражнения, воздействующие поочередно на разные мышцы.

Упражнения для туловища

Стоя

1. Потягивание.
2. Приседание.
3. Наклоны.

Сидя на стуле

4. Потягивание, прогнуться.
5. Выпрямление ног с усилием.
6. Повороты туловища вправо и влево, спину держать прямо.

Упражнения для глаз

1. Крепко зажмурить глаза, считать до пяти, затем открыть.
Повторить 4—6 раз.
2. Быстро моргать, считая до двадцати.
3. Смотреть прямо перед собой 2—3 с, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3—5 с.
Повторить 6—8 раз.
4. Смотреть прямо перед собой, затем, не поворачивая головы, перевести взгляд вверх, опять — прямо, вниз —

прямо, вправо — прямо, влево — прямо, по диагонали в одну и другую сторону.

Повторить 2—4 раза.

5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

Чтобы снять усталость от умственной работы и хорошо размяться после долгого сидения за столом, в школе на переменах полезно проводить **физкультпаузы** продолжительностью 15—20 мин.

Во время физкультпауз можно выполнять несложные физические упражнения и танцевальные движения, участвовать в подвижных играх, проводить соревнования, например в метании мягких малых мячей в мишень, по прыжкам в длину с места или через скакалку.

После физкультпаузы надо спокойно походить, восстанавливая дыхание.

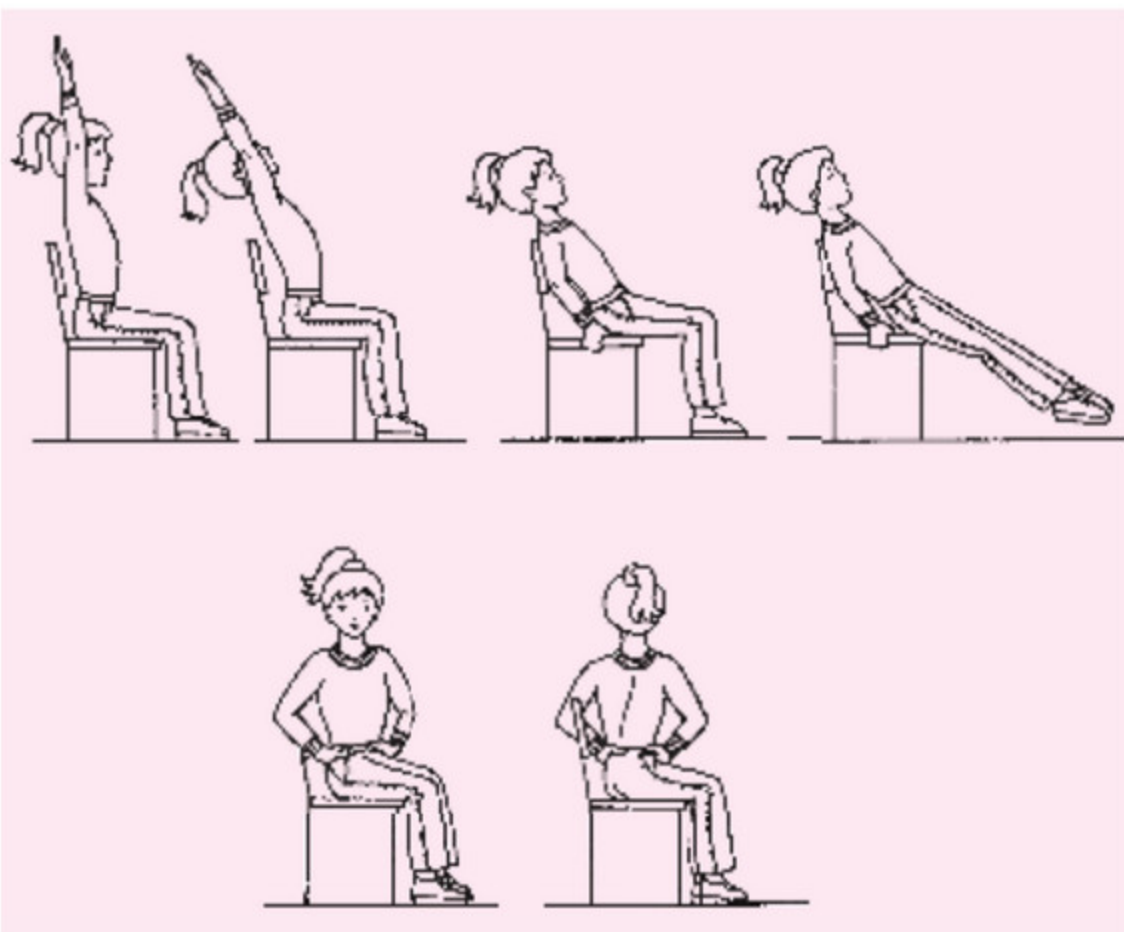
ВОПРОСЫ

1. Для чего проводятся физкультминутки?
2. Когда их надо проводить и какова их продолжительность?
3. Для чего проводятся физкультпаузы?
4. Когда они проводятся и какова их продолжительность?
5. Чем отличается физкультминутка от физкультпаузы?

ЗАДАНИЯ

1. Разучите упражнения для глаз.
2. Обязательно выполняйте их в перерывах между продолжительной работой на компьютере или чтением.
3. Разучите упражнения физкультминутки, изображённые на рисунке (см. с. 30).

4. Используя дополнительную литературу, ознакомьтесь с информацией о влиянии занятий физической культурой на умственную работоспособность. Подготовьте краткое сообщение.



ЧАСТЬ

II

СПОСОБЫ

САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КАК ПРОВОДИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Физическими упражнениями можно заниматься дома, во дворе, на пришкольных или садово-парковых площадках. Утреннюю зарядку, физкультминутки и физкультпаузы, упражнения для формирования правильной осанки чаще всего делают в помещении. На открытых же площадках занимаются подвижными и спортивными играми, выполняют домашние задания по развитию физических качеств и совершенствованию техники упражнений из программных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики и др.).

Для того чтобы занятия проходили успешно и приносили только пользу, необходимо правильно выбрать и подготовить место для них.

КАК ВЫБРАТЬ И ПОДГОТОВИТЬ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий — значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физических упражнений.

Открытые площадки. Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов площадках, расположенных вдали от дорог и машин.

Если площадка оборудована спортивными снарядами (перекладина, канат, шест, трапеция, рукоход, гимнастическое бревно и т. п.), то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны и надёжны ли они. Занимать-

ся на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается.

Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин, скользких участков грунта. Прежде чем выполнять прыжки, необходимо проверить место приземления. На нём не должно быть посторонних предметов (битого стекла, веток и т. п.).

Домашние условия. Для занятий дома необходимо небольшое, свободное от мебели место (2 × 2 м).

При этом мебель, имеющую острые углы, перед началом занятий надо накрыть сложенным в несколько раз одеялом. Обозначить границы «площадки» можно ковриком. Это позволит контролировать безопасную зону.



Для домашних занятий надо иметь небольшой набор спортивного инвентаря: гантели, эспандер или резиновый бинт, скакалку, обруч, гимнастическую палку. Хранить свой инвентарь можно в спортивной сумке или другом специально отведённом для этого месте.

Заниматься следует в хорошо проветренном помещении.

Температура в комнате должна быть не более +18 °С.

ВОПРОСЫ

1. Какие требования безопасности предъявляются к месту для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе?
2. Как правильно оборудовать в домашних условиях место для занятий физическими упражнениями?
3. Какой спортивный инвентарь нужен для домашних занятий физическими упражнениями?
4. Используете ли вы дома спортивный инвентарь во время занятий физическими упражнениями?

ЗАДАНИЯ

1. По правилам, описанным в учебнике, организуйте место для занятий физическими упражнениями. Перед тем как начать домашние занятия, вспомните и повторите правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.
2. Следите за состоянием своего спортивного инвентаря.

КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Спортивная одежда должна быть лёгкой и удобной, соответствовать погоде, а также вашему росту и размеру. Если одежда велика, то есть вероятность зацепиться за спортивный снаряд и получить травму. Если мала, то она сковывает движения, препятствует нормальному кровообращению и дыханию.

Перед занятиями физическими упражнениями необходимо снять часы, значки, различные украшения, так как они могут стать причиной травм.

В помещении и на улице в тёплую безветренную погоду можно заниматься в спортивных трусах и майке или в лёгком хлопчатобумажном костюме. Для занятий в прохладную погоду необходимы хлопчатобумажное бельё,

тёплая рубашка и спортивный трикотажный костюм или шерстяной свитер и спортивные брюки. На голову следует надевать лёгкую спортивную шапочку.

Спортивная обувь должна быть удобной, эластичной, не сжимать стопы ног. Тесная обувь может нарушить кровообращение в мышцах ног, что приведёт к болевым ощущениям. Слишком просторная обувь может вызвать появление потёртостей и трещин.

Шнурки на обуви должны быть всегда хорошо завязаны, иначе во время занятий на них можно наступить и упасть.

Спортивная одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Прилегающие к телу майку, плавки и трусы нужно стирать после каждого занятия; верхнюю одежду проветривать на свежем воздухе; загрязнённую, намокшую обувь чистить и просушивать.

ВОПРОСЫ

1. Как правильно выбрать одежду для занятий физическими упражнениями?
2. Какой должна быть спортивная обувь?
3. Как ухаживать за спортивной одеждой и обувью?

ЗАДАНИЯ

1. Регулярно проверяйте состояние своей спортивной одежды и обуви.
2. Самостоятельно стирайте спортивную одежду, чистите и просушивайте спортивную обувь.

КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы относятся к оздоровительной гимнастике. Её основное назначение — восстановить силы, снять утомление, повысить умственную и физическую работоспособность.

Чтобы занятия приносили только пользу, надо уметь правильно составлять комплексы упражнений.

Комплекс — это серия физических упражнений, которые выполняются в определённом порядке, одно за другим.

Каждый комплекс составляют для определённой цели. От неё зависит, какие физические упражнения будут включены в него, с какой нагрузкой они будут выполняться.

Как подбирать физические упражнения. Все движения выполняются за счёт работы мышц, их напряжения и расслабления. Чем больше мышц включается в работу, тем больше энергии затрачивается на её выполнение, тем более активно взаимодействуют системы дыхания и кровообращения. Поэтому при выборе физических упражнений очень важно учитывать, какие мышечные группы будут участвовать в работе. В зависимости от этого упражнения можно разделить на три группы:

1) упражнения, в которых участвует *одна группа мышц*. Например, во вращении головой в правую и левую стороны участвуют мышцы шеи;

2) упражнения, в которых участвует *несколько групп мышц*. Например, в наклонах вперёд из положения стоя участвуют мышцы спины и живота;

3) упражнения, в которых участвует *значительное количество мышц и мышечных групп*. Например, в ходьбе, беге или передвижениях на лыжах участвуют практически все группы мышц.

Как дозировать физическую нагрузку. Физическая нагрузка — это работа, которую выполняют мышцы, перемещая или удерживая тело в пространстве. Величина нагрузки зависит от скорости и продолжительности физической работы. Чем больше нагрузка, тем больше частота дыхания и сердцебиения, потребление кислорода и расходование энергии. На основе этой зависимости на занятиях физической культурой можно регулировать физическую нагрузку, изменяя её воздействие на организм.

Регулирование нагрузки называется **дозированием**. Оно осуществляется за счёт изменения количественных и каче-

ственных показателей в выполнении физических упражнений.

Для занятий оздоровительной гимнастикой используют следующие *способы дозирования физической нагрузки*:

1) изменение *количества упражнений* на занятии. Например, вместо 10 упражнений выполняют 12, и поскольку упражнения разные, то и в работу включаются различные мышцы, а в целом нагрузка на организм увеличивается;

2) изменение *количества повторений* одного и того же упражнения. Например, вместо 10 прыжков на месте выполняют 20. В работе принимают участие одни и те же мышцы, общая нагрузка на организм возрастает;

3) изменение *скорости выполнения* упражнения. Например, вместо бега трусцой выполняют быстрый бег. И хотя в обоих случаях работают одни и те же мышцы, но частота их напряжения и расслабления в единицу времени увеличивается, что и обеспечивает повышение физической нагрузки;

4) изменение *продолжительности выполнения* упражнений. Например, вместо 5 мин бега — 3 мин. Уменьшается время работы мышц, значит, уменьшается величина нагрузки;

5) изменение *величины дополнительных отягощений на мышцы*. Например, вместо простых приседаний выполняют приседания с отягощением (гантелями). В этом случае напряжение мышц существенно возрастает, что приводит к увеличению физической нагрузки;

6) изменение *продолжительности интервалов отдыха* между упражнениями. Например, после пробега 30 м с максимальной скоростью повторный пробег выполняют не через 50 с, а через 30 с. В этом случае повторный бег приходится на тот период, когда организм ещё не восстановился от предыдущего, и это ведёт к повышению физической нагрузки.

Таким образом, используя эти способы дозирования, можно регулировать величину нагрузки на организм.

Как составлять конспекты комплексов упражнений. Выбранные для комплексов упражнения лучше всего законспектировать, т. е. дать их краткое описание. При описании упражнений необходимо зафиксировать исходное положе-

ние (сокращённо — и. п.). Это может быть основная стойка (сокращённо — о. с.) или другое положение. Затем описать само упражнение. Все упражнения, включаемые в комплексы, должны быть предварительно хорошо разучены.

Для составления конспектов можно использовать графические рисунки. Они относительно просты, и их легко выполнить, если воспользоваться школьной тетрадью в клеточку (рис. 9).

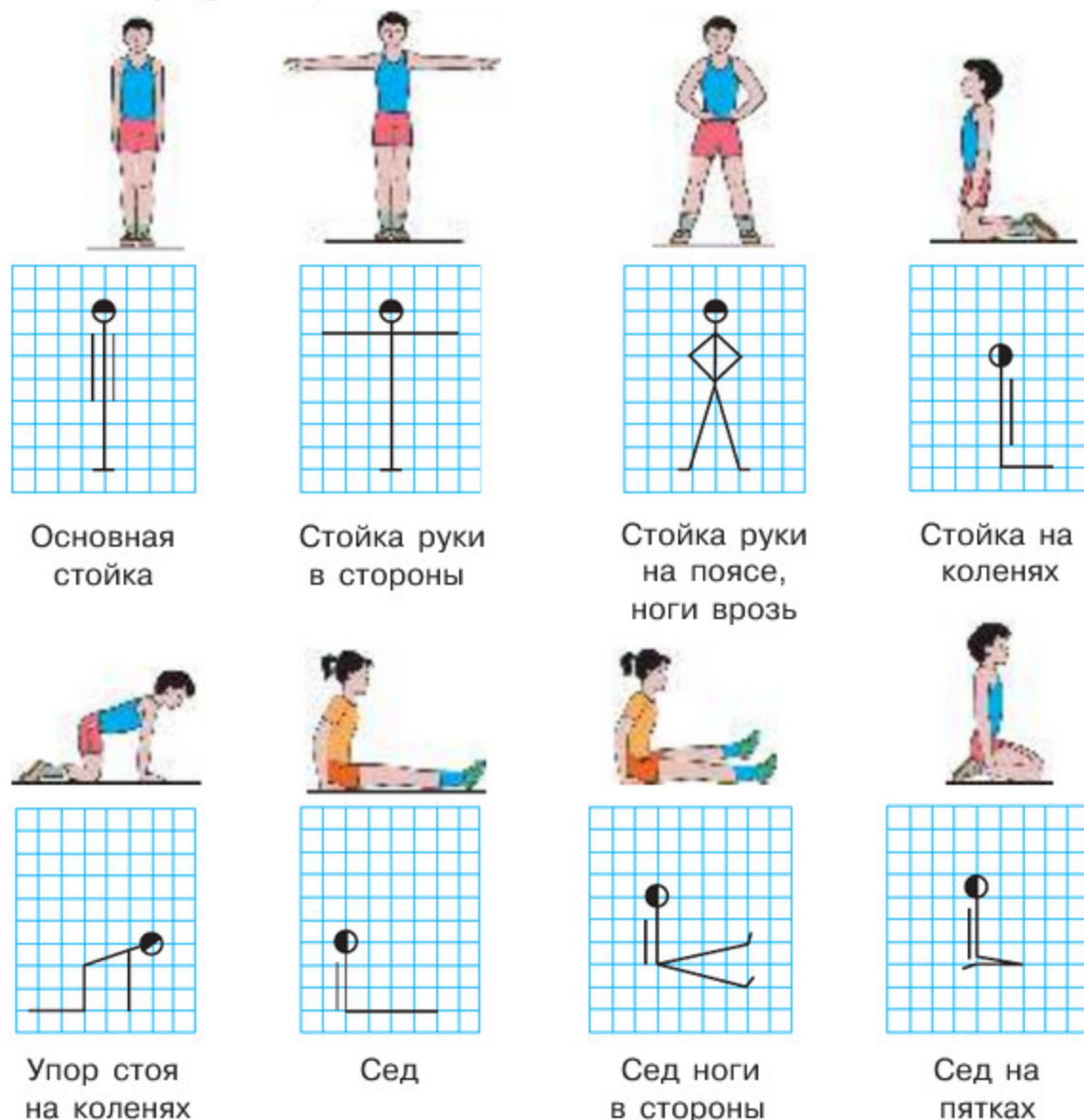
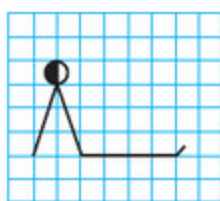
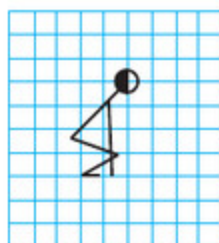


Рис. 9



Сед с опорой
на руки



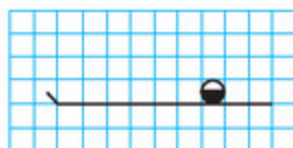
Упор присев



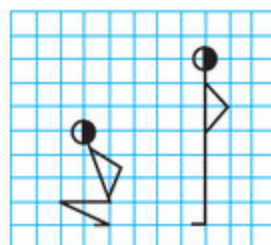
Упор лёжа



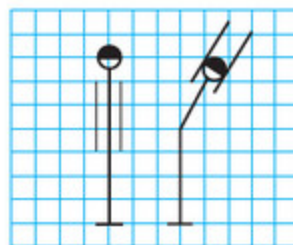
Лёжа на животе
руки вперёд



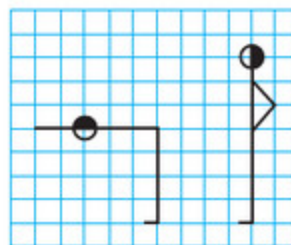
Лёжа на спине



Приседания



Наклоны в стороны



Наклоны вперёд

Рис. 9 (продолжение)

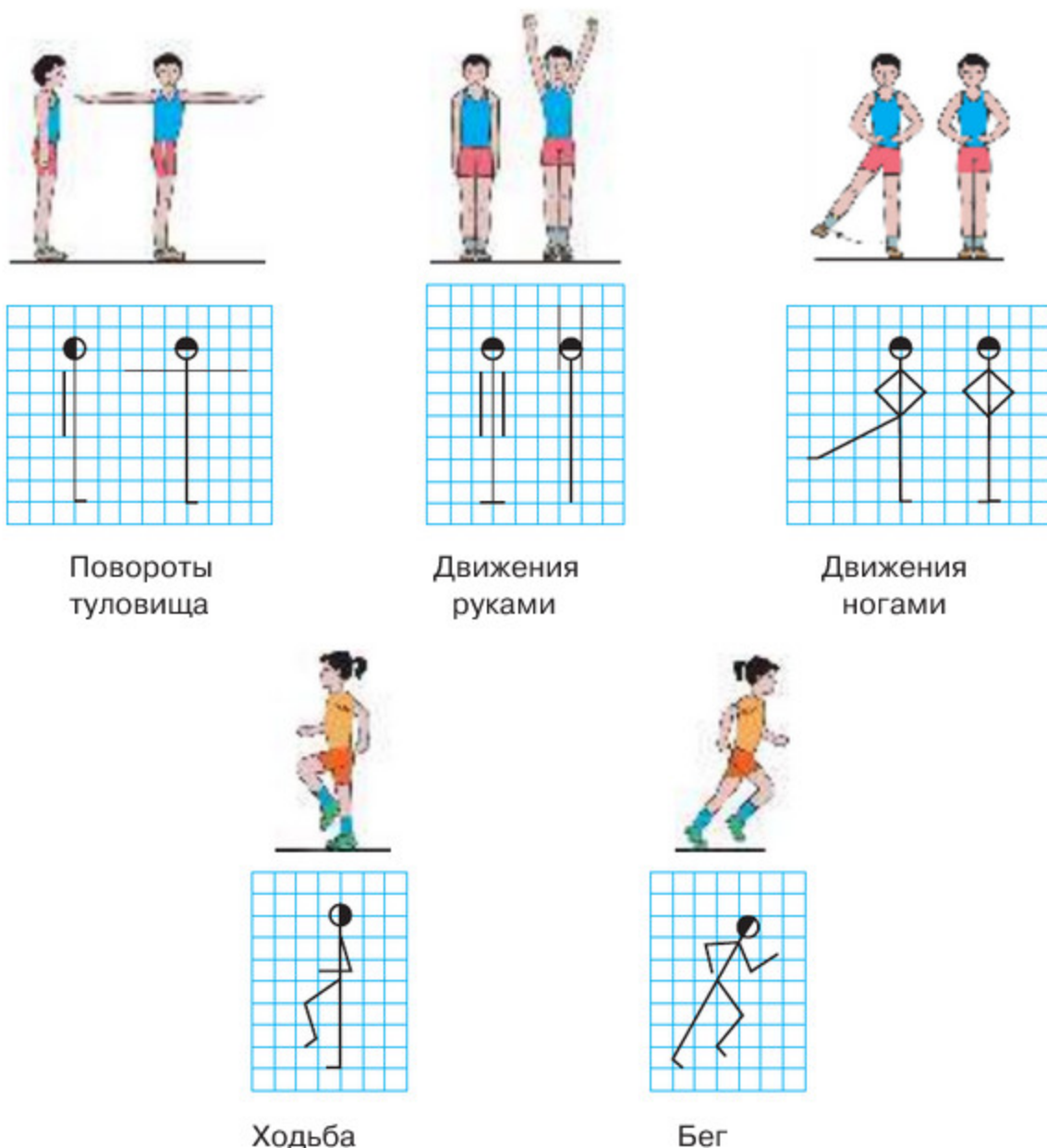
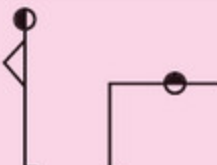


Рис. 9 (продолжение)

Научившись графически изображать физические упражнения, составляют комплексы и конспектируют их в тетради в виде таблицы (табл. 2). Пользоваться такими конспектами во время занятий очень удобно. Во-первых, не надо постоянно вспоминать, какие упражнения и с какой дозировкой необходимо выполнять в том или ином

комплексе. А во-вторых, чтобы комплексы не были однообразными, в конспектах можно легко подобрать равноценное упражнение для замены.

ТАБЛИЦА 2 Конспект примерного комплекса утренней зарядки

Упражнение	Дозировка	Графическое изображение
1. Потягивание	3—4 раза	
2. Наклоны вперед	6—8 раз	
3. Повороты туловища в стороны	10 раз в максимальном темпе	
4. Круговые движения туловищем	16 раз в медленном темпе	
5. Рывки руками	20 с в максимальном темпе	
6. Приседания	30 с в среднем темпе	
7. Прыжки	20 раз в максимальном темпе	
8. Ходьба	30 с в медленном темпе	

Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с. 1 — шаг левой вперёд, одновременно поднять руки вперёд и развести их ладонями вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
2. И. п. — ноги шире плеч, руки за голову. 1 — наклониться влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперёд. 1 — махом правой ноги коснуться ладони левой руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
4. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — повернуть туловище влево, одновременно отвести левую руку в сторону ладонью вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
5. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклониться вперёд, коснуться руками пола (колени не сгибать); 2 — и. п.
6. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круговые вращения туловища в правую сторону; 5—8 — то же в левую сторону.
7. И. п. — ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки вниз; 2 — прыжком в и. п.
8. И. п. — руки вверх, пальцы в «замок» ладонями вверх, ноги вместе. 1 — левую ногу в сторону на носок, наклониться влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
9. И. п. — о. с. 1 — мах левой ногой назад с одновременным махом руками вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги.
10. И. п. — о. с. 1 — присесть на носки, руками коснуться пола; 2 — выпрямиться, руки через стороны вверх, хлопок над головой.
11. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — наклон назад, прогнуться; 2 — и. п.
12. И. п. — ноги вместе, руки перед грудью. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

13. И. п. — ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок ладонями над головой; 2 — прыжком в и. п.
14. Спокойный бег.
15. И. п. — о. с. 1 — медленно подняться на носки, руки через стороны вверх; 2 — и. п.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — о. с., палка внизу, средним хватом. 1 — подняться на носки, палку вверх, прогнуться; 2 — опуститься, палку на лопатки; 3 — подняться на носки, палку вверх; 4 — и. п.
2. И. п. — ноги врозь, палка на сгибах локтевых суставов за спиной. 1 — наклон вперёд с поворотом туловища влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — то же. 1 — наклон назад; 2—3 — пружинящие наклоны вперёд; 4 — и. п.
4. И. п. — ноги врозь, палка в вытянутых вверх руках. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
5. И. п. — ноги врозь, палка внизу сзади. 1 — наклон вперёд, положить палку на пол сзади; 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперёд, взять палку; 4 — и. п.
6. И. п. — лёжа на животе, руки вверх, хват палки, стоящей на полу, прямыми руками (правая над левой). 1—2—3 — перехватывая палку руками, поднять её вверх, прогнуться; 4 — и. п.
7. И. п. — лёжа на спине, палка на груди. 1 — поднять палку вперёд, одновременно поднять левую ногу и коснуться ею палки; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой.
8. И. п. — лёжа на животе, палка на шее. 1 — медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, держать 3 с; 2 — и. п.
9. И. п. — ноги вместе, палка внизу сзади. 1 — присесть на носках, туловище прямо, палку зажать под коленями, руки вперёд; 2 — и. п.

10. И. п. — ноги вместе, руки на пояс, палка на полу впереди. Прыжки через палку на двух ногах вперёд-назад в течение 30 с.

Упражнения со стулом

1. И. п. — сидя на стуле. 1 — встать, руки вверх, потянуться; 2 — и. п.
2. И. п. — сидя на стуле вплотную к спинке, стопами ног обхватить передние ножки стула изнутри, руки в стороны. 1 — наклон влево, коснуться (по возможности) рукой пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — о. с., стул впереди на расстоянии шага. 1 — наклон вперёд под прямым углом, взяться руками за край спинки стула, прогнуться; 2 — и. п.
4. И. п. — упор лёжа, руки на сиденье стула. Отжимаясь, туловище держать прямо.
5. И. п. — сид боком к спинке стула, одна рука держится за спинку, другая за сиденье. 1 — медленный наклон назад; 2 — и. п.
6. И. п. — лечь на живот боком к спинке стула, руки вниз. 1 — поднять руки и ноги, прогнуться («лодочка»), сохранять равновесие 3—5 с; 2 — и. п.
7. И. п. — встать на расстоянии шага от стула, левую ногу (прямую) положить на сиденье. 1 — наклон вперёд к левой ноге (ноги не сгибать); 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге.
8. Бег вокруг стула.

Упражнения с гантелями

1. И. п. — ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 — согнуть руки в локтях; 2 — и. п.
2. И. п. — туловище наклонено вперёд под прямым углом, ноги вместе, гантели внизу. 1 — развести руки в стороны; 2 — и. п.
3. И. п. — ноги шире плеч, руки с гантелями, согнутые в локтях, за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.

4. И. п. — о. с. 1 — присесть, руки вверх; 2 — и. п.
5. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд под прямым углом, туловище повернуть влево, прямая правая рука вверх, левая вниз; 2 — и. п.
6. И. п. — о. с., руки с гантелями согнуты к плечам. 1 — широкий выпад левой ногой вперёд, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — выпад правой ногой вперёд; 4 — и. п.
7. И. п. — лежа на спине, ноги закрепить под опорой, руки с гантелями за головой согнуты в локтях. 1 — согнуть туловище вперёд; 2 — и. п.
8. И. п. — о. с. Прыжки на двух ногах.
9. Ходьба.

ВОПРОСЫ

1. Что такое комплекс упражнений и что необходимо учитывать при отборе упражнений?
2. Что такое физическая нагрузка и от чего зависит её величина?
3. Какие способы дозирования физической нагрузки вы знаете?

ЗАДАНИЯ

1. Повторите правила выполнения физкультминуток и физкультпауз в процессе приготовления домашних заданий.
2. Составляя комплексы, изображайте упражнения с помощью графических рисунков по образцам, представленным в учебнике.
3. В дневнике самонаблюдения начертите таблицу для конспектов комплексов упражнений для утренней зарядки и для развития основных физических качеств по образцу, представленному в учебнике.
4. Придумайте свои графические изображения для упражнений 5, 6, 7, 8, представленных в таблице 2, и используйте их при составлении комплексов в дневнике самонаблюдения.

КАК ОЦЕНИВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Чтобы узнать, насколько эффективны занятия физическими упражнениями, необходимо регулярно наблюдать за теми изменениями, которые происходят с организмом под влиянием физических нагрузок. Самонаблюдение и самоконтроль помогают не только узнавать об индивидуальных возможностях организма, но и целенаправленно их развивать.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ

Самонаблюдение — это регулярная регистрация показателей состояния здоровья и самочувствия человека, уровня его физического развития и физической подготовленности.

Самонаблюдение проводят четыре раза в год, т. е. каждую учебную четверть (табл. 3).

При регулярных занятиях физическими упражнениями, кроме самонаблюдения, проводят самоконтроль, который позволяет проверить, как организм переносит физическую нагрузку.

ТАБЛИЦА 3

Показатели физического развития

Показатели	I ЧЕТВ.	II ЧЕТВ.	III ЧЕТВ.	IV ЧЕТВ.
	Число, месяц	Число, месяц	Число, месяц	Число, месяц
Длина тела, см				
Масса тела, кг				
Окружность грудной клетки, см				

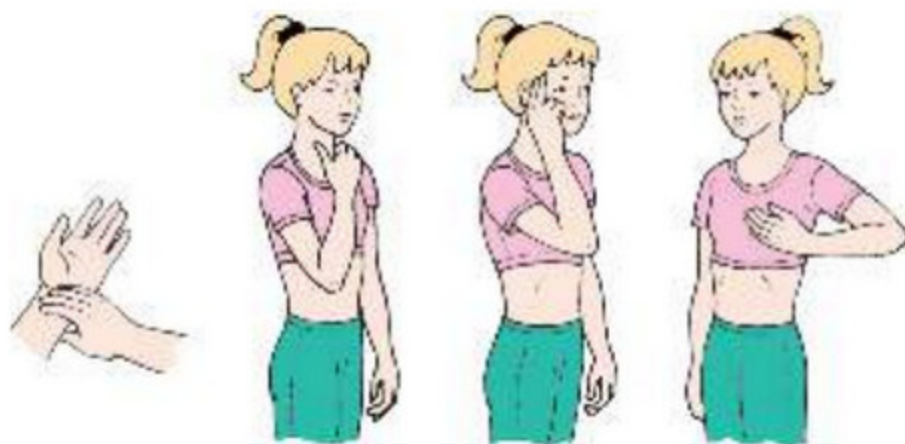


Рис. 10

Наиболее доступным средством самоконтроля является измерение *частоты сердечных сокращений (ЧСС)*, или *пульса*. Чем больше нагрузка, тем выше показатели ЧСС (чаще пульс).

Пульс измеряют наложением пальцев на те места, где пролегают крупные кровеносные сосуды — артерии. Существует несколько *способов измерения пульса* (рис. 10):

- 1) подушечками трёх пальцев на запястье;
- 2) большим и указательным пальцами на шее (на сонной артерии);
- 3) кончиками пальцев на виске (на височной артерии);
- 4) ладонью на груди в области сердца.

Первым способом измерения обычно пользуются для оценки общего состояния сердечно-сосудистой системы. Для этого надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой, лечь на ровную поверхность и спокойно лежать 5 мин. Затем, не вставая, подсчитать пульс за 10 с и результат умножить на 6, т. е. определить количество ударов сердца за 1 мин. После этого спокойно встать и подсчитать пульс в положении стоя. Разность между двумя результатами не должна превышать 10—14 уд./мин. Если разность более 14—16 уд./мин, то надо снизить величину физической нагрузки, если более 16—20 уд./мин, следует обратиться к врачу.

Полученная величина у каждого будет своя и может колебаться от 70 до 80 уд./мин. У девочек пульс на несколько ударов больше. Остальные три способа измерения ЧСС используют непосредственно во время занятий физическими упражнениями. Для того чтобы оценить величину физической нагрузки, надо сразу же после выполнения упражнения измерить пульс за 10 с и полученную цифру умножить на 6. Затем эту величину сравнить с данными таблицы 4 и оценить влияние физической нагрузки на организм.

ТАБЛИЦА 4 Показатели ЧСС при различной физической нагрузке

Величина ЧСС	Характеристика нагрузки и её влияние на организм	Формы занятий
До 120 уд./мин	Нагрузка лёгкая, повышает общую активность организма	Физкультминутки, прогулки на свежем воздухе
До 140 уд./мин	Нагрузка средняя, заметно повышается активность систем дыхания, кровообращения и энергообмена	Утренняя зарядка, физкультпаузы
До 160 уд./мин	Нагрузка большая, ускоряет развитие мышц и основных систем организма	Уроки физической культуры, спортивные игры, самостоятельные занятия общей физической подготовкой
До 180 уд./мин и выше	Нагрузка очень большая, обеспечивает рост результатов в физической подготовленности	Уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия спортивной подготовкой

Если показатели пульса более 200 уд./мин, значит, нагрузка слишком велика и её надо уменьшить. Если показатели пульса в пределах 120–130 уд./мин, значит, организм легко справляется с нагрузкой и её следует увеличить.

Ещё одним важным показателем состояния здоровья является *артериальное давление*. Измерить его можно специальным прибором, который называется тонометром. Хорошим показателем артериального давления считается 120/70 мм рт. ст. (ртутного столба).

ВОПРОСЫ

1. Что такое самонаблюдение и самоконтроль?
2. По какому показателю можно определить, правильно ли вы выбрали нагрузку на занятиях физическими упражнениями?
3. Какие способы измерения пульса вы знаете?

ЗАДАНИЯ

1. Измеряйте пульс до занятия и после него.
2. Показания записывайте в дневник самонаблюдения.
3. Учитывайте показания пульса при выборе нагрузки и для её корректировки.
4. Используя таблицы, рекомендации учителя физической культуры и правила, изложенные в учебнике, оформите дневник самонаблюдения по предлагаемому образцу.

ОБРАЗЕЦ ДНЕВНИКА САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Режим дня	стр. 3–7
I четверть	
II четверть	
III четверть	
IV четверть	

Физическое развитие и физическая подготовка	8–9
Таблица показателей физического развития	
Таблица показателей физической подготовленности	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
<i>Утренняя зарядка</i>	10–18
Комплекс 1	
Комплекс 2	
Комплекс 3	
<i>Физкультминутки</i>	19–20
Комплекс 1	
Комплекс 2	
Комплекс 3	
<i>Закаливание организма</i>	21
Таблица наблюдений за температурным и временным режимами закаливания	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	22–26
Комплекс 1	
Комплекс 2	
Комплекс 3	
Комплекс 4	
<i>Физическая подготовка</i>	27–32
Комплексы упражнений для развития силы	
Комплексы упражнений для развития быстроты	
Упражнения для развития выносливости	
Комплексы упражнений для развития гибкости	
Комплексы упражнений для развития координации движений	
<i>Индивидуальные задания</i>	33–35

ЧАСТЬ

III

ФИЗИЧЕСКОЕ

СОВЕРШЕНСТВО-

ВАНИЕ



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность — это регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают развить основные физические качества, укрепить здоровье, сформировать правильную осанку.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости надо делать ежедневно. Хорошая гибкость помогает правильно и быстро освоить физические упражнения различной сложности и, кроме того, избежать многих травм — вывихов, переломов, растяжений мышц и связок.

Упражнения для развития гибкости можно включать в утреннюю зарядку и разминку, а можно проводить как самостоятельные занятия 2—3 раза в неделю по 10—15 мин.

При появлении болезненных ощущений в мышцах занятие следует прекратить и, немного отдохнув, приступить к выполнению следующего упражнения.

Упражнения для развития гибкости (рис. 11)

1. И. п. — о. с., руки согнуты на уровне груди. 1—3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны. Повторить 4—6 раз.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую завести за

спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3—4 — по-
менять положение рук. Повторить 4—6 раз.

Это упражнение можно выполнять с перекладыванием
мелких предметов (теннисного мяча, карандаша и др.) из
одной руки в другую.

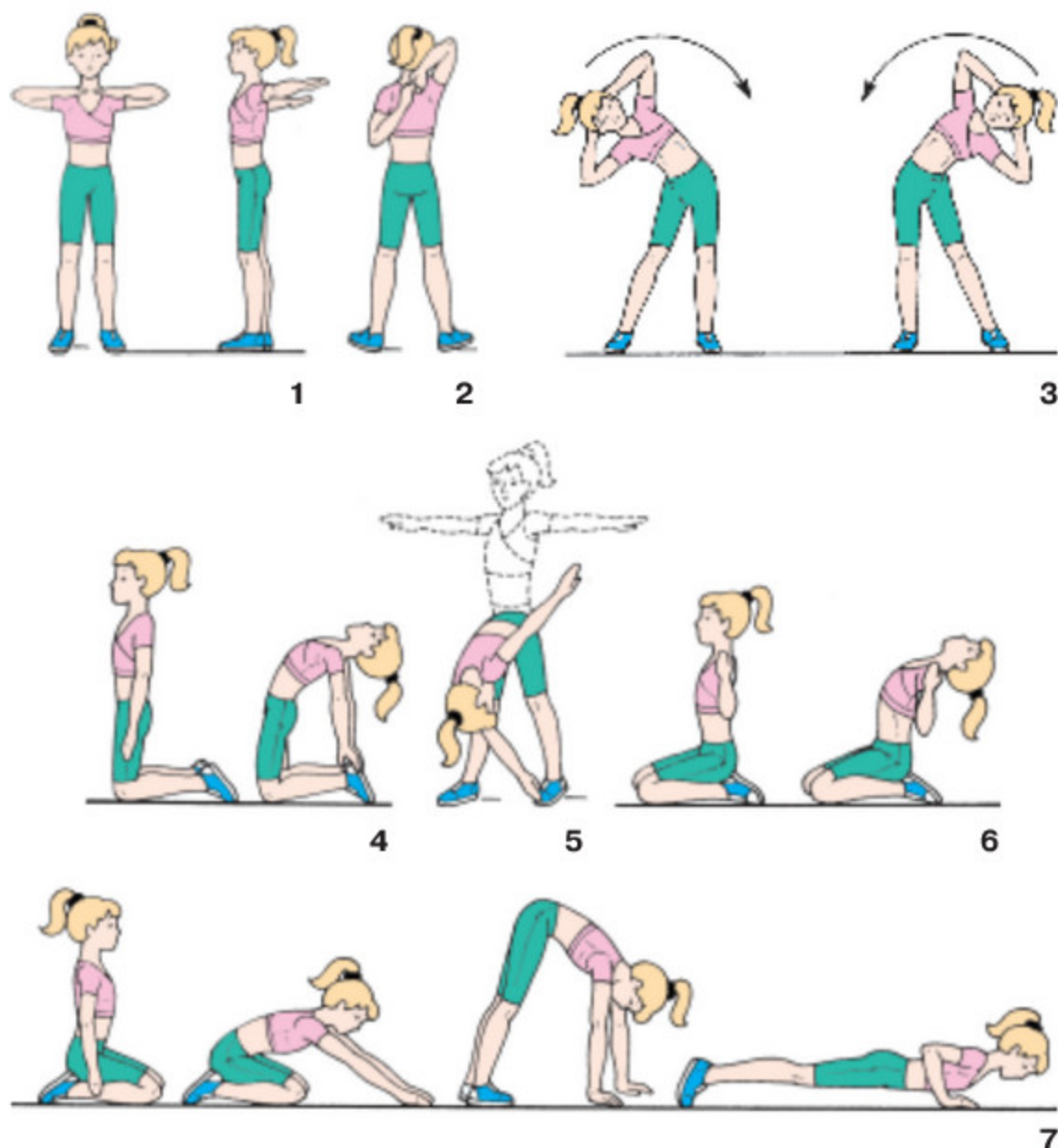


Рис. 11

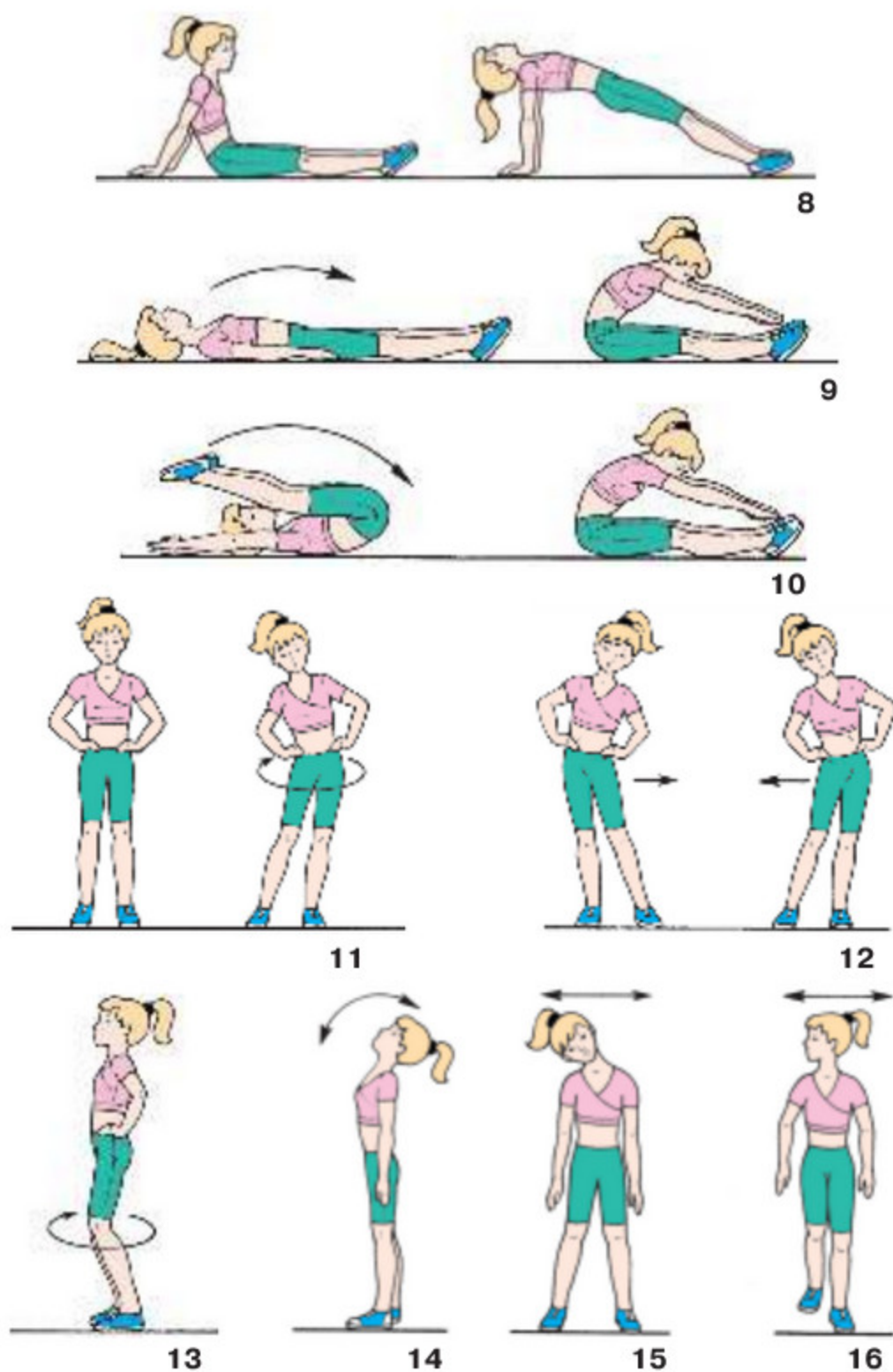


Рис. 11 (продолжение)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
4. И. п. — стойка на коленях, руки вниз. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.
6. И. п. — сед на пятках, руки к плечам. 1—3 — прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклониться назад; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
7. И. п. — сед на пятках. 1—4 — перейти в упор лёжа. Повторить 2—4 раза.
8. И. п. — сед с опорой на руки сзади. 1 — прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; 2 — и. п. Повторить 2—4 раза.
9. И. п. — лёжа на спине. 1 — перейти в сед и наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками стопы ног; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.
10. И. п. — лёжа на спине согнувшись. 1 — переход в глубокий наклон вперёд; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.
11. И. п. — о. с., руки на поясе. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево; 10 — и. п. Повторить 2—4 раза.
12. И. п. — о. с. 1—4 — движения тазом в стороны; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.
13. И. п. — о. с. 1—4 — круговые движения в коленных суставах вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево. Повторить 2—4 раза.
14. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. 1—4 — наклоны головы вперёд и назад; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.
15. И. п. — то же. 1—4 — наклоны головы вправо-влево; 5 — и. п. Повторить 2—4 раза.

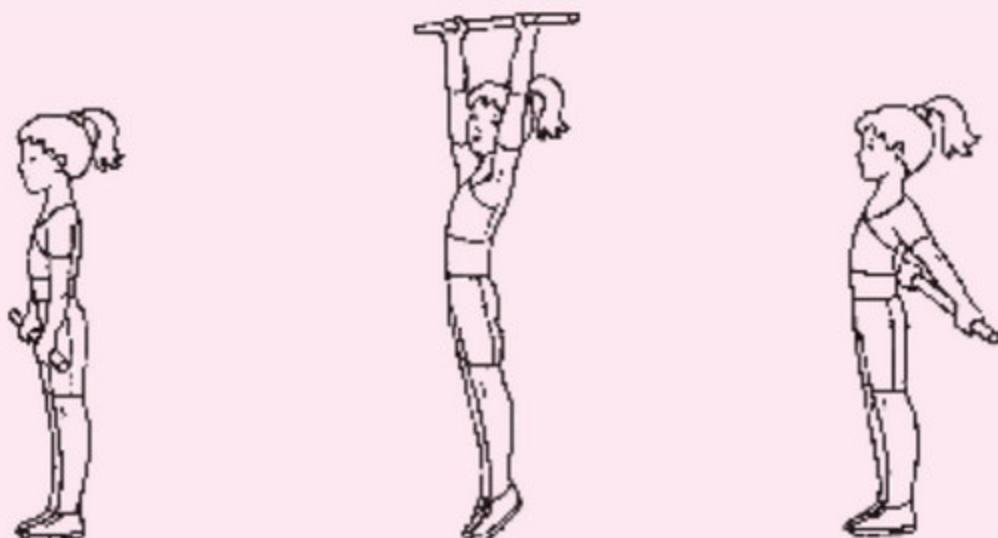
16. Спокойная ходьба. 1—4 — повороты головы вправо-влево на каждый шаг; 5 — голову прямо. Повторить 2—4 раза.

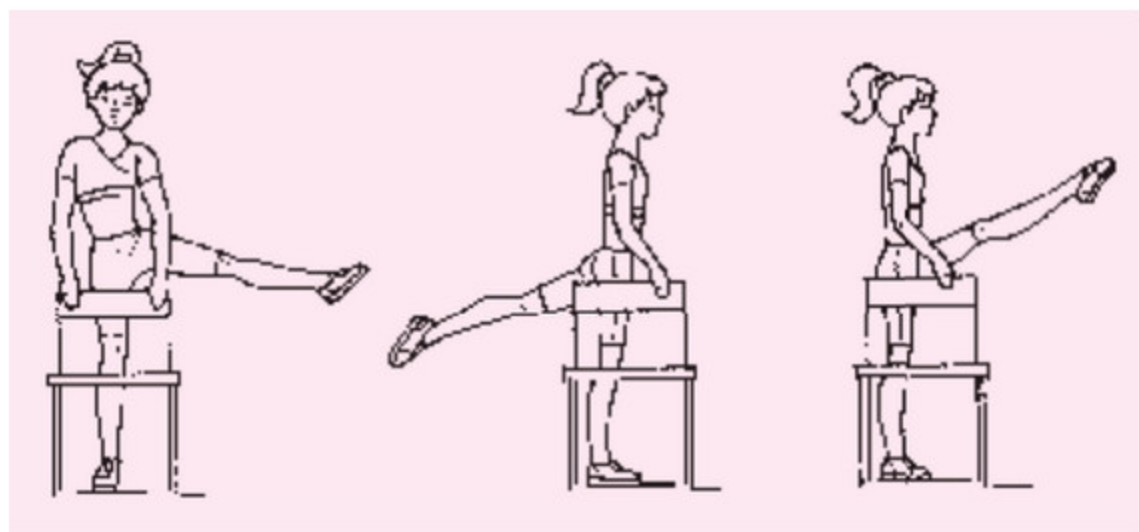
ВОПРОСЫ

1. Что такое гибкость?
2. От чего зависит гибкость?

ЗАДАНИЯ

1. Разучите упражнения для развития гибкости.
2. Составьте из них комплекс и регулярно его обновляйте.
3. Изобразите упражнения графически (как показано на с. 38—40), поместив их в таблицу (см. образец табл. 2).
4. В паре проверьте гибкость друг друга, выполнив упражнения с палкой и махи ногами вперёд, назад, в стороны, держась за спинку стула, как показано на рисунках.





РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Координация движений — это способность человека согласовывать движения различных частей тела (головы, туловища, рук, ног). Координация хорошо развивается при участии в подвижных и спортивных играх. Её можно развивать и с помощью физических упражнений.

Упражнения для развития равновесия (рис. 12)

Без предметов

1. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны, прямую правую ногу поднять вперёд, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
2. И. п. — то же. 1 — руки вверх, прямую правую ногу отвести в сторону, слегка касаясь пола, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
3. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене и прижать к левой ноге; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.

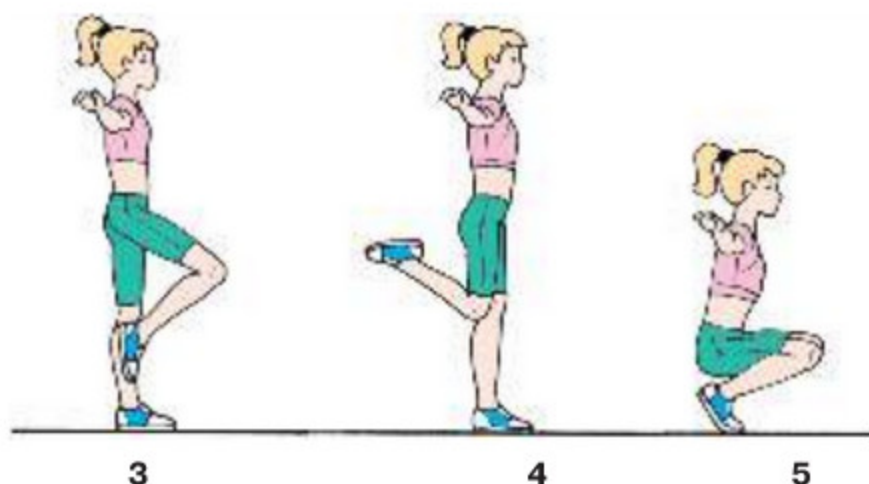


Рис. 12

4. И. п. — то же. 1 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене и отвести назад; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.; 5—7 — то же левой ногой; 8 — и. п.
5. И. п. — о. с. 1 — присесть на носках, руки в стороны, спина прямая; 2—3 — удерживать принятую позу; 4 — и. п.

Чтобы увеличить нагрузку, можно перед выполнением комплекса упражнений сделать 1—2 кувырка.

Упражнения для развития точности движений

С малым (теннисным) мячом

1. Стоя у стены на расстоянии 1 м, броски мяча в стену и его ловля поочерёдно правой и левой рукой.
2. Стоя у стены на расстоянии 2,5—3 м, броски мяча в стену одной рукой, поворот на 360° и ловля его двумя руками.
3. Лёжа на спине ногами к стене, слегка приподняв голову, броски мяча в стену и его ловля правой, а затем левой рукой.
4. Лёжа на животе, головой к стене с опорой на левую руку на расстоянии 1 м, броски мяча и его ловля правой, а затем левой рукой.

5. Стоя у стены на расстоянии 2 м, броски мяча в пол с отскоком от стены и его ловля правой, а затем левой рукой. Чтобы усложнить упражнение, нужно встать дальше от стены.

С жонглированием малым (теннисным) мячом (рис. 13)

1. Стоя, мяч в правой руке, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
2. Стоя, ноги шире плеч, мяч в правой руке, наклон вперёд, перебрасывание мяча из руки в руку за правой и левой ногой.
3. Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, перебрасывание мяча из руки в руку.

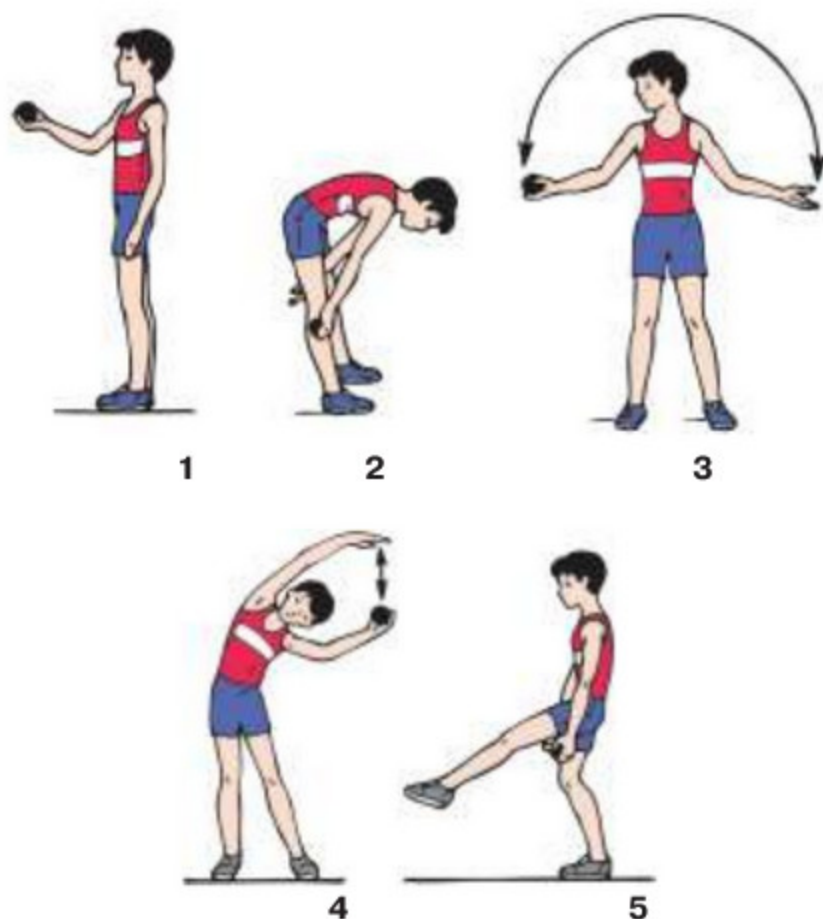


Рис. 13

4. Стоя, наклон туловища вправо, мяч в левой руке, выпускание мяча из левой руки и ловля его левой рукой; затем наклон влево и ловля мяча левой рукой.
5. Стоя, мяч в правой руке, поочерёдные махи правой и левой ногой с перекладыванием мяча под коленом из руки в руку.

ВОПРОСЫ

1. Что такое координация движений?
2. В каких видах спорта необходимо это качество?
3. Где в повседневной жизни или в каких профессиях важно обладать развитой координацией движений?

ЗАДАНИЯ

1. Разучите упражнения для развития координации движений.
2. Составьте из них комплекс и регулярно его обновляйте.
3. Оформите таблицу, поместив в неё графические изображения упражнений (см. образцы на с. 41, табл. 2) для развития координации движений.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

При выполнении физических упражнений увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому так важно научиться правильно дышать. В этом вам помогут специальные упражнения. Их можно включать в утреннюю гимнастику, физкультминутки и т. п.

Дыхательные упражнения

Сидя на стуле

1. Ритмичное дыхание через одну ноздрю (другую зажать пальцем), попеременно по 2—4 раза каждой ноздрей. Выполнять 20—30 с.

2. Медленный вдох с максимальным выпячиванием живота; затем выдох с энергичным втягиванием живота. Повторить 4—6 раз.
3. Медленный вдох, развести руки в стороны — вниз с максимальным расширением грудной клетки, затем выдох, опустить руки с максимальным сжатием грудной клетки. Повторить 4—6 раз.
4. Медленный вдох через нос, затем быстрый выдох через рот; 1—2 — задержать дыхание. Повторить 4—6 раз.

Стоя ноги врозь

5. Поднять руки через стороны вверх — вдох; принять и. п. — выдох. Повторить 4—6 раз.
6. Кисти рук сжаты в кулаки, правая рука вытянута вперед, левая согнута в локте. Попеременно выпрямлять руки, как при ударах в боксе. Дышать равномерно. Повторить 6—8 раз.
7. И. п. — о. с. — вдох. Наклонить туловище вперед — выдох, принять и. п. — вдох. Повторить 6—8 раз.
8. И. п. — о. с., руки на поясе — вдох. Присесть — выдох, принять и. п. — вдох. Повторить 6—8 раз.

ВОПРОС

Почему так важно правильно дышать при выполнении физических упражнений?

ЗАДАНИЯ

1. Разучите дыхательные упражнения.
2. Включите их в утреннюю гимнастику и физкультминутки.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Красота тела определяется в первую очередь двумя признаками: правильной осанкой и рельефными мышцами.

Предлагаемые ниже физические упражнения помогут вам не только сформировать стройную фигуру, но и развить основные физические качества: силу, гибкость, координацию движений и выносливость.

Выполнять эти упражнения можно самостоятельно, на специально отведённых для этого занятиях или на занятиях общей физической подготовкой.

В специально организуемые занятия, продолжительность которых может быть 30—40 мин, необходимо дополнительно включать упражнения из комплексов для формирования правильной осанки и развития гибкости.

На занятиях общеподготовкой продолжительность выполнения упражнений для формирования стройной фигуры может составлять 8—10 мин. Их рекомендуется делать в конце занятия, перед его заключительной частью.

Комплекс упражнений с гантелями (рис. 14)

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью крест-накрест. 1 — руки в стороны, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 16—20 раз в среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки через стороны вверх, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.
3. И. п. — стойка ноги врозь, левая рука вытянута вперёд, правая согнута в локте. Поочерёдное выпрямление и сгибание рук с поворотами туловища (имитация боксёрских ударов). Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки с одной гантелью вверх. 1 — руки как можно дальше назад; 2 — наклон вперёд до касания гантелью носков ног; 3 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.

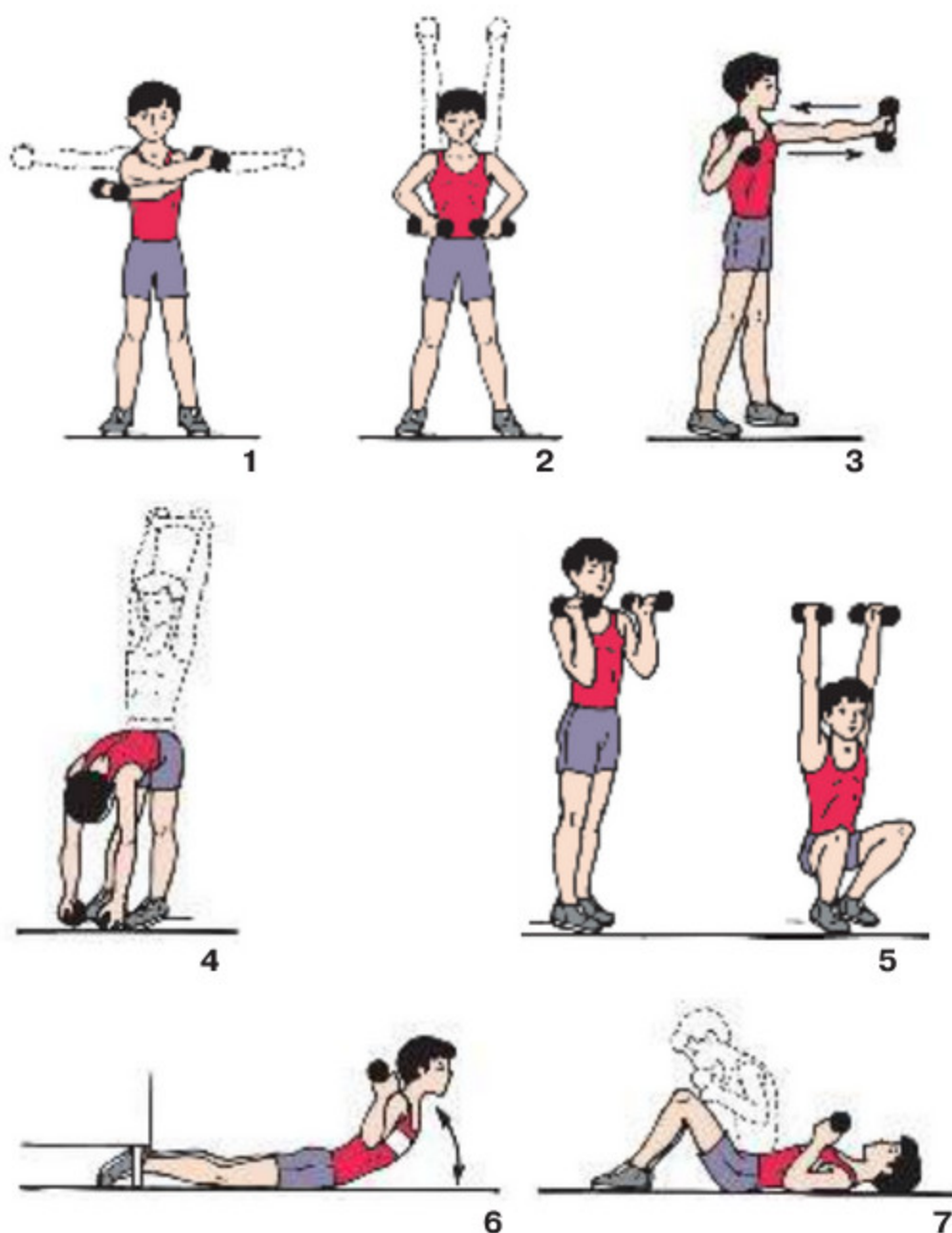


Рис. 14

5. И. п. — о. с., руки к плечам. 1 — не отрывая пяток от пола, присесть, руки вверх (спина прямая); 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 16—20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

6. И. п. — лёжа на животе, ноги закреплены под опорой, гантель удерживается обеими руками за головой. 1 — прогнуться как можно больше, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.
7. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелью на груди, ноги согнуты в коленях. 1 — не отрывая ног от пола, поднять верхнюю часть туловища и наклониться вперёд до касания гантелями коленей; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

Упражнения без предметов

1. Ходьба с высоким подниманием коленей. 1—2 мин.
2. И. п. — о. с. 1—2 — руки вверх, потянуться, подняться на пальцы, вдох; 2—4 — принять и. п., выдох. Повторить 4—6 раз.
3. И. п. — о. с. 1 — мах правой ногой назад, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — мах левой ногой; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
4. И. п. — о. с., ноги врозь. 1—2 — два пружинистых наклона вперёд до горизонтального положения туловища, руки вперёд; 3 — и. п. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на затылке сцеплены в «замок». 1 — наклон вправо; 2 — принять и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Повторить в обе стороны по 4—6 раз.
6. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — наклон, правой рукой коснуться пальцев левой ноги, левая рука вверх, колени не сгибать; 2 — принять и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться пальцев правой ноги; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз каждой рукой.
7. И. п. — стойка на коленях, ступни врозь, руки вниз. 1 — сесть вправо, руки вперёд-влево; 2 — принять и. п.; 3 — сесть влево, руки вперёд-вправо; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. 1 — опустить согнутые в коленях ноги справа от себя, туловище стараться не отрывать от пола; 2 — принять и. п.; 3 — опустить согнутые в коленях ноги слева от себя; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
9. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1—6 раз поднять ноги, согнутые в коленях, делать вращательные движения («велосипед»); 7—10 — принять и. п., отдохнуть. Повторить 2 раза по 6—8 вращений.
10. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1—6 поднять прямые ноги невысоко над полом (примерно на 45°), делать скрестные движения ногами, одна над другой («ножницы»); 7—10 — принять и. п., отдохнуть. Повторить 2 раза по 6—8 скрещиваний.
11. Прыжки со скакалкой до лёгкой усталости.

ЗАДАНИЯ

1. Законспектируйте в дневнике самонаблюдения упражнения без предметов в виде графических рисунков.
2. Разучите комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.
3. Найдите в Интернете упражнения для формирования стройной фигуры с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.
4. Включайте эти упражнения в самостоятельные занятия. Привлекайте к ним родителей и друзей.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Когда человек читает, пишет, смотрит телевизор, его глаза напрягаются. Если напряжение продолжается достаточно долго, то появляется ощущение усталости глаз, ухудшается зрение. Чтобы избежать этого, необходимо выполнять специальные упражнения.

Комплекс 1

Сидя, голову держать неподвижно

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно.
Выполнять в течение 10—15 с.
2. Круговые движения открытыми глазами влево и вправо. Выполнить дважды по 12—16 с.
Интервал отдыха — 20 с.
3. Поочерёдно через каждые 2—3 с переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно.
Выполнять в течение 15—20 с.

Комплекс 2

Стоя, голову держать неподвижно

1. Глазами следить за кистями рук при выполнении упражнения. 1—2 — руки вперёд; 3—4 — руки согнуть в локтях перед грудью.
Повторить 8—10 раз.
2. 1—2 — глаза поднять вверх, вдох; 3—4 — опустить, выдох.
Повторить 8—12 раз.
Частое моргание (6—8 с).
Повторить дважды. Интервал отдыха — 10 с.
3. 1—4 — сильно зажмурить глаза; 5—8 — открыть.
Повторить 4—6 раз.

ЗАДАНИЯ

1. Разучите комплексы упражнений для глаз.
2. Включайте их в физкультминутки.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно-оздоровительная деятельность — это разучивание физических упражнений и технических действий из разных видов спорта и их использование в массовых спортивных соревнованиях. В школе, на уроках физической культуры разучивают гимнастические и легкоатлетические упражнения, а также упражнения из лыжных гонок, спортивных игр и плавания.



ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Гимнастика — это вид спорта, который включает в себя технически сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусках, кольцах, бревне, коне и др.).



Рис. 15

Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков. Знатных юношей отдавали в гимнасии (учебно-воспитательные учреждения), где они изучали философию, литературу и занимались гимнастикой.

Существует много разновидностей гимнастики: спортивная, художественная, ритмическая и др. Чтобы освоить любое физическое упражнение, нужно овладеть техникой его выполнения.

Название **акробатика** происходит от греческого «акробатик», что в переводе означает «лезущий вверх». Так в Древней Греции называли артистов, умеющих ловко управлять своим телом и выполнять сложные упражнения, например во время прыжков или ходьбы по бревну и канату. Сейчас многие акробатические упражнения можно увидеть не только в гимнастике, но и в таких видах спорта, как фигурное катание, прыжки в воду.

Акробатические и гимнастические упражнения

Кувырок вперёд в группировке (рис. 15).

Техника выполнения: 1 — упор присев; 2 — одновременно перенося тяжесть тела на руки, прижимая подбородок к груди и опираясь руками о пол, оттолкнуться ногами и перевернуться вперёд через голову; 3 — в момент касания плечами пола обхватить голени руками (сгруппироваться) и закончить движение перекатом вперёд в группировке; 4 — упор присев.

Чтобы кувырок выполнить слитно и без потери темпа, необходимо как можно сильнее оттолкнуться ногами и как можно ниже наклонить голову к груди.



Рис. 16

Кувырок вперед ноги скрестно (рис. 16). Этот кувырок начинают разучивать после того, как хорошо освоен кувырок вперед в группировке.

Техника выполнения: 1 — упор присев, ноги скрестно; 2 — одновременно перенося тяжесть тела на руки, прижимая подбородок к груди и опираясь руками о пол, оттолкнуться ногами и перевернуться вперед через голову; 3 — в момент касания плечами пола обхватить голени руками и закончить перекат упором присев ноги скрестно; 4 — упор присев ноги скрестно; 5 — повернуться на 180°.

При выполнении этого кувырка сила отталкивания ногами ограничена, поэтому необходимо очень резко подать плечи вперед и как можно быстрее согнуть спину.

Кувырок назад (рис. 17). Этот кувырок достаточно труден для выполнения. С одной стороны, для переворота через голову приходится отталкиваться руками, сила которых значительно меньше, чем сила ног. С другой стороны, во время выполнения кувырка назад ограничена пространственная ориентация — при кувырке вперед видно направление движения, а при кувырке назад — нет.



Рис. 17

Техника выполнения: 1 — упор присев; 2 — прижимая подбородок к груди и отталкиваясь руками от пола, перека-
т назад в группировке; 3 — в момент касания плечами
и головой пола быстро поставить ладони за голову (как
можно ближе к плечам) и, опираясь на них, слегка при-
поднять туловище; 4 — прижимая ноги к груди, перевер-
нуться назад через голову; 5 — сохраняя равновесие, за-
кончить упражнение упором присев; 6 — и. п.

Чтобы ускорить усвоение этого упражнения, необходи-
мо особое внимание обратить на правильную постановку
ладоней при перекате с одновременным приподниманием
туловища и на сохранение положения ног и головы вплоть
до окончания переката назад — при перевороте через го-
лову нельзя разгибать и выпрямлять ноги.

Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат
(рис. 18). Это упражнение представляет собой небольшую
акробатическую комбинацию, состоящую из нескольких
упражнений, выполняемых в такой последовательности: из

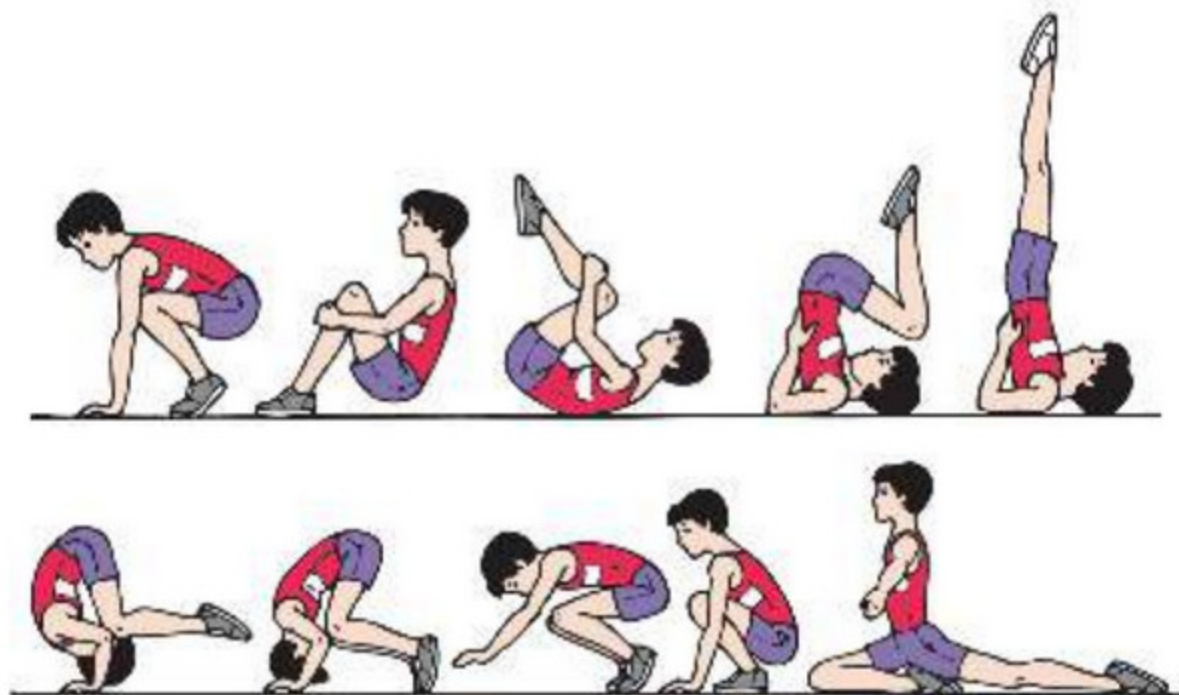


Рис. 18

упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; из стойки на лопатках кувырок назад в упор присев; из упора присев — в полушпагат, руки в стороны.

Техника выполнения. *Часть I:* 1 — упор присев; 2 — прижимая подбородок к груди и отталкиваясь руками от пола, перекаат назад в группировке до касания пола лопатками и затылком; 3 — в момент касания пола плечами и головой при вертикальном положении туловища быстро поставить согнутые в локтях руки на пол и опереться на них, поддерживая туловище; 4 — выпрямить ноги вверх.

Быстрая постановка рук на пол и опора на них туловища должны приходиться на момент остановки перекаата при вертикальном положении тела.

Часть II: 1 — из стойки на лопатках, быстро сгибая ноги в коленях и резко забрасывая их за голову, поставить ладони как можно ближе к плечам; 2 — опираясь на руки, слегка приподнимая туловище и прижимая ноги к груди, перевернуться назад через голову; 3 — продолжая движение, закончить его упором присев.

Особое внимание следует обратить на одновременное сгибание и забрасывание ног за голову, а также на быструю постановку рук при перевороте через голову.

Часть III: 1 — опираясь на руки, сесть в полушпагат, т. е. опустить правую ногу, согнутую в колене, на пол, а левую отвести назад и выпрямить; 2 — руки в стороны.

Разучивать эту комбинацию надо постепенно, объединяя разученную часть с последующей неразученной:

- а) часть I (не разучена);
- б) часть I (разучена) + часть II (не разучена);
- в) части I и II (разучены и выполняются слитно) + часть III (не разучена);
- г) все части разучены, выполняются слитно.

Ритмическая гимнастика — это комплексы стилизованных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений.

Стилизованные общеразвивающие упражнения

1. И. п. — о. с., ладони на голове, пальцы сцеплены в «замок». 1 — подняться на носки, руки вверх ладонями вверх; 2 — и. п.
2. И. п. — о. с., руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 — полуприсед, руки вверх, пальцы развести; 2 — и. п.
3. И. п. — о. с., согнутые в локтях руки к груди. 1 — шаг правой в сторону, небольшой наклон вперёд; 2 — приставить левую, небольшой наклон назад; 3 — левую ногу согнуть назад, за правую, голову наклонить вправо, хлопок руками у правого плеча; 4 — и. п.
4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, левую руку согнуть перед грудью, правую — за спиной; 2 — и. п.; 3 — то же, но наклон влево, правую руку за спину, левую — перед грудью; 4 — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — поворотом влево полуприсед на правой ноге; 2 — наклон к левой ноге; 3—4 — то же, но наклон к правой ноге.

Танцевальные шаги (рис. 19)

1. Мягкий шаг. И. п. — ноги в III позиции (пятка правой ноги прижата к середине ступни левой ноги), руки на поясе. 1 — шаг правой вперёд на носок; 2 — опускающая правую ногу на всю стопу и перенося на неё

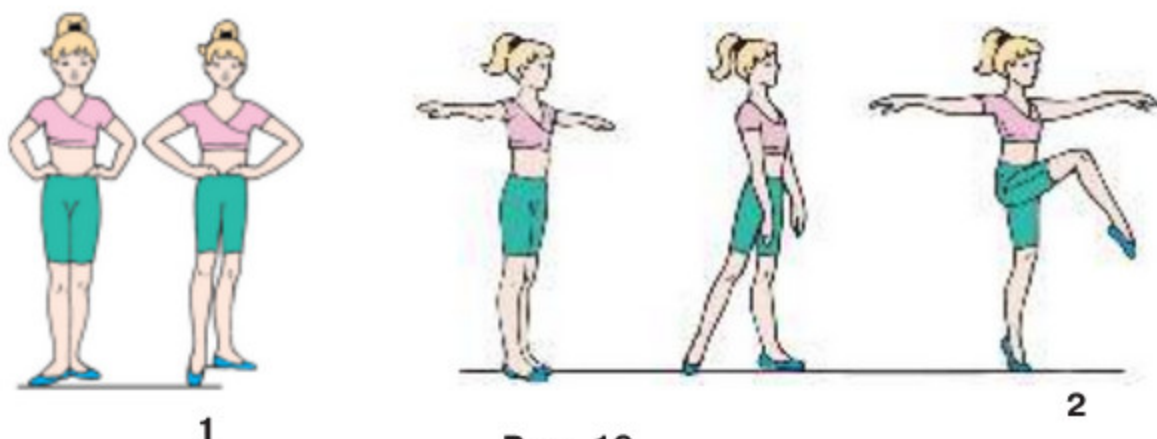


Рис. 19

тяжесть тела, шаг левой на носок; 3 — и. п.; 4 — то же с левой ноги.

2. Высокий шаг. И. п. — то же, руки в стороны. 1 — шаг левой вперёд, руки вниз; 2 — правую ногу согнуть вперёд-вверх, левая рука вперёд, правая — в сторону; 3 — и. п.; 4—6 — то же с правой ноги.

3. Приставной шаг является подводящим упражнением к шагу галопа. И. п. — ноги в III позиции, руки на поясе. 1 — скользя правым носком вперёд по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке; 2 — скользящим движением по полу приставить левую ногу к правой.

4. Шаг галопа. И. п. — ноги в III позиции, руки на поясе. 1 — скольжение по полу левой ноги вперёд или в сторону с лёгким сгибанием ног в коленях; 2 — толчок правой ногой вверх с отрывом от пола, во время которого левая нога приставляется к правой, и мягкое приземление на обе ноги перекатом с носка; 3—4 — то же с правой ноги.

5. Шаг полки. И. п. — ноги в III позиции, руки на поясе. 1 — небольшой подскок на левой ноге, правая — вперёд-книзу, приземление; 2 — приставной шаг правой вперёд с чуть заметным прыжком, приземление; 3 — небольшой подскок на правой ноге, левая вперёд-книзу, приземление; 4 — приставной шаг левой ногой вперёд с чуть заметным прыжком.

Опорные прыжки также относятся к гимнастике. Они выполняются через снаряд (гимнастического коня или козла) с опорой на него одной или двумя руками. Для выполнения опорных прыжков требуется хорошая координация движений.

Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) (рис. 20).

Техника выполнения: 1 — разбег, толчок правой (левой) ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик; 2 — отталкиваясь от него обеими ногами,



Рис. 20

прыжок вперёд-вверх с последующим касанием двумя руками гимнастического козла и быстрое отталкивание руками с вынесением ног вперёд; 3 — перепрыгнув через гимнастического козла, прогнуться и приземлиться, слегка сгибая ноги в коленях и разведя руки в стороны — вверх, принять о. с.

При освоении особое внимание следует обратить: 1) на разбег, который должен заканчиваться толчком одной ногой, а последующий прыжок с гимнастического мостика — толчком двумя ногами; 2) на отталкивание руками при соприкосновении их с поверхностью гимнастического козла — оно должно быть точным, быстрым и энергичным.

Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) (рис. 21).

Техника выполнения: 1 — разбег, толчок правой (левой) ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик; 2 — отталкиваясь от него двумя ногами, прыжок вперёд-вверх с последующей опорой на руки о поверхность гимнастического козла, быстро согнуть ноги в коленях и принять положение упора присев; 3 — отталкиваясь от спинки гимнастического козла двумя ногами, прыжок вперёд-вверх прогнувшись, приземляясь, слегка



Рис. 21

согнуть ноги в коленях и, разведя руки в стороны — вверх, принять о. с.

При освоении особое внимание следует обратить: 1) на разбег, который должен заканчиваться толчком одной ногой, а последующий прыжок — толчком двумя ногами; 2) на движение тела, которое при опоре на руки надо затормозить, а ноги быстро согнуть в коленях и мягко приземлиться в упор присев.

Выполнение **упражнений на гимнастическом бревне** или **скамейке** требует умения сохранять равновесие, что способствует овладению основными двигательными навыками.

Упражнения на низком гимнастическом бревне

1. И. п. — о. с. встать на край гимнастического бревна, руки на поясе. Толчком обеими ногами подпрыгнуть вверх. Лёгким шагом дойти до противоположного края бревна, повернуться на 180° , руки в стороны, спина прямая. Передвижение шагом с высоким подниманием коленей до противоположного края бревна, поворот налево на 90° . Приставными шагами дойти до противоположного края гимнастического бревна. Спрыгнуть с бревна прыжком вперёд-вверх прогнув-

шись, руки вверх — в стороны. Мягкое приземление, о. с.

2. Выполнять в парах. Два ученика встают на противоположных краях гимнастического бревна. Обычным шагом начинают приближаться друг к другу. При встрече захватывают друг друга руками, один из учеников ставит левую ногу носком наружу между ступнями другого ученика, придерживаясь за него, делает шаг правой ногой с поворотом налево. Поворачиваясь друг к другу спиной, учащиеся продолжают передвигаться обычным шагом к краям гимнастического бревна.

Прежде чем начать выполнять эти упражнения на повышенной опоре (гимнастическом бревне), следует научиться делать их, стоя на полу.

Упражнения на наклонной гимнастической скамейке

1. И. п. — о. с., руки на поясе. Обычным шагом подняться вверх по гимнастической скамейке. Взяться за рейку гимнастической стенки обеими руками на уровне головы. Перемещая руки, пройти приставным шагом по нижней рейке в левую сторону от гимнастической скамейки. Спуститься вниз, повернуться на 180°.
2. И. п. — о. с. Лёгким бегом подняться вверх по гимнастической скамейке. Далее то же, что в упр. 1.
3. И. п. — о. с., руки на поясе. Приставным шагом правым боком подняться вверх по гимнастической скамейке. Взяться правой рукой за рейку гимнастической стенки на уровне головы, поворачиваясь лицом к стенке, взяться левой рукой за рейку на уровне головы. Перемещая руки, пройти приставным шагом по нижней рейке в левую сторону от гимнастической скамейки. Спуститься вниз, повернуться на 180°.
4. И. п. — о. с. Лёгкими прыжками на двух ногах подняться вверх по гимнастической скамейке. Далее то же, что в упр. 1.

Чтобы усложнить упражнения в равновесии, можно выполнять ходьбу на носках, на пятках; передвигаться прыжками на двух ногах или одной ноге; держать руки за головой, вверх, вперёд и т. п.

ВОПРОСЫ

1. В какой стране зародилась гимнастика?
2. Какие виды гимнастики вы знаете?
3. Чем спортивная гимнастика отличается от художественной гимнастики?

ЗАДАНИЯ

1. Перед тем, как начать выполнять гимнастические упражнения, вспомните и повторите правила безопасности во время уроков по гимнастике.
2. С помощью Интернета, спортивных журналов, книг найдите сведения об известных гимнастах своего края, республики, области и составьте о них краткие сообщения.
3. Выучите описание техники кувырков и научитесь правильно их выполнять.
4. Вместе с родителями (или бабушкой, дедушкой) подберите музыку для выполнения упражнений ритмической гимнастики и разучите их под эту музыку.
5. Разучите дома упражнения для развития равновесия сначала на полу, а затем в школе выполните их на низком бревне.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика — один из самых распространённых видов спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании. Овладение этими движениями нужно не только спортсменам, но и каждому человеку.

Слово «атлетика» происходит от древнегреческого слова «атлетик» — так в Древней Греции называли тех, кто



сореvновался в силе, быстроте и выносливости. А именно занятия бегом, прыжками и метанием развивают эти физические качества.

Бег на длинные дистанции (рис. 22). Этот вид бега требует от человека высокого уровня развития выносливости и умения бежать с одной и той же скоростью продолжительное время. Не надо начинать длительный бег с большой скорости и резко изменять её на дистанции. Большая скорость в начале дистанции не позволит равномерно и глубоко дышать, в результате работающие мышцы будут ограничены в кислороде и быстро устанут. В свою очередь, резкие изменения скорости бега на дистанции вызовут сбой в дыхании, что приведёт к нарушению поступления кислорода в мышцы и повлечёт за собой их быстрое утомление.



Рис. 22

Чтобы избежать быстрого утомления во время бега и быть способным с его помощью преодолеть большое расстояние, необходимо выполнять следующие правила:

- туловище и голову слегка наклонить вперёд, руки согнуть в локтях и свободно попеременно делать ими движения вперёд-назад в такт бегу;
- делать относительно широкий шаг и ставить вынесенную ногу с пятки на ступню;
- отталкиваясь от дорожки, полностью выпрямлять ногу в коленном суставе;
- дыхание должно быть равномерным и глубоким, а его частота сочетаться с частотой беговых шагов.

Освоение техники длительного бега делится на *три этапа*, начиная с небольших дистанций—200—400 м.

1. Освоение бега с равномерной скоростью. Для этого на дистанции размечают равные отрезки, например по 50 м.

С помощью секундомера или секундной стрелки наручных часов определяют время бега на каждом отмеченном отрезке, добиваясь, чтобы продолжительность бега на всех отрезках была одинаковой.

2. Освоение техники длительного бега. Сохраняя скорость бега равномерной, научиться делать относительно широкий шаг с правильной постановкой на дорожку вынесенной вперёд ноги и выпрямлением ноги, с которой осуществлялось отталкивание.

3. Развитие выносливости. Для этого на каждом последующем занятии изменяют длину дистанции, стараясь пробегать её с равномерной скоростью.

Начинают с дистанции 400 м. Если её не удаётся успешно преодолеть, то на следующем занятии длину дистанции уменьшают на 25—50 м, а если пробегают относительно легко, то увеличивают также на 25—50 м.

После того как будет легко преодолеваться дистанция в 2000 м, можно увеличить скорость бега, но при этом она должна оставаться равномерной и постоянной.

Бег на короткие дистанции. Этот вид бега выполняется с максимальной скоростью и требует развития силы мышц и темпа (частоты) движений ног.

Упражнения для развития силы мышц ног

1. Многоскоки — прыжки вперёд-вверх, поочерёдно отталкиваясь правой и левой ногой. Выполнять на расстоянии 10—12 м по 3—4 раза с интервалом отдыха 1 мин.
2. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов или на скамейку высотой 35—40 см. Выполнять сериями по 3—4 прыжка с интервалом отдыха 1 мин.
3. Бег в горку с максимально возможной скоростью. Выполнять повторно до появления первых признаков усталости с интервалом отдыха 1 мин.

Упражнения для развития темпа движения ног (рис. 23)

1. Опираясь о спинку стула, бег на месте с максимально возможной частотой шагов (колени высоко не поднимать). Выполнять повторно до появления первых признаков усталости с интервалом отдыха 1 мин.
2. Бег с высоким подниманием коленей с максимально возможной частотой движений. Выполнять повторно до появления первых признаков усталости с интервалом отдыха 1 мин.
3. Прыжки через скакалку с максимальной частотой её вращения. Выполнять повторно по 10—15 с с интервалом отдыха 1 мин.

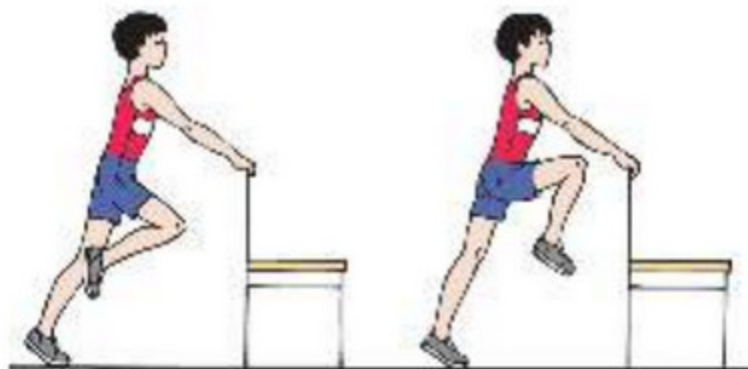


Рис. 23

Высокий старт (рис. 24). Для участия в соревнованиях по бегу на длинные и короткие дистанции необходимо научиться правильно выполнять старт.

Старт — это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по беговой дорожке.

Существует несколько стартовых положений. Одно из них — высокий старт.

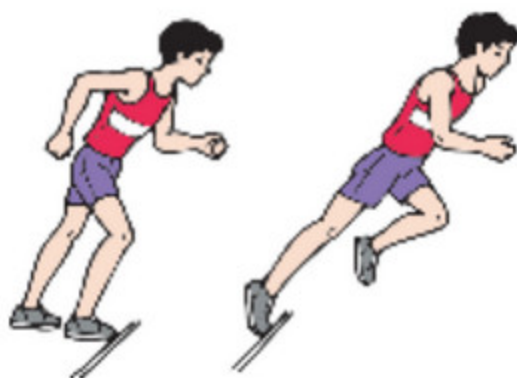


Рис. 24

Техника выполнения высокого старта:

1. По команде «На старт!» выйти к стартовой линии.
2. По команде «Внимание!» слегка согнуть ноги в коленях и одну из них отвести назад, руки согнуть в локтях, тело наклонить вперёд и перенести его тяжесть на ногу, стоящую впереди.
3. По команде «Марш!» резко наклонить туловище вперёд, энергично отталкиваясь от земли одной ногой (стоящей впереди) и делая укороченный шаг вперёд другой (стоящей сзади), начать разбег.

Осваивая высокий старт, необходимо особое внимание обратить на перенос тяжести тела на ногу, стоящую впереди, и на первый укороченный шаг в начале бега.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (рис. 25).

Техника выполнения этого прыжка включает в себя *четыре фазы*:

1. Разбег. С расстояния 20—25 м от толчкового бруса из положения высокого старта начать бег с ускорением.
2. Толчок. Оттолкнувшись одной ногой от бруса, другую, согнутую в коленном суставе, резко вынести вперёд с одновременным активным вынесением рук вперёд-вверх.

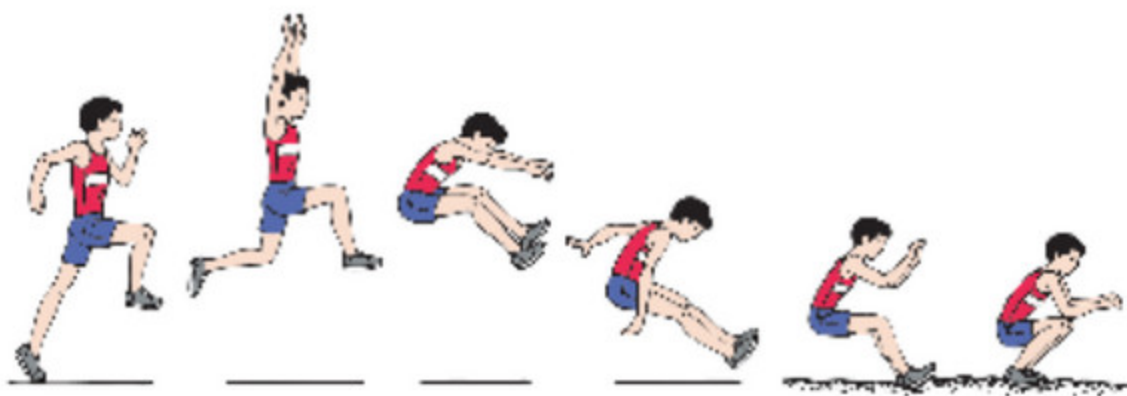


Рис. 25

3. Полёт. Во время полёта туловище слегка наклонить вперёд, руки отвести назад, ноги соединить и вынести вперёд.

4. Приземление. При касании ногами грунта быстро согнуть их в коленном суставе с одновременным махом руками вверх, плечи подать вперёд.

Осваивать прыжок в длину следует в *три этапа*:

1. С небольшого расстояния (2—3 шага) осуществить разбег, акцентируя внимание на точном попадании ногой на толчковый брус и резкий мах руками вперёд-вверх.

2. Увеличить расстояние до бруса (10—12 шагов) и при разбеге стараться сохранить точность попадания на него при отталкивании в сочетании с одновременным махом ногой и вынесением обеих ног вперёд.

3. С разбега 20—25 м выполнить прыжок в полной координации, акцентируя внимание на приземлении.

На этом этапе лучше всего использовать приземление на ноги с последующим падением на бок в правую или левую сторону.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень (рис. 26). Метание мяча в цель требует развития силы, координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения:

1. Встать лицом к мишени, правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локте, ноги слегка согнуты в коленях, левая впереди, правая сзади.



Рис. 26

2. Слегка отводя руку с мячом назад, прогнуться и, перенося тяжесть тела на стоящую сзади правую ногу, быстро ею оттолкнуться и, подавая плечи вперёд, махом выпрямить руку с мячом, бросая его в мишень.

3. Приставить правую ногу к левой и выпрямить туловище.

Осваивать метание в цель начинают с небольшого расстояния, например 5–6 м. При этом следует обратить особое внимание на перенос тяжести тела на сзади стоящую ногу с одновременным отведением руки с мячом и прогибанием туловища. Далее расстояние надо увеличить и уделить внимание броску мяча точно в цель.

Упражнения для развития координации и точности движений

1. Из положения стоя к мишени лицом на расстоянии 3–5 шагов броски мяча снизу поочерёдно правой и левой рукой. По 10–12 бросков каждой рукой.
2. Из положения стоя к мишени лицом на расстоянии 3–5 шагов броски мяча сверху поочерёдно правой и левой рукой. По 10–12 бросков каждой рукой.
3. Из положения стоя к мишени лицом на расстоянии 3–5 шагов броски мяча сверху поочерёдно правой и левой рукой после быстрого поворота кругом. По 10–12 бросков каждой рукой (рис. 27).

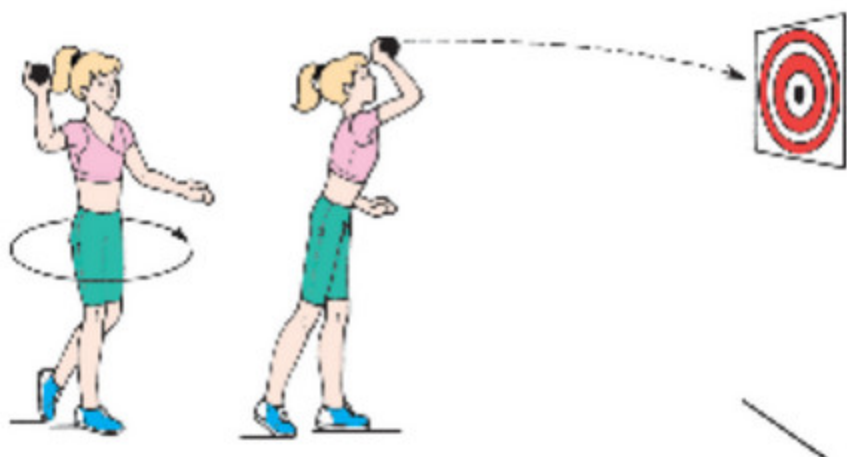


Рис. 27

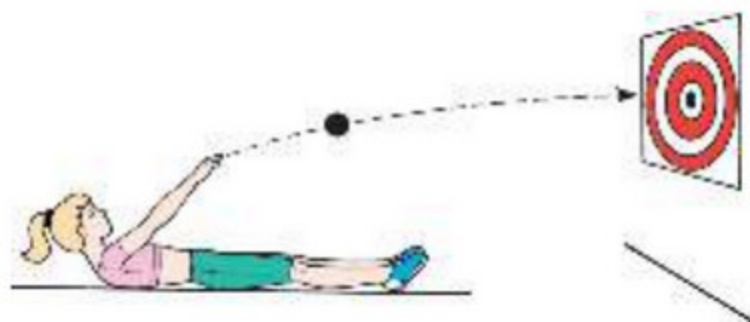


Рис. 28

Упражнения для развития глазомера

1. Из положения лёжа на полу на расстоянии 2—3 м от мишени пять бросков мяча в мишень правой рукой и ловля его после отскока двумя руками (рис. 28). Затем сесть и выполнить пять бросков правой рукой в мишень с последующей ловлей его после отскока. Повторить 3—5 раз.
2. Из положения стоя лицом к мишени на расстоянии 6—7 м бросок мяча правой рукой в мишень и ловля его после отскока двумя руками. Затем сделать шаг назад и повторить упражнение, сделать шаг в правую сторону и повторить упражнение; сделать два шага в левую сторону и повторить упражнение.

3. Повесить на стене на расстоянии 1—2 м друг от друга две мишени и встать от них на расстоянии 5—6 м. Из положения стоя лицом к мишеням попеременные броски мяча правой рукой и ловля его после отскока двумя руками. Повторить 4—6 раз.

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (рис. 29)

Техника выполнения:

1. И. п. — правая рука с мячом согнута в локте, мяч на уровне правого плеча.
2. Первый шаг левой ногой вперёд, правая рука опускается вниз.
3. Второй шаг правой ногой скрестно впереди левой, туловище поворачивается вправо, рука с мячом выпрямляется и начинает двигаться вверх с ускорением.
4. Третий шаг левой ногой с последующим толчком правой и хлестким движением руки бросок мяча.

Осваивать этот бросок надо в *три этапа*:

1. В медленном темпе выполнить имитацию броска, т. е. бросок без мяча. При этом необходимо обратить внимание на согласованное и правильное выполнение движений ног, туловища и рук.
2. В медленном темпе выполнить бросок мяча в полной координации движений. Обратить внимание на правиль-

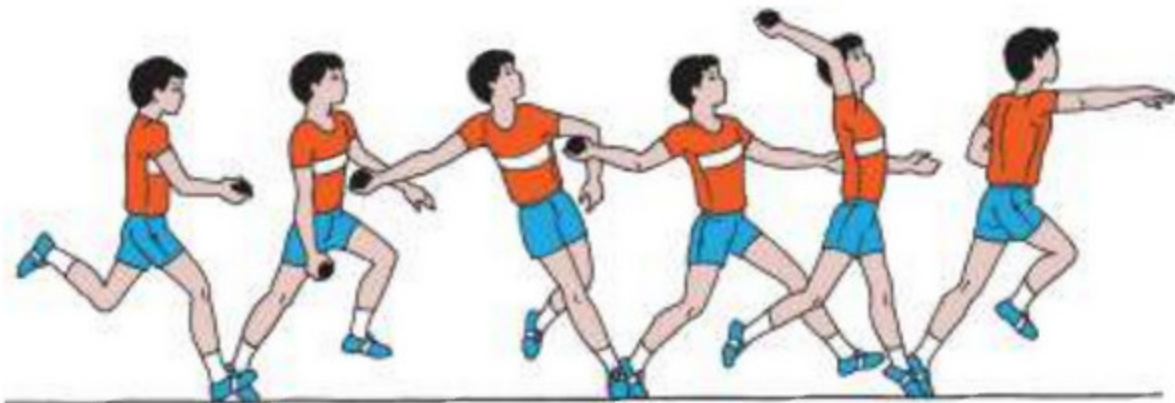


Рис. 29

ное исполнение завершающей части броска, своевременность выпуска мяча.

3. Выполнить бросок мяча в полной координации движений. Обратить внимание на достижение максимально возможной дальности полёта мяча, проявление во время броска максимальных усилий.

Для улучшения результатов в метании малого мяча на дальность необходимо развивать силу мышц, обеспечивающих выполнение самого броска. Для этого используют физические упражнения с набивными мячами.

Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища (рис. 30)

1. И. п. — о. с., руки вверх. 1 — согнуть руки в локтях, мяч за голову; 2 — и. п. Повторить дважды в максимальном темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха — 1 мин.
2. И. п. — о. с., руки вниз перед собой. 1—4 — круговые движения прямыми руками перед собой в правую сторону; 5—8 — то же в левую сторону. Повторить дважды в максимальном темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха — 1 мин.
3. И. п. — то же. 1 — руки вверх; 2 — и. п. Повторить дважды в максимально возможном темпе до первых признаков утомления. Интервал отдыха — 2 мин.
4. И. п. — о. с., руки прижаты к груди. 1 — наклон вперёд; 2 — и. п. Повторить дважды в максимальном темпе до первых признаков утомления. Интервал отдыха — 2 мин.
5. И. п. — о. с., руки вверх. Броски мяча на дальность. Повторить 8—10 раз.
6. И. п. — о. с., туловище и голова слегка отведены назад, руки перед грудью. Подбрасывание и ловля мяча в максимально возможном темпе. Повторить дважды до первых признаков утомления. Интервал отдыха — 2 мин.

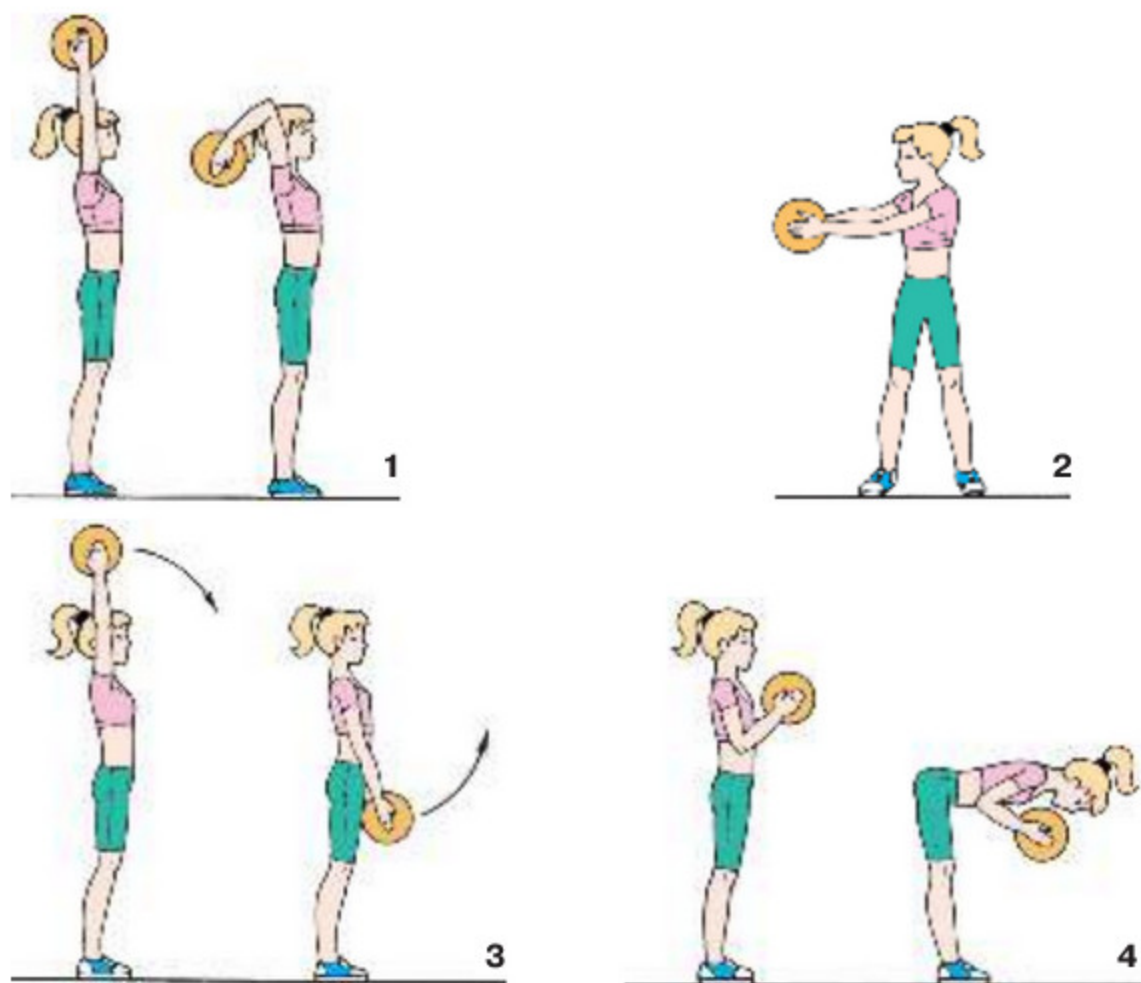


Рис. 30

ВОПРОСЫ

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
2. Какое физическое качество развивает бег на длинную дистанцию? Бег на короткую дистанцию?

ЗАДАНИЯ

1. Используя дополнительную литературу, найдите и выучите правила безопасности во время уроков по лёгкой атлетике.
2. С помощью Интернета, спортивных журналов и книг о спорте найдите сведения об известных легкоатлетах.

тах своего края, республики, области и составьте о них краткие сообщения.

3. В парах покажите, как правильно выполнять высокий старт. Проконтролируйте друг друга.
4. Разучите упражнения для развития силы мышц и темпа движений ног. Включайте их в комплексы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Разучите по фазам прыжок в длину способом «согнув ноги».
6. Организуйте во дворе по всем правилам мини-соревнования по прыжкам в длину, метанию мяча в горизонтальную цель.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки — наиболее популярный вид спорта в нашей стране.

Лыжные гонки представляют собой прохождение соревновательных дистанций различной протяжённости — от 5 до 50 км. На этих дистанциях спортсмены передви-



гаются различными лыжными ходами, преодолевают сложные повороты, спуски и подъёмы.

Кроме того, ходьба на лыжах — это полезный и приятный вид активного отдыха. Регулярные занятия на лыжах и лыжные прогулки закаляют организм, оказывают положительное влияние на работу систем дыхания, кровообращения и энергообмен, повышают физическую и умственную работоспособность, развивают скоростно-силовые качества, выносливость.

Попеременный двухшажный ход (рис. 31). Это один из основных способов передвижения на лыжах. Цикл движений попеременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, сопровождающихся толчками различными палками.

Техника выполнения:

1. И. п. — стойка, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперёд, руки согнуть в локтях, палки сзади в снегу.

2. Отталкиваясь правой ногой, перенести тяжесть тела на левую ногу, правую руку вперёд.

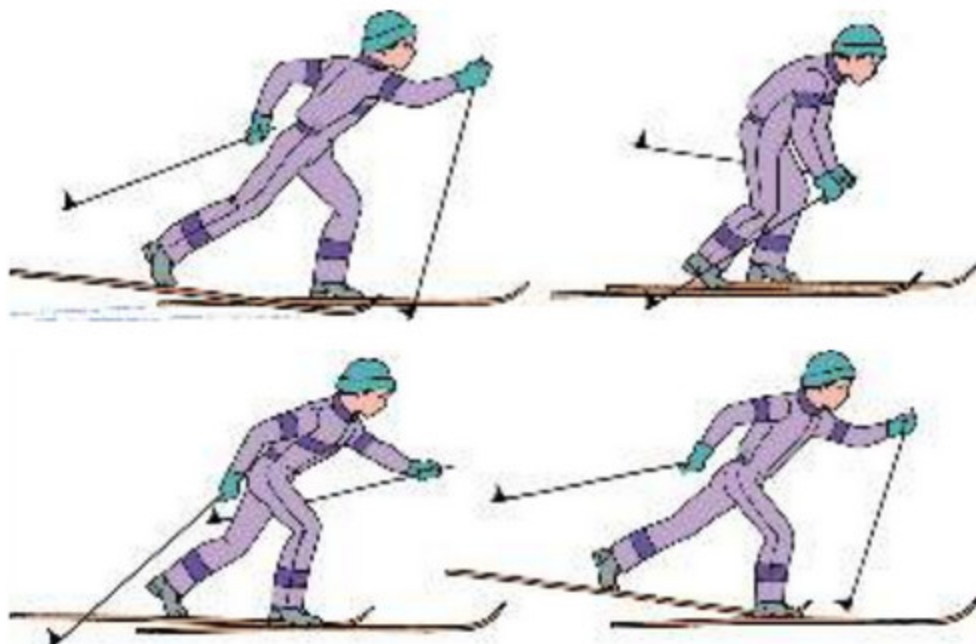


Рис. 31

3. Скользя на левой лыже, одновременно оттолкнуться правой палкой и сделать шаг правой ногой вперёд.

4. Перенести тяжесть тела на правую ногу, левую руку вперёд.

5. Скользя на правой лыже, оттолкнуться левой палкой и сделать шаг левой ногой вперёд.

Осваивая этот способ ходьбы на лыжах, не следует торопиться. Спешка может вызвать появление и закрепление ошибок, которые отрицательно скажутся на выполнении не только этого хода, но и других лыжных ходов, которые будут изучаться в следующих классах.

Чтобы избежать появления ошибок, технику двухшажного хода следует осваивать в такой *последовательности*:

1. Без лыж и палок, медленно по фазам движений выполняют ходьбу попеременным двухшажным ходом (имитация ходьбы). Постепенно скорость выполнения увеличивают и добиваются слитности между фазами движений.

Это упражнение можно выполнять не только на открытых спортивных площадках, но и в помещении, в домашних условиях.

2. Стоя на лыжах с лыжными палками, медленно по фазам движений выполняют ходьбу попеременным двухшажным ходом. Постепенно скорость выполнения увеличивают и добиваются слитности между фазами движений.

Этот и последующий этапы проводят на спортивной площадке, стоя на лыже. При освоении не надо стремиться проходить большие дистанции, достаточно повторного прохождения отрезков в 30—50 м с небольшими (в 1—2 мин) интервалами отдыха.

3. Прохождение попеременным двухшажным ходом с постепенным увеличением длины дистанции и скорости передвижения.

При освоении необходимо обратить внимание на правильное выполнение следующих элементов техники движений:

- при передвижении держать туловище слегка наклонённым вперёд;
- не делать больших шагов;
- одновременно отталкиваться ногой и палкой;
- после отталкивания ногой и палкой выпрямлять ногу и руку, но не поднимать их слишком высоко;
- поочерёдно скользить на правой и левой лыжах;
- не выносить палку далеко перед собой, она должна опускаться в снег слегка согнутой в локте рукой.

Поворот переступанием (рис. 32). Этот способ применяется для изменения направления как при передвижении по лыжне и пересечённой местности, так и при спуске с небольших склонов.

Техника выполнения:

1. Перенести тяжесть тела на левую ногу, приподнять правую и слегка отвести носок лыжи вправо.
2. Одновременно перенести тяжесть тела на правую ногу и, оттолкнувшись левой ногой, быстро приставить её к правой так, чтобы лыжи были параллельны друг другу.

Осваивать поворот следует начинать в положении стоя на месте — сначала в одну сторону, а затем в другую. Особое внимание надо обратить на то, чтобы пятка лыжи, которая отводится в сторону, не опускалась на пятку опорной лыжи (на которой вы стоите). Во время поворота на месте руки должны быть опущены, а концы палок — находиться сзади.



Рис. 32

Освоение поворота при передвижении следует начинать только после того, как будет хорошо изучен поворот в положении стоя на месте.

Надо напомнить, что как при повороте на месте, так и при повороте в движении руки с палками должны быть слегка отведены назад.

После освоения поворота в правую и левую стороны при передвижении по лыжне можно приступать к освоению поворота при спуске с небольшого склона. В этом случае следует обратить внимание на правильное положение туловища. Оно должно быть наклонено вперёд, иначе можно потерять равновесие и упасть.

Существует несколько **способов подъёма на лыжах**. Применение каждого из них зависит от крутизны горы. Для крутых гор используется подъём способом «лесенка», для более пологих — «ёлочка», а для невысоких склонов — «полуёлочка».

Подъём «лесенкой» (рис. 33). Подъём этим способом похож на передвижение приставным шагом.

Техника выполнения:

1. Встать правым боком к склону, руки с палками развести в стороны.

2. Перенести тяжесть тела на левую ногу, правую слегка согнуть в колене и сделать шаг вверх.

3. Поставить лыжу на внешнее ребро, одновременно опереться на правую палку и перенести тяжесть тела на правую ногу.

4. Выпрямить правую ногу и, опираясь правой рукой на палку, подтянуть левую ногу и переставить левую палку.

При выполнении этого способа не надо делать широких шагов и выносить лыжную палку далеко в сторону. Чем выше



Рис. 33

гора, тем медленнее надо подниматься, иначе быстро наступит усталость.

Подъём «ёлочкой» (рис. 34). Этот подъём напоминает ходьбу с разведёнными в сторону носками ног.

Техника выполнения:

1. Встать лицом к склону.
2. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, опираясь на правую палку, одновременно сделать шаг левой ногой вперёд — в сторону, поставив лыжу на внешнее ребро, затем подтянуть левую палку к лыже.

3. Перенести тяжесть тела на левую ногу и, одновременно отталкиваясь правой ногой и правой рукой, сделать шаг вперёд — в сторону, ставя правую лыжу на ребро перед левой и подтягивая правую палку к лыже.

4. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, одновременно отталкиваясь левой ногой и левой рукой, сделать шаг вперёд — в сторону, ставя левую лыжу перед правой и подтягивая левую палку к лыже.

При освоении следует обратить внимание на следующие элементы техники:

- при подъёме носки лыж должны быть разведены, а сами лыжи поставлены на внутренние рёбра, чтобы не проскальзывали;
- пятки лыж не должны перекрещиваться;
- палки для опоры ставят по бокам и сзади лыж, нельзя выносить палки вперёд и опираться на них.

Подъём «полуёлочкой» (рис. 35). В отличие от способа «ёлочка» этот способ можно использовать лишь на отлогих, некрутых склонах.

Осваивать подъём «полуёлочкой» следует после того, как будет хорошо освоен подъём способом «ёлочка», поскольку основные фазы движений этих подъёмов совпадают.



Рис. 34



Рис. 35

Техника выполнения:

1. Встать левым боком к склону под углом в 45° .

2. Перенести тяжесть тела на правую ногу, одновременно выполнить скользящий шаг левой ногой вперёд с подтягиванием левой палки к лыже.

3. Перенести тяжесть тела на левую ногу, одновременно оттолкнуться правой ногой и правой рукой и, отводя правую ногу в сторону, приставить её к левой,

правую руку с палкой вынести вперёд.

4. Перенести тяжесть тела на правую ногу, одновременно выполнить скользящий шаг левой ногой вперёд с подтягиванием левой палки к лыже.

При освоении следует обратить внимание на следующие элементы техники:

- при подъёме руки должны двигаться так же, как в попеременном двухшажном ходе;
- ставить правую лыжу следует на внутреннее ребро;
- отталкивание правой ногой и правой рукой должно совпадать с переносом тяжести тела на левую ногу и вызывать скольжение на левой лыже.

Спуск с гор и пологих склонов—самый захватывающий вид передвижения на лыжах, но и самый опасный. Тех, кто не умеет правильно спускаться, такое передвижение может привести не только к ломке лыж и лыжных палок, но и к серьёзным ушибам и травмам.

Чтобы себя обезопасить при освоении спусков на лыжах, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проверить состояние лыжных палок, лыж и креплений для ботинок. Если инвентарь неисправен, то спускаться на нём с горы нельзя.

2. В местах спусков не должно быть посторонних предметов, деревьев, пней.



Рис. 36



Рис. 37

3. В местах массового катания нельзя после спуска задерживаться у подножия гор, так как на вас может неожиданно наехать спускающийся следом лыжник.

4. Скорость спуска зависит от крутизны склона и от исходного положения лыжника. Если он находится в высокой стойке, то скорость спуска снижается, если в низкой — увеличивается.

5. При спуске нельзя тормозить палками, вынося их вперёд. Если вы почувствовали, что теряете равновесие, то надо быстро сгруппироваться и упасть на бок.

Осваивать спуск на лыжах начинают с выполнения **основной стойки** (рис. 36) с последующим её закреплением при спуске на небольшом пологом склоне. После того как техника будет хорошо освоена, можно переходить к спускам на более протяжённых и крутых склонах.

Чтобы освоить спуск в **высокой стойке** (рис. 37), надо слегка согнуть ноги в коленях, туловище немного наклонить вперёд, руки слегка согнуть в локтях, палки расположить сзади. Оттолкнувшись правой ногой и подав туловище вперёд, выполняют спуск по склону.

Низкая стойка (рис. 38) используется при скоростных спусках с относительно крутых гор.



Рис. 38

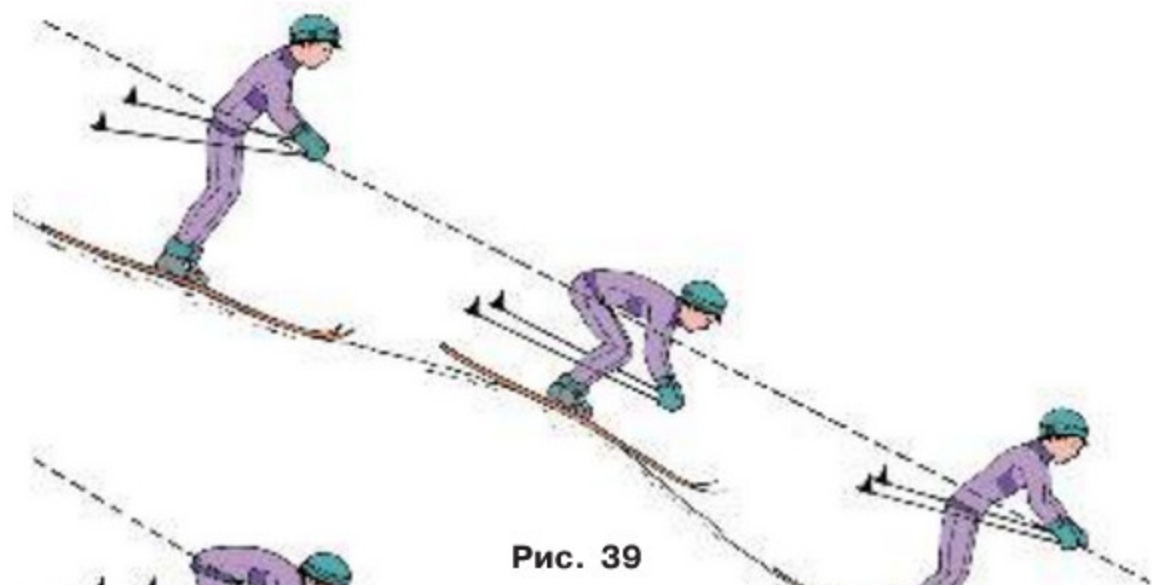


Рис. 39

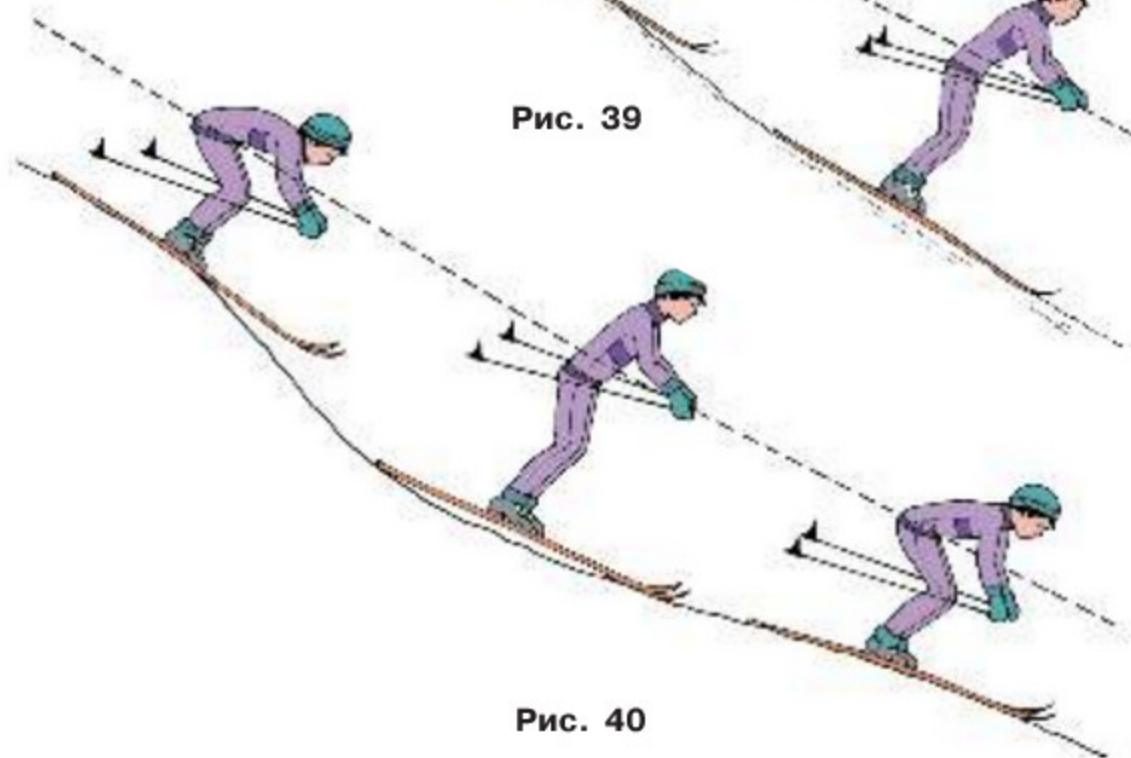


Рис. 40

Чтобы правильно её выполнить, надо после отталкивания глубоко присесть на лыжах, руки вынести вперёд палками назад. При такой стойке труднее сохранять равновесие и поэтому сначала следует освоить спуск в высокой стойке, а затем в низкой.

Преодоление бугров и впадин. Если на пути встречается бугор, то, подъезжая к нему, следует выпрямиться, при наезде на бугор — сгруппироваться, а при съезде —

опять выпрямиться (рис. 39). Чтобы преодолеть небольшую впадину, необходимо, подъезжая к ней, сгруппироваться, проезжая впадину, — выпрямиться, а после вновь присесть (рис. 40).

Торможение «плугом» (рис. 41).

Этот способ торможения применяют при прямом спуске на лыжах.

Техника выполнения:

1. Спускаясь в основной стойке, надавить пятками ног на лыжи и, одновременно прижимая колени друг к другу, сблизить передние концы лыж, а задние — развести.

2. Поставить лыжи на внутренние рёбра, руки приблизить к бёдрам и слегка развести палки, оставляя их сзади.

Для освоения этого способа спуска требуется достаточно хорошее развитие силы мышц ног, обеспечивающих сближение коленей во время торможения. Чтобы развить эти мышцы, нужно включать в занятия физической культурой следующие упражнения:

1. И. п. — сидя на стуле, волейбольный мяч зажат между коленями. 1—4 — крепко сдавить мяч коленями; 5—8 — слегка ослабить напряжение, но мяч удерживать между коленей. Выполнить дважды по 5—7 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
2. И. п. — стоя, волейбольный мяч зажат между коленями. 1—4 — крепко сдавить мяч коленями; 5—8 — слегка ослабить напряжение, но мяч удерживать между коленями. Выполнить дважды по 5—7 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
3. И. п. — стоя, волейбольный мяч зажат между коленями. Прыжки на месте. Выполнить дважды по 20—30 с. Интервал отдыха — 1 мин.



Рис. 41

ВОПРОСЫ

1. Какую пользу для здоровья приносит ходьба на лыжах?
2. Когда применяется поворот переступанием?
3. Какие способы подъёма и торможения на лыжах вы разучили?
4. Какие стойки применяются для спуска с гор?
5. Как правильно преодолевать на лыжах бугры и впадины?

ЗАДАНИЯ

1. Перед тем как начать занятия ходьбой на лыжах, вспомните правила безопасности во время уроков лыжной подготовки.
2. С помощью Интернета, спортивных журналов и книг о спорте найдите сведения об известных лыжниках своего края, республики, области и составьте о них краткие сообщения.
3. Выучите описание техники передвижения на лыжах и научитесь правильно их выполнять.
4. Выучите описание техники спуска и подъёма на пологом склоне и научитесь правильно их выполнять.
5. Составьте комплекс упражнений для развития силы мышц ног и выполняйте его во время самостоятельных занятий физической культурой.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Во всём мире очень популярны спортивные игры. По спортивным играм проводятся соревнования, они входят в состав Олимпийских игр. Спортивные игры — хорошее средство активного отдыха.

Среди спортивных игр выделяются игры, которые включают в себя разнообразные действия с мячом. Эти игры развивают не только силу, ловкость, быстроту, но и память, внимание, сообразительность. К числу наиболее по-

пулярных игр с мячом относятся баскетбол, волейбол и футбол.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — древняя игра. Она возникла более 1000 лет тому назад у древних норманнов, населявших северные земли Европы. Игра включала в себя броски мяча в плетёную корзину, и это дало название самой игре — в переводе с английского языка «баскет» — корзина, а «бол» — мяч. Современный баскетбол появился в США в 1891 г. Плетёные корзины были заменены баскетбольными кольцами, а правила игры разработаны заново.

Баскетбол — это игра в мяч руками на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки с прикреплёнными к ним кольцами. В игре принимают участие две команды. Игроки каждой команды стараются забросить мяч в кольцо соперников и защитить своё кольцо от их атак. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в кольцо соперников.

Основными приёмами игры в баскетбол являются *ловля, передача, ведение и броски мяча*. Эти приёмы выполня-



ются на месте и в передвижении (ходьбой, бегом и прыжками).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля — это приём, с помощью которого игрок овладевает мячом.

Техника выполнения ловли (рис. 42):

1. Принять стойку баскетболиста. Для этого ноги поставить на ширине плеч и слегка согнуть в коленях, руки согнуть в локтях и вытянуть немного вперёд.

2. Сделать шаг навстречу летящему мячу, одновременно вытягивая руки вперёд, слегка согнуть пальцы, образуя «гнездышко».

3. В момент касания мяча пальцев быстро захватить его и, одновременно сгибая руки в локтях и слегка приседая, погасить скорость полёта мяча.

Ловлю мяча осваивают одновременно с его передачей (рис. 43). С помощью этого приёма игроки взаимодействуют между собой во время игры.

Техника выполнения передачи:

1. Принять стойку баскетболиста, мяч в руках.

2. Сгибая ноги в коленях и слегка опуская руки, приблизить мяч к груди, вращая его на себя.

3. Продолжая вращать мяч, но уже от себя, быстро выпрямляя ноги и руки, с силой вытолкнуть мяч кистями от груди.

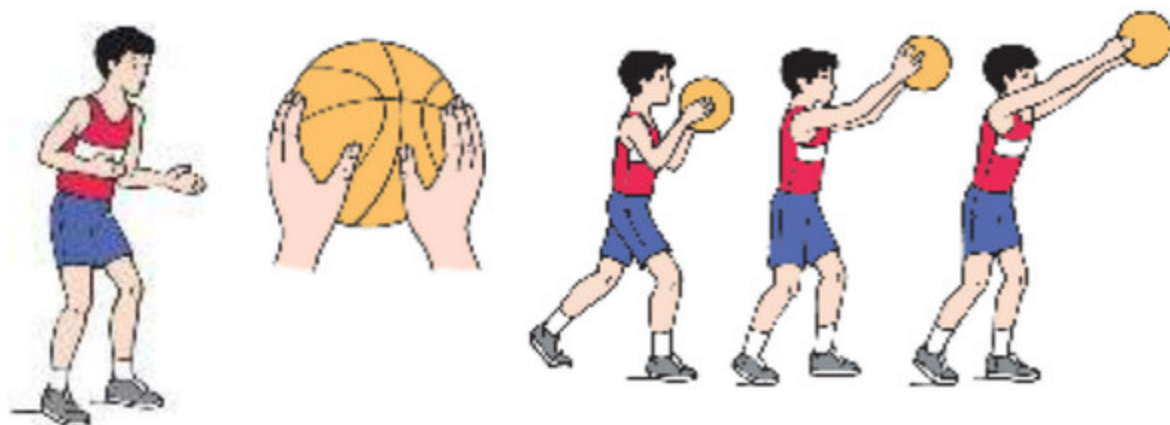


Рис. 42



Рис. 43

Освоение рассмотренных приёмов игры осуществляется в несколько *этапов*:

1. Выполнить имитацию ловли мяча в медленном темпе (движения выполняют с мячом в руках из и. п. — стойка баскетболиста, руки вперёд-вверх).

2. К имитации ловли мяча добавляют имитацию его передачи (мяч из рук не выпускают).

3. Выполнение передачи и ловли мяча, стоя лицом к стене на расстоянии 1—1,5 м.

4. Постепенно увеличивают расстояние до стены и скорость выполнения передачи.

При освоении особое внимание следует обратить на правильное выполнение следующих элементов техники:

- при ловле направление рук должно обеспечивать точное вхождение мяча в «гнездышко», образованное пальцами;

- при передаче вращение мяча осуществляется кистями рук с небольшим отведением локтей в стороны.

Освоив технику выполнения этих приёмов, приступайте к их выполнению в движении приставным шагом вдоль стены. Обратите внимание на то, что передачу нужно делать одновременно с шагом в сторону одной ногой, а ловлю — с приставным шагом другой ногой.

Ведение мяча (рис. 44). Ведение — это основной приём перемещения игроков с мячом по площадке. Этим приёмом пользуются тогда, когда надо оглядеться, оценить сложившуюся на площадке ситуацию или начать обман-

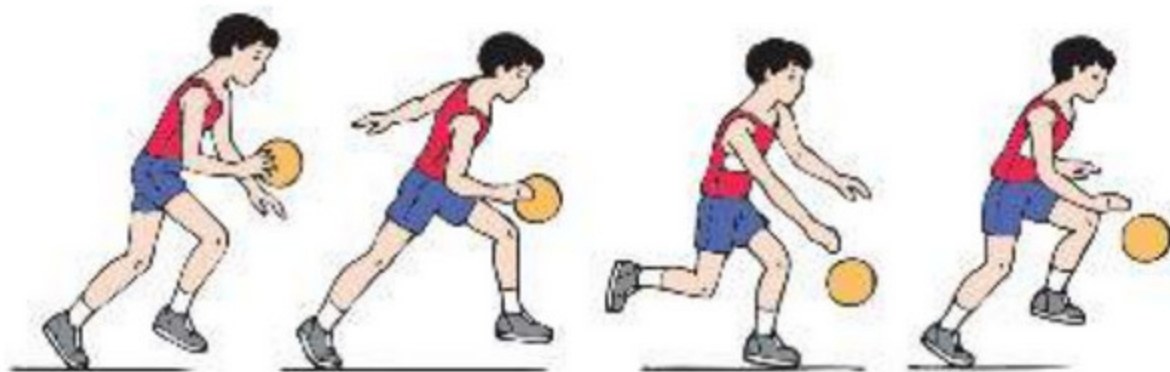


Рис. 44

ные действия против соперника. Ведение представляет собой последовательные толчки мяча вниз расставленными пальцами одной руки. Ведение мяча двумя руками в баскетболе запрещается.

Осваивать технику ведения мяча начинают в положении стоя на месте.

Техника выполнения:

1. Принять стойку баскетболиста с мячом в руках. Правой рукой толкнуть мяч вниз и, опустив слегка согнутую в локте правую руку в ожидании его отскока от площадки, развернуть ладонью вниз и широко расставить пальцы.

2. Поднимая правую руку вместе с мячом до уровня пояса, толкнуть мяч вниз и немного задержать её в ожидании отскока мяча от площадки.

3. Вновь поднимая руку с мячом, повторить движение толчка рукой вниз.

При освоении следует добиваться того, чтобы кисть руки не шлёпала по мячу и чтобы толчок мяча осуществлялся мягко и с одинаковой силой.

Освоив ведение мяча на месте, начинают разучивать его ведение в движении — сначала шагом, а затем лёгким бегом.

Техника выполнения:

1. В стойке баскетболиста начать ведение мяча правой рукой, стоя на месте.

2. Сделать небольшой шаг левой ногой и толкнуть мяч вниз-вперёд, руку задержать внизу.

3. Поднимая руку с мячом вверх, сделать шаг правой ногой и вновь толкнуть мяч вниз-вперёд, задерживая руку перед отскоком его от площадки.

Освоив ведение мяча шагом по прямой линии, начинают освоение ведения мяча «змейкой», огибая с правой и левой стороны предметы, расположенные на площадке на расстоянии 1 м друг от друга. Затем перейти к освоению ведения мяча лёгким бегом — сначала по прямой линии, а затем «змейкой». При этом расстояние между предметами надо увеличить до 1,5—2 м.

При освоении ведения мяча шагом и бегом не надо торопиться. Внимание должно быть сосредоточено на правильном согласовании движений, координации работы рук и ног.

Бросок мяча двумя руками от груди с места (рис. 45). Этот приём в баскетболе выполняется или сразу после ловли мяча, или после его ведения с последующей остановкой.

Бросок мяча выполняется слитно и с обязательным сохранением всех входящих в него движений.



Рис. 45

Техника выполнения:

1. Принять стойку баскетболиста с мячом в руках.
2. Мяч поднести к груди.
3. Одновременно разгибая ноги и туловище и выпрямляя руки вперёд-вверх, толкнуть мяч, направляя его в кольцо кистями рук.

Осваивать этот бросок следует в несколько *этапов*:

1. Выполнение имитации броска, т. е. последовательное выполнение движений в медленном темпе, не выпуская мяча из рук.

2. Бросок мяча в кольцо с расстояния 5—6 м, стоя напротив кольца.

3. Бросок мяча в кольцо с расстояния 5—6 м, стоя от него справа и слева. Для повышения точности броска необходимо ориентироваться на внутренний квадрат баскетбольного щита.

При самостоятельном освоении этого приёма следует обратить внимание на положение рук и кистей в момент толчка мяча. Регулируя их положение, можно добиться необходимой траектории полёта мяча в баскетбольное кольцо.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — это игра в мяч руками на площадке, разделённой сеткой. В переводе с английского языка слово «волейбол» означает «летающий мяч», и именно эта особенность отличает эту игру от других спортивных игр. Смысл игры в волейбол — не допустить касания мяча площадки.

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган.

В волейбол играют две команды на специальной площадке, которая разделена сеткой, натянутой на определённой высоте. Каждая команда располагается на своей



половине площадки. Игроки команд стараются перевести мяч через сетку на сторону соперника и не допустить его касания площадки на своей половине. Команда, на чьей половине мяч коснётся площадки, проигрывает, и её соперник получает очко. Команда, которая первая набрала 25 очков, считается победителем.

Основные приёмы игры в волейбол выполняются руками — это *подачи, приёмы и передачи мяча, разнообразные нападающие удары и способы блокирования* полёта мяча у сетки. В волейболе нельзя ловить и бросать мяч, поэтому все приёмы осуществляются без задержки мяча руками.

Прямая нижняя подача (рис. 46). С этой подачи начинается игра. Её выполняют за лицевой линией площадки.

Техника выполнения:

1. Встать лицом к сетке, мяч в левой руке на ладони, левую ногу поставить вперёд и, перенеся на неё тяжесть тела, наклонить туловище вперёд, правую руку со сжатыми пальцами отвести назад.

2. Подбросить мяч левой рукой вверх на высоту 30—50 см, одновременно выпрямляя правую ногу, мягко уда-

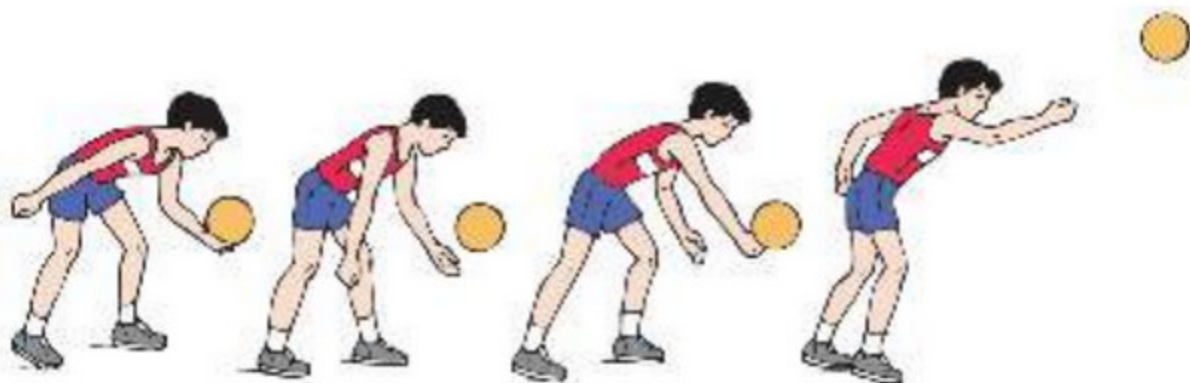


Рис. 46

рять по мячу основанием ладони правой руки. После удара рука продолжает движение до уровня груди.

Выполнение этого приёма требует согласованности движений различных частей тела, поэтому разучивать его следует в несколько *этапов*:

1. Имитация подачи. Выполнить подачу в медленном темпе без удара по мячу, а лишь приближая выпрямленную правую руку к левой, удерживающей мяч на ладони.

2. Выполнить подачу мяча в медленном темпе с мягким ударом по мячу выпрямленной правой рукой. Это упражнение можно выполнять у стены.

3. Выполнить подачу мяча на заранее установленные отметки: 6, 8, 10 м.

4. Выполнить подачу мяча через сетку.

Одним из наиболее сложных элементов подачи является удар по мячу основанием ладони.

Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи

Стоя у стены

1. И. п. — о. с., левая рука, слегка согнутая перед собой ладонью кверху, удерживает мяч. Отвести правую руку в сторону и мягким ударом основанием ладони сбить мяч с левой руки.

2. И. п. — то же. Подбросить мяч вверх на 30—50 см и одновременно, отводя правую руку в сторону, мягко ударить основанием ладони по мячу на уровне плеча.
3. И. п. — то же. Подбросить мяч вверх на 60—70 см, отвести правую руку назад и после отскока мяча от пола нанести мягкий удар по нему основанием ладони на уровне плеча.

Приём и передача мяча снизу (рис. 47). Приём мяча и его передача нужны в волейболе для взаимодействия игроков команды между собой во время игры. Особенностью техники выполнения этих действий является то, что передача мяча — это продолжение его приёма. Учитывая эту особенность, приём и передачу мяча осваивают одновременно.

Техника выполнения:

1. Стоя, ноги слегка согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, туловище наклонить вперёд, руки опустить.
2. Сделать шаг правой или левой ногой вперёд навстречу мячу, одновременно поднять руки перед собой, соединив кисти рук друг с другом.
3. Разгибая ноги и туловище вперёд-вверх, мягко ударить по мячу нижней частью предплечья.

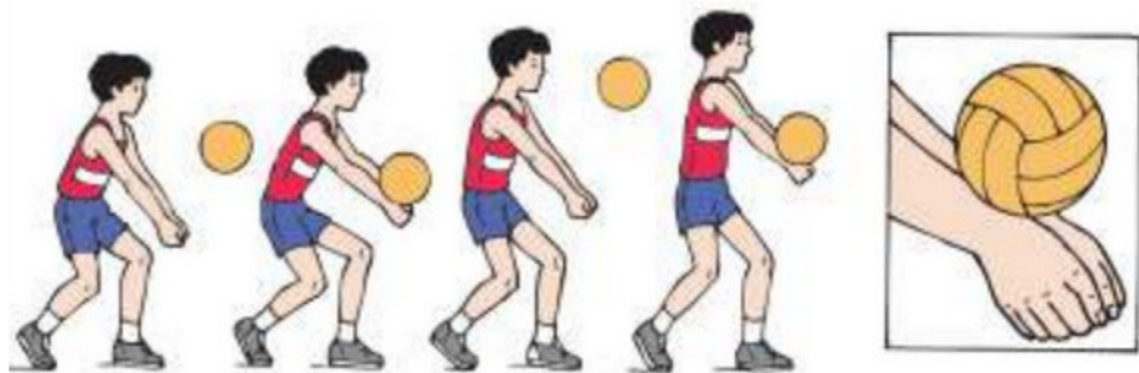


Рис. 47

4. После удара по мячу продолжить движение выпрямленными руками до уровня груди.

Для самостоятельного освоения приёма и передачи мяча рекомендуются упражнения, которые выполняют стоя лицом к стене на расстоянии 1,5—2 м.

Упражнения для освоения приёма мяча снизу

1. И. п. — стойка волейболиста, руки с мячом опущены вниз. Подбросить мяч вверх на 40—50 см и, вложив кисть одной руки в другую, выполнить мягкие передачи снизу. Повторить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
2. И. п. — то же. 1 — подбросить мяч вверх-вперёд на 40—50 см; 2 — шаг правой ногой вперёд, мягкая передача снизу вверх, левую ногу приставить к правой; 3 — передача мяча снизу вверх-вперёд, шаг правой ногой вперёд; 4 — мягкая передача снизу вверх, левую ногу приставить. Выполнить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
3. И. п. — стойка волейболиста, стоять на расстоянии 1,5—2 м от стены. 1 — бросить мяч в стенку вперёд-вверх; 2 — небольшой шаг правой ногой вперёд, мягкая передача снизу в стенку вперёд-вверх, шаг правой ногой назад; 3 — небольшой шаг левой ногой вперёд, мягкая передача снизу в стенку вперёд-вверх, шаг левой ногой назад. Выполнить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
4. И. п. — то же. 1 — бросить мяч в стенку вправо-вверх; 2 — небольшой шаг правой ногой в сторону, мягкая передача снизу в стенку вперёд-вверх; 3 — приставной шаг левой ногой, мягкая передача снизу в стенку вправо-вверх; 4 — небольшой шаг правой ногой в сторону, мягкая передача снизу в стенку вперёд-вверх. Выполнить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
5. Выполнить упражнения 3 и 4 в парах.

При выполнении этих упражнений особое внимание следует уделять технике удара по мячу и амортизирующим движениям ногами:

- при приёме мяча не разводить руки в стороны, стараться сильнее прижимать кисти рук друг к другу;
- при приёме мяча следует стараться, чтобы касание мяча осуществлялось нижней частью предплечья;
- ноги при приёме мяча следует сгибать в коленях;
- после приёма мяча руки не разъединять и продолжать их движение до уровня груди, а ноги слегка выпрямить.

Приём и передача мяча сверху двумя руками (рис. 48). Эти приёмы наиболее часто используются в игре в волейбол. В отличие от предыдущих приёмов они позволяют более точно адресовать мяч игроку своей команды, своевременно вывести его на нападающий удар. Технику приёма и передачи сверху осваивают одновременно.

Техника выполнения:

1. Из стойки волейболиста небольшой шаг правой ногой навстречу летящему мячу.
2. Одновременно выпрямить туловище, руки согнуть в локтях и вынести вперёд на уровне лица, пальцы слегка согнуть и напрячь.



Рис. 48

3. Выпрямляя ноги и руки, выполнить мягкий удар кистями по мячу.

Самостоятельно осваивать технику этих действий можно с помощью специальных упражнений.

Упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху

1. И. п. — стойка волейболиста, туловище выпрямить, мяч перед грудью. Подбросить мяч вверх на 40—50 см и мягким ударом выполнять верхнюю передачу двумя руками над собой. Повторить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
2. И. п. — стойка волейболиста, туловище выпрямить, мяч перед грудью. 1 — подбросить мяч вверх-вправо, небольшой шаг правой в сторону; 2 — передача мяча над собой, приставной шаг левой; 3 — передача мяча вверх-вправо, небольшой шаг правой в сторону; 4 — передача мяча над собой, приставной шаг левой. Повторить дважды по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
3. И. п. — стойка волейболиста, стоя на расстоянии 1,5—2 м от стены. 1 — бросить мяч в стену вперёд-вверх, небольшой шаг правой ногой вперёд; 2 — передача мяча в стенку вверх-вперёд, шаг правой назад; 3 — небольшой шаг левой вперёд, передача мяча в стену вверх-вперёд, шаг левой назад. Повторить дважды по 10—12 передач. Интервал отдыха — 1 мин.
4. И. п. — стойка волейболиста, стоя на расстоянии 1,5—2 м от стены. 1 — бросить мяч в стену вперёд-вправо, шаг правой ногой в сторону; 2 — передача мяча вверх-вперёд, приставной шаг левой; 3 — передача мяча в стену вправо-вверх, небольшой шаг правой в сторону; 4 — передача мяча вверх-вперёд, приставной шаг левой. Повторить дважды по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
5. Выполнение упражнений 3 и 4 в парах.

При выполнении этих упражнений основное внимание следует уделять технике удара по мячу:

- при передаче не разводить руки в стороны, стараться держать их так, чтобы между большими пальцами расстояние было не более 7—10 см;
- при передаче пальцы держать напряжёнными и слегка согнутыми;
- во время передачи касание мяча пальцами должно быть энергичным, мяч не должен прилипать к пальцам.

ФУТБОЛ

Футбол как спортивная игра был известен ещё в странах Древнего Востока. Возрождение и разработка основ современных правил этой игры произошли в Англии в 1863 г.

Здесь же она получила и своё настоящее название. В переводе с английского языка слово «фут» означает стопа, а «бол» — мяч. Такое название игры говорит о том, что в футболе большинство приёмов и действий с мячом выполняются ногами.





Рис. 49

В футбол играют две команды на специальном футбольном поле, по обе стороны которого находятся ворота. В каждую команду входят полевые игроки и вратарь. Задача полевых игроков забивать как можно больше мячей в ворота соперника, задача вратаря не пропускать мячи в свои ворота. Полевым игрокам не разрешается прикасаться к мячу во время игры. А вратарь, защищая ворота своей команды, может и ловить, и бросать, и отбивать мяч руками.

Основными приёмами игры в футбол являются *удары по мячу, его остановка и ведение.*

Удар по мячу внутренней стороной стопы (рис. 49). Этот приём применяется для передачи мяча игроку своей команды, а также для забивания мяча в ворота соперника. Во время игры этот удар выполняют с места, при ходьбе и беге — по неподвижному или катящемуся мячу. Если нанести удар в центр мяча (рис. 50, а), то он покатится по земле, а если в нижнюю часть (рис. 50, б), то мяч полетит по воздуху.

Осваивать технику удара начинают с *места по неподвижному мячу.*

Техника выполнения:

1. Встать слева от мяча на расстоянии одной ступни.
2. Перенести тяжесть тела на левую ногу, туловище слегка наклонить вперёд.

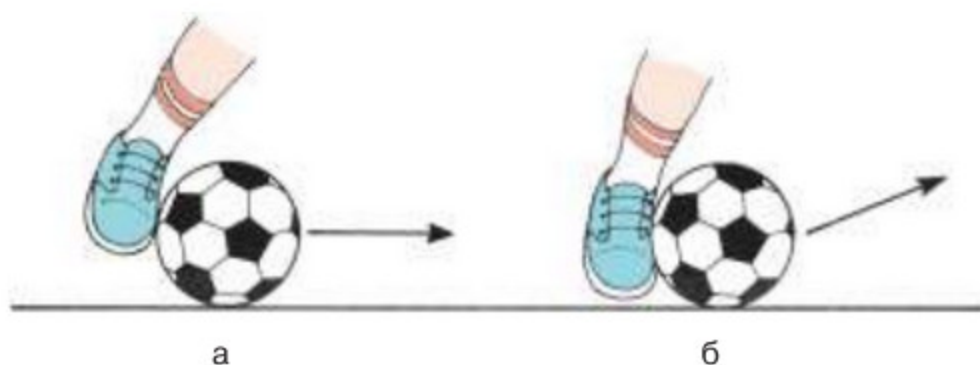


Рис. 50

3. Отвести правую ногу назад и ударить по мячу внутренней стороной стопы.

Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места

1. Имитация удара. И. п. — стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. 1 — медленно перенести тяжесть тела на левую ногу, туловище слегка наклонить вперёд; 2 — медленно отвести правую ногу назад и поднести её внутренней стороной стопы к центру мяча. Повторять по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
2. И. п. — то же, но стоя возле стенки на расстоянии 1,5—2 м. 1 — перенести тяжесть тела на левую ногу и слегка наклонить туловище; 2 — отвести правую ногу назад и ударить с небольшой силой в центр мяча. Повторять по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
3. Повторить упражнение 2, но нанести удар ногой в нижнюю часть мяча. Повторять по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.
4. Повторить упражнения 2 и 3, но расстояние от стены — 3—4 м. Повторять по 10—12 раз. Интервал отдыха — 1 мин.

Осваивая эти упражнения, необходимо обращать внимание на момент касания стопой поверхности мяча:

- стопа должна быть развёрнута перпендикулярно верхней точке поверхности мяча. Если стопа будет касаться поверхности мяча под углом, т. е. будет слабо развёрнута, то мяч после удара покатится в левую сторону;

- при ударе в центр мяча он должен катиться по земле, а при ударе в нижнюю его часть — лететь.

Хорошо освоив эти упражнения, приступают к освоению удара с небольшого разбега.

Техника выполнения:

1. Отойти от мяча на расстояние 2—3 м.
2. Быстрым шагом приблизиться к мячу и остановиться на левой ноге с левой стороны от него на расстоянии одной ступни.
3. Продолжая движение правой ногой вперёд, ударить по мячу внутренней стороной стопы.

Для самостоятельного освоения удара с разбега шагом рекомендуется использовать те же упражнения, что и для удара с места. Затем эти же упражнения можно использовать для разучивания удара с прямого разбега.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (рис. 51). В футболе это очень важный приём, позволяющий игроку завладеть мячом.

Техника выполнения:

1. Переместиться лицом к мячу.
2. Правую ногу слегка согнуть в колене и вынести вперёд навстречу мячу.



Рис. 51

3. В момент касания мяча правой ноги отвести её назад уступающим (гасящим скорость мяча) движением.

Осваивать этот приём можно, используя ранее разученные упражнения в ударах по мячу. После отскока мяча от стены надо упражняться в правильной его остановке. Сначала следует научиться останавливать катящийся мяч, а затем — летящий. Останавливать летящий мяч нужно при его приземлении, т. е. непосредственно в тот момент, когда он первый, второй или третий раз коснётся земли (рис. 52).

Приёмом **ведения мяча** игроки пользуются для того, чтобы сохранить у себя мяч во время перемещения по футбольному полю. Ведение выполняется несильными ударами по мячу внешней и внутренней стороной стопы, следующими один за другим.

Для продвижения с мячом по прямой линии используется ведение мяча **внешней стороной стопы** (рис. 53, а).

Техника выполнения:

1. Делая шаг правой ногой вперёд, немного наклонить туловище и, слегка ударив по мячу внешней стороной стопы, завершить движение правой ноги постановкой её на землю.

2. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, отталкиваясь левой ногой, сделать шаг вперёд.



Рис. 52



Рис. 53

3. Перенести тяжесть тела на левую ногу, делая шаг правой ногой, слегка ударить по мячу внешней стороной стопы и завершить движение правой ноги постановкой её на землю.

Начиная осваивать этот приём, не надо стараться выполнить его сразу на большой скорости. Это не позволит научиться ударять ногой по мячу с одинаковой силой. Разучивать ведение мяча следует в медленном темпе, обращая внимание на его перемещение строго по прямой линии. Затем скорость ведения мяча нужно постепенно увеличивать.

Для продвижения с мячом по кривой линии наиболее удобно вести его **внутренней стороной стопы** (рис. 53, б).

Техника такого ведения сходна с техникой ведения внешней стороной стопы.

Упражнения для освоения ведения мяча

1. Ведение мяча по прямой линии на расстояние 10—12 м. Выполнить дважды по 2—3 мин. Интервал отдыха — 1 мин.

2. Ведение мяча по кругу диаметром 3—4 м. Выполнить дважды по 2—3 мин. Интервал отдыха — 1 мин.

3. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и левой стороны предметы, расположенные на площадке на расстоянии 2 м друг от друга. Выполнить дважды по 2—3 мин. Интервал отдыха — 1 мин.

ВОПРОСЫ

1. Какие ещё спортивные игры с мячом вы знаете?
2. Чем отличается игра в волейбол от игры в баскетбол?
3. Какие приёмы игры в баскетбол вы освоили?
4. Какие основные приёмы игры в волейбол вы освоили?
5. Какие основные приёмы игры в футбол вы освоили?

ЗАДАНИЯ

1. Перед тем как приступить к участию в спортивных состязаниях, вспомните и повторите правила безопасности во время занятий спортивными играми в зале и на спортивной площадке.
2. С помощью Интернета, спортивных журналов и книг о спорте найдите сведения об истории возникновения вашей любимой спортивной игры, о командах и выдающихся спортсменах этого вида спорта.
3. Выучите описание технических приёмов игры в баскетбол, футбол и волейбол и научитесь правильно их выполнять.
4. Используя спортивную литературу, выучите основные правила спортивных игр и руководствуйтесь ими, играя со своими друзьями и одноклассниками в свободное время.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Ребята, в начальной школе большинство из вас принимали участие в соревнованиях по комплексу «Готов к труду и обороне». Возможно, кто-то из вас получил заветный знак ГТО за успешное выполнение заданий по физической подготовке.

В следующем, 6 классе вы вновь примете участие в соревнованиях по ГТО, будете сдавать обязательные тесты и тесты по выбору (см. Приложение 1). К уже знакомым испытаниям добавятся новые, например туристский поход.

Чтобы хорошо подготовиться к этим соревнованиям, необходимо тренироваться уже сейчас, и не только на уроках физической культуры, но и самостоятельно.

При планировании режима своей учебной недели вместе с учителем или родителями включите самостоятельные занятия в удобные для вас дни недели. Включайте в них не только задания из учебника, но и комплексы упражнений для развития основных физических качеств, которые вы сами составляли.

Приложение 1

Многие учащиеся любят принимать участие в различных спортивных соревнованиях, на которых можно показать развитие своих физических качеств. Одним из таких соревнований являются соревнования по выполнению тестовых испытаний комплекса ГТО. На этих соревнованиях за успешное выступление вручаются почётные знаки — золотой, серебряный и бронзовый. Перед тем как принять участие в этих соревнованиях, проверьте свои результаты и сравните их с результатами, приведёнными в таблице.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО (ВОЗРАСТНАЯ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)			
		Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	
Обязательные				
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко- личество раз)	3	4	

* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 годы»

ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)*

Нормативы			
	Девочки		
Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
испытания (тесты)			
5,1	6,0	5,8	5,3
9,5	11,3	10,9	10,1
6.50	8.55	8.29	7.14
9.20	13.00	12.10	10.40
7	–	–	

№ п/п	Виды испытаний (тесты)			
		Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	
Испытания (тесты)				
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	8,7	
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	

Нормативы			
	Девочки		
Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
23	9	11	17
28	7	9	14
+9	+4	+6	+13
по выбору			
7,9	9,4	9,1	8,2
335	230	240	300
180	135	145	165
33	16	18	22
46	28	30	40

№ п/п	Виды испытаний (тесты)			
		Мальчики		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтов- ки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтов- ки с открытым прицелом	10	15	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электрон- ного оружия»	13	20	
12	Туристский поход с про- веркой туристских навы- ков (протяжённость не менее, км)			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	

Нормативы			
	Девочки		
Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
12.30	15.00	14.40	13.30
16.00	21.00	20.00	17.40
1.00	1.35	1.25	1.05
20	10	15	20
25	13	20	25
5			
12	12	12	12
8	7	7	8

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Национальные виды спорта — это виды спорта, которые исторически сложились и сформировались у одного народа или народности и являются частью их национальной культуры. Как правило, национальные виды спорта уходят своими корнями в глубокую древность, отражая особенности жизнедеятельности конкретного народа, его обычаи и традиции. Национальные виды спорта и в древности, и в настоящее время используются не только как развлечение, как средство отдыха и досуга, но и как средство тренировки тела и духа, подготовки к труду и защите Родины.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ) определяет, что национальные виды спорта — это «виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации».

В настоящее время насчитывается более 150 национальных видов спорта, которые культивируются в Российской Федерации. Одни из них очень популярны и по ним проводятся крупные соревнования, другие являются менее распространёнными и развиваются в рамках национальных традиций и обычаев конкретного народа. Но в любом случае национальные виды спорта развиваются. По ним проводят соревнования, привлекающие большое количество зрителей и участников.

Наиболее популярным видом спорта у народов Российской Федерации является *борьба*. Трудно себе представить,

сколько её видов и разновидностей развивается в нашей стране, у скольких народов она стала национальным явлением культуры.

Так, у народов Севера очень популярным видом борьбы является перетягивание палки — *мас-рестлинг*. Уникальность этого вида борьбы, аналогов которому нет в мире, заключается в том, что соперники не касаются друг друга, а, располагаясь напротив и упираясь ступнями в доску, лежащую перед ними на полу, стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону.

Очень популярным у многих народов России является *куреш* — борьба на поясах, по которой проводятся соревнования не только на первенство России, но и чемпионаты мира. Особенно активно этот вид борьбы развивается в Татарстане, Башкортостане, Чувашии, где он входит в число национальных видов спорта.

Особенностью данного вида борьбы является то, что соперники борются в одежде, имеющей пояс, с помощью которого проводят технические приёмы. Цель борьбы — это бросить соперника на спину.

В настоящее время борьба на поясах активно развивается у многих народов не только России, но и мира.

Не менее захватывающим видом борьбы является *аударыспак* — борьба на лошадях, целью которой является выбить соперника из седла. Этот вид борьбы является неотъемлемой частью национальных праздников у народов, проживающих в степных регионах России. Здесь умение управлять лошадью является гордостью каждого мужчины, и продемонстрировать это умение перед большой аудиторией стремятся многие юноши.

Помимо борьбы в России очень популярным является *гиревой спорт*. Зародившийся ещё в эпоху богатырства, он активно развивается в нашей стране у многих народов, становясь весьма привлекательным для большинства не только юношей, но и девушек. Популярность гиревого спорта возросла настолько, что одним из упражнений,

включённых в нормативные испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), является упражнение с гирей.

В России всегда пользовался популярностью такой вид спорта, как *городки*, возникновение которого относят к середине XVIII в. Зародившись в гуще русского народа, он приобрёл популярность как среди крестьянства, так и среди городских жителей.

О популярности этой игры свидетельствует то, что в неё играли император Пётр I Великий и гениальный русский полководец, генералиссимус А. В. Суворов. Любил игру в городки и Николай II, о чём свидетельствуют дневниковые записи последнего российского императора. В городки играли многие выдающиеся деятели культуры и науки России. Среди них — академик И. П. Павлов, певец Ф. И. Шаляпин, художник И. Е. Репин, писатели Л. Н. Толстой и М. Горький. Увлекается игрой в городки и Президент Российской Федерации В. В. Путин.

Целью игры является выбивание битой различных фигур, собираемых из 5 городков (цилиндрических деревянных столбиков) и расположенных в нескольких метрах от играющего. Развиваясь на протяжении длительного вре-



мени, данная игра сохранила свою самобытность, вошла в историю России как часть её общенациональной культуры и активно используется многими народами для организации отдыха и досуга.

В настоящее время у каждого народа, населяющего нашу страну, активно развиваются свои национальные виды спорта. Одни из них включаются в школьные программы по физической культуре, а другие представлены в специализированных детских спортивных школах. Развитие национальных видов спорта имеет большое значение для подрастающего поколения. Оно позволяет не только активно содействовать физической подготовке и укреплению здоровья, но и сохранять национальную идентичность, осознание принадлежности к определённому этносу, культуре своего народа.



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

Физическая культура

5 класс

Учебник

для общеобразовательных организаций

Редакция ОБЖ и физической культуры

Заведующий редакцией И. А. Сафронова

Ответственный за выпуск М. В. Маслов

Редакторы Ю. М. Соболева, М. В. Маслов

Художественный редактор Н. А. Жигулина

Дизайн обложки Я. Ю. Лисовской

Дизайн макета В. А. Королькова, А. В. Щетинцевой

Художники Н. Д. Кондрушина, М. Ю. Курбатов, К. Р. Борисов

Технический редактор и верстальщик Е. В. Саватеева

Корректор Л. А. Самойлова

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 19.02.19.

Формат 70 × 90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Paladium.

Уч.-изд. л. 5,37. Тираж 5000 экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,

стр. 3, этаж 4, помещение I.

Предложения по оформлению и содержанию учебников — электронная почта
«Горячей линии» — fru@prosv.ru.

Отпечатано в России.

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в типографии
филиала АО «ТАТМЕДИА» ПИК «Идел-Пресс».

420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.