



А. П. Матвеев

# Физическая культура



6.7  
классы

**А. П. Матвеев**

# **Физическая культура**

# **6-7**

## **классы**

**Учебник  
для общеобразовательных  
организаций**

Рекомендовано  
Министерством просвещения  
Российской Федерации

*9-е издание*

Москва  
«Просвещение»  
2019

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа с углубленным изучением предметов  
художественно-эстетического цикла № 23

г. Комсомольск-на-Амуре

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

На учебник получены **положительные** заключения **научной** (заключение РАО № 1157 от 18.11.2016 г.), **педагогической** (заключение РАО № 1048 от 21.11.2016 г.) и **общественной** (заключение РКС № 383-ОЭ от 22.12.2016 г.) экспертиз.

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков: Лори; Россия сегодня; Легион Медиа; Shutterstock; Picvario.

Автором параграфов «Дорогие друзья!», «Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность», «Влияние физической подготовки на укрепление здоровья», «Закаливание», «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» является **Ю. М. Соболева**

**Матвеев А. П.**

М33 **Физическая культура. 6—7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.: ил. — ISBN 978-5-09-071623-9.**

Учебник продолжает знакомить учащихся с историей Олимпийских игр, с видами спорта, входящими в школьную программу.

Материал учебника направлен на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации и проведению занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях.

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



Учебное издание

**Матвеев Анатолий Петрович**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**6—7 классы**

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. Художник Н. Д. Кондрушина. Художественный редактор Ю. Н. Кобосова. Дизайн обложки Я. Ю. Лисовской. Техническое редактирование и компьютерная вёрстка Е. В. Саватеевой. Корректор Н. Э. Тимофеева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 28.02.19. Формат 70×90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Гарнитура Palladium. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 9,80. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 3471ТДЛ.

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](mailto:fru@prosv.ru).

Отпечатано в России.

Отпечатано по заказу АО «ПолиграфТрейд» в филиале «Тверской полиграфический комбинат детской литературы» ОАО «Издательство «Высшая школа». Российская Федерация, 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46. Тел.: +7(4822) 44-85-98. Факс: +7(4822) 44-61-51.

ISBN 978-5-09-071623-9

© Издательство «Просвещение», 2014, 2017  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2014, 2019  
Все права защищены

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Перед вами учебник по физической культуре, который рассчитан на два года обучения — в VI и VII классах.

В учебнике три части. Соответствующие темы первой части «Знания о физической культуре» и второй части «Способы самостоятельной деятельности» раскрываются в каждом классе. А материал третьей части «Физическое совершенствование» объединён и даётся для VI и VII классов вместе.

В этой части учебника представлены упражнения из разных видов спорта, которые вы должны освоить за два года. А поскольку все вы имеете разную физическую подготовленность и отличаетесь друг от друга физическим развитием, характером, темпераментом, то и осваивать эти упражнения каждый может по индивидуальному плану.

Например, если вы в VI классе быстро освоили и уверенно выполняете комбинацию 1 упражнений на гимнастическом бревне, то учитель может начать разучивать с вами комбинацию 2 из программы VII класса. А если вам не удалось в VI классе хорошо освоить комбинацию 1, то в следующем классе вы можете вернуться к ней и добиться более высокого результата.

В конце каждой главы даны вопросы и творческие задания для повторения и закрепления пройденного материала. Описания упражнений сопровождаются рисунками, которые помогут вам увидеть и исправить ошибки, допущенные вами при их выполнении.

Желаю успеха!

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>VI класс</b> .....	5
<b>ЧАСТЬ I. Знания о физической культуре</b> .....	6
Глава 1. Возрождение Олимпийских игр .....	—
Глава 2. Физическая подготовка .....	17
Глава 3. Физическая культура человека .....	36
<b>ЧАСТЬ II. Способы самостоятельной деятельности</b> .....	40
Глава 1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями .....	—
Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой .....	43
Глава 3. Оценка физической подготовленности.....	46
<b>VII класс</b> .....	51
<b>ЧАСТЬ I. Знания о физической культуре</b> .....	52
Глава 1. Олимпийское движение в России.....	—
Глава 2. Техническая подготовка.....	69
Глава 3. Физическая культура человека .....	71
<b>ЧАСТЬ II. Способы самостоятельной деятельности</b> .....	74
Глава 1. Организация досуга средствами физической культуры.....	—
Глава 2. Оценка техники движений.....	75
Глава 3. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.....	78
Глава 4. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью ..	83
Глава 5. Ведение дневника самонаблюдения .....	87
<b>VI–VII классы</b> .....	91
<b>ЧАСТЬ III. Физическое совершенствование</b> .....	92
Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность .....	—
Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность .....	103
<i>Приложение</i> .....	191

**ВОЗРОЖДЕНИЕ  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР****КАК ВОЗРОЖДАЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

Миновали столетия с тех пор, как римский император Феодосий I в 394 г. запретил проводить Олимпийские игры. За это время сама Римская империя распалась, а на её обширной территории возникли новые государства, со своими традициями и самобытной культурой.

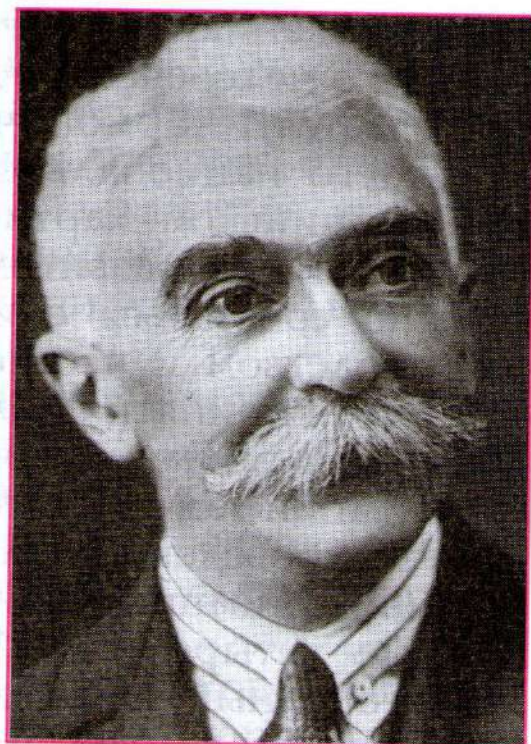
Как и прежде, у большинства народов спортивные игры и соревнования оставались популярными. В средневековой Англии, а затем и в Германии, проводились рыцарские турниры, в Древней Руси устраивались состязания (игрища) по борьбе, стрельбе из лука и кулачные бои, во Франции — в фехтовании и верховой езде.

На рубеже XVII—XVIII вв. в странах Европы происходило бурное развитие науки, культуры и образования. В связи с этим появился интерес к изучению истории, в том числе истории Олимпийских игр.

Занятия физическими упражнениями были включены в программу учебных заведений, в армейскую подготовку солдат и офицеров. Постепенно стали появляться спортивные клубы, где занимались гимнастикой, фехтованием, борьбой, различными физическими упражнениями. Руководители клубов составляли правила соревнований и организовывали их проведение.

Появление во многих странах мира спортивных организаций и клубов, создание международных спортивных объ-

единений стали той основой, которая позволила французскому учёному, педагогу и общественному деятелю **Пьеру де Кубертену** (1863—1937) претворить в жизнь идею возрождения Олимпийских игр. Именно ему человечество обязано появлением современных Олимпийских игр.



*Пьер де Кубертен*

В молодости, будучи студентом университета, Кубертен активно занимался спортом и на себе почувствовал его благотворное влияние. Окончив университет, Кубертен стал изучать историю древних Олимпийских игр. Несколько раз посещал Грецию и принимал участие в археологических раскопках древних стадионов. Благодаря полученным знаниям Пьер де Кубертен утвердился в мысли о том, что Олимпийские игры можно возродить, и взялся за это нелёгкое, но благородное дело. С помощью своих друзей и влиятельных политиков он организовал и провёл в Париже *I Международный олимпийский конгресс*, на котором был создан *Международный олимпийский комитет*. Это важное событие произошло 23 июня 1894 г., и с тех пор во многих странах мира эта дата отмечается как Олимпийский день.

На Международном конгрессе Пьер де Кубертен убедил участников в необходимости создания и развития всемирного *олимпийского движения*. При активном участии Кубертена на конгрессе был разработан и принят свод основных законов и принципов олимпийского движения, который получил название *Олимпийской хартии*. В этом документе говорится, что олимпийское движение — это особая философия жизни, возвышающая и объединяющая в одно целое достоинства тела, воли и разума. Целью олимпийского движения провозглашается содей-

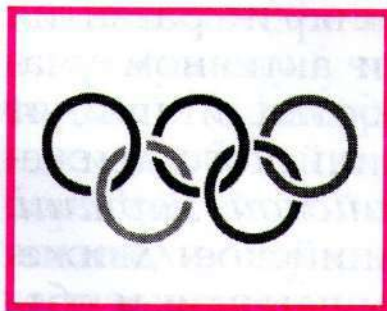
ствие созданию мирного общества, развивающего и сохраняющего человеческое достоинство. Достижение этой цели связывается с гармоничным развитием человека независимо от его национальной и религиозной принадлежности. В Олимпийской хартии специально подчёркивается, что в гармонично развитом человеке сильное, красивое тело должно сочетаться с интеллектом, знаниями, культурой, благородством и честностью.

После принятия Олимпийской хартии как основного документа олимпийского движения члены Международного олимпийского комитета разработали правила организации и проведения Олимпийских игр. Как и в Древней Греции, Олимпийские игры было решено проводить через каждые четыре года. Чтобы подчеркнуть их значимость и благородный замысел, на конгрессе были предложены и утверждены символ и девиз Олимпийских игр, которые сохранились без изменений до нашего времени.

Основным символом Олимпийских игр стали пять переплетённых колец (синее, чёрное, красное — сверху; жёлтое и зелёное — снизу). По замыслу их автора — П. де Кубертена — сплетённые воедино пять колец символизируют единство пяти континентов, встречу спортсменов всего мира. Шесть цветов (вместе с белым фоном полотна) скомбинированы так, что представляют собой национальные цвета всех без исключения стран мира.

Девизом Олимпийских игр, который предложил французский священник Анри Дидону, стали слова «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». Они также выражали благородную устремлённость олимпийского движения к развитию гармоничных, физически и духовно сильных людей. Впервые эти символ и девиз были представлены на Играх I Олимпиады в Афинах в 1896 г.

Со временем к символу и девизу добавились олимпийский флаг и проведение двух важных ритуалов — произнесение олимпийской клятвы и зажжение олимпийского огня.



**Символ  
Олимпийских игр**



**Олимпийский флаг** — белое атласное полотнище с изображением пяти переплетённых колец. Поднимая олимпийский флаг, олимпийцы как бы обращаются ко всем людям мира с призывом прекратить распри и вражду, принять участие в празднике мира, насладиться красотой спортивных состязаний. Впервые олимпийский флаг был поднят в 1920 г. на Играх VII Олимпиады в бельгийском городе Антверпене.

На этих же Олимпийских играх впервые прозвучала олимпийская клятва, текст которой был написан П. де Кубертенем (сейчас он немного изменился). Спортсмены клянутся уважать и соблюдать правила соревнований, вести борьбу в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести своих команд. Ритуал произнесения клятвы символизирует величие и благородство участников Олимпийских игр, их глубокое уважение к своим спортивным соперникам и искреннюю дружбу между ними.

В 1968 г. на Играх XIX Олимпиады в Мехико по предложению Олимпийского комитета СССР появилась клятва спортивных судей. Они клянутся уважать и соблюдать правила соревнований, беспристрастно выполнять свои судейские обязанности, быть преданными идеалам спортивных соревнований.



**Олимпийский флаг**



**Зажжение  
олимпийского огня**

Мысль об **олимпийском огне**, зажжённом от солнечных лучей на родине Олимпийских игр у развалин храма Зевса в Олимпии, также принадлежит Кубертену. Введение этого ритуала Кубертен обосновал тем, что огонь обладает очистительной силой и его зажжение на Олимпийских играх должно символизировать чистоту помыслов и действий спортсменов. Впервые этот ритуал был исполнен в 1928 г. на Играх IX Олимпиады в Амстердаме (Голландия).

До последних дней своей жизни П. де Кубертен оставался признанным лидером Международного олимпийского движения и по праву считается отцом олимпизма. Благодаря его бурной деятельности, а также поддержке прогрессивных людей многих стран мира Олимпийские игры стали сегодня грандиозным культурным событием.

### **ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

- 1.** Кого считают основателем современных Олимпийских игр? Объясните почему.
- 2.** Найдите в Интернете сведения о первых Олимпийских играх современности, их программе и составе участников, о первых олимпийских чемпионах. На этом материале подготовьте сообщение для выступления в классе.
- 3.** О каких символах и ритуалах Олимпийских игр вы узнали? В чём смысл каждого из них?
- 4.** Раскройте содержание основных принципов олимпийского движения, определите их роль и значение в организации и проведении современных спортивных соревнований.

## ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

В XV—XVII вв. развитие спорта в нашей стране не было столь масштабным, как в странах Европы. Ведь основным населением России были крепостные люди, лишённые права быть свободными. В середине XIX в. крепостное право в России было отменено. Это послужило началом более быстрого развития культуры, науки и образования. Не был забыт и спорт. Особенно его развитием заинтересовались военные, которые стали включать занятия физическими упражнениями в подготовку солдат и офицеров.

Одним из первых, кто стал активно заниматься развитием спорта в России, был генерал русской армии **Алексей Дмитриевич Бутовский** (1838—1917). Работая в Главном управлении военных учебных заведений, он вводит обязательные занятия физической культурой и спортом в подготовку будущих офицеров. Дополнительно он организует курсы обучения специалистов спортивной тренировки, на которых сам читает лекции по истории физической культуры. Кроме этого, Бутовский выпускает книги по спорту и выступает с докладами о пользе занятий физической культурой для физического и духовного развития народа.

Во время своей поездки в Париж Бутовский знакомится с Кубертенем. Осознав, что с помощью участия в Олимпийских играх и олимпийском движении можно поднять культуру и образование народов России, Бутовский начинает активную деятельность по развитию спорта в нашей стране.

В 1894 г. Бутовского приглашают в Париж на I Международный олимпийский конгресс, на котором его избирают в состав 13 членов Международного олимпийского комитета (МОК). Вместе с



**А. Д. Бутовский**

Кубертенем и другими членами МОК Бутовский принимает активное участие в подготовке основных документов по развитию Международного олимпийского движения.

По возвращении домой Бутовский начинает работу по созданию Российского олимпийского комитета. Это было необходимо для того, чтобы российские спортсмены могли официально участвовать в Олимпийских играх.

Много сил и энергии пришлось затратить Бутовскому, прежде чем в 1911 г. этот комитет был создан. Первым его председателем был избран известный педагог и просветитель **Вячеслав Измайлович Срезневский** (1849—1937). Сразу же после своего избрания В. И. Срезневский начал активно заниматься подготовкой российской команды к официальному участию в очередных Играх V Олимпиады, которые состоялись в 1912 г. в Стокгольме (Швеция). Команда России была одной из самых представительных — 178 спортсменов выступали практически по всем видам олимпийской программы. Сам император России Николай II, напутствуя спортсменов, учредил особый приз для первого российского чемпиона — ювелирную ладью, выполненную из золота, серебра и драгоценных камней.

Несмотря на большую поддержку наших спортсменов, первое официальное участие российской команды на Олимпийских играх принесло всего лишь две серебряные медали в стрельбе и борьбе и две бронзовые медали в стрельбе и парусном спорте. Для того чтобы исправить положение, Российский олимпийский комитет стал активно работать по привлечению к спорту молодых людей. С этой целью в городах России начинают открывать спортивные клубы, проводить соревнования по разным видам спорта. Российские меценаты, крупные промышленники и купцы выделяют для этого большие деньги. Усилиями



**В. И. Срезневский**

Бутовского, Срезневского, а также других влиятельных членов Олимпийского комитета в 1913 г. в Киеве была проведена I Всероссийская олимпиада. В ней приняли участие более 500 спортсменов из 20 городов России. Олимпиада приобрела большую популярность, и уже в следующем 1914 г. II Всероссийская олимпиада собрала более 1000 спортсменов из 24 городов.

Развитие спорта и подготовка спортсменов к очередным Олимпийским играм набирали свои обороты. На соревнованиях спортсмены России показывали выдающиеся результаты и были готовы на равных соперничать с зарубежными спортсменами на предстоящих Играх VI Олимпиады. Однако этому не суждено было случиться — разразилась Первая мировая война, и запланированные в 1916 г. Игры VI Олимпиады не состоялись.

Последующая после Первой мировой войны революция (1917) и Гражданская война (1918—1920) в России не дали возможности нашим спортсменам принимать участие в Олимпийских играх. И к сожалению, этот перерыв продолжался несколько десятилетий. Лишь после окончания Второй мировой войны (1941—1945), когда в 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет, наши спортсмены снова появились на Олимпийских играх.

## ЗАДАНИЯ

1. Найдите в Интернете сведения о первом участии российских атлетов на Олимпийских играх. Выясните, кто из них удостоился призовых мест. На собранном материале подготовьте сообщение для выступления в классе.
2. Найдите в Интернете сведения о I Всероссийской олимпиаде 1913 г., её программе, участниках и победителях. На собранном материале подготовьте сообщение для выступления в классе.
3. Найдите в Интернете сведения об Олимпийских играх. Составьте таблицу по годам и месту их проведения.

## ПЕРВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ

Прошло много времени. Наша страна стала могучей олимпийской державой, добившейся высоких спортивных результатов. Однако история не забыла имена первых олимпийцев, которые стали кумирами и героями для многих поколений людей во всем мире.

Как мы уже знаем, в 1894 г. в Париже состоялся I Международный олимпийский конгресс. Среди многих вопросов, которые на нём решались, был и вопрос о проведении Игр I Олимпиады. Отдавая дань истории, на конгрессе единогласно было принято решение провести Игры I Олимпиады на родине Олимпийских игр, в городе Афины в Греции.

В апреле 1896 г. в Афины приехало 245 спортсменов из 14 стран мира. Программа Игр устанавливала участие только

спортсменов-мужчин, которые соревновались по девяти видам спорта: борьба, гимнастика, велосипедные гонки, лёгкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, поднятие тяжестей и фехтование. При этом спортсмены могли участвовать не в одном, а в нескольких видах спорта. Так, олимпийский чемпион германский спортсмен Карл Шуман сначала победил в опорных прыжках, соревнуясь с гимнастами, а затем выиграл турнир борцов. Однако не он вошёл в историю Олимпийских игр как первый чемпион. Согласно программе Игры начались с соревнований по лёгкой атлетике, и первым чемпионом стал американский спортсмен Джеймс Конноли, победивший в тройном прыжке.

На этих Играх многие спортсмены показали выдающиеся для



**Джеймс Конноли**

того времени достижения. Наибольшее восхищение у зрителей вызвали соревнования в марафонском беге. Ведь этот вид соревнований был непосредственно связан с историей Древней Греции, мужеством и героизмом её народа. Согласно историческим фактам, афинский воин Филиппидис в 490 г. до н. э. безостановочно пробежал более 40 км от города Марафона до Афин. Он торопился оповестить народ о великой победе греков над войсками персов. Вбежав на центральную площадь Афин, Филиппидис из последних сил крикнул: «Радуйтесь! Мы победили!» — и упал замертво.

В память об этом событии старт забегу был дан в городе Марафоне. Более 70 тысяч зрителей с нетерпением ожидали финиша спортсменов. Всем хотелось, чтобы победителем стал непременно грек, способный повторить подвиг Филиппидиса. И вот, после изнурительного многочасового бега, первым на стадионе появляется греческий атлет *Спирос Луис*. Стадион взорвался громом аплодисментов, зрители стоя приветствовали олимпийского чемпиона.

В Играх I Олимпиады наши спортсмены не принимали участия, поскольку Россия ещё не вступила в Международный олимпийский комитет. Не было наших спортсменов на Играх и в 1900 г. в Париже, и в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе. Впервые, и то неофициально, восемь российских спортсменов приехали на Игры IV Олимпиады, которые состоялись в 1908 г. в Лондоне. Неожиданно для всех три россиянина выиграли олимпийские медали. Серебряными призёрами Игр стали борцы Николай Орлов и



*Спирос Луис*



**Николай Панин-Коломенкин**

Александр Петров, а фигурист *Николай Панин-Коломенкин* выиграл золотую медаль в фигурном катании, серебряную — в стрельбе из пистолета и стал первым в России чемпионом Олимпийских игр.

Успехи этих спортсменов позволили ускорить создание Российского олимпийского комитета. И в 1912 г. делегация российских спортсменов официально была приглашена в Стокгольм для участия в Играх V Олимпиады.

Как вы уже знаете, Игры V Олимпиады 1912 г. были не самыми успешными для наших спортсменов по количеству олимпийских наград. Однако спортивный мир был удивлён и восхищён выступлением многих российских олимпийцев, и в первую очередь выступлением российского борца Макса Клейна, который завоевал серебряную медаль. Поединок этого атлета с финским борцом Альфредом Асикайненом продолжался более десяти часов (!) и вошёл в историю Олимпийских игр как самое продолжительное состязание.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие спортсмены-олимпийцы вошли в историю Игр I Олимпиады? Найдите в Интернете более подробные сведения о них.
2. Какова историческая роль А. Д. Бутовского в развитии олимпийского движения в России?
3. Что послужило началом развития олимпийского движения в России?
4. Кто из российских спортсменов впервые завоевал олимпийские награды и вошёл в историю Российского олимпийского движения?



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Древние мыслители утверждали: «Движение — жизнь». Для того чтобы правильно и эффективно выполнять физические упражнения, необходимо развивать силу, выносливость, быстроту и другие физические качества.

Целенаправленное развитие физических качеств, которые требуются для освоения и выполнения различных видов деятельности, называется **физической подготовкой**.

Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств называется **физической подготовленностью**.

Для того чтобы жизнь была интересной и насыщенной, а здоровье крепким и позволяло успешно трудиться, необходимо иметь хорошую физическую подготовку, высокий уровень развития качеств силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Чтобы быть хорошо физически подготовленным человеком, одних уроков физической культуры недостаточно. Необходимо в свободное от учёбы время ещё не меньше двух раз в неделю заниматься физическими упражнениями, играть в спортивные и подвижные игры, бегать, плавать, т. е. вести активный образ жизни.

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Физическая подготовка (т. е. развитие физических качеств) положительно влияет не только на освоение двигательных действий, но и на укрепление здоровья человека. Объясняется это тем, что развитие физических качеств

улучшает работу основных органов и систем организма. А хорошо развитый, слаженно работающий организм позволяет человеку легче переносить физические и умственные нагрузки, противостоять различным заболеваниям и травмам, быстрее приспосабливаться к неблагоприятным условиям.

Для того чтобы стать физически гармонично развитым человеком, необходимо развивать все физические качества.

Физическая подготовка начинается с развития силы. Почему? Во-первых, потому, что это качество необходимо для выполнения любого движения, так как оно связано с работой опорно-двигательного аппарата и скелетных мышц. Во-вторых, сила является основой проявления всех остальных физических качеств. Что же такое сила?

**Сила** — это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц.

Внешним сопротивлением может быть вес различных предметов (гантели, штанга, мяч и т. п.), противодействие партнёра (когда упражнения выполняются в парах) и др.

**Мышцы** (рис. 1) выполняют очень важные функции в организме. С их помощью удерживаются в определённом положении внутренние органы. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы приводят в движение кости, а значит, тело человека.

Мышцы нуждаются в постоянной тренировке. В процессе занятий физическими упражнениями увеличиваются объём, масса мышц, улучшается кровоснабжение органов и систем организма, прочнее становятся кости скелета.

Такие положительные изменения позволяют человеку избежать травм, например вывихов в суставах, переломов костей, смещений позвонков, растяжений и разрывов связок.

**Быстрота** — это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время.

От чего зависит быстрота? Это качество тесно связано с *центральной нервной системой*, которую составляют головной мозг, спинной мозг и нервы, пронизывающие все органы человека (рис. 2). Быстрота зависит от скорости сокращения мышц, которая регулируется нервными им-

пульсами, посылаемыми мозгом. Чем мощнее импульс, тем выше скорость сокращения мышц.

Благодаря занятиям физическими упражнениями, направленными на развитие быстроты, увеличивается скорость реакции, быстрота движений, что важно не только для занятий физическими упражнениями и спортом, но и для повседневной жизни, профессиональной деятельности. Кроме того, все эти положительные изменения позволяют человеку выдерживать значительные нервные напряжения.

**Выносливость** — это качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки (максимальная, большая, умеренная и др.).



Рис. 1

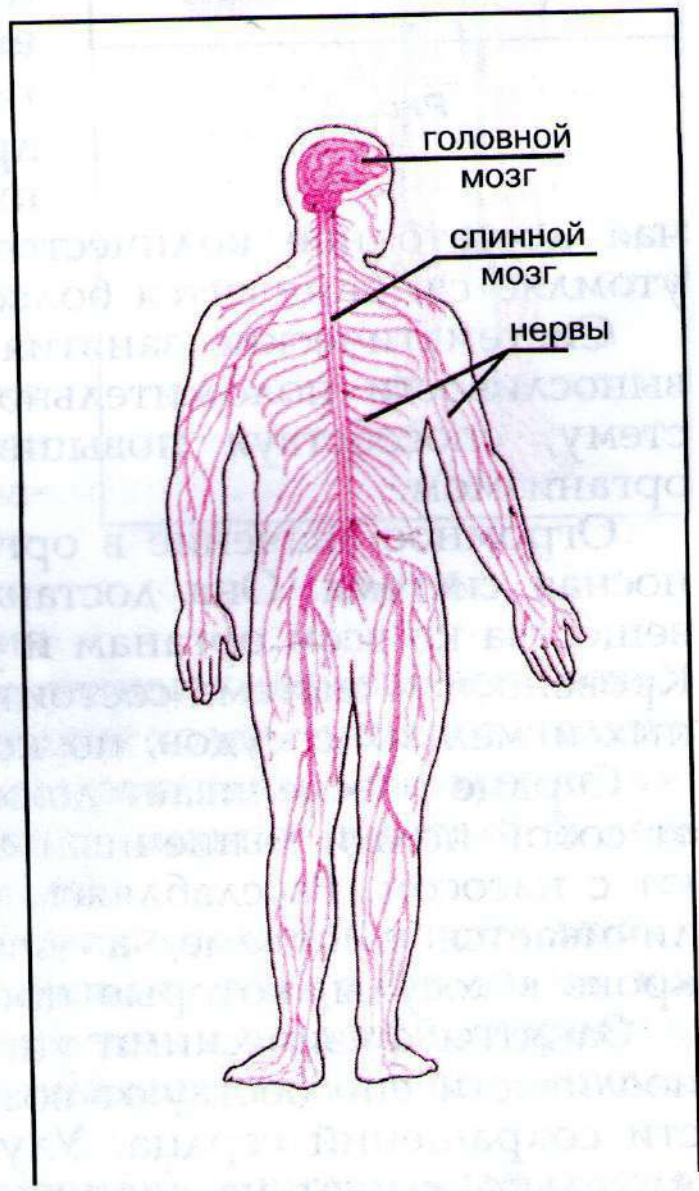


Рис. 2

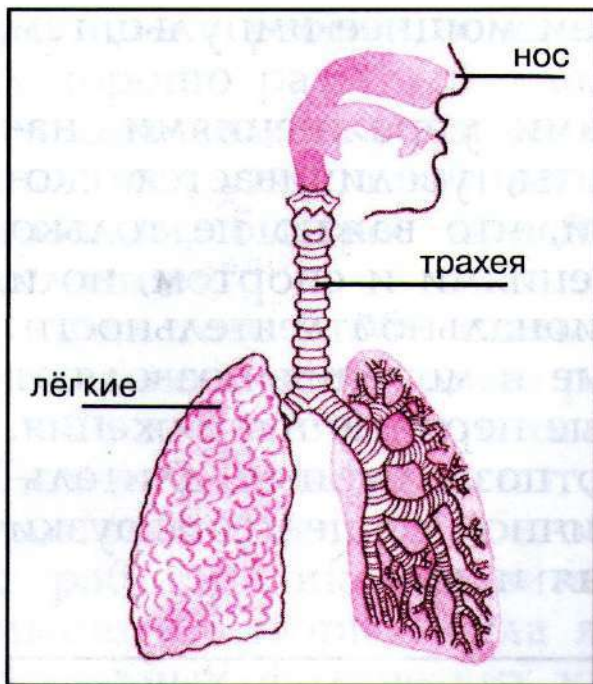


Рис. 3

Развитие выносливости связано в первую очередь с системами организма, которые обеспечивают мышцы энергией. К ним относятся *дыхательная система* и *система кровообращения*.

Каким же образом выносливость связана с дыхательной системой? Дыхательную систему составляют носовая полость, трахея, бронхи и лёгкие (рис. 3).

Человек дышит, поглощая кислород и выделяя углекислый газ. Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают прохождение воздуха через лёгкие. Получая

достаточное количество кислорода, человек меньше утомляется, становится более работоспособным.

Систематические занятия упражнениями для развития выносливости положительно влияют на дыхательную систему, способствуя повышению потребления кислорода организмом.

Огромное значение в организме человека имеет кровеносная система. Она доставляет кислород и питательные вещества ко всем органам и уносит от них углекислый газ. Кровеносная система состоит из сердца и множества крупных и мелких сосудов, по которым течёт кровь (рис. 4).

Сердце обеспечивает движение крови. Оно представляет собой полый мышечный орган. Сердце часто сравнивают с насосом. Расслабляясь, оно наполняется кровью, увеличивается в объёме, а затем, сокращаясь, выталкивает кровь в сосуды, которые пронизывают всё тело человека.

Занятия физическими упражнениями для развития выносливости способствуют возрастанию скорости и мощности сокращений сердца. Улучшение работы сердца положительно влияет на состояние кровеносных сосудов. Они становятся более эластичными и упругими, увеличиваются

в диаметре, а следовательно, пропускают большее количество крови, несущей кислород и питательные вещества ко всем органам. Это ускоряет общий обмен веществ в организме. В результате человек приобретает способность без утомления длительно выполнять физические и умственные нагрузки.

Для того чтобы в организме проходили различные процессы (поддержание определённой температуры тела, образование веществ, мышечная и психическая работа), необходима энергия. Чем выше частота сокращения мышц и мощность их напряжения, тем больше энергии требуется организму.

При физической нагрузке организм потребляет больше энергии и в результате температура тела повышается. От перегрева организм защищает пототделение. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают теплообмен, поэтому человек легче переносит жару и холод, а следовательно, становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**Гибкость** — это качество, позволяющее выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Гибкость связана с *опорно-двигательной системой* и зависит от подвижности суставов, а также от таких качеств, как сила и быстрота. Ведь чем с большей скоростью и напряжением сокращаются мышцы, тем лучше показатели гибкости.

Недостаточная (или избыточная) двигательная активность может стать причиной нарушения обменных про-

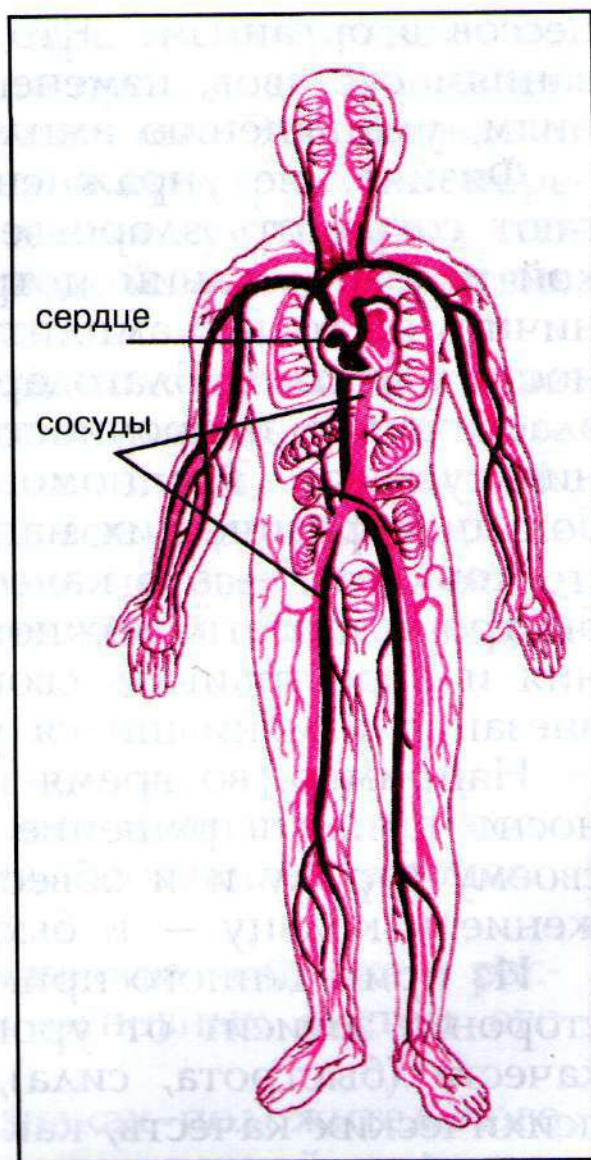


Рис. 4

цессов в организме. Что, в свою очередь, ведёт к заболеваниям суставов, изменению их формы, болевым ощущениям, уменьшению амплитуды движений.

Физические упражнения для развития гибкости помогают сохранить здоровье суставов и служат профилактикой их заболеваний и травматизма, которые могут ограничить не только амплитуду движений, но и саму возможность двигаться. Благодаря развитию гибкости повышается эластичность и прочность мышц, обеспечивающих движение суставов. Это помогает избежать многих травм при больших физических нагрузках.

**Ловкость** — это качество, которое позволяет человеку быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно изменившихся условий.

Например, во время игры в баскетбол нужно молниеносно принять решение — остановиться и передать мяч своему игроку или обвести соперника и продолжить движение к кольцу — и быстро действовать.

Из приведённого примера видно, что ловкость, с одной стороны, зависит от уровня развития других физических качеств (быстрота, сила), а с другой стороны, от таких психических качеств, как внимание, память, сообразительность, быстрота реакции.

**Координация движений** — это качество, позволяющее точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями. Она связана с деятельностью центральной нервной системы, которая согласовывает работу мышц. Как это происходит?

От мозга идут нервные импульсы к мышцам. Сокращаясь, мышцы посылают ему ответные импульсы. Мозг сравнивает ушедшие и пришедшие импульсы и либо увеличивает, либо уменьшает их частоту и мощность. Это происходит до тех пор, пока не будет достигнута полная согласованность работы мышц и человек не станет точно, быстро и экономично выполнять движения.

Например, когда человек только начинает осваивать новое двигательное действие, движения его отличаются

скованностью и неточностью. По мере многократного повторения этого действия скованность пропадает, а точность возрастает, т. е. координация улучшается. Это позволяет человеку свободно ориентироваться в пространстве, передвигаться по любой поверхности (так как улучшается способность к равновесию), легко преодолевать препятствия, не получая при этом травм, и т. п.

Развитие координации движений положительно влияет на деятельность мозга и всей центральной нервной системы: улучшается кровообращение, а значит, и доставка питательных веществ и энергии ко всем органам и системам организма. Благодаря этому у человека возрастает работоспособность, он меньше утомляется при напряжённой умственной деятельности.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность? Какое понятие обозначает процесс, а какое — результат?
2. Охарактеризуйте физические качества человека и раскройте их связь с развитием основных систем его организма.
3. Расскажите об основных признаках положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья человека:
  - в чём проявляется положительное влияние развития качества силы;
  - в чём проявляется положительное влияние развития качества быстроты;
  - в чём проявляется положительное влияние развития качества выносливости;
  - в чём проявляется положительное влияние развития качества гибкости;
  - в чём проявляется положительное влияние развития качества ловкости и координационных способностей.
4. С помощью тестовых упражнений измерьте уровень развития своих физических качеств и сравните их с возрастными нормами (см. с. 46–47).

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие физических качеств происходит за счёт физических нагрузок. Связанная с мышечными напряжениями нагрузка может быть различной по величине.

**Величина нагрузки** — это мера воздействия физических упражнений на организм. Величина нагрузки определяется, с одной стороны, количеством и качеством физических упражнений (скорость бега, поднятый вес и т. п.), а с другой — реакцией организма на выполнение упражнений (ЧСС и т. п.). Величина нагрузки характеризуется её интенсивностью и объёмом.

**Интенсивность нагрузки** — это напряжение, которое испытывает организм при мышечной работе. Интенсивность определяется мощностью и сложностью выполняемых упражнений (высота прыжка, дальность метания, скорость бега, координационная сложность гимнастических или акробатических упражнений).

**Объём нагрузки** — это величина мышечной работы, которую выполняет человек. Объём определяется количеством выполненных упражнений за определённый отрезок времени (за одно занятие, день, четверть, год).

Для того чтобы увеличить или уменьшить физическую нагрузку, нужно изменить её величину, т. е. *дозировать*.

Например, вместо дистанции 30 м пробегать дистанцию 50 м или вместо 30 приседаний выполнять 20.

В первом случае физическая нагрузка увеличивается, а во втором — снижается.

Для того чтобы физические качества развивались успешно, необходимо соблюдать определённые *правила*:

- регулярность и систематичность занятий;
- доступность и индивидуальный подход в выборе величины физических нагрузок;
- непрерывность и постепенность повышения величины физических нагрузок.

Рассмотрим каждое правило в отдельности.



**Регулярность и систематичность проведения занятий физическими упражнениями.** В процессе физической подготовки происходит целенаправленное приспособление организма к физическим нагрузкам. Приспосабливаясь, организм регулирует работу своих органов и систем, повышает уровень их активности в зависимости от дозирования выполняемых упражнений.

Например, если в спокойном темпе выполнить 30 приседаний, то можно почувствовать, как сердце стало биться немного чаще, а глубина и частота дыхания несколько увеличились. Но если это упражнение выполнить в максимальном темпе, т. е. с большей нагрузкой, то сердце будет биться намного чаще, увеличатся глубина и частота дыхания. Из этого примера видно, что на различные нагрузки организм отвечает по-разному. В первом случае — относительно невысоким повышением активности работы систем дыхания и кровообращения, во втором — значительным повышением их активности.

Отвечая на физические нагрузки, организм запоминает возникающие при этом реакции. Если нагрузки будут постоянными (т. е. регулярными), то реакции закрепятся в памяти, а если нерегулярными, то реакции быстро забудутся.

Закрепление реакций организма приводит к развитию его органов и систем, а значит, к развитию физических качеств. Чтобы обеспечить закрепление реакций, необходимо правильно планировать занятия физической подготовкой. Они должны проводиться регулярно (т. е. постоянно) и систематически (т. е. по определённому плану).

При планировании самостоятельных занятий физической подготовкой (см. табл. 1) необходимо учитывать следующие условия:

1. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать 2—3 раз в неделю. А с умеренной нагрузкой занятия могут проводиться каждый день или через день. Почему? Потому что чем больше нагрузка на занятиях, тем больше времени потребуется организму для отдыха после них.

2. Во время занятий организм запоминает не только свои реакции, но и время, когда они возникают. Если занятия проводятся в одно и то же время, то организм настраивается на выполнение физических нагрузок и занятия будут иметь больший эффект. Поэтому очень важно выделять в режиме дня одни и те же часы, а в режиме недели — одни и те же дни для проведения занятий физической подготовкой.

3. После приёма пищи активность систем организма снижается, поскольку происходит отток крови от них к пищеварительной системе. Поэтому необходимо между приёмами пищи и занятиями физической подготовкой делать перерыв не менее полутора часов.

### Примерные варианты планирования занятий физической подготовкой в течение недели

ТАБЛИЦА 1

Дни недели	Занятия с большой нагрузкой	Занятия с умеренной нагрузкой
Понедельник	—	30–40 мин (15.30–16.10)
Вторник	1–1,5 ч (16.00–17.30)	30–40 мин (16.20–17.00)
Среда	—	—
Четверг	—	—
Пятница	1–1,5 ч (16.30–18.00)	30–40 мин (15.30–16.10)
Суббота	—	30–40 мин (16.20–17.00)
Воскресенье	—	—

**Доступность физической нагрузки и индивидуальный подход в выборе её величины.** Люди с разной физической подготовленностью могут выполнять и различные по величине физические нагрузки. Одни могут подтянуться на перекладине 10 раз, а другие только 1. Отсюда можно заключить, что у каждого человека есть свои *предельные* (т. е. до предела) *нагрузки*, которые он может выполнить.

Весной и летом воздушные ванны лучше всего проводить в утренние часы, в месте, защищённом от прямых солнечных лучей и ветра, осенью и зимой — в комнате при открытой форточке, сочетая с утренней гимнастикой.

Закаливание воздухом, благодаря его воздействию на кожу, улучшает теплообмен, обмен веществ, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Всё это содействует укреплению здоровья.

**Солнечные ванны** надо принимать осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5—10 мин. Затем время пребывания на солнце постепенно увеличивают на 5—10 мин и доводят до получаса. Находясь на солнце, необходимо надеть на голову светлую панаму, платок и т. п., на глаза — солнцезащитные очки.

Принимать солнечные ванны рекомендуется в утренние часы. В средней полосе с 8 до 12 ч, в южной с 7 до 11 ч.

Лёжа лучше загорать под рассеянными солнечными лучами — в тени деревьев или под зонтиком. При этом надо постоянно менять положение, последовательно подставляя солнцу спину, бока, живот.

Однако намного интереснее загорать в движении. Для этого есть волейбол, футбол, различные подвижные игры, пробежки и т. п.

У того, кто загорает правильно, бодрое самочувствие, хороший аппетит и сон. У тех же, кто нарушает правила, под влиянием солнечной радиации могут появиться ожоги на коже, головокружение, учащённое сердцебиение, повышенная раздражительность, так называемый солнечный удар, который сопровождается потерей сознания.

И всё-таки солнце при правильном его использовании очень благотворно влияет на организм: во-первых, в нём образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекциям, во-вторых, повышается тонус центральной нервной системы, улучшается состав крови, в коже образуется витамин D и т. д.

**Купание** — не только самый приятный, но и один из самых эффективных способов закаливания. Ведь во время

купания в открытых водоёмах на организм влияет и вода, и воздух, и солнце.

Начинать купание можно при температуре воды не ниже +20 °С.

Чем холоднее вода, тем больше надо в ней двигаться: плавать, играть с друзьями в мяч.

О степени охлаждения можно судить по появлению так называемой гусиной кожи, посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди.

Не следует доводить себя до такого состояния. Но если это всё-таки произошло, следует немедленно выйти из воды, растереться полотенцем, сменить мокрые плавки или купальник на сухие и пробежаться или сделать несколько резких движений руками, приседаний, наклонов, чтобы согреться.

Чтобы купание не было омрачено травмами или несчастными случаями, необходимо помнить о *правилах безопасности*.

- Купаться следует в присутствии взрослых, умеющих плавать.

- Купаться следует только в знакомых, специально оборудованных местах, иначе можно получить травму от острых предметов, камней, палок, скрытых под водой.

- Категорически запрещается прыгать в воду вниз головой, особенно в местах, не оборудованных для купания. В результате такого прыжка можно получить сильный ушиб головы, смещение позвонков, нарушение зрения.

- Не рекомендуется нырять на глубину с большой задержкой дыхания, так как могут возникнуть судороги мышц, произойти остановка сердца.

- Купаться можно начинать спустя 1,5–2 ч после приёма пищи, чтобы не возникли неприятные ощущения: тяжесть в желудке, тошнота и головокружение.

- Входить в воду вспотевшим, уставшим или с признаками озноба (гусиной кожей, посиневшими губами) нельзя, потому что можно быстро замёрзнуть и простудиться.

● Во время купания ложные крики о помощи: «Тону!», «Помогите!» — недопустимы.

Чтобы процесс закаливания был непрерывным, его проводят в течение всего года. В зависимости от времени года рекомендуется чередовать различные способы закаливания, использовать не только обтирание и обливание душем, но и проведение воздушных и солнечных процедур, купание в открытых водоемах.

Эффективность закаливания воздухом зависит и от того, как вы **одеваетесь**. Например, некоторые люди в жаркую летнюю погоду надевают одежду из темной плотной ткани, обувают тяжёлые, из толстой кожи ботинки. Под такой одеждой организм перегревается, и его сопротивляемость к болезням снижается. Или, наоборот, в зимнее время надевают короткие, легко продуваемые модные курточки. В результате организм переохлаждается.

Для того чтобы организм не перегревался и не переохлаждался, необходимо одеваться по погоде.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие правила нужно соблюдать при закаливании воздухом и солнцем? Объясните почему.
2. Какие правила необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах? Обязательно соблюдайте эти правила и напоминайте о них своим друзьям. Этим вы поможете сохранить себе и им здоровье, а может быть, и жизнь.
3. Составьте план закаливания (используя все известные вам процедуры) на весь год — по четвертям и на каникулы. Постарайтесь выполнить его.
4. Привлеките к закаливанию свою семью.

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ МЕСТ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ**

Проведение занятий физической культурой связано с обязательным соблюдением требований безопасности. Как показывают наблюдения врачей, большое количество травм возникает из-за неправильной подготовки мест занятий, использования неисправного инвентаря и оборудования, а также несоблюдения гигиенических правил.

**Безопасность мест занятий.** Физическими упражнениями занимаются в спортивных залах, на пришкольных спортивных площадках, а также в местах массового отдыха и по месту жительства (например, во дворах, парках, скверах). Чтобы занятия проходили без травм и ушибов, надо подготовить место для них в соответствии с определёнными правилами.

*В спортивном зале* за безопасность отвечает учитель физической культуры. Поэтому заходить в зал, а тем более заниматься на снарядах, брать инвентарь можно только в его присутствии и с его разрешения.

Однако и учащимся надо знать, что возле спортивных снарядов, особенно в местах возможных приземлений и падений, необходимо постелить гимнастические маты, с плотной стыковкой между ними. В зале не должны находиться посторонние вещи и предметы (одежда, портфели и т. п.).

*Пришкольную спортивную площадку* необходимо освободить от посторонних предметов. На ней нельзя наносить разметку с помощью небольших канавок, а также деревянных, металлических и других опасных предметов. Вокруг спортивных снарядов, расположенных на площадке, должна быть ровная поверхность, засыпанная слоем мелкого песка, предотвращающего скольжение обуви во время соскоков и смягчающего возможные падения.

*Площадки в местах массового отдыха, во дворе, парке* необходимо очистить от посторонних предметов (камней, консервных банок, осколков битого стекла и т. п.). Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от неё на расстоянии не менее 5–6 м. Площадка должна располагаться вдали от проезжих дорог, мест стоянок автомашин, выгула домашних животных.

**Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.** Неисправный спортивный инвентарь и оборудование тоже могут стать причиной травм. Поэтому пользоваться повреждённым инвентарём категорически запрещается. Заметив неисправность, например в креплении снарядов, нужно сразу сообщить о ней учителю.

Во время самостоятельных занятий во дворе, парке нельзя в качестве спортивного оборудования использовать деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих.

**Безопасность одежды и обуви.** Достаточно часто во время занятий физическими упражнениями причиной травм и ушибов является одежда занимающихся. Чтобы избежать этого, необходимо:

- подбирать одежду и обувь по росту и размеру, чтобы они не сковывали движений и в то же время не были чересчур свободными;
- регулярно проверять одежду и обувь, не допускать повреждений в тканях одежды, шнурках и подошве обуви;
- следить во время занятий за опрятностью внешнего вида, не допускать болтающихся частей одежды, расстёгнутых пуговиц и развязанных шнурков.

**Гигиенические правила.** Очень часто на занятиях физическими упражнениями причиной травм может стать

утомление, которое сопровождается нарушением координации движений, и ослабление мышечных напряжений. Поэтому, чтобы предохранить организм от чрезмерного утомления и избежать травм, необходимо:

- проводить разминку в начале занятия, которая должна состоять из комплекса общеразвивающих упражнений, с обязательным включением в него упражнений на гибкость, координацию и дыхание;

- во время занятий регулярно проводить наблюдения за самочувствием и показателями пульса. Не допускать необоснованного изменения режимов нагрузки и перенапряжения работающих мышц, использования плохо разученных упражнений при появлении признаков усталости и болевых ощущений;

- соблюдать режим питания. Принимать пищу строго по расписанию за 1–1,5 ч до занятий физическими упражнениями. Во время и сразу же после занятий нельзя пить много воды. Пить сильно охлажденную воду категорически запрещается.

## ВОПРОСЫ

1. Какие правила безопасности для занятий в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке вы узнали?
2. Какие правила безопасности следует соблюдать при выборе мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями?
3. В каком состоянии должны быть спортивный инвентарь, одежда и обувь для занятий физическими упражнениями?



## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Занятия общей физической подготовкой связаны с развитием физических качеств. В план занятий, который лучше составлять вместе с учителем физической культуры, обязательно входят три основных раздела: «Задачи занятия», «Содержание занятия» и «Самонаблюдение во время занятия».

*Задачи занятия* должны быть сформулированы кратко и характеризовать основную направленность планируемого занятия. Например: развитие равновесия при передвижении по гимнастическому бревну или развитие быстроты в прыжковых упражнениях.

*Содержание занятия* оформляется в виде таблицы (см. табл. 6), в которой необходимо выделять три графы. В первой графе приводится подробное описание физических упражнений, которые будут использоваться на данном занятии. Во второй графе записывается предполагаемая дозировка нагрузки для каждого из включённых в план физических упражнений. В третьей — режим нагрузки.

Всё содержание делится на три основные части. Первая часть занятия, подготовительная, состоит из разминки, включающей в себя комплексы общеразвивающих упражнений. Во второй части занятия, основной, записываются упражнения, с помощью которых будут решаться задачи занятия. Третья часть, заключительная, включает в себя описание упражнений для восстановления организма.

*Самонаблюдение во время занятия.* В этом разделе плана фиксируются показатели пульса, которые регистрировались во время занятия, а также показатели самочувствия по признакам утомления. (Ниже приведён образец плана занятия физической подготовкой.)

## План занятия физической подготовкой № \_\_\_\_\_

Число \_\_\_\_\_, месяц \_\_\_\_\_, год \_\_\_\_\_. Время занятия 55 мин.

### 1. Задачи занятия.

Развитие быстроты в передаче волейбольного мяча.  
Развитие силы мышц верхней части туловища.

### 2. Содержание занятия.

**ТАБЛИЦА 6**

Части занятия и их содержание	Дозировка	Режимы нагрузки
<b>Подготовительная часть</b> <b>Комплекс общеразвивающих упражнений</b>	<b>12 мин</b>	<b>Поддерживающий</b>
1. Ходьба в медленном темпе.	30 с	
2. Равномерный бег и т. д.	1 мин	
<b>Основная часть</b>	<b>38 мин</b>	<b>Развивающий</b>
<b>1. Развитие быстроты в передаче волейбольного мяча.</b> <i>Упражнения с волейбольным мячом</i>		
1. И. п. — стоя лицом к стенке на расстоянии 1 м. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди, стоя на месте.	4 раза по 15 с 30 с	Отдых между повторениями
2. И. п. — то же. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди в движении в правую и левую сторону.	4 раза по 30 с 30 с	То же
3. И. п. — то же, на расстоянии 2 м. Передача мяча двумя руками с поворотом на 180° в правую и левую сторону.	4 раза по 30 с 30 с	То же
4. И. п. — полуприсед лицом к стенке на расстоянии 1 м. Передача мяча с максимальной скоростью двумя руками от груди, стоя на месте.	4 раза по 30 с 30 с	То же
5. Повторить упражнения 1–4.		То же, что в упр. 1–4

Части занятия и их содержание	Дозировка	Режимы нагрузок
<b>2. Развитие силы верхней части туловища.</b> <i>Упражнения с гантелями в руках</i>		
1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища. 1–2 — руки вперёд, вдох, 3–4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с 30 с	Отдых между повторениями, гантели на полу
2. И. п. — о. с., руки перед грудью. 1–2 — развести руки в стороны, вдох, 3–4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с 30 с	То же
3. И. п. — о. с., руки вдоль туловища. 1–2 — согнуть руки к плечам, вдох, 3–4 — и. п., выдох.	4 раза по 30 с 30 с	Отдых между повторениями, гантели на полу
4. Отжимание в упоре лёжа.	3 раза по 30 с 1 мин	Отдых между повторениями
5. Подтягивание из виса на гимнастической перекладине.	3 раза по 30 с 1 мин	
6. Повторить упражнения 1–4.	То же, что в упр. 1–4	
<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	<b>Оздоровительный</b>
1. Медленный равномерный бег.	3 мин	
2. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	2 мин	

### 3. Самонаблюдение во время занятия.

Показатели пульса, *уд./мин*: в начале занятия \_\_\_\_; после подготовительной части \_\_\_\_; после основной части \_\_\_\_; после заключительной части \_\_\_\_.

Показатели самочувствия:

записываются признаки утомления, даётся его характеристика (лёгкое, значительное, большое).

### ЗАДАНИЕ

Используя образец, представленный в учебнике, с помощью учителя физической культуры или родителей составьте индивидуальный план занятий физической подготовкой. Старайтесь выполнять его.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовленность учащихся, заканчивающих основную школу, будет оцениваться в зависимости от того, насколько заметно выросли показатели физических качеств за прошедшие годы, т. е. с VI по IX класс. Поэтому рекомендуется каждую учебную четверть проверять уровни развития своих физических качеств и сравнивать их между собой, отмечая рост или отставание и делая ответствующие выводы.

### Показатели физической подготовленности учащихся VI класса

ТАБЛИЦА 7

Физические качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	10,0–11,0	11,2–11,8
Сила	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	10	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	3–5	—
	Прыжок в длину с места, см	160–165	145–150
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	8–12
	Кроссовый бег, мин	10	10
	Передвижение на лыжах, мин	20	20
	Бег на 2000 м, мин	Без учёта времени	Без учёта времени
	Бег на 1000 м, мин, с	5,20–6,30	6,40–7,30

Физические качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Координация движений	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Челночный бег 3 × 10 м, с	12–18 8,2	16–24 8,8

Сравнивая индивидуальные результаты с данными табл. 7, можно более целенаправленно планировать занятия физической подготовкой, уделяя особое внимание развитию тех физических качеств, которые заметно уступают данным, приведённым в таблице.

**Наблюдения за показателями физической подготовленности.** Уровень развития физических качеств проверяется с помощью контрольных упражнений (см. табл. 7). Чтобы результаты были более точными, каждое контрольное упражнение следует выполнять на отдельном месте, в одно и то же время дня. Перед выполнением каждого контрольного упражнения необходимо сделать общую разминку.

### Контрольные упражнения

**Бег на 60 м.** Разметить дистанцию, на финише поставить две стойки и натянуть между ними ленточку. Секундомер в правую руку и принять положение старта с опорой на одну руку возле стартовой линии. В начале движения включить секундомер, а при касании ленточки его быстро выключить.

**Подтягивание туловища из виса на руках (юноши).** Прыжком хват руками за перекладину и, не раскачавшись, выпрямить туловище. Подтягивание до уровня подбородка, тело не раскачивается.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки)** (рис. 5). Лечь на спину, руки в «замок» за головой, ноги слегка согнуть в коленях и закрепить под коленями. Наклоны вперёд с касанием головой колен.

**Прыжок в длину с места.** Мелом закрасить подошву обуви. Выполнить три прыжка с места. С помощью

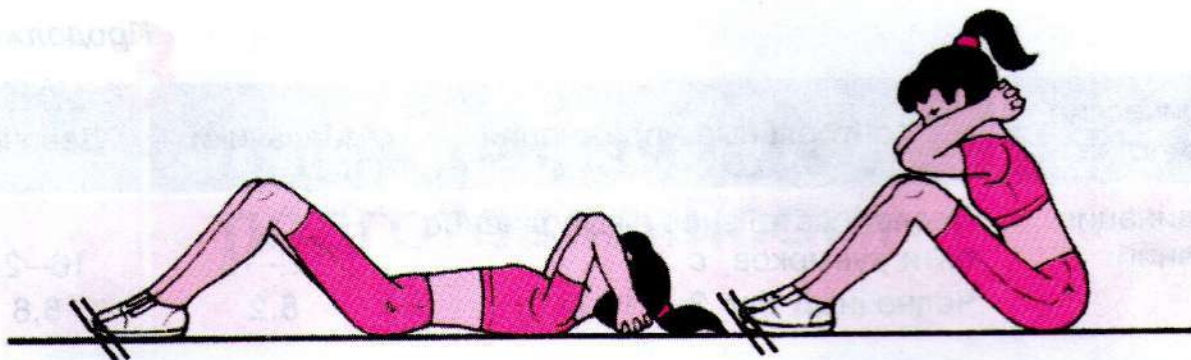


Рис. 5

метровой ленты измерить расстояние от линии старта до отпечатков мела, оставленных на полу. Выбрать лучший результат из трёх выполненных попыток.

5. *Кроссовый бег.* Принять положение высокого старта возле стартовой линии (секундомер в правой руке). С началом движения включить секундомер, а через 10 мин его выключить и перейти на ходьбу.

6. *Передвижение на лыжах.* Передвижение выполняется по тем же правилам, что и кроссовый бег.

7. *Бег на 2000 м.* Бег выполняется на пришкольном стадионе, где беговая дорожка вокруг футбольного поля составляет в среднем 280—300 м. По ней надо пробежать дистанцию без остановок.

8. *Бег на 1000 м.* Провести разметку беговой дистанции так же, как и для бега на 60 м. Выполнить упражнение по правилам бега на 60 м.

9. *Последовательное выполнение пяти кувырок.* Упражнение выполняется в парах: один участник делает кувырки, а другой засекает время. Принять исходное положение — упор присев. По команде второго участника («Оп!») выполнить подряд пять кувырков. После последнего кувырка принять основную стойку. Вторым участником подав команду к выполнению, включает секундомер и выключает его после того, как первый участник принял основную стойку.

10. *Челночный бег 3 × 10 м.* Упражнение выполняется в парах. С помощью рулетки отмерить расстояние в 10 м и с обоих его концов поставить небольшие стойки.

стать с левой стороны возле одной из стоек в положение высокого старта. По команде второго участника (с секундомером) первый участник начинает обегать стойки с левой стороны. После того как первый участник закончил последнюю третью десятиметровку, поравнявшись со стойкой, второй участник выключает секундомер. Все полученные результаты заносятся в дневник самонаблюдения.

**Дневник самонаблюдения**, для которого можно использовать толстую школьную тетрадь, необходимо оформить в первые дни начала учебного года. Дневник состоит из нескольких разделов, чтобы их правильно оформить, воспользуйтесь материалом учебника.

**Раздел 1. Режим дня.** Оформляется определённой таблицей, в которую вносятся основные мероприятия дня. Поскольку эти мероприятия могут быть различны в учебные и выходные дни, а также меняться в процессе учебного года, то на этот раздел лучше всего отвести 4—6 страниц дневника.

**Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность.** В этом разделе фиксируются результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности, которые записываются в дневник самонаблюдения (пример таблицы 8, 9).

**ТАБЛИЦА 8**

**Показатели физического развития**

Показатели	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
	число, месяц	число, месяц	число, месяц	число, месяц
длина тела, см				
масса тела, кг				
окружность грудной клетки, см				

ТАБЛИЦА 9

## Показатели физической подготовленности

Показатели, контрольные упражнения	Четверть			
	I	II	III	IV
	число, месяц	число, месяц	число, месяц	число, месяц
<b>Сила</b> Подтягивание из виса, кол-во раз Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз Прыжки в длину с места, см				
<b>Быстрота</b> Бег 60 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с				
<b>Выносливость</b> Кроссовый бег Передвижение на лыжах Бег на 2000 м Бег на 1000 м				
<b>Координация движений</b> Челночный бег 3 × 10 м				

**Раздел 3. Самостоятельные занятия физической культурой.** В этом разделе записываются планы самостоятельных занятий, даются описания или графические изображения упражнений утренней зарядки (см. учебник для V класса, с. 33–39), физкультминуток. Записываются или зарисовываются комплексы упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки и зрения, дыхательной гимнастики и т. д.

## ЗАДАНИЕ

Оформите дневник самонаблюдения по предлагаемому в учебнике образцу и регулярно заполняйте его в течение года.



# КЛАСС VII

## Часть I

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

## Часть II

**СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

### ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ (СССР)

В 1922 г. в России было провозглашено создание Союза Советских Социалистических Республик (СССР). Новое государство стало уделять большое внимание развитию физкультурного движения. Это объяснялось необходимостью в подготовке юношей и девушек к труду и защите Родины. Во всех учебных заведениях были введены обязательные занятия физической культурой.

Большое значение для привлечения людей к занятиям спортом сыграло введение в 1931 г. физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Этот комплекс включал в себя нормативы физической подготовки. И каждый, кто их выполнял, награждался нагрудным знаком. Получить такой знак отличия в то время считалось почётным и престижным. Уже через два года после введения комплекса ГТО более 2,5 млн человек с гордостью носили этот почётный знак.



**Значок ГТО.  
I ступень  
«Смелые и ловкие»**

В стране продолжалось развитие массового физкультурного движения: проводились Всесоюзные летние и зим-

ние спартакиады, чемпионаты страны, создавались новые спортивные клубы и организации.

Быстро росло новое поколение талантливых спортсменов, слава о которых шла по всему миру. Среди них были бегуны на средние и длинные дистанции Георгий и Серафим Знаменские, прыгун с шестом Николай Озолин, пловцы Семён Бойченко и Леонид Мешков, футболисты Михаил Бутусов и Николай Старостин, конькобежец Яков Мельников, боксёры Николай Королёв и Евгений Огуренков.

Однако, несмотря на растущую популярность советского спорта в мире, Олимпийские игры по-прежнему были для нас закрыты.

После победы Советского Союза в Великой Отечественной войне (1941—1945 гг.) создались благоприятные условия выхода наших спортсменов на международную спортивную арену.

В 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет. Начался новый этап физической культуры и спорта — этап развития олимпийского движения.

В 1952 г. в Хельсинки (Финляндия) на Играх XV Олимпиады спортсмены СССР впервые за многие десятилетия появились на Олимпийских играх. Сборная команда включала в себя 295 спортсменов из 10 союзных республик (РСФСР, Украинской ССР, Грузинской ССР, Узбекской ССР и др.). Спортсмены сборной команды СССР в неофициальном командном зачёте разделили первое место с командой США, завоевав 22 золотые, 30 серебряных и 10 бронзовых олимпийских медалей.

Первой олимпийской чемпионкой в истории советского олимпийского движения стала метательница диска Нина Пономарёва (Ромашкова).

В 1956 г. спортсмены СССР впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх, которые состоялись в Кортина д'Ампеццо (Италия). Дебют наших спортсменов превзошёл самые смелые прогнозы — они заняли общекомандное первое место, опередив команды Австрии и Финляндии, которые в то время были сильнейшими в мире. Героем зимней Олимпиады стал советский конькобежец

Евгений Гришин, выигравший две золотые медали на дистанциях 500 и 1500 м. А всего наша команда завоевала 7 золотых, 3 серебряные и 6 бронзовых олимпийских медалей.

С этих Олимпийских игр началось победоносное шествие советских спортсменов в мире спорта. С 1952 по 1992 г. нашими спортсменами на зимних и летних Олимпийских играх было завоёвано 1343 олимпийские медали (525 золотых, 421 серебряная и 397 бронзовых). Такого успеха не добивалась ни одна страна мира за всю историю олимпийского движения.

Золотыми буквами в историю Олимпийских игр вписаны имена советских спортсменов. Среди них можно назвать рекорсменов Игр по числу завоёванных золотых олимпийских наград: гимнастов Ларису Латынину и Николая Андрианова, конькобежцев Лидию Скобликову и Евгения Гришина, лыжников Любовь Егорову и Николая Зимятова, пловцов Александра Сальникова и Александра Попова.

В конце XX в. в нашей стране произошли революционные политические и экономические события, в результате которых СССР как государство прекратил своё существование. Союзные республики, входившие в состав СССР, отделились и стали независимыми государствами, а Российская Советская Федеративная Социалистическая Республика (РСФСР), став самостоятельной, вернулась к своему прежнему названию — Россия, или Российская Федерация.

С этого времени начался новый этап развития олимпийского движения в нашей стране. Первой проверкой сил для команды России стало её участие в 1994 г. в XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия) и в XXVI Олимпиаде 1996 г. в Атланте (США). Несмотря на обновлённый состав нашей сборной команды, тяжёлое экономическое и политическое положение в стране, олимпийцы России сумели отстоять звание ведущей олимпийской державы мира. В Лиллехаммере команда России заняла первое место, завоевав 11 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовые медали. А в Атланте — второе место и 26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых медалей.

На последующих зимних Олимпийских играх в Нагано (Япония, 1998), Солт-Лейк-Сити (США, 2002), Турине (Италия, 2006) и Олимпиадах в Сиднее (Австралия, 2000), Афинах (Греция, 2004) сборная команда России показала всему миру, что она является достойной преемницей славы сборной команды СССР и ей под силу отстаивать звание великой спортивной державы.

Отличительной особенностью наших олимпийских команд является то, что на всех Играх в их состав входили спортсмены разных национальностей, представляющих различные регионы Российской Федерации. Дружба, взаимная поддержка, любовь к Родине и желание её прославить — вот те качества, которые помогали и помогают нашим спортсменам добиваться великих побед и высоких спортивных достижений.

На этих Играх блистали своим мастерством выдающиеся российские спортсмены: пловцы Денис Панкратов и Александр Попов, бегуны Светлана Мастеркова и Ирина Привалова, прыгуньи Елена Исинбаева и Татьяна Лебедева, борцы Александр Карелин, Мавлет Батыров и Хаджимурат Гацалов, боксёры Алексей Тищенко и Александр Поветкин, гимнаст Александр Немов, лыжницы Любовь Егорова и Юлия Чепалова, конькобежка Светлана Журова, лыжник Евгений Дементьев, фигуристы Алексей Урманов, Илья Кулик, Алексей Ягудин и Евгений Плющенко.

Последующие летние XXIX Олимпийские игры 2008 г. в Пекине (КНР) и зимние Олимпийские игры 2010 г. в Ванкувере (Канада) проходили под знаком смены поколений. Это сказалось на результатах выступления наших сборных команд. В Пекине российские олимпийцы сохранили за собой общекомандное третье место, завоевав 22 золотые, 15 серебряных и 22 бронзовые медали. В Ванкувере успехи нашей сборной были ещё скромнее.

На летних XXX Олимпийских играх наши олимпийцы завоевали 20 золотых, 20 серебряных, 30 бронзовых наград и заняли четвёртое место в общекомандном зачёте.

На зимних XXII Олимпийских играх в Сочи команда Российской Федерации восстановила свои утраченные по-

зиции в олимпийском движении и заняла первое место в общекомандном зачёте, завоевав 29 наград (11 золотых, 9 серебряных, 9 бронзовых медалей). Золотых медалей россияне были удостоены в следующих видах олимпийской программы: биатлон, лыжные гонки, скелетон, сноуборд, фигурное катание, шорт-трек. Более подробно об Олимпийских играх в Сочи будет рассказано далее.

## ВОПРОСЫ

1. Чем знаменателен советский этап развития олимпийского движения?
2. Найдите в Интернете сведения о выдающихся спортсменах — победителях Олимпийских игр. Откуда они родом? Как они добились таких результатов?

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ВХОДЯЩИЕ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В нашей стране активно развивается более 30 видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских игр. Их осваивают в спортивных школах и секциях, куда принимаются школьники с учётом их желания и спортивной одарённости.

Вместе с тем некоторые упражнения из олимпийских видов спорта входят в обязательное школьное обучение и осваиваются всеми учащимися на уроках физической культуры. Знания об этих видах спорта помогут оценить роль и значение в развитии отечественного и мирового олимпийского движения выдающихся спортсменов (см. табл. 10).

**Гимнастика** — один из старейших видов спорта в мире. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции и использовались для подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX в. гимнастика стала включаться в западноевропейскую и русскую системы физического воспитания для подготовки молодых солдат и офицеров.

## Эмблема Международной федерации гимнастики (ФИЖ)



Во второй половине XIX в. в ряде стран Западной Европы стали организовываться многочисленные гимнастические кружки, что позволило в 1881 г. создать Международную федерацию гимнастики (ФИЖ). Начиная с 1903 г. Федерация стала регулярно проводить мужские чемпионаты мира, а с 1934 г. — женские. В программу Олимпийских игр гимнастика входит с момента их первого проведения, т. е. с 1896 г. Причём сначала к соревнованиям допускались только мужчины. И лишь спустя тридцать лет, в 1928 г., женщины-гимнастки впервые приняли участие в Олимпийских играх.

В нашей стране гимнастика всегда была популярна. Достаточно сказать, что первые официальные соревнования по гимнастическим упражнениям были проведены в Москве ещё 1885 г. Кроме того, развитию и популяризации этого вида спорта в советское время во многом способствовало открытие многочисленных гимнастических секций и клубов, проведение различных спортивных соревнований. Признавая заслуги в развитии советской школы гимнастики, ФИЖ приняла в 1948 г. в свои ряды Федерацию гимнастики СССР.

Самое большое количество олимпийских чемпионов и чемпионов мира — таков результат развития гимнастики в нашей стране.

Грандиозные успехи наших спортсменов во многом связаны с деятельностью выдающихся учёных, тренеров и педагогов-наставников. Огромный вклад в создание и развитие отечественной школы гимнастики внесли А. М. Брыкин, М. С. Украин, В. С. Растороцкий, В. С. Смолевский, Ю. К. Гаввердовский, Л. С. Латынина, А. Я. Аркаев, Е. В. Корольков, А. С. Мишаков, Н. К. Попов, Н. Г. Толкачёв, Ю. Э. Штукман.

**Лёгкая атлетика** ведёт свою историю с Олимпийских игр Древней Греции, где она была одним из основных ви-



### Эмблема Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ)

дов состязаний. В последующем многие народы во время торжественных праздников и важных церемоний проводили соревнования среди атлетов. Однако только в конце XVIII в. в Великобритании лёгкая атлетика вновь стала видом спорта. Именно здесь впервые появились правила соревнований, были отобраны упражнения и стали регулярно проводиться соревнования по лёгкой атлетике.

Постепенно к лёгкой атлетике стали проявлять интерес во многих странах Европы, Азии и Америки. В 1912 г. была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ).

Огромное значение для развития лёгкой атлетики имело включение её в Игры I Олимпиады 1896 г. С тех пор количество соревновательных упражнений в лёгкой атлетике постоянно увеличивается, а число участников соревнований неизменно растёт. Благодаря этому лёгкая атлетика стала спортом номер один в программе Олимпийских игр последних десятилетий.

Первые легкоатлетические кружки в России стали создаваться в конце XIX в. И уже в 1911 г. они были объединены во Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики. Впервые российские легкоатлеты появились на Играх V Олимпиады в Стокгольме в 1912 г. И хотя их выступление нельзя признать удачным, они тем не менее сражались на равных с ведущими спортсменами мира.

В советское время в нашей стране уделялось большое внимание развитию лёгкой атлетики. Благодаря усилиям спортсменов-энтузиастов, учёных и тренеров она стала поистине массовым видом спорта в СССР. У истоков советской школы лёгкой атлетики и её последующего развития стояли известные педагоги и великие тренеры: Н. Г. Озолин, С. А. Аксельрод, В. М. Дьячков, А. Н. Крестовников, А. А. Тер-Ованесян, В. П. Филин, И. П. Ратов, В. С. Фарфель.



## Эмблема Международной федерации баскетбола (ФИБА)



**Баскетбол** зародился в США, и первые правила для этой игры были разработаны в 1891 г. преподавателем американского колледжа Дж. Нойсмитом. С конца XIX — начала XX в. баскетбол (basket — корзина, ball — мяч) стал быстро распространяться в Латинской Америке и Европе. Всё возрастающая популярность этой игры в разных странах мира привела к созданию в 1932 г. Международной федерации баскетбола (ФИБА). Сначала проводились только чемпионаты Европы — с 1938 г. среди мужчин и с 1950 г. среди женщин, а затем чемпионаты мира — с 1950 г. среди мужчин и с 1953 г. среди женщин. В программу Олимпийских игр баскетбол был включён в 1936 г.

В 1923 г. была создана Всесоюзная федерация баскетбола, которая стала проводить регулярные чемпионаты СССР для мужских и женских клубных команд. В 1946 г. она была принята в члены ФИБА, и наши спортсмены получили право принимать участие во всех крупных международных соревнованиях.

Сборная команда СССР многократно становилась победителем крупнейших международных соревнований, Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Успехи и международное признание сборной команды СССР во многом связаны с огромной работой выдающихся тренеров и педагогов: Л. В. Алексеева, А. Я. Гомельского, В. П. Кондрашина, С. С. Спандарьяна.

**Волейбол** (volley — отбивать на лету, ball — мяч) зародился в США в 1895 г. Эту игру придумал и разработал для неё правила американский тренер У. Г. Морган. Волейбол получил распространение в странах Азии (Япония, Китай, Филиппины), а затем и в странах Европы. Постепенное возрастание интереса к этой игре в мире привело к созданию в 1947 г. Международной федерации волейбола (ФИВБ). Она начиная с 1948 г. стала регулярно



### **Эмблема Международной федерации волейбола (ФИВБ)**

проводить чемпионаты Европы, а чуть позже, с 1949 г., — чемпионаты мира. В программу Олимпийских игр волейбол был включён в 1964 г.

В нашей стране игра в волейбол получила официальное признание в 1932 г., когда была создана Всесоюзная федерация волейбола. Начиная с 1938 г. стали регулярно проводиться чемпионаты СССР для клубных команд. Российские мужская и женская сборные команды по волейболу считаются одними из сильнейших в мире, являются неоднократными победителями Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

У истоков отечественного волейбола стояли выдающиеся учёные спорта и тренеры Г. А. Ахвлешани, Ю. Н. Клещев, В. А. Тюрин, О. С. Чехов, Ю. Д. Железняк.

**Футбол** — популярнейшая игра в мире. Ещё в Средние века на территории Европы были распространены разнообразные игры в мяч. В одну из них, очень напоминающую игру в футбол, играли народы, проживающие на территориях современной Великобритании, Франции и Италии.

Со временем популярность этой игры, которую называли футболом (foot — нога, ball — мяч), постоянно росла.

В 1863 г. в Англии были разработаны основные правила игры в футбол, а в 1904 г. была создана Международная федерация футбола (ФИФА). Создание федерации стало возможным после того, как в программу II Олимпийских игр (1900) были включены соревнования по футболу.

Начиная с 1930 г. стали проводиться официальные чемпионаты мира, а с 1960 г. — чемпионаты Европы.

В нашей стране в 1924 г. была создана Федерация футбола СССР, которая



### **Эмблема Международной любительской федерации футбола (ФИФА)**

в 1946 г. вошла в состав ФИФА. В своей истории сборная команда СССР имеет много выдающихся достижений, являясь победителем Олимпийских игр, призёром чемпионатов Европы.

Значительный вклад в развитие этой игры в нашей стране и создание отечественной школы футбола внесли Б. А. Аркадьев, К. И. Бесков, Г. Д. Качалин, В. А. Маслов, М. И. Якушин.

**Плавание** как вид спорта зародилось в конце XV в. Первые официальные соревнования по плаванию были проведены в 1515 г. в Венеции. С каждым столетием популярность спортивного плавания возрастала. С середины XVII в. в Германии, Австрии, Франции начали проводиться соревнования среди молодёжи, а с середины XVIII в. — открываться первые школы плавания, в которых не только обучали плавать разными способами, но и готовили к участию в соревнованиях.

Большое значение для распространения плавания в странах Европы сыграло начавшееся с конца XIX в. массовое строительство искусственных плавательных бассейнов. Как результат стремительной популярности спортивного плавания в 1890 г. был проведён первый чемпионат Европы, собравший большое количество участников из разных стран. Неудивительно, что при подготовке программы Игр I Олимпиады 1896 г. спортивное плавание было включено в неё одним из первых.

После проведения Игр I Олимпиады интерес к спортивному плаванию в мире существенно вырос. В 1908 г. создаётся Международная любительская федерация плавания (ФИНА), которая начинает активно развивать этот вид спорта на всех континентах земного шара. В результате этой работы в 1973 г. состоялся первый чемпионат мира по плаванию.



**Эмблема Международной любительской федерации плавания (ФИНА)**

В нашей стране плавание всегда было популярным. Однако из-за климатических условий, когда возможность тренироваться в естественных водоёмах ограничивалась холодными и продолжительными зимами, спортивное плавание развивалось у нас не так успешно, как в других странах. Первые соревнования по плаванию, проведённые в 1928 г., показали, что результаты советских пловцов не столь значительны, как у ведущих спортсменов мира.

Ускоренное развитие спортивного плавания в СССР началось в середине 30-х гг. XX в. со строительства закрытых плавательных бассейнов и искусственных бассейнов с подогревом воды. После этого за относительно короткий срок в Советском Союзе были подготовлены сильные спортсмены и опытные тренеры.

В 1947 г. Федерация плавания нашей страны стала полноправным членом ФИНА. А уже через 10 лет на Олимпийских играх в Мельбурне (1956) советские пловцы в эстафете 4 × 200 м заняли почётное третье место, выиграв для нашей страны первые олимпийские медали. И с этих пор во всех крупных международных соревнованиях, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы наши спортсмены были непременными участниками.

Большой вклад в развитие отечественной школы плавания внесли С. П. Бойченко, В. А. Ананьев, Н. Ж. Булгакова, В. В. Буре, С. М. Вайцеховский, К. А. Инясевский, Г. В. Яроцкий.

**Борьба**, или спортивное единоборство, была популярна уже в Древней Греции и Риме, входила в программу древнегреческих Олимпийских игр. В наше время борьба также пользуется большой популярностью у многих народов мира. Согласно исследованиям учёных, сегодня в мире существует более 60 видов спортивной борьбы, по которым проводятся официальные соревнования и турниры.

Борьба как вид спорта появилась в Европе в середине XIX в. Особенно быстро она развивалась во Франции, где впервые в 1880 г. были отобраны технические приёмы борьбы и разработаны правила проведения борцовских

поединков. Французская борьба (так её называли тогда в Европе) стала распространяться по всему миру.

Параллельно с развитием французской борьбы в Великобритании в конце XIX — начале XX в. были разработаны свои правила, по которым также стали проводиться соревнования среди борцов. Различия состояли в том, что по правилам французской борьбы разрешались технические приёмы, основанные только на действиях руками и туловищем, а по английским правилам дополнительно разрешались приёмы с использованием ног. Со временем борьба по французским правилам получила официальное название «классическая борьба», а по английским — «вольная борьба».

Классическая борьба была включена в программу Игр I Олимпиады в Афинах. Но на Играх III Олимпиады она была заменена на вольную борьбу, и только начиная с Игр IV Олимпиады (1908) оба вида борьбы были включены в программу Олимпийских игр.

В 1912 г. была создана Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА), которая объединила в себе оба вида, и начиная с 1928 г. по ним стали проводиться чемпионаты Европы. Чемпионаты мира начали проводиться намного позднее: по вольной борьбе — с 1950 г., а по классической борьбе — с 1951 г.

История развития борьбы в нашей стране очень богата людьми и событиями. Поистине героями всей России были борцы Иван Поддубный и Иван Заикин.

В основе становления и развития российской школы борьбы лежит классическая борьба. Именно в ней в начале XX в. наши борцы добивались своих знаменательных побед. Поэтому неудивительно, что чемпионаты СССР по борьбе, которые ведут свою историю с 1924 г., проводились именно по этому её виду. Со временем в стране стала развиваться и вольная борьба, первый чемпионат по которой был проведён в СССР в 1945 г.

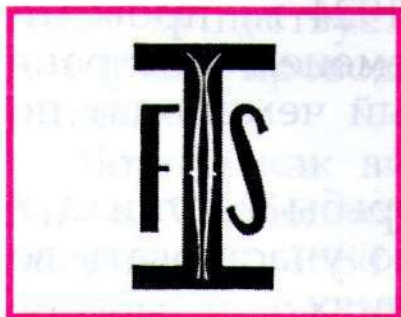
В 1947 г. отечественная Федерация борьбы вступила в ФИЛА, и наши спортсмены стали активно участвовать во всех крупных международных соревнованиях.

**Лыжные гонки** — древнейший вид спорта. С незапамятных времён народы северных территорий нашей планеты пользовались лыжами для передвижения по снегу. Установить, где, кто и когда их изобрёл, учёным до сих пор не удаётся. Однако у жителей Севера существует легенда о том, что однажды на охоте древний человек наступил на большой кусок коры от дерева, который не дал ему провалиться в глубокий снег. С тех пор люди стали привязывать к ногам сначала кору, а затем снегоступы, которые научились плести из тонких веток. И только после этого были изобретены лыжи.

Официальные соревнования по лыжным гонкам берут своё начало с 1787 г., когда на одном из зимних праздников в Норвегии охотники решили помериться в скорости передвижения на лыжах. Эти соревнования привлекли многочисленных зрителей и со временем стали очень популярны у народов Скандинавских стран.

На рубеже XIX—XX вв. в Норвегии, Финляндии, Швеции и других странах стали создаваться национальные лыжные клубы. В 1924 г. они объединились в Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Разработав правила и отобрав протяжённость лыжных дистанций, ФИС в 1929 г. впервые провела чемпионат мира, в котором принимали участие только мужчины. В программу Олимпийских игр лыжные гонки вошли в 1924 г. Однако соревнования проводились только для мужчин. И лишь в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло (Норвегия) женщин впервые допустили к соревнованиям по лыжным гонкам.

После вступления СССР в 1948 г. в ФИС начинается восхождение советских лыжников на олимп международного спорта. Многочисленные победы сборной команды СССР на Олимпийских играх, чемпионатах мира и крупнейших международных соревнованиях вывели нашу страну в число сильнейших лыжных держав мира.



**Эмблема Международной любительской федерации футбола (ФИФА)**

## Выдающиеся спортсмены СССР и России

ТАБЛИЦА 10

Виды спорта, которые входят в школьную программу	Фамилии выдающихся спортсменов
Гимнастика	Л. Астахова, Л. Латынина, Н. Ким, О. Корбут, Л. Турищева, Е. Шушунова, Б. Шахлин, В. Чукарин, М. Воронин, А. Дитятин, В. Артемьев, В. Щербо, Н. Андрианов, А. Немов, А. Кабаева, Е. Канаева, М. Мамун, А. Мустафина
Лёгкая атлетика	Н. Пономарёва, Т. Пресс, И. Пресс, Л. Брагина, Т. Казанкина, С. Мастеркова, В. Куц, П. Болотников, В. Голубничий, В. Брумель, В. Санеев, В. Борзов, Е. Исинбаева
Футбол	Л. Яшин, В. Бобров, И. Нетто, А. Исаев, Н. Симонян, Э. Стрельцов, В. Воронин, С. Метревели, М. Месхи, В. Понедельник, Г. Хусаинов, В. Лобановский, Р. Дасаев, А. Аршавин, И. Акинфеев
Баскетбол	О. Барышева, Т. Овечкина, У. Семёнова, Я. Круминьш, М. Паулаускас, И. Едешко, Г. Вольнов, С. Белов, А. Белов, В. Ткаченко, А. Поливода
Волейбол	Л. Булдакова, И. Рыскаль, Р. Салихова, Ю. Чесноков, Д. Воскобойников, Ю. Венгеровский, Ю. Поярков, Г. Мондзалеvский, В. Кондра
Плавание	С. Бабанина, Г. Прозуменщикова, М. Юрченя, А. Буре, И. Гривенников, Л. Ильичёв, Г. Прокопенко, В. Мазанов, В. Сальников, Е. Садовый, А. Попов, Д. Панкратов
Борьба	А. Парфёнов, В. Николаев, А. Коридзе, И. Богдан, С. Новиков, И. Ярыгин, А. Медведь, А. Карелин, Б. Сайтиев
Лыжные гонки	К. Боярских, А. Колчина, Л. Козырева, М. Гусакова, Г. Кулакова, Р. Сметанина, А. Резцова, Л. Егорова, Л. Лазутина, Ю. Чепалова, Н. Бажуков, В. Веденин, П. Колчин, С. Савельев, Н. Аникин, Н. Зимятов, Е. Устюгов

## ЗАДАНИЯ

1. Объясните, почему упражнения именно из этих видов спорта изучаются в школе.
2. Оцените развитие этих видов спорта в нашей стране. Подкрепите своё мнение примерами, найденными в периодической печати, Интернете.
3. Найдите в справочниках, Интернете сведения о победах одного-двух спортсменов, названных в таблице 10, или спортсменов — ваших земляков. Напишите о них реферат.

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В МОСКВЕ И В СОЧИ

Начиная с 60-х гг. прошлого столетия спортивный мир восхищается победами советских олимпийцев, а наша страна признаётся одной из великих спортивных держав. Отмечая высокие заслуги советских спортсменов перед Родиной, Правительство СССР вышло с предложением в Международный олимпийский комитет о проведении Олимпийских игр в Москве. В 1974 г. в Вене (столице Австрии) сессия Международного олимпийского комитета поддержала это предложение и приняла решение о проведении Игр XXII Олимпиады в Москве.

В стране началась серьёзная подготовка к уникальному в её истории спортивному событию. Были построены современные спортивные комплексы, отремонтированы стадионы и спортивные площадки.

Однако в январе 1980 г. Правительство США развернуло политическую кампанию, связанную с вводом советских войск в Афганистан. Она могла обернуться серьёзным ударом по престижу всего Международного олимпийского движения. Руководство США стало оказывать сильнейшее давление на Международный олимпийский комитет и общественное мнение, призывая спортсменов всех стран бойкотировать Московскую олимпиаду, отказаться от участия в ней.

Создалась сложная политическая ситуация, поставившая под угрозу проведение Олимпийских игр в Москве. Однако



благодаря твёрдой позиции Международного олимпийского комитета Игры в Москве были проведены. К сожалению, в них не приняли участия спортсмены таких великих спортивных держав, как США, ФРГ, Япония. А вместе с ними и ещё несколько десятков стран, которые находились в сильнейшей политической и экономической зависимости от США. Но тем не менее, сохраняя верность олимпийским идеалам, более 5000 спортсменов из 80 стран мира прибыли в Москву для участия в Олимпийских играх.



**Золотая медаль  
Игр XXII зимней  
Олимпиады**

После торжественного открытия Олимпиады на стадионе в Лужниках начались соревнования по 21 виду спорта. Практически все соревнования проходили в острой, напряжённой спортивной борьбе. И несмотря на отсутствие многих ведущих спортсменов, на Олимпиаде было установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда. Количество национальных рекордных достижений исчислялось сотнями.

На Олимпиаде в Москве, как и прежде, бесспорным лидером соревнований была сборная команда СССР, которая в общекомандном зачёте заняла первое место, опередив со значительным перевесом команду Германской Демократической Республики. 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей — таков итог выступления на Олимпиаде в Москве советских спортсменов.

Миллионам зрителей во всём мире запомнился последний день Олимпиады — её торжественное закрытие. Красочное представление прощания с Играми XXII Олимпиады, с её талисманом — бурым медвежонком Мишей, песня А. Пахмутовой вызвали у многих присутствующих на стадионе в Лужниках слёзы и грусть расставания с великими спортсменами мира.

В 2014 году в России вновь проводились Олимпийские игры. Это были зимние Игры, которые проходили в г. Сочи. В них приняли участие спортсмены из 87 стран.

Самой представительной командой на этих соревнованиях была команда России.

Открывая соревнования, президент Российской Федерации Владимир Путин поздравил всех участников и гостей Олимпиады с этим крупным международным событием и подчеркнул его историческую миссию в деле укрепления мира во всём мире.

Впервые в качестве талисмана Олимпийских игр была избрана тройка животных, обитающих не только на территории России, но и в других странах. Это белый мишка, заяц и леопард, символизирующие собой силу, быстроту и выносливость.

Героями сочинской Олимпиады стали российские спортсмены Виктор Ан, завоевавший три золотые и одну бронзовую медаль в шорт-треке, Татьяна Волосожар и Максим Траньков, занявшие первые места в турнире и парном катании, а также россиянин Вик Уайлд, завоевавший две золотые медали в сноуборде.

Впервые за всю историю выступления отечественных фигуристов на Олимпийских играх золотую медаль в женском одиночном фигурном катании завоевала россиянка Аделина Сотникова. И поистине триумфальной победой ознаменовалось завершение Олимпийских игр, когда тройка российских лыжников на самой сложной дистанции 50 км заняла весь пьедестал почёта: Александр Легков (золото), Максим Вылегжанин (серебро) и Илья Черноусов (бронза).

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Каково ваше мнение о бойкоте некоторыми странами и спортсменами Олимпийских игр в Москве?
2. Найдите в Интернете эмблемы и талисманы других Олимпийских игр. С помощью родителей и друзей подготовьте на основе этого материала презентацию.
3. В Интернете или спортивной литературе найдите и выучите правила поведения на спортивных и зрелищных мероприятиях.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Двигательные действия.** Любая двигательная активность человека связана с выполнением движений и двигательных действий. *Движение* представляет собой перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени. С помощью связанных между собой движений осуществляется *двигательное действие*.

При беге и прыжках в высоту человек выполняет движения ногами, но в первом случае движение ног обеспечивает перемещение тела по горизонтали, а во втором — по вертикали. При этом направленность перемещений тела будет зависеть от намеченной цели или задачи.

В физическом воспитании положительное и качественное решение двигательных задач зависит от умения человека правильно выполнять движения, которые включаются в двигательные действия.

Например, во время игры в баскетбол перед игроком встала задача обвести соперника. Для этого ему необходимо изменить направление своего движения, сделав укороченный шаг с небольшим поворотом туловища в сторону. Но игрок не сделал этого шага и не смог повернуться. В итоге мяч оказался в руках соперника, а двигательная задача по его обводке не была решена.

**Техническая подготовка.** Каждый человек от природы наделён способностью перемещаться в пространстве, т. е. совершать движения. Однако готовые двигательные действия, с помощью которых можно было бы решать разнообразные двигательные задачи, в человеке не заложены. Поэтому складывать из движений соответствующие двигательные действия необходимо учиться. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия назы-

вается техникой физического упражнения. В физическом воспитании обучение двигательным действиям называется технической подготовкой. Основная цель такой подготовки — научиться выполнять двигательные действия в соответствии с решением двигательных задач. При этом сами двигательные действия осваиваются за счёт разучивания движений, которые непосредственно в них входят.

Правило первое — *от простого к сложному*. Разучиваемые двигательные действия могут быть различной сложности. Простые действия осваиваются сразу. Сложные действия, состоящие из многих движений туловища и его звеньев, разучивают по частям.

Правило второе — *от освоенного к неосвоенному*. Освоение любого сложного двигательного действия осуществляется быстрее и качественнее, если входящие в него движения предварительно хорошо разучены. Если же движения разучены недостаточно хорошо, то при освоении самого двигательного действия могут появиться ошибки, что непременно приведёт к снижению качества выполнения двигательного действия. Чтобы избежать ошибок при освоении двигательного действия, каждое движение разучивают с помощью *подводящих упражнений*, которые позволяют не только правильно разучить движения, но и согласовать их между собой.

Каждое подводящее упражнение содержит в себе движения или элементы разучиваемого двигательного действия. Их постепенное и последовательное освоение приводит к формированию самого двигательного действия.

Освоив двигательное действие, необходимо научиться правильно им пользоваться.

Например, если школьник научился броску баскетбольного мяча, это ещё не означает, что он может точно забрасывать его в корзину с расстояния 2 м или в прыжке после ведения. Поэтому, для того чтобы решать двигательные задачи с помощью освоенного двигательного действия, необходимо менять условия, т. е. находить новые, неизвестные решения.

## ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК

Результативность в освоении любого двигательного действия может характеризоваться разными качественными уровнями.

**Двигательное умение** подразумевает такой уровень владения техникой двигательного действия, при котором ещё необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения.

**Двигательный навык** — это такой уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия.

Итак, процесс освоения двигательных действий в первую очередь связан с формированием двигательных навыков, а формирование двигательного умения — это промежуточная стадия.

### ВОПРОСЫ

1. Что такое движение и двигательное действие?
2. Что понимается под техникой физического упражнения и технической подготовкой?
3. Какие правила надо соблюдать при освоении двигательных действий?

## ГЛАВА 3

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

#### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Регулярные занятия физической культурой необходимы не только с точки зрения укрепления здоровья и повышения физической подготовленности человека. Они также

важны для формирования волевых, нравственных и морально-этических качеств личности.

**Волевые качества** позволяют человеку сознательно регулировать и управлять своими эмоциями и поведением. Волевые качества можно успешно воспитывать во время занятий физической культурой.

*Упорство, терпеливость и настойчивость* проявляются в регулярном проведении занятий физическими упражнениями, развитии физических качеств с использованием нагрузок высокой интенсивности, а также в освоении новых двигательных действий и физических упражнений, когда требуется заставлять себя многократно их повторять.

*Смелость, самообладание и решительность* воспитываются при выполнении сложных упражнений на спортивных снарядах, упражнений в нестандартных условиях, а также в коллективных играх.

*Инициативность* проявляется в оказании посильной помощи одноклассникам, организации совместных занятий физическими упражнениями, чтении дополнительной литературы и т. п.

Воспитание волевых качеств — это достаточно длительный и сложный процесс, связанный с преодолением появляющихся трудностей, соблазнов и вечных «хочу» и «не хочу». Чтобы этот процесс протекал более успешно, необходимо регулярно анализировать свои действия и поступки, выявлять и устранять причины проявления безволия.

**Моральные, или нравственные, качества** — это психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинять своё поведение общепринятым нормам. Наиболее заметно нравственные качества проявляются в дружбе и товариществе, когда отношения между людьми строятся на уважении, доверии и взаимопонимании.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями очень часто проводятся коллективно. И здесь уважительное отношение к успехам одних и переживание за неудачи других, взаимопомощь, доброжелательность, объектив-

ная оценка собственных достижений и сдержанное (мужественное) отношение к своим неудачам станут основой для воспитания нравственных качеств.

Одним из проявлений нравственных качеств человека является *честность*. Это качество связано с умением выполнять свои обещания, признавать свои ошибки и не бояться высказывать своё мнение. Проявление честности порой зависит от смелости и решительности человека, т. е. от волевых качеств. Участвуя в спортивных играх и соревнованиях, необходимо вести честную борьбу, не нарушая правил. Честность необходима и при судействе, когда независимо ни от каких условий решение выносится в соответствии с правилами.

Подростковый возраст является очень важным для воспитания качеств личности. Если в этот период не заниматься самовоспитанием, то в последующих возрастных периодах сформировать необходимые качества личности будет намного сложнее.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЕ

1. В каких действиях и поступках могут проявляться волевые качества и как занятия физической культурой могут способствовать их развитию?
2. Что такое нравственные и морально-этические качества человека и как они могут проявляться в процессе занятий физической культурой?
3. Найдите в Интернете, газетах, журналах примеры проявления спортсменами вашего края, республики волевых, нравственных качеств. Расспросите о них своих родителей, бабушек и дедушек.
4. Можете ли вы сказать о себе, что вы волевой, честный человек? Если нет, то стремитесь ли вы стать таким?

# СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Досуг — это свободное время, которое специально предназначается для отдыха. Чтобы досуг проходил интересно, в него можно включать, в зависимости от времени года, спортивные игры, катание на лыжах и коньках, пешие, велосипедные и лыжные туристические походы. Кроме этого, для организации досуга можно использовать занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Цель организуемых во время досуга занятий — активный отдых, который поможет набраться сил и энергии.

Конечно, для большинства школьников выделить свободное время в режиме учебной недели бывает сложно. Поэтому лучше планировать свой досуг на выходные дни.

Занятия оздоровительными ходьбой и бегом могут планироваться не только на выходные, но и на другие дни недели. Оздоровительными они называются потому, что позволяют значительно улучшить работу сердца и дыхания, снять нервное напряжение. Заниматься оздоровительными ходьбой и бегом лучше всего в лесопарках и скверах, в которых много зелёных насаждений и которые расположены вдалеке от автомобильных трасс.



**Оздоровительная ходьба** представляет собой передвижения ускоренным шагом. Темп шагов может составлять от 30 до 40 в минуту, а пульс — от 90 до 120 уд./мин. При признаках лёгкого утомления или чрезмерном увеличении пульса темп шагов снижают. Затем, если пульс восстанавливается до 90 уд./мин, темп шагов вновь увеличивают.

**Оздоровительный бег, или бег трусцой**, выполняется в медленном темпе с равномерной скоростью. Величина пульса во время бега должна находиться в границах 130—140 уд./мин. При первых признаках утомления следует перейти на ходьбу, а затем, восстановив дыхание, снова перейти к бегу.

### ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись Интернетом и специальной спортивной литературой, ознакомьтесь с тем, как занятия физической культурой помогают снижать утомление во время учебного дня и учебной недели. Подготовьте небольшую презентацию на эту тему.
2. С помощью Интернета и специальной литературы узнайте, что понимают под двигательным режимом и какой его объём необходим для вашего возраста.

## ГЛАВА 2

### ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ

Существуют различные *способы оценки техники движений*. Среди них есть достаточно сложные, с применением специальных измерительных приборов и киносъёмок, а есть более простые, которыми можно свободно пользоваться во время самостоятельных занятий технической подготовкой.

Рассмотрим два способа оценки техники движений. Первый способ основывается на внутренних ощущениях, которые возникают при выполнении движений, а вто-

рой — на сравнении техники их выполнения с требуемым результатом.

**Оценка техники движений по внутренним ощущениям.** Во время выполнения движений *основными признаками* хорошего освоения их техники являются:

- лёгкость и непринуждённость в выполнении, отсутствие скованности и напряжённости;

- уверенное выполнение в различных условиях и ситуациях;

- относительное постоянство в показателях пульса и дыхания при многократном выполнении, отсутствие болевых ощущений в мышцах и признаков заметной усталости.

**Оценка техники движений способом сравнения результатов.** В практике самостоятельных занятий, как правило, используют четыре *основных способа сравнения*, с помощью которых оценивают технику движений:

- С помощью разученного движения оценивается качество выполнения определённого задания. Например, дается задание попасть футбольным мячом в мишень. Если после удара мяч летит мимо мишени, значит, задание не выполнено, и причина тому — недостаточно хорошо освоенная техника удара по мячу.

- Сравнивают выполнение одного и того же движения разными людьми. Например, одна ученица быстро и легко передвигается по гимнастическому бревну, свободно делает на нём повороты и прыжки. Другая делает эти же движения, но замедленно, неуверенно. Это значит, что первая ученица освоила технику гимнастической комбинации лучше, чем вторая.

- Оценивают технику выполнения движений с помощью её сравнения с *эталонной техникой* (образцовым выполнением движения). Если во время самостоятельных занятий сравнивать собственную технику движений с образцом, представленным в учебнике, или записью на видеокассете (компакт-диске), то можно не только оценить правильность выполнения самого движения, но и выяснить, в каких его элементах вами сделаны технические ошибки.

● Сравнение мысленных представлений о технике выполняемых движений с описаниями и иллюстрациями их эталонной техники. Например, после выполнения движения человек подробно записывает свои мысленные представления о последовательности его элементов, а затем сравнивает их с описанием эталонной техники.

**Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений.** *Внимание* — это способность человека воспринимать какую-либо информацию с помощью органов зрения или слуха. Например, эта способность проявляется при рассматривании рисунков или наблюдении за действиями других людей, чтении учебников или других книг, во время слушания объяснения учителя и т. д. Если человек отвлекается, то его внимание становится рассеянным и он плохо усваивает информацию.

При самостоятельном освоении новых движений важно концентрировать своё внимание на восприятии техники разучиваемого движения и его основных элементов. Но внимание не может быть устойчивым длительное время, поскольку в процессе восприятия и переработки информации органы зрения и слуха устают. Поэтому после получения информации о технике движения необходимо выполнить его, что позволит отдохнуть органам зрения и слуха и запомнить движение.

*Память* — это способность человека сохранять и воспроизводить получаемую информацию. Память служит основой приобретения знаний, умений, навыков и их последующего использования. Для качественного освоения техники движений память не менее важна, чем внимание.

Для того чтобы запомнить движение, необходимо его многократно повторить. Однако если в технике движения имеются ошибки, то при повторении они могут также запоминаться, что приведёт к закреплению неправильной техники выполнения. Чтобы не допустить появления ошибок, нужно во время разучивания постоянно сравнивать свои движения с описанием или изображением эталонной техники.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие способы оценки техники движений вы узнали?
2. Какое значение в освоении техники движений имеют внимание и память?
3. Выполните ранее освоенное движение и опишите последовательность всех его элементов. После этого сравните своё описание с описанием эталонной техники, представленной в учебнике. Определите сходство и различия между вашей индивидуальной техникой и эталонной.
4. В парах при выполнении одного и того же упражнения определите ошибки партнёра. Помогите друг другу устранить их.

## ГЛАВА

# 3

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Основные причины возможного появления ошибок в технике движений можно разделить на две группы. Первая связана с неправильной организацией и проведением занятий технической подготовкой, несоблюдением соответствующих правил техники безопасности. Вторая — с недостаточной физической и технической подготовкой самих занимающихся.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Напомним, что подводящие упражнения — это физические упражнения, в которых содержатся элементы или связи разучиваемого нового движения. Например, перекаты в группировке являются элементом кувырка, а одновременный толчок одной и мах другой — элементом прыжка в высоту способом «перешагивание». Освоение подводящих упражнений, так же как и освоение отдельных частей двигательного действия, облегчает процесс его начального разучивания.

*Подготовительные упражнения* — это физические упражнения, которые направлены воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения. Например, для освоения лазания по канату необходимо выполнять упражнения для развития силы рук (подтягивания, отжимания), а для опорных прыжков — для развития силы ног (приседания, бег).

Подготовительные и подводящие упражнения включают в техническую подготовку тогда, когда при освоении двигательных действий возникают трудности.

Чтобы осуществить правильный подбор подготовительных упражнений, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Разучиваемую комбинацию разделить на несколько частей, в зависимости от её сложности. При этом надо, чтобы каждая часть начиналась и заканчивалась тогда, когда положение туловища и его звеньев можно зафиксировать (сделать паузу) на короткое время без каких-либо движений и перемещений.

Например, при выполнении гимнастической комбинации на брусках (см. табл. 11): часть *а* — хват за нижнюю жердь, *пауза*, движения тела и его звеньев отсутствуют; часть *б* — толкаясь двумя ногами вперёд-вверх, *наскок* в упор на нижнюю жердь, *пауза*; часть *в* — махом назад, *соскок* с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь, *пауза*.

2. Выполнить каждую часть в облегчённых условиях и попытаться определить, какие мышцы при этом наиболее сильно напрягаются. Например, в части *б* гимнастической

ТАБЛИЦА 11

## Освоение гимнастических комбинаций на брусьях

Гимнастические комбинации на брусьях	Подготовительные упражнения	Подводящие упражнения
<p><i>Девушки</i></p> <p>а) стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками;</p> <p>б) толкаясь двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор на нижнюю жердь;</p> <p>в) из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседание с гантелями в максимальном темпе.</li> <li>2. Прыжки вверх, толчком двумя, с гантелями.</li> <li>3. Попеременные движения ног в положении лёжа на спине («ножницы»).</li> <li>4. Отжимание в упоре лёжа.</li> <li>5. Повторить упр. 3, но в максимальном темпе.</li> <li>6. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — встать лицом к спинке стула в положении упора стоя. Медленно сгибая ноги, слегка присесть; быстро разгибая ноги, принять и. п.</li> <li>2. И. п. — стоя на гимнастическом мостике, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками. Медленно сгибая ноги и выпрямляя руки, присесть; толкаясь двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор на перекладине.</li> <li>3. И. п. — упор присев. Опираясь на руки, толчком двумя ногами принять упор лёжа.</li> <li>4. Из положения лёжа на животе, руки вдоль туловища, поднятие и опускание ног.</li> <li>5. И. п. — о. с. Прыжок вверх с поворотом на 90°.</li> <li>6. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке, хват прямыми руками на уровне головы. Приседая и выпрямляя руки, прыжок вверх толчком двумя.</li> <li>7. Повторить упр. 3, но во время прыжка мах левой рукой вверх — в сторону.</li> <li>8. Повторить упр. 4, но с поворотом на 90° во время прыжка.</li> </ol>

**Юноши**

а) стоя к брусьюм лицом во-  
внутрь и слегка согнув руки в  
локтях, обхватить концы жер-  
дей;

б) толчок двумя вперёд+вверх,  
наскок в упор;

в) поочерёдно переставляя  
руки вперёд, передвижение к  
центру брусьев;

г) размахивание прямым но-  
гами;

д) поочерёдно переставляя  
руки вперёд, передвижение к  
концу брусьев;

е) мах ногами вперёд, соскок  
с мягким приземлением, руки  
вперёд и в стороны.

1. Отжимание в упоре лёжа.
2. Отжимание в упоре на брусьях.
3. Упражнение в парах. И. п. —  
упор лёжа, ноги на весу удержива-  
ются руками партнёра за голень.  
Поочерёдно переставляя руки, пе-  
редвижение вперёд.

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль  
туловища. Поднимание ног под  
углом 45°.

То же, что и для части в.

И. п. — встать между спинками  
двух стульев в положении упо-  
ра стоя. Медленно сгибая ноги,  
слегка присесть; быстро разгибая  
ноги, принять и. п.

И. п. — упор лёжа. Поочерёдное  
сгибание и разгибание рук (ходьба  
на руках стоя на месте).

1. И. п. — вис спиной к гимнасти-  
ческой стенке. Мах ногами впе-  
рёд, соскок.

2. И. п. — вис на гимнастической  
перекладине. Мах вперёд, соскок.

3. И. п. — то же. Мах назад, со-  
скок.

4. И. п. — то же. Размахивание  
прямыми ногами.

То же, что и для части в.

И. п. — о. с. на гимнастической  
скамейке. Соскок, с мягким при-  
землением и разведением рук  
вперёд и в стороны.

комбинации у девушек сложным элементом является напрыгивание на жердь брусьев с последующим удержанием туловища в упоре. Чтобы проверить, какие мышцы напрягаются при выполнении этих элементов комбинации, нужно встать лицом к гимнастической стенке и, удерживаясь руками за рейку, медленно присесть. Затем, сконцентрировав внимание на ощущениях в работе мышц, встать. Выполняя это упражнение, можно почувствовать напряжение мышц бедра, спины и живота. Следовательно, подготовительные упражнения должны обеспечивать развитие именно этих мышц.

Точно так же в упрощённых условиях можно определить работу мышц при выполнении упора. Для этого надо встать между спинками расположенных друг против друга стульев и, положив на них руки, выполнить упор. Удерживая туловище в упоре и сконцентрировав внимание на работе мышц, можно почувствовать, как напрягаются мышцы живота, плеч, груди и верхней части спины. В соответствии с выявленным местом сильного напряжения мышц, как и в первом случае, следует подбирать подготовительные упражнения, направленно воздействующие на развитие силы этих мышц.

При подборе подводящих упражнений необходимо выполнять следующие *правила*:

1. Разучиваемую комбинацию разделить на части.
2. Выделить в каждой части наиболее сложные, по вашему мнению, элементы и подобрать подводящие упражнения, в которых имеется с ними сходство.
3. Концентрируя внимание на элементах, входящих в новое движение, освоить подводящие упражнения.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В каких случаях необходимо использовать подводящие и подготовительные упражнения? С помощью каких правил их следует подбирать?
2. С помощью Интернета и спортивной литературы ознакомьтесь с правилами оказания первой помощи при сложных травмах.



## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

В процессе самостоятельных занятий необходимо оценивать эффективность не только спортивно-оздоровительной, но и физкультурно-оздоровительной деятельности (табл. 12).

### Упражнения для оценки общего состояния организма

**ТАБЛИЦА 12**

Контрольные упражнения	Оцениваемые показатели
Ловля падающей линейки, см	Скорость реакции
Нанесение карандашом точек на листе бумаги за 10 с, кол-во точек	Быстрота движений
6-минутный бег, м	Общая выносливость и физическая работоспособность
Выкрут прямыми руками с гимнастической палкой, см	Подвижность плечевого сустава
Наклон в сторону, см	Подвижность позвоночного столба
Мах ногой в сторону, см Мах ногой назад, см Мах ногой вперед, см	Подвижность тазобедренного сустава
Стойка на одной ноге («ласточка»), с	Развитие вестибулярного аппарата

Эти упражнения можно выполнять выборочно, контролируя изменения интересующих вас показателей. Проводя наблюдения, необходимо особое внимание обращать на то, чтобы последующие результаты в контрольных упражне-

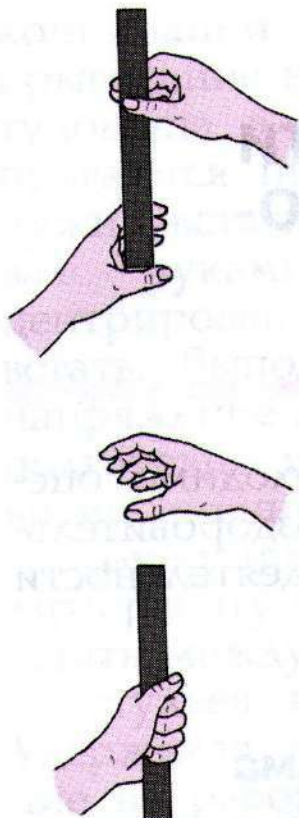


Рис. 6

ниях не снижались. Чтобы результаты были более точными, эти упражнения должны быть хорошо разучены.

Результаты выполнения тестовых упражнений оформляются в дневнике самонаблюдения так же, как и показатели физической подготовленности, в виде соответствующей таблицы.

**Ловля падающей линейки** (рис. 6).

1. Партнёр держит линейку за верхний конец, а ваша рука с разжатой ладонью располагается под ней, слегка касаясь верхней частью её нижнего конца. 2. Неожиданно для вас партнёр отпускает линейку, а вы должны быстро её поймать, сжимая ладонь.

По шкале линейки определите, на каком расстоянии расположилась верхняя часть вашей ладони. Чем меньшее расстояние пролетит линейка, тем выше уровень развития скорости реакции.

**Нанесение точек на листе бумаги за 10 с.** 1. Взять лист тетради и разделить его на две равные части. Партнёр берёт часы с секундной стрелкой, а вы — карандаш. 2. По команде партнёра вы начинаете быстро ставить точки поочерёдно на правой и левой половине листа. 3. Через 10 с по команде партнёра вы прекращаете выполнять упражнение.

Производится подсчёт точек на обеих половинах листа. Чем большее количество точек окажется на листе бумаги, тем выше уровень развития быстроты движений.

**6-минутный бег.** 1. На беговой дорожке через каждые 25 м нанести отметку (например, поставить небольшой кубик) и измерить длину получившейся дистанции. (Данное упражнение лучше проводить на пришкольном стадионе с уже известной длиной и разметкой.) Зафиксировать время на ручных часах, когда необходимо будет закончить выполнение упражнения (к текущему времени на часах прибавить 6 мин).

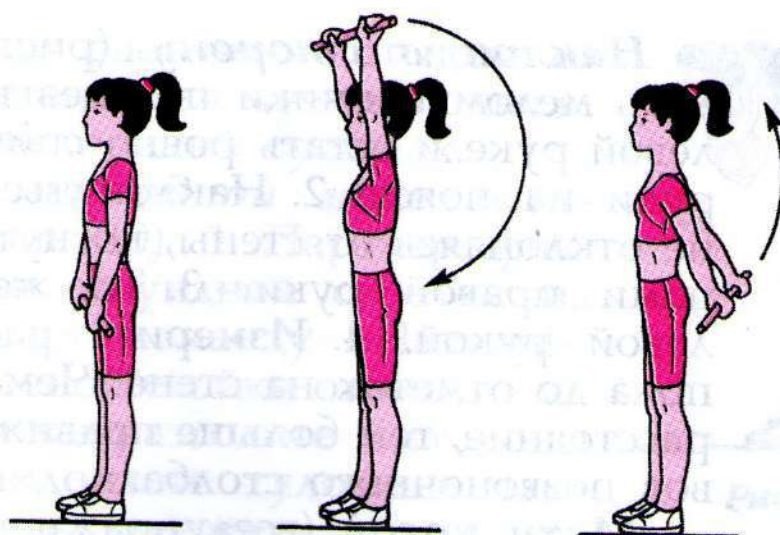


Рис. 7

2. Приступить к бегу, во время которого можно переходить на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений (но совсем останавливаться нельзя).

3. По истечении 6 мин быстро сделать отметку на беговой дистанции, где вы прекратили бежать, и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

После отдыха определить расстояние, которое вы пробежали. Чем оно больше, тем выше уровень развития общей выносливости и физической работоспособности.

**Выкрут прямыми руками с гимнастической палкой** (рис. 7). 1. Ладони забелить мелом и, взяв гимнастическую палку, встать ровно, руки вниз. 2. Выполнить выкрут прямыми руками назад до касания палкой туловища сзади. 3. Затем выполнить выкрут прямыми руками вперед в исходное положение. 4. Измерить линейкой расстояние между отпечатками ладоней. 5. Слегка приблизить руки друг к другу и, повторив упражнение, вновь измерить расстояние между отпечатками рук на гимнастической палке.

Повторять упражнение до тех пор, пока сохраняется возможность делать выкрут прямыми руками с наиболее узким хватом. Чем меньше расстояние между руками во время выполнения упражнения, тем больше подвижность плечевых суставов.



Рис. 8

**Наклон в сторону** (рис. 8). 1. Забелить мелом кончики пальцев на правой и левой руке и встать ровно спиной к стене, руки на поясе. 2. Наклониться вправо и, не отклоняясь от стены, коснуться её пальцами правой руки. 3. То же повторить левой рукой. 4. Измерить расстояние от пола до отметок на стене. Чем меньше это расстояние, тем больше подвижность суставов позвоночного столба.

**Махи ногой** (все упражнения с махом ногой можно выполнять, держась за спинку стула) (рис. 9).

**Мах в сторону.** 1. Забелить мелом кончики пальцев левой ноги и встать ровно левым боком к стене на расстоянии вытянутой ноги. 2. Мах левой в сторону, коснуться стены. Измерить расстояние от пола до отметки на стене.

**Мах назад.** 1. То же самое, но встать ровно спиной к стене на расстоянии вытянутой ноги. 2. Держа ровно спину, мах левой назад, коснуться стены. Измерить расстояние от пола до отметки на стене.

**Мах вперёд.** 1. То же самое, но встать ровно лицом к стене на расстоянии вытянутой ноги. 2. Мах левой вперёд, коснуться стены. Измерить расстояние от пола до отметки на стене.

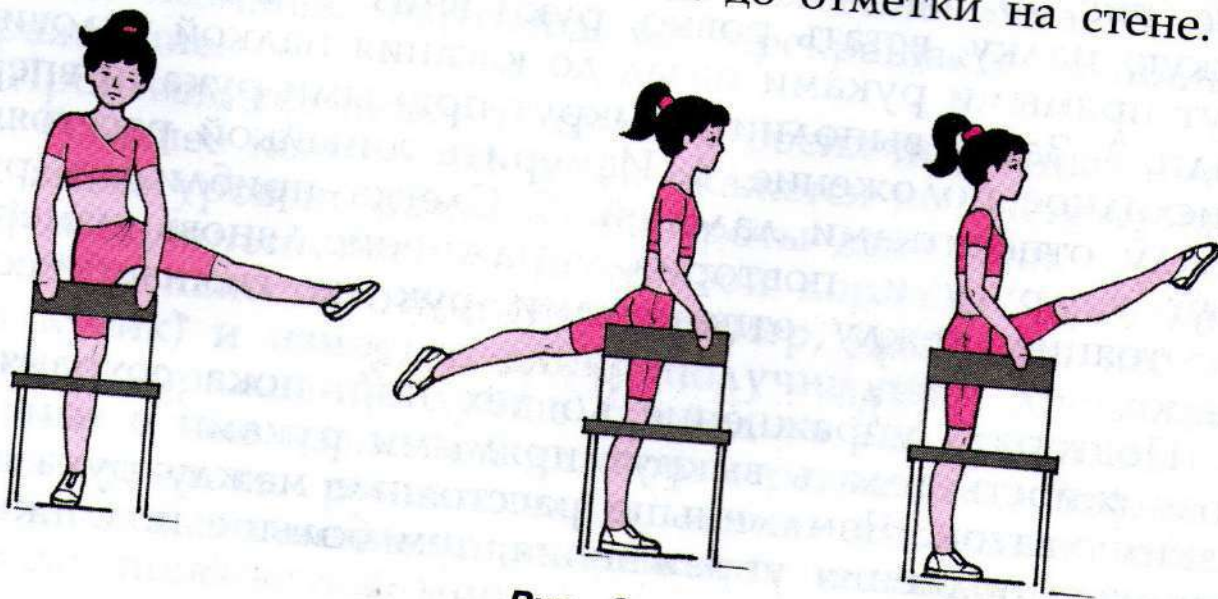


Рис. 9

Чем больше расстояние от пола до отметок на стене, тем лучше подвижность в тазобедренных суставах.

**Стойка на одной ноге («ласточка»)** (рис. 10). 1. Партнёр фиксирует время секундной стрелки на часах и подаёт команду «Начали!». 2. Вы из основной стойки отводите левую назад, руки разводите в стороны и слегка наклоняете туловище вперёд, стараетесь удержать положение тела как можно дольше. 3. Как только вы начали делать какие-либо движения или менять позу, ваш партнёр подаёт команду «Стоп!» и фиксирует время, показанное в этот момент секундной стрелкой.

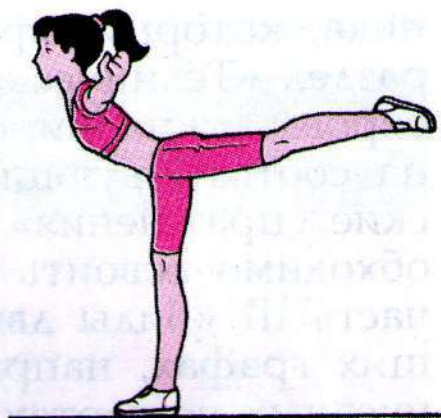


Рис. 10

Чем дольше сохраняете положение тела без движений, тем выше уровень развития вестибулярного аппарата.

### ЗАДАНИЯ

1. Разучите тестовые упражнения и освоите навыки измерения их показателей.
2. Проведите мини-соревнование, используя контрольные упражнения.
3. Результаты оформите в дневнике самонаблюдения в виде таблицы, так же как и показатели физической подготовленности.

## ГЛАВА 5

### ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Регулярное заполнение дневника самонаблюдения является частью самостоятельных занятий физической культурой. Поэтому дополнительно к имеющимся разделам днев-

ника, который оформлялся в VI классе, следует добавить раздел «Техническая подготовка», в котором должно фиксироваться планирование занятий технической подготовкой на соответствующий четвертной цикл. В графе «Физические упражнения» записываются упражнения, которые необходимо освоить по школьной программе (см. учебник, часть III «Виды двигательной деятельности»). В последующих графах, например, знаком «+» указывается, в каких учебных четвертях эти упражнения будут осваиваться. Заполнение раздела технической подготовки рекомендуется осуществлять совместно с учителем физической культуры по приведённой в таблице 13 форме.

### Форма распределения занятий технической подготовкой в течение учебного года

**ТАБЛИЦА 13**

Физические упражнения	Учебные четверти			
	I	II	III	IV
Лёгкая атлетика 1. 2.				
Гимнастика 1. 2.				
Спортивные игры: Баскетбол 1. 2.				
Волейбол 1. 2.				
Футбол 1. 2. 3.				

Физические упражнения	Учебные четверти			
	I	II	III	IV
Лыжные гонки 1. 2. 3.				

**ЗАДАНИЕ**

Введите в свой дневник самонаблюдения раздел «Техническая подготовка», регулярно заполняйте его.

В дневник самонаблюдения необходимо внести новые нормативные показатели физической подготовленности, к выполнению которых надо стремиться к окончанию VII класса (табл. 14).

### Показатели физической подготовленности учащихся VII класса

**ТАБЛИЦА 14**

Физические качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,0–10,5	9,8–11,0
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	10	10
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	5–8	—
	Прыжок в длину с места, см	165–175	150–155
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	12–16

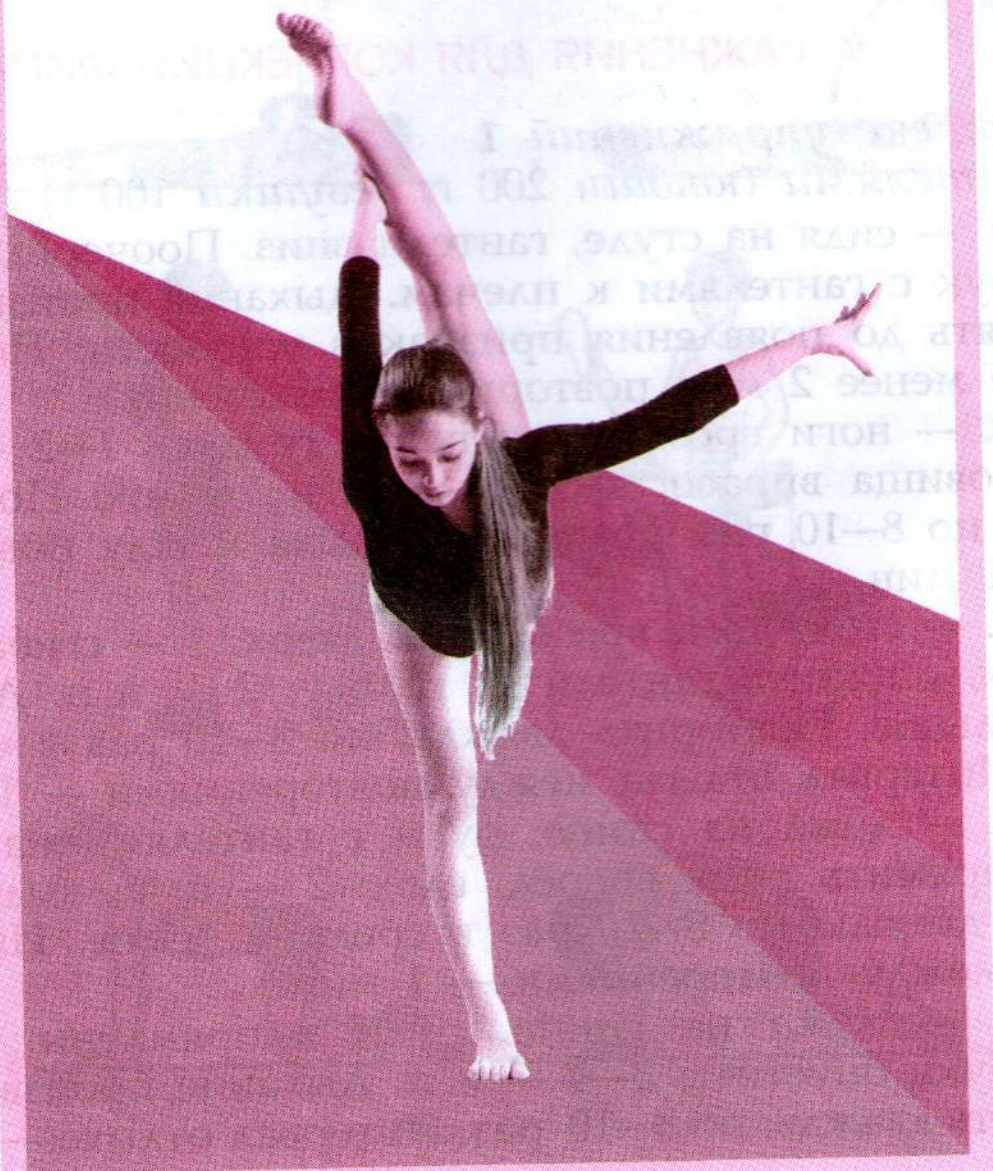
Физические качества	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Выносливость (выбирается любое из упражнений) любое из упражнений)	Кроссовый бег (без остановок и переходов на ходьбу), мин	20	15
	Передвижение на лыжах (без остановок для отдыха), мин	20	15
	Бег на 2000 м, мин	Без учёта времени 5,0–6,0	6,40–7,20
	Бег на 1000 м, мин, с		
Координация движений	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	13,0–16,0	14,5–18,5
	Челночный бег 3 × 10 м, с	7,8–8,5	8,4–9,6



# КЛАССЫ VI-VII

## Часть III

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ



# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

## ГЛАВА 1

### ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

##### Комплекс упражнений 1

с гантелями (юноши 200 г; девушки 100 г) (рис. 11)

1. И. п. — сидя на стуле, гантели вниз. Поочерёдное сгибание рук с гантелями к плечам. Дыхание произвольное. Выполнять до появления признаков усталости. После отдыха не менее 2 мин повторить упражнение.
2. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — поворот туловища вправо, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.
3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1 — сгибая руки в локтях, опустить гантели за голову; 2 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.
4. И. п. — лёжа на спине, руки с гантелями на груди. 1 — выпрямить руки вперёд, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить дважды по 8—10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха между повторениями — 1 мин.
5. И. п. — лёжа на спине, руки выпрямлены вперёд. 1—2 — руки опустить; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха — 1 мин.

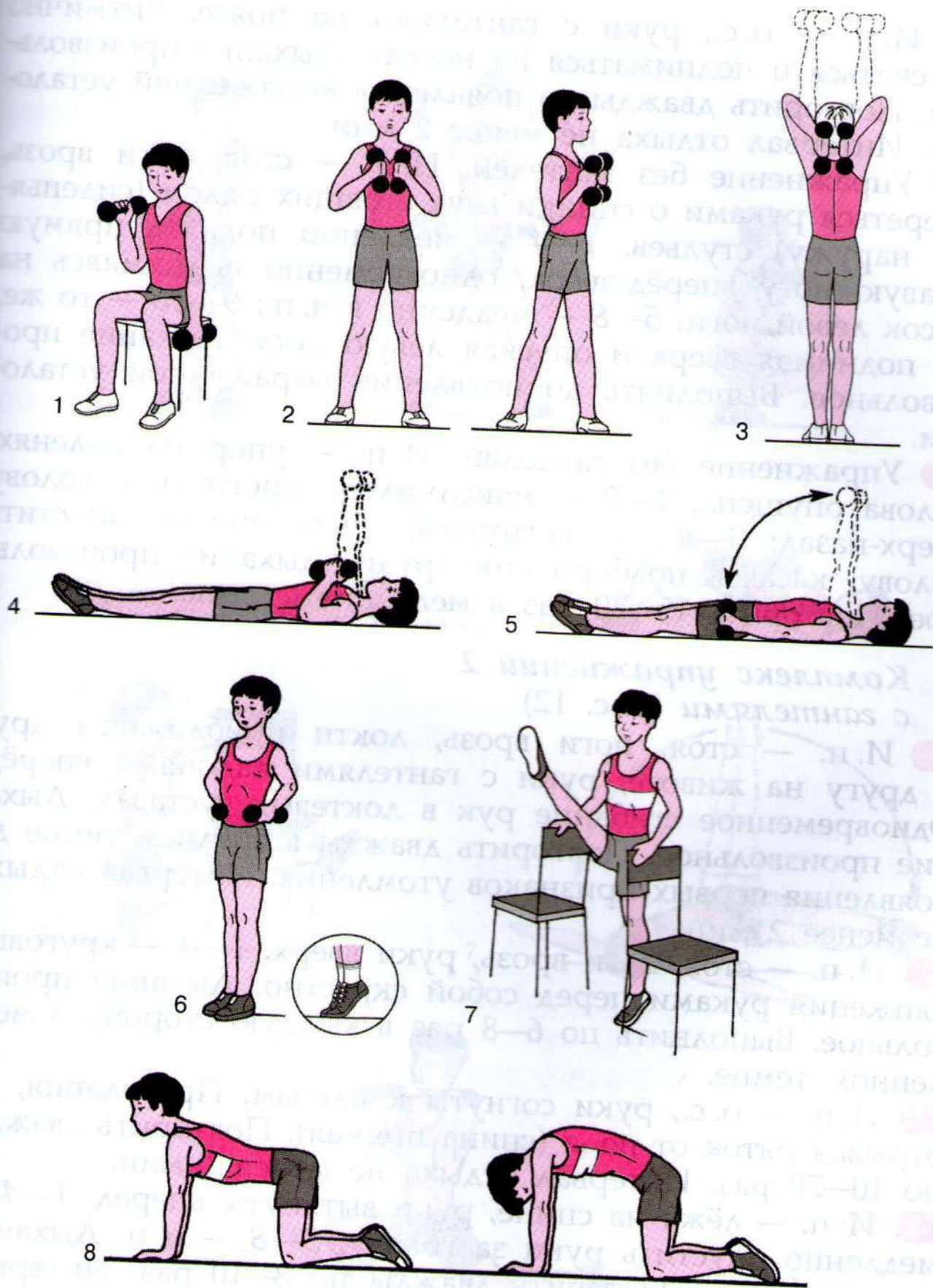


Рис. 11

6. И. п. — о. с., руки с гантелями на поясе. Ритмично опускаться и подниматься на носках. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

7. Упражнение без гантелей. И. п. — стоя, ноги врозь, опереться руками о спинки двух стоящих рядом (сиденьями наружу) стульев. 1—4 — медленно поднять правую ногу вперёд-вверх, одновременно поднимаясь на носок левой ноги; 5—8 — медленно в и. п.; 9—16 — то же, но поднимая вверх и опуская левую ногу. Дыхание произвольное. Выполнять до появления выраженной усталости.

8. Упражнение без гантелей. И. п. — упор на коленях, голова опущена. 1—2 — максимально прогнуться, голову вверх-назад; 3—4 — согнуться, одновременно опустить голову, касаясь подбородком груди. Дыхание произвольное. Повторить 15—20 раз в медленном темпе.

### **Комплекс упражнений 2** с гантелями (рис. 12)

1. И. п. — стоя, ноги врозь, локти приближены друг к другу на животе, руки с гантелями ладонями вперёд. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить дважды в среднем темпе до появления первых признаков утомления. Интервал отдыха не менее 2 мин.

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. 1—4 — круговые движения руками перед собой скрестно. Дыхание произвольное. Выполнить по 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе.

3. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам. Приседания, не отрывая пяток от пола (спина прямая). Повторить дважды по 10—20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

4. И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вперёд. 1—4 — медленно опустить руки за голову; 5—8 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

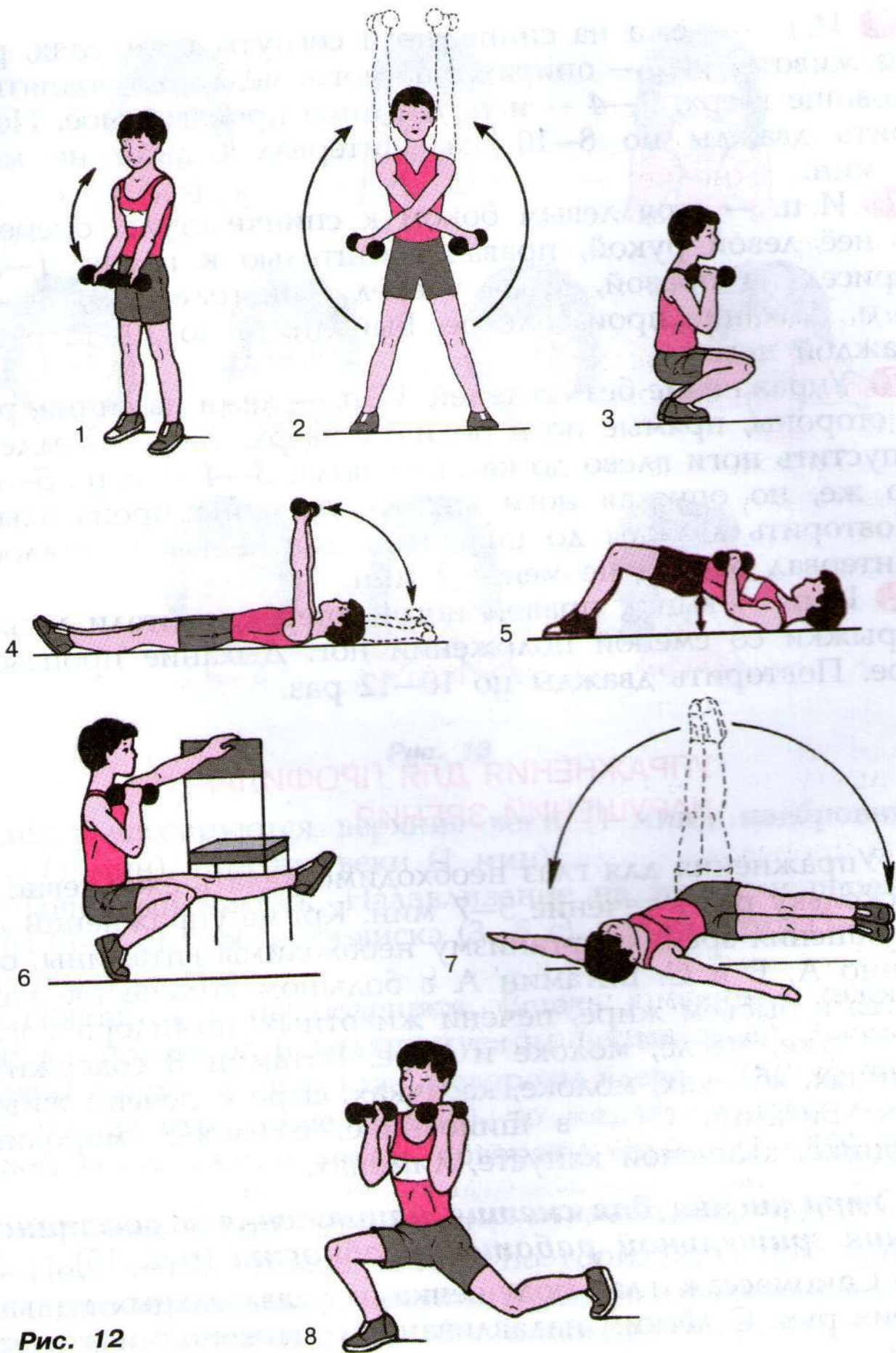


Рис. 12

**5.** И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе. 1—2 — опираясь на ноги, медленно поднять туловище вверх; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 8—10 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

**6.** И. п. — стоя левым боком к спинке стула, опереться о неё левой рукой, правая с гантелью к плечу. 1—2 — присед на правой, левая вперёд («пистолетик»); 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить по 10—12 раз на каждой ноге.

**7.** Упражнение без гантелей. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, прямые ноги подняты вверх. 1—2 — медленно опустить ноги влево до касания пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, но опуская ноги вправо. Дыхание произвольное. Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

**8.** И. п. — выпад правой ногой вперёд, гантели у плеч. Прыжки со сменой положений ног. Дыхание произвольное. Повторить дважды по 10—12 раз.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Упражнения для глаз необходимо делать ежедневно по несколько раз в течение 5—7 мин. Кроме упражнений для улучшения зрения, организму необходимы витамины, особенно А, В и С. Витамин А в большом количестве находится в рыбьем жире, печени животных, помидорах, зелёном луке, масле, молоке и сыре. Витамин В содержится в яйцах, яблоках, молоке, кабачках, сыре и печени животных. Витамин С — в шиповнике, ежевике, смородине, чернике, квашеной капусте, лимонах.

*Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности (рис. 13)*

**1.** Самомассаж глаз подушечками указательных пальцев обеих рук. С лёгким надавливанием движениями от пере-

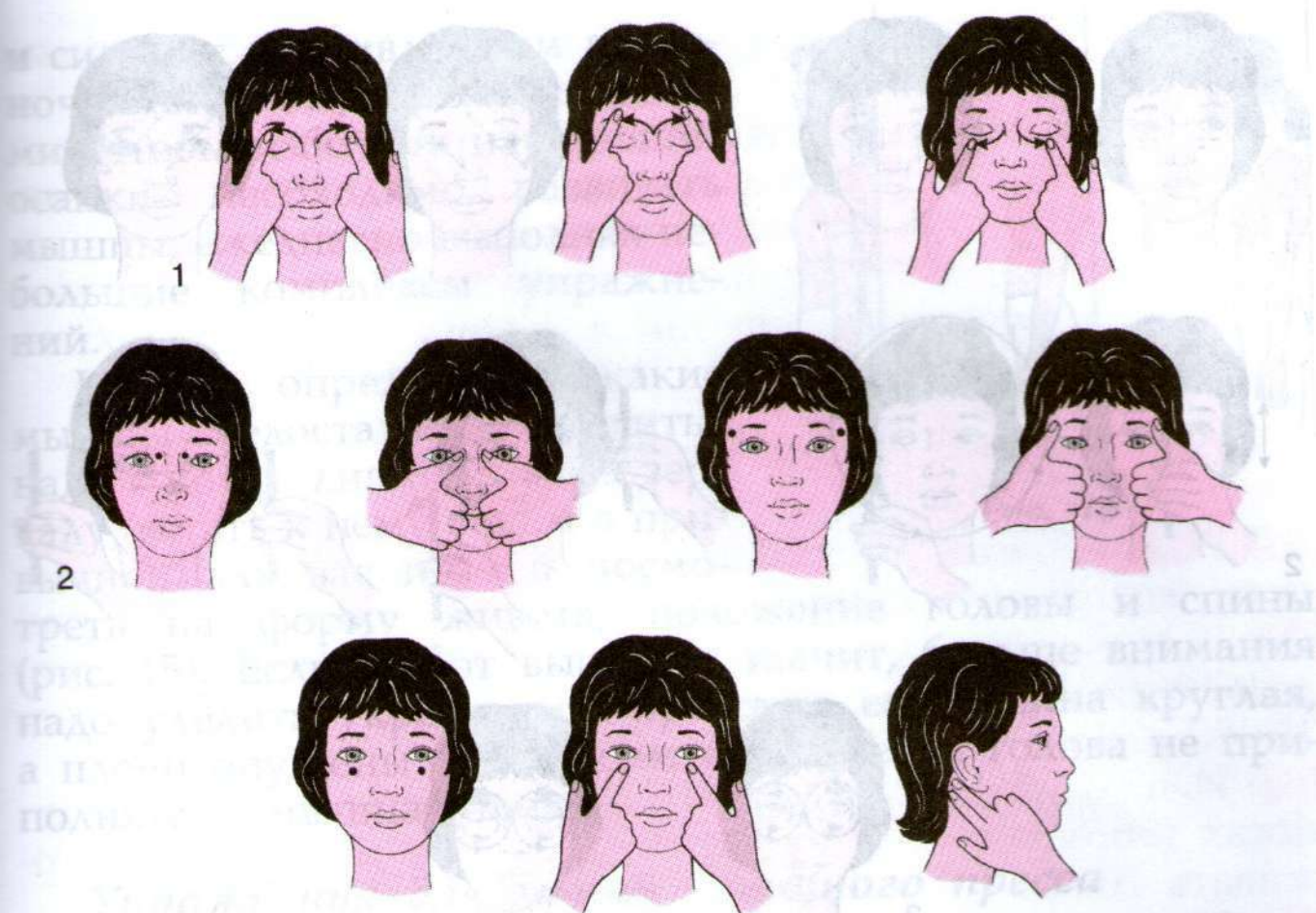


Рис. 13

носицы: массируются верхние веки (1 мин), надбровные дуги (1 мин), нижние веки (1 мин).

2. Точечный массаж. Надавливание на точки: у переносицы (3—5 с), в области виска (3—5 с), под глазами (3—5 с), за ушами (3—5 с).

3. Повороты с наблюдением. Встать к зеркалу (или к любому предмету, находящемуся на уровне глаз). Закрывать правой рукой правый глаз, повороты влево, с взглядом на зеркальное отражение (1 мин), то же, но закрыть левой рукой левый глаз и делать повороты вправо (1 мин).

*Упражнения для укрепления глазных мышц (рис. 14)*

1. Повороты глазного яблока по горизонтальной линии (30 с); по вертикальной линии (30 с); по диагонали в правую и левую стороны (по 30 с в каждую сторону).

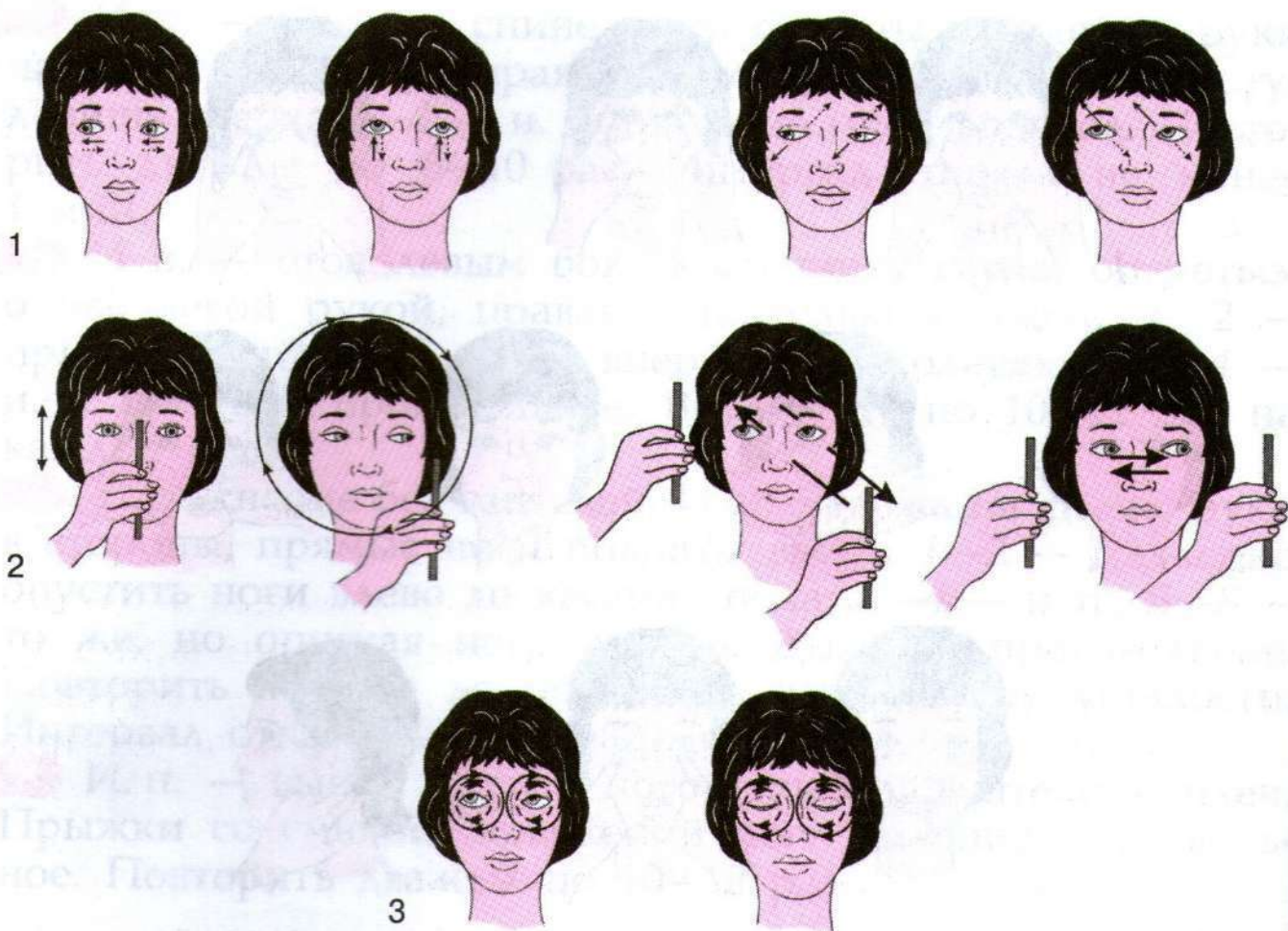


Рис. 14

**2.** Наблюдение за предметом, перемещаемым по вертикали, по кругу вправо и влево, по диагонали, по горизонтали. Всё по 10–15 с.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

В течение дня осанка человека изменяется. Это связано с утомлением мышц, которые поддерживают позвоночный столб. Если дать возможность мышцам отдохнуть, то осанка вновь приобретёт правильную форму.

К сожалению, не всегда в течение дня человеку предоставляется возможность отдохнуть. Находясь постоянно в движении, он не обращает внимания на изменения в осанке и постепенно начинает привыкать ходить, стоять



и сидеть с искривлённым позвоночником, с опущенными плечами. Чтобы избежать нарушений осанки, необходимо развивать мышцы, ежедневно выполняя небольшие комплексы упражнений.

Чтобы определить, какие мышцы недостаточно развиты, надо в конце дня подойти к зеркалу, встать к нему боком в привычной для вас позе и посмотреть на форму живота, положение головы и спины (рис. 15). Если живот выпячен, значит, больше внимания надо уделить укреплению пресса, а если спина круглая, а плечи опущены — мышцам спины, если голова не приподнята — мышцам шеи.

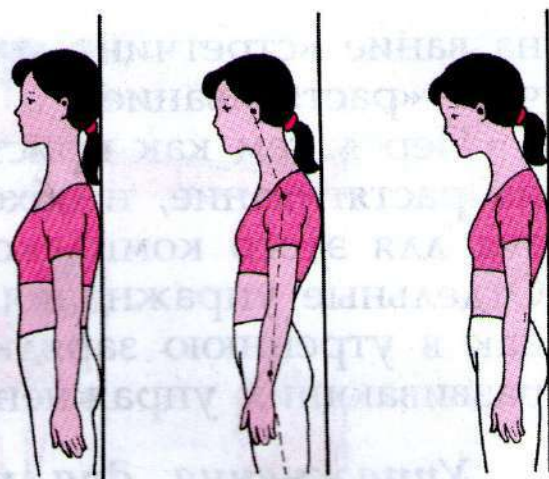


Рис. 15

### *Упражнения для мышц брюшного пресса*

1. И. п. — лёжа на спине, правая рука вытянута вверх, левая внизу. 1 — наклон головы вперёд со сменой положения рук; 2 — и. п. 7—8 раз.
2. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — голову вперёд, руки к плечам; 2 — руки за голову; 3 — руки к плечам; 4 — и. п. 7—8 раз.
3. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки ладонями на лбу. 1—2 — выдох, голову вверх, надавливая руками на лоб; 3—4 — вдох, и. п. 8—10 раз.
4. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед». 2 раза по 20 с.
5. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. «Горизонтальные ножницы». 2 раза по 20 с.
6. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх под углом  $45^\circ$ ; 2—3 — удерживать положение; 4 — и. п. 8—10 раз.

В настоящее время для укрепления мышц туловища создана целая оздоровительная система, которая получила

название «стретчинг», что в переводе с английского означает «растягивание».

Перед тем как приступить к выполнению упражнений на растягивание, необходимо провести разминку, используя для этого комплексы общеразвивающих упражнений. Отдельные упражнения на растягивание можно включать как в утреннюю зарядку, так и в сами комплексы общеразвивающих упражнений.

### *Упражнения для растягивания мышц туловища* (рис. 16)

1. И. п. — лёжа на спине, руки вверх. Поднять согнутые ноги, колени прижать к груди, удерживать 30 с. 4—5 раз.
2. И. п. — лёжа, упор сзади. Наклонить голову вниз, стараться подбородком прижаться к груди и удерживать 15—20 с. 4—5 раз.
3. И. п. — лёжа на спине, в упоре на согнутых в коленях ногах (борцовский мостик), руками хват за голени, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, удерживать 20—30 с, затем вправо, удерживать 20—30 с. 4—5 раз.
5. И. п. — о. с. Наклониться вперёд, спина прямая, руки соединены в «замок» за спиной, удерживать 30 с. 4—5 раз.
6. И. п. — о. с., ноги врозь, руки соединены в «замок» перед грудью. Глубокий присед на всей ступне, спина прямая, удерживать 20—30 с. 2—3 раза.
7. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, разведены в стороны, руки вверх, спина прямая. Наклон вправо с удержанием туловища 30 с, затем влево — с удержанием туловища 30 с. 2—3 раза.
8. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединяя стопы, развести ноги в стороны и удерживать 30 с. 4—5 раз.

После каждого упражнения необходимо сделать 2—3 глубоких вдоха с медленным выдохом и поочерёдно встряхнуть руки и ноги.

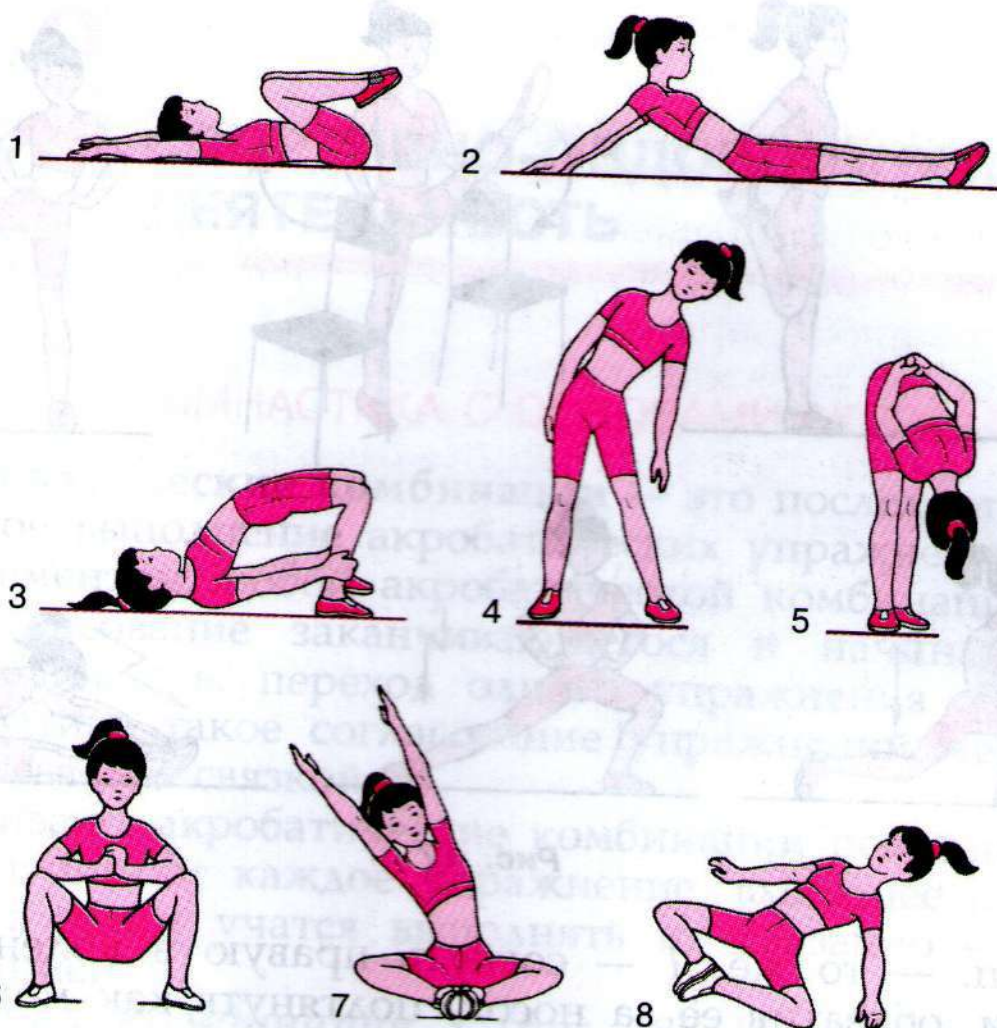


Рис. 16

### Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов (рис. 17)

Эти упражнения рекомендуется выполнять девушкам. Хорошая подвижность этих суставов необходима для будущего нормального деторождения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов можно включать в комплексы утренней зарядки, а также выполнять самостоятельно, отводя для этого по 15–20 мин ежедневно.

**1.** И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу в колене вперёд-вверх и, обхватив её за голень, подтянуть как можно ближе к груди (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5–6 раз.

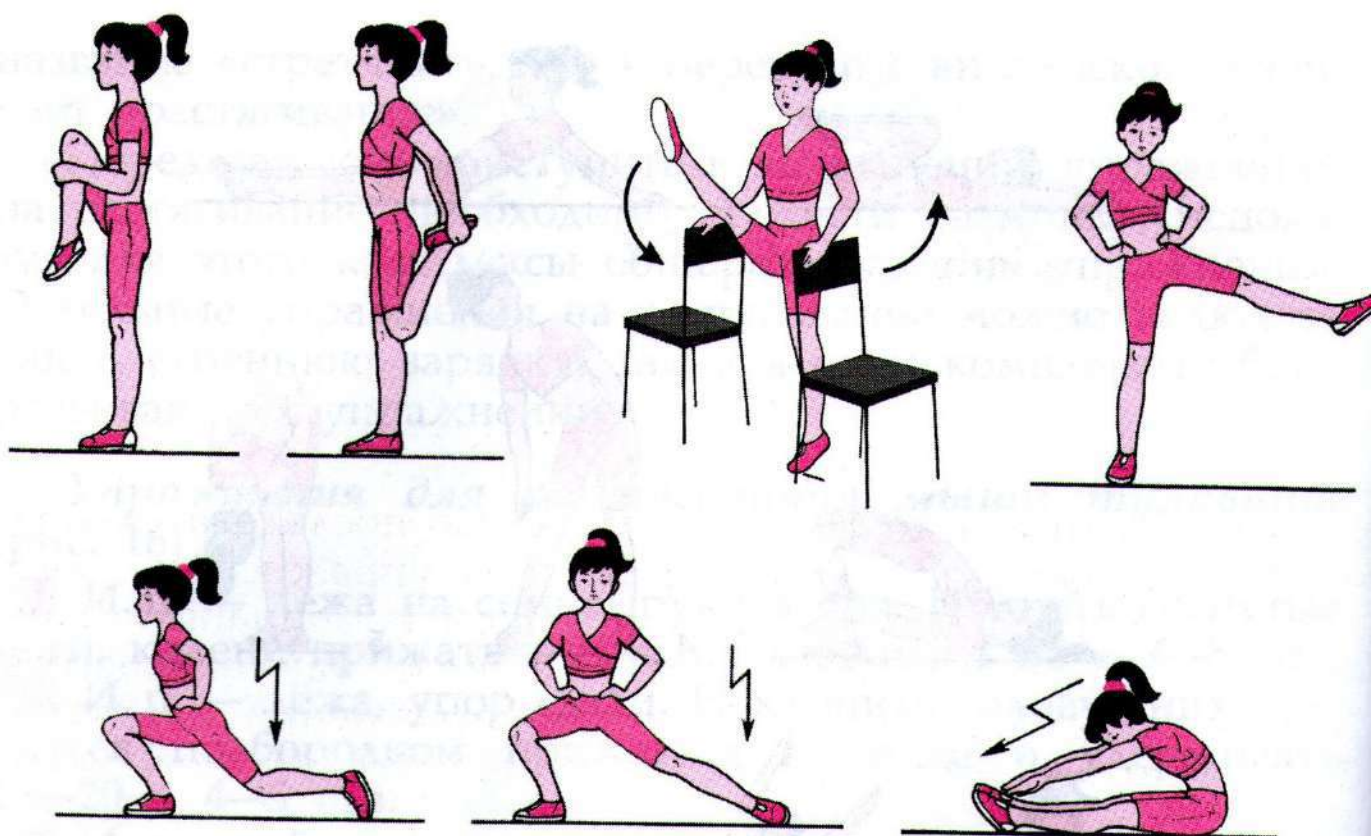


Рис. 17

2. И. п. — то же. 1 — согнуть правую в колене назад-вверх и, обхватив её за носок, подтянуть как можно ближе к ягодице (спина прямая); 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. 5—6 раз.

3. И. п. — о. с. с опорой руками о спинки стульев (сиденья наружу), спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой вперёд и назад. 10—15 с.

4. И. п. — о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочерёдно махи правой и левой прямой ногой в сторону. 10—15 с.

5. И. п. — то же. 1 — выпад вперёд правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же с левой ноги. 6—8 раз с каждой ноги.

6. И. п. — то же. 1 — выпад в сторону правой ногой; 2—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой ногой. 4—6 раз в каждую сторону.

7. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. 1—3 — пружинистые наклоны вперёд с касанием руками носков ног; 4 — и. п.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

**Акробатические комбинации** — это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Главным элементом любой акробатической комбинации является согласование заканчивающегося и начинающегося упражнения, т. е. переход одного упражнения в другое. В акробатике такое согласование упражнений между собой называется связкой.

Осваивают акробатические комбинации поэтапно. Сначала разучивают каждое упражнение, входящее в комбинацию, а затем учатся выполнять их связано — одной комбинацией.

**Учебная комбинация 1** (рис. 18). И. п. — о. с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с.

Упражнения, которые входят в эту акробатическую комбинацию, разучивались в IV и V классах. Их необходимо повторить.

#### *Техника выполнения*

1. Из положения упор присев перекаат назад в стойку на лопатках.

2. Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.

3. Из упора присев два кувырка вперёд в упор присев.

Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено.

Повторив эти упражнения, приступают к разучиванию всей комбинации. Её освоение осуществляется последова-

тельно за счёт связывания предыдущего и следующего упражнений.

Освоение всей комбинации начинают в относительно медленном темпе. После выполнения каждого упражнения необходимо сделать паузу 3—5 с, фиксируя положение тела, в котором закончилось упражнение. Затем из этого положения начинают выполнять следующее упражнение. По мере освоения комбинации темп её выполнения увеличивают, а паузы между упражнениями уменьшают до 1—2 с. При этом необходимо обращать внимание на технику выполнения связок, перехода одного упражнения в другое.

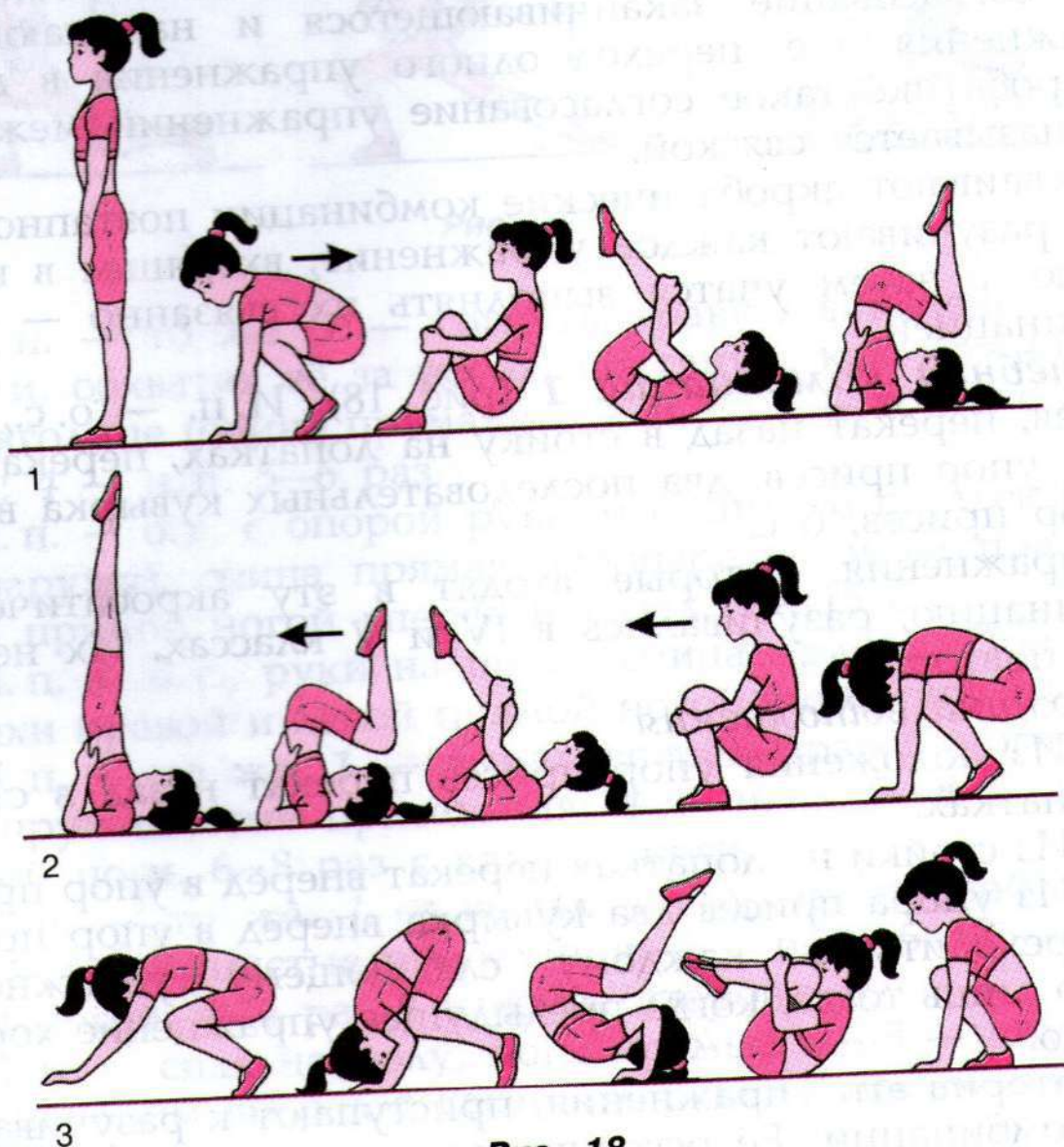


Рис. 18

## Учебная комбинация 2 (рис. 19)

### Техника выполнения

1. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.
2. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.
3. В стойке на лопатках развести и свести ноги.
4. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, о. с.

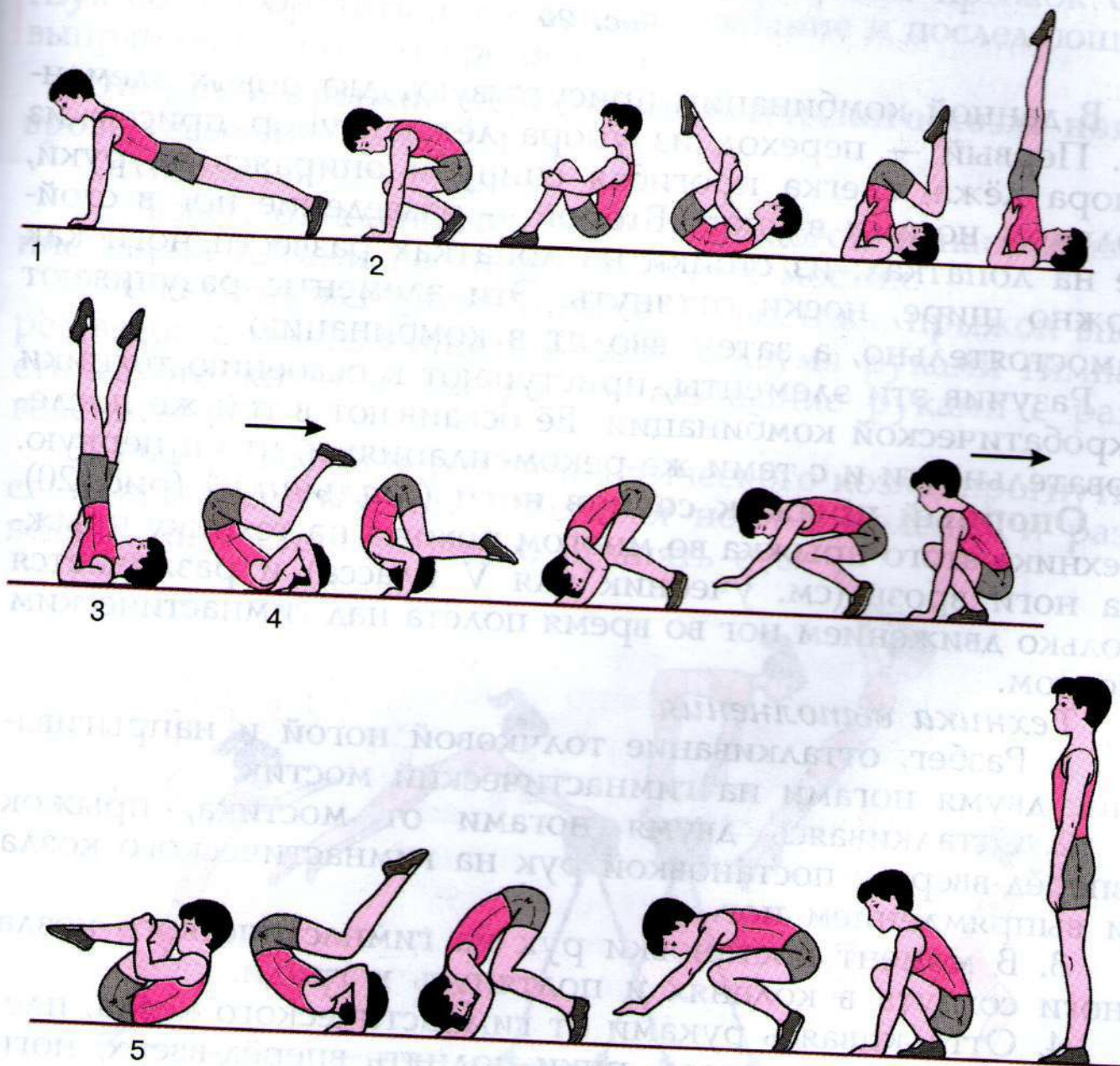


Рис. 19

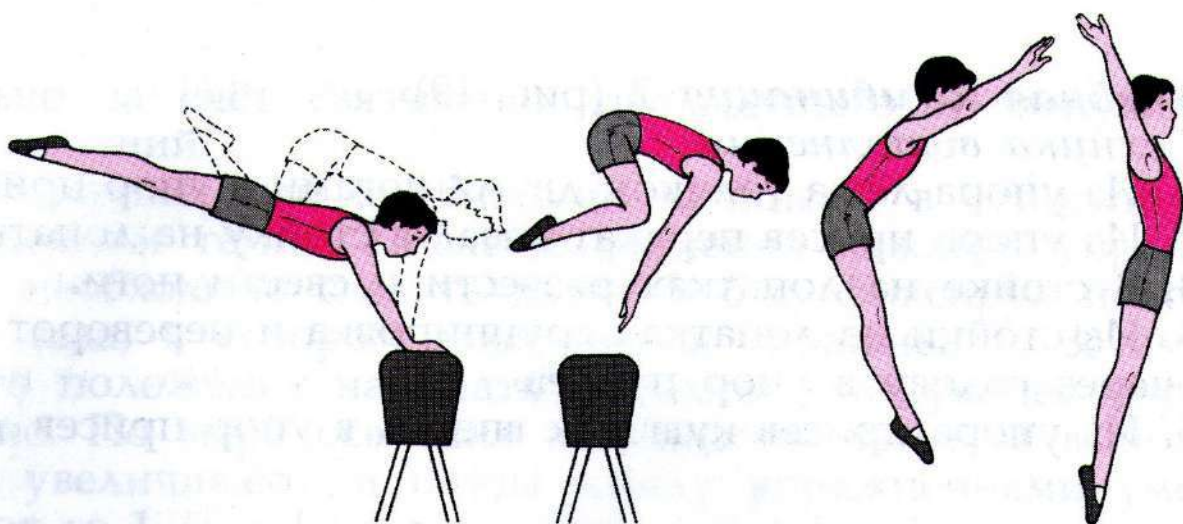


Рис. 20

В данной комбинации присутствуют два новых элемента. Первый — переход из упора лёжа в упор присев: из упора лёжа, слегка прогибая спину и опираясь на руки, толчком ногами в упор. Второй — разведение ног в стойке на лопатках: из стойки на лопатках развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Эти элементы разучивают самостоятельно, а затем вводят в комбинацию.

Разучив эти элементы, приступают к освоению техники акробатической комбинации. Её осваивают в той же последовательности и с теми же рекомендациями, что и первую.

**Опорный прыжок согнув ноги (мальчики)** (рис. 20). Техника этого прыжка во многом похожа на технику прыжка ноги врозь (см. учебник для V класса) и различается только движением ног во время полёта над гимнастическим козлом.

#### *Техника выполнения*

1. Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик.

2. Отталкиваясь двумя ногами от мостика, прыжок вперёд-вверх с постановкой рук на гимнастического козла и выпрямлением ног.

3. В момент постановки рук на гимнастического козла ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди.

4. Отталкиваясь руками от гимнастического козла, плечи слегка отвести назад, руки поднять вперёд-вверх, ноги выпрямить.



5. В момент приземления ноги слегка согнуть в коленях, а руки вынести в стороны — вверх.

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить опорный прыжок способом ноги врозь. Обратить внимание на отталкивание руками от гимнастического козла и приземление.

2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев. Обратить внимание на перенос тяжести тела на руки во время выполнения отталкивания ногами.

3. С небольшого разбега разучить опорный прыжок согнув ноги. Обратить внимание на сгибание и последующее выпрямление ног во время полёта.

**Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки) (рис. 21).**

### *Техника выполнения*

1. Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик.

2. Отталкиваясь двумя ногами от мостика, прыжок вперёд-вверх с последующим касанием двумя руками гимнастического козла и быстрое отталкивание руками с разведением ног.

3. Перепрыгнув через гимнастического козла, прогнуться и приземлиться, слегка сгибая ноги в коленях и разведя руки в стороны-вверх, принять о. с.

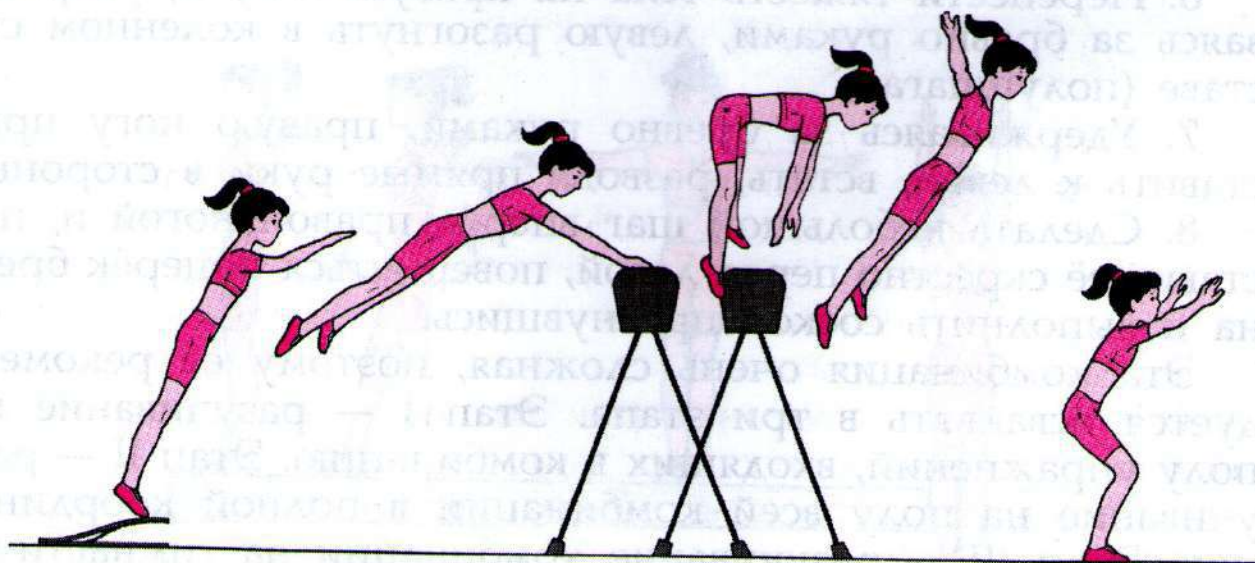


Рис. 21

При освоении этого прыжка необходимо обратить внимание на разбег, который должен заканчиваться толчком одной ногой, а последующий прыжок с мостика — толчком двумя ногами; на руки, которые не должны задерживаться на спинке гимнастического козла, ими надо быстро и энергично оттолкнуться.

**Передвижение по гимнастическому бревну (девочки).** Представленные здесь комбинации выполняются на гимнастическом бревне высотой не более 50 см.

### **Комбинация 1 (рис. 22)**

#### **Техника выполнения**

1. Стоя лицом к основанию бревна, сделать шаг вперёд и подняться на него, пройти к центру и принять о. с.

2. Развести прямые руки в стороны и, сделав небольшой шаг вперёд левой ногой, поставить её скрестно перед правой.

3. Поднимаясь на носки, повернуться вправо на  $180^\circ$ .

4. Отвести левую ногу назад-вверх, слегка прогнуться и наклониться немного вперёд, руки в стороны (равновесие на одной ноге).

5. Опустить левую ногу, поставив её сзади на бревно, и, сгибая обе ноги, встать на колени, руками опереться о бревно.

6. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, удерживаясь за бревно руками, левую разогнуть в коленном суставе (полушпагат).

7. Удерживаясь за бревно руками, правую ногу приставить к левой, встать, разводя прямые руки в стороны.

8. Сделать небольшой шаг вперёд правой ногой и, поставив её скрестно перед левой, повернуться поперёк бревна и выполнить соскок прогнувшись.

Эта комбинация очень сложная, поэтому её рекомендуется осваивать в три этапа. Этап I — разучивание на полу упражнений, входящих в комбинацию. Этап II — разучивание на полу всей комбинации в полной координации. Этап III — разучивание комбинации на гимнастическом бревне.

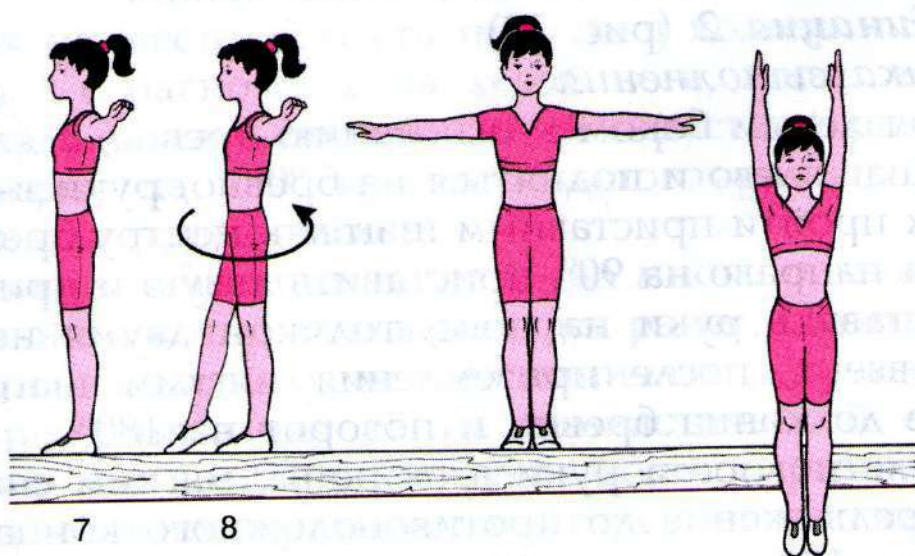
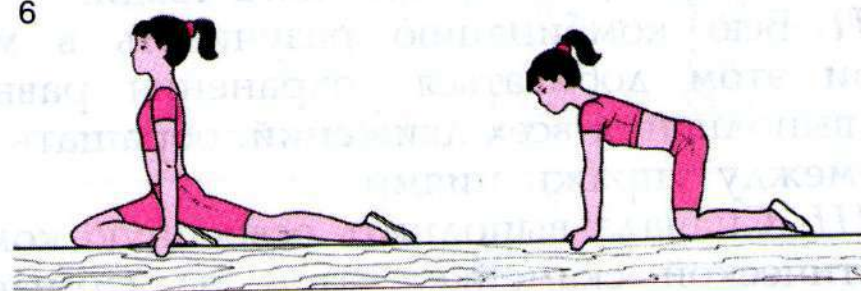
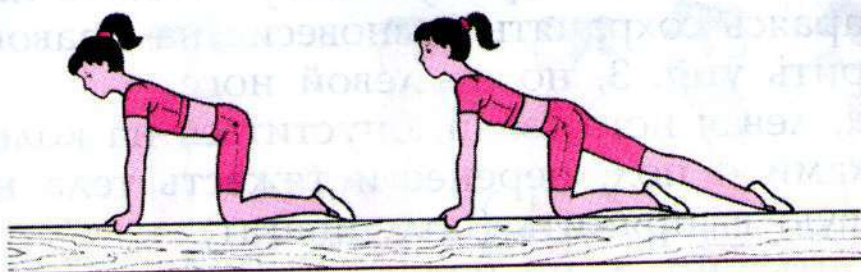
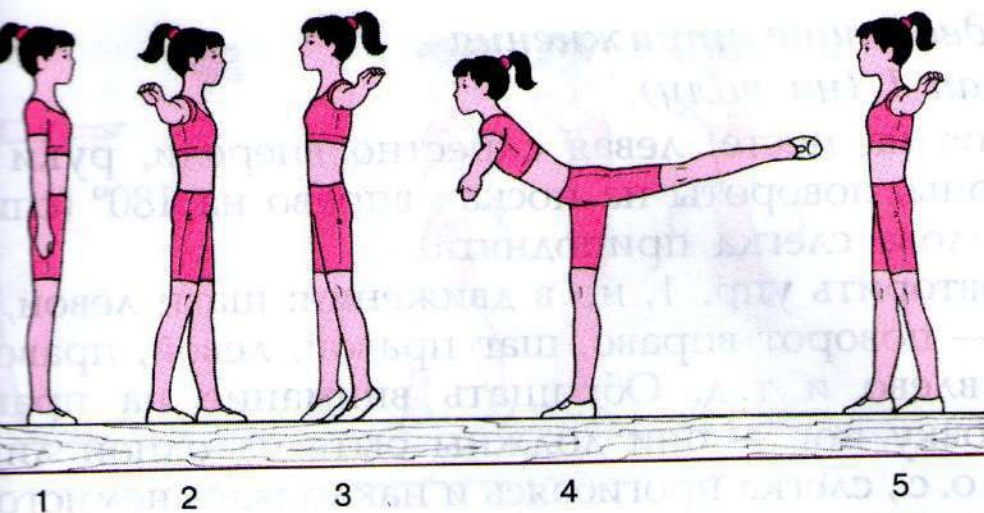


Рис. 22

## Подводящие упражнения

### Этап I (на полу).

1. Стоя на месте, левая скрестно впереди, руки прямые в стороны, повороты на носках вправо на  $180^\circ$  (спина прямая, голова слегка приподнята).
2. Повторить упр. 1, но в движении: шаги левой, правой, левой — поворот вправо, шаг правой, левой, правой — поворот влево и т. д. Обращать внимание на правильную постановку ног — они должны быть на одной линии.
3. Из о. с., слегка прогибаясь и наклоняясь немного вперёд, руки в стороны, левую прямую ногу поднять назад-вверх. Стоять, стараясь сохранять равновесие на правой ноге.
4. Повторить упр. 3, но на левой ноге.
5. Из о. с., левая нога сзади, опуститься на колени и опереться руками о пол, перенести тяжесть тела на правую ногу, а левую выпрямить (полушпагат).
6. Повторить упр. 5, но правая нога сзади.

*Этап II.* Всю комбинацию разучивать в медленном темпе. При этом добиваться сохранения равновесия и слитности выполнения всех движений, обращать внимание на связи между упражнениями.

*Этап III.* Сначала выполнить освоенную комбинацию на гимнастической скамейке, затем на гимнастическом бревне. Добиваться лёгкости в выполнении.

### Комбинация 2 (рис. 23)

#### Техника выполнения

1. Стоя левым боком к основанию бревна, сделать приставной шаг влево и подняться на бревно, руки в стороны, на носках пройти приставным шагом к центру бревна и повернуться направо на  $90^\circ$ , приставить левую и принять о. с.
2. Поставить руки на пояс, толчком двумя невысокий прыжок вверх, после приземления мягким шагом передвижение до конца бревна и поворот на  $180^\circ$ .
3. После поворота руки в стороны, мягким спокойным бегом передвижение до противоположного конца бревна, поворот на  $180^\circ$ .

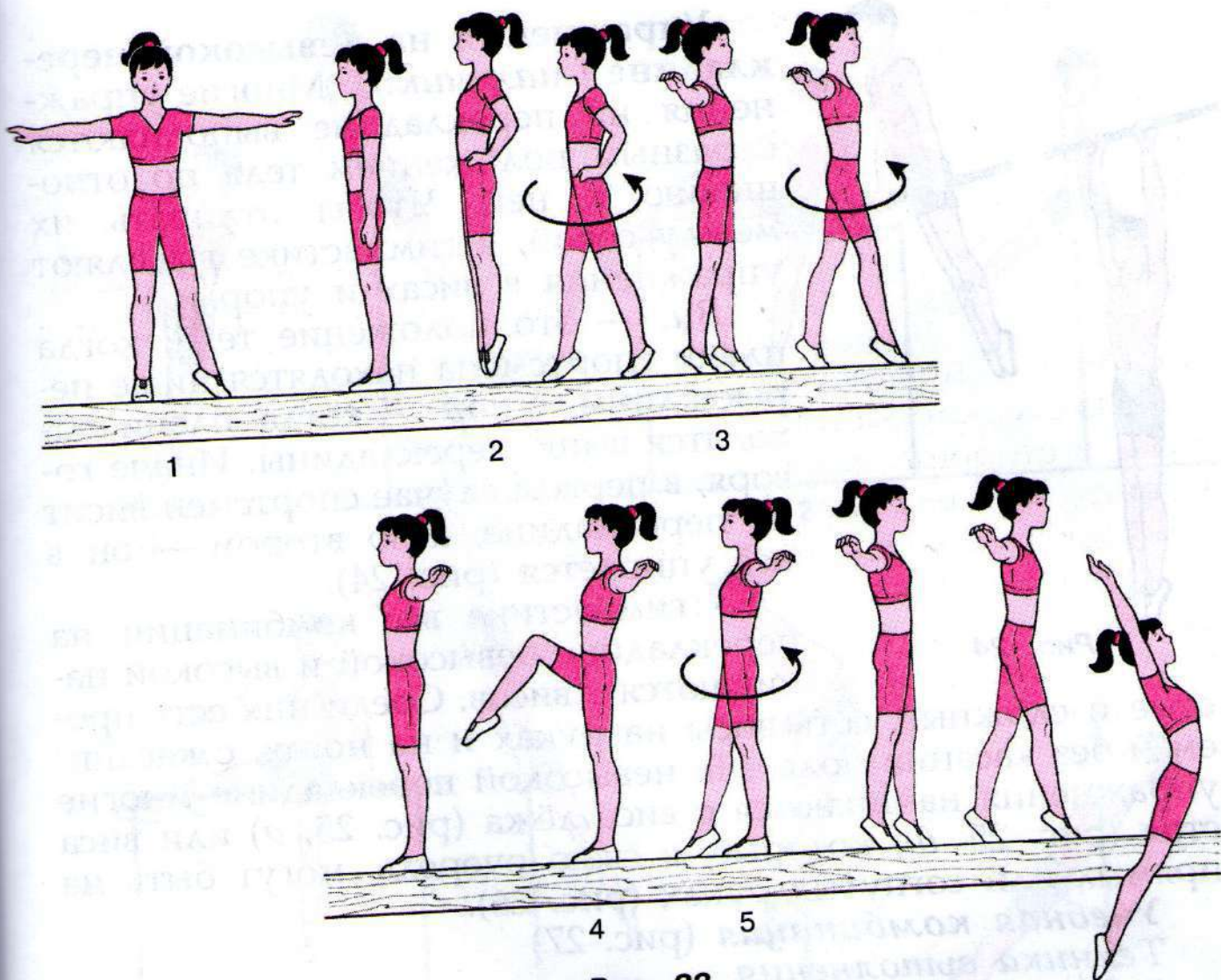


Рис. 23

4. Стоя на месте, согнуть правую в колене и зафиксировать на 3 с равновесие на левой ноге, после чего, опуская правую, сделать ею небольшой скрестный шаг вперёд.

5. Поворот на  $180^\circ$  и с небольшого разбега толчком одной, соскок прогнувшись.

В данной комбинации достаточно много разнообразных передвижений, которые осваивались ранее. Поэтому после их повторения на полу можно начинать разучивать саму комбинацию, выполняя её на гимнастической скамейке. После того как комбинация будет хорошо разучена, приступают к её многократному повторению на гимнастическом бревне.

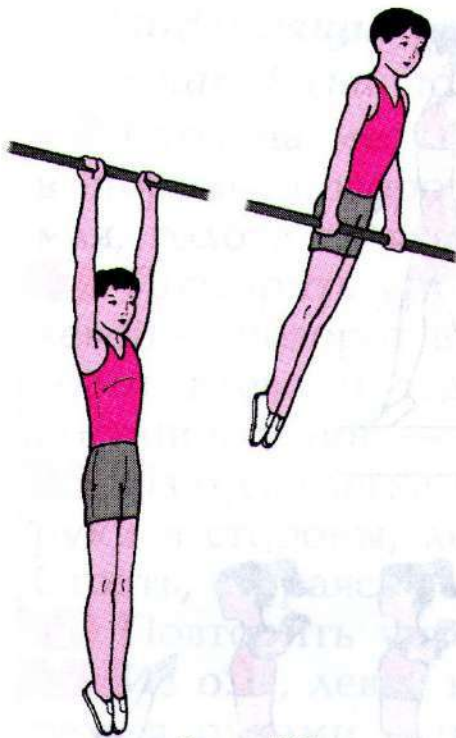


Рис. 24

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики). Многие упражнения на перекладине выполняются с разным положением тела по отношению к ней. Чтобы отличать их между собой, в гимнастике выделяют упражнения в висах и упорах.

*Вис* — это положение тела, когда плечи спортсмена находятся ниже перекладины. *Упор* — когда плечи находятся выше перекладины. Иначе говоря, в первом случае спортсмен висит на перекладине, а во втором — он в неё упирается (рис. 24).

В гимнастике все комбинации на перекладине невысокой и высокой начинаются с висов. Среди них есть простые и сложные, есть висы на руках и на ногах, с касанием и без касания пола. На невысокой перекладине многие упражнения начинаются с виса лёжа (рис. 25, а) или виса стоя (рис. 25, б), которые, в свою очередь, могут быть на прямых или согнутых руках (рис. 26).

*Учебная комбинация* (рис. 27)

*Техника выполнения*

1. Из виса стоя на согнутых руках слегка выпрямляя руки и сгибая ноги, толчком двумя вверх в упор, ноги прямые вместе и слегка отведены назад.

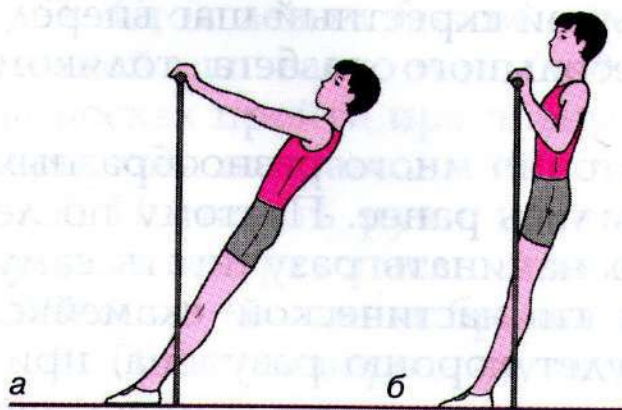


Рис. 25

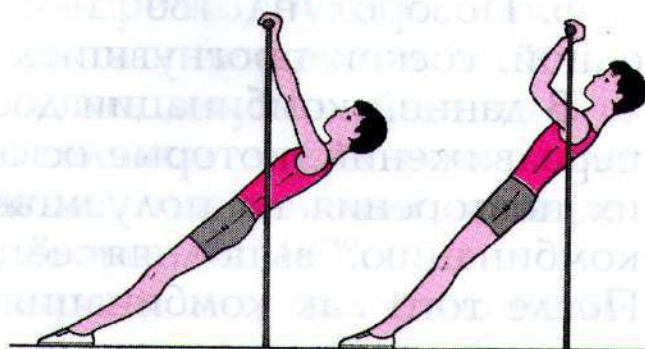


Рис. 26

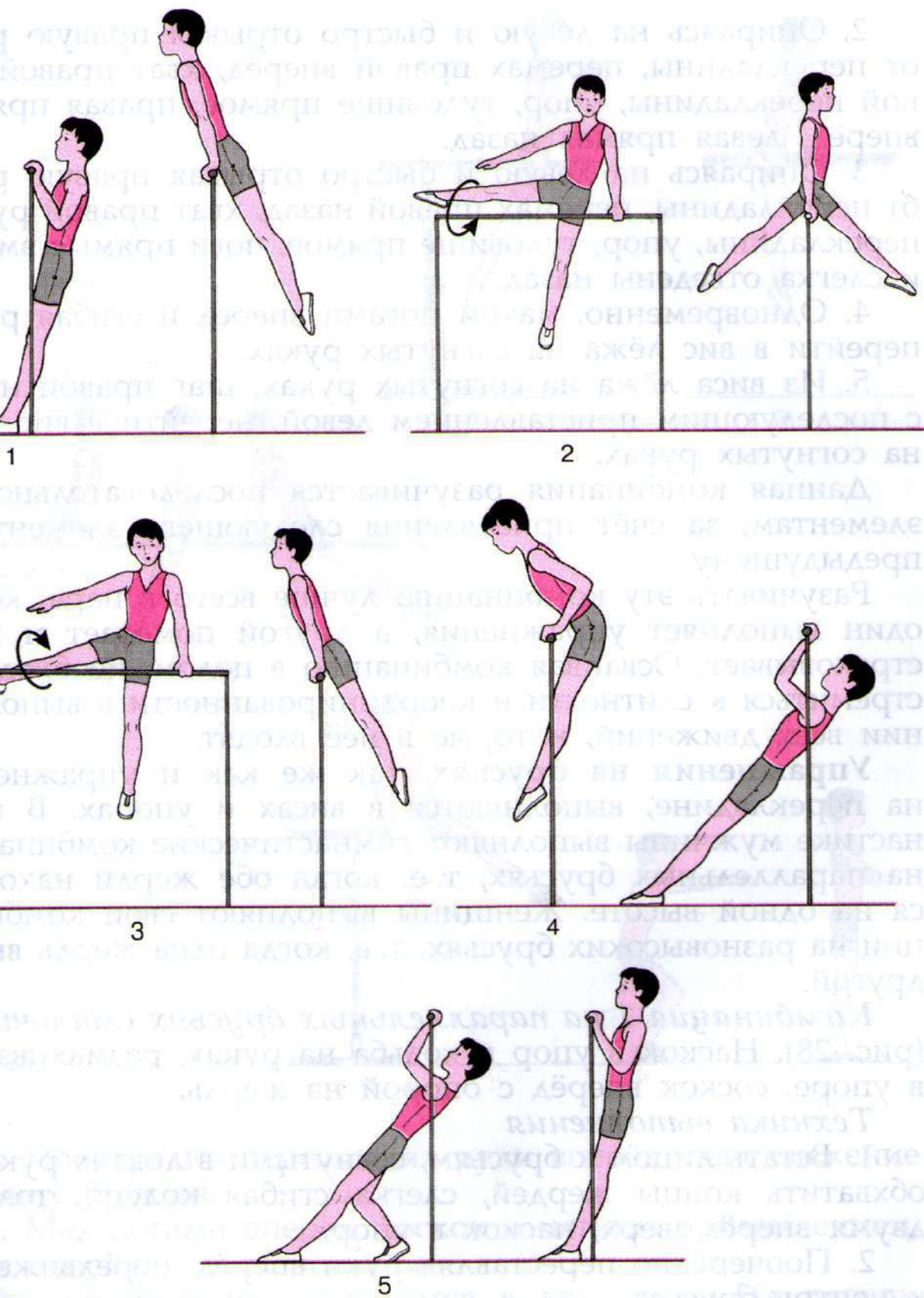


Рис. 27

2. Опираясь на левую и быстро отрывая правую руку от перекладины, перемах правой вперёд, хват правой рукой перекладины, упор, туловище прямое, правая прямая вперёд, левая прямая назад.

3. Опираясь на левую и быстро отрывая правую руку от перекладины, перемах правой назад, хват правой рукой перекладины, упор, туловище прямое, ноги прямые вместе и слегка отведены назад.

4. Одновременно, махом ногами вперёд и сгибая руки, перейти в вис лёжа на согнутых руках.

5. Из вися лёжа на согнутых руках, шаг правой назад с последующим приставлением левой, перейти в вис стоя на согнутых руках.

Данная комбинация разучивается последовательно по элементам, за счёт прибавления следующего элемента к предыдущему.

Разучивать эту комбинацию лучше всего в паре, когда один выполняет упражнения, а другой помогает и подстраховывает. Осваивая комбинацию в целом, необходимо стремиться к слитности и координированности в выполнении всех движений, которые в неё входят.

**Упражнения на брусьях**, так же как и упражнения на перекладине, выполняются в висах и упорах. В гимнастике мужчины выполняют гимнастические комбинации на параллельных брусках, т. е. когда обе жерди находятся на одной высоте. Женщины выполняют свои комбинации на разновысоких брусках, т. е. когда одна жердь выше другой.

**Комбинация 1 на параллельных брусках (мальчики)** (рис. 28). Наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

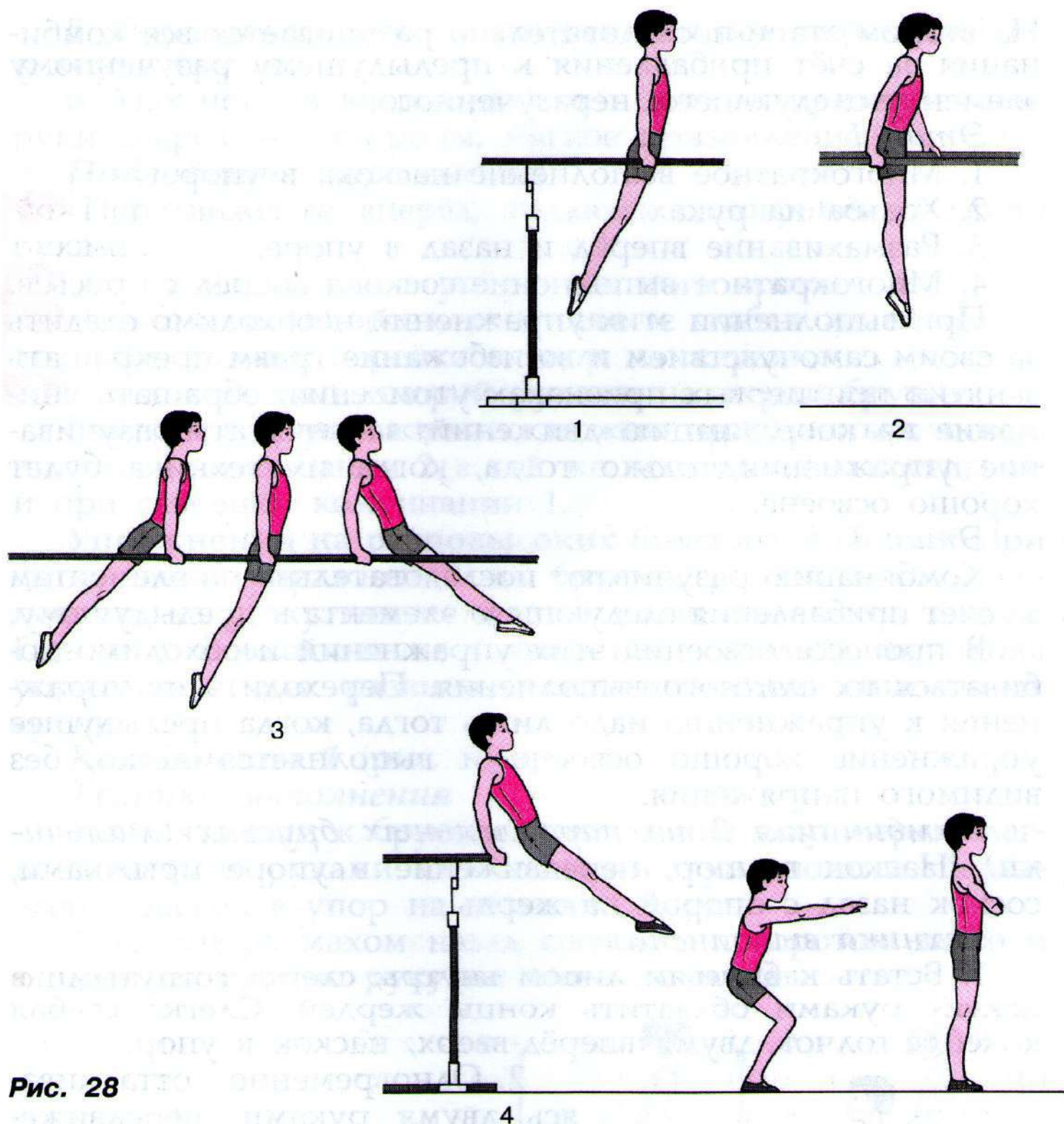
**Техника выполнения**

1. Встать лицом к брускам, согнутыми в локтях руками обхватить концы жердей, слегка сгибая колени, толчок двумя вперёд-вверх, наскок в упор.

2. Поочередно переставляя руки вперёд, передвижение к центру брусков.

3. В упоре размахивание прямыми ногами (2—4 раза).





**Рис. 28**

4. Продолжая переставляя ноги вперёд перемещение к концу брусьев.

5. Мах ногами вперёд, соскок с мягким приземлением, руки вперёд — в стороны.

Эта комбинация осваивается в два этапа. На первом этапе отдельно разучивается каждый элемент комбинации.

5. Поочерёдно переставляя руки вперёд, передвижение к концу брусьев.

6. Мах ногами вперёд, соскок с мягким приземлением, руки вперёд — в стороны, мягкое приземление.

### *Подводящие упражнения*

1. Передвижение вперёд, толкаясь одновременно двумя руками.

2. Из размахивания в упоре, сед ноги врозь.

3. Из седа ноги врозь, соединяя и сгибая их в тазобедренном суставе, перейти в упор на жердях.

4. Соскок назад с опорой руками на жерди брусьев.

Разучив эти упражнения, можно приступать к освоению всей комбинации 2 в той же последовательности, что и при освоении комбинации 1.

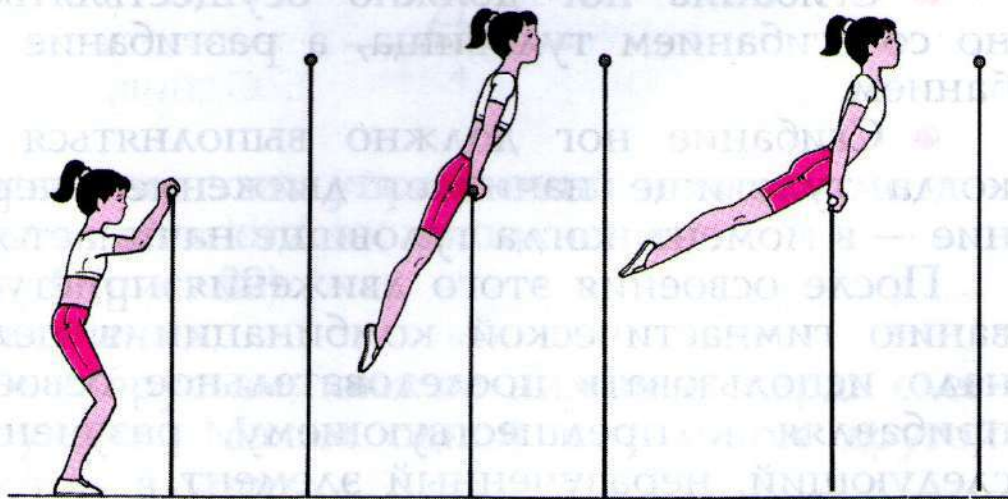
**Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).** При выполнении упражнений на брусьях разной высоты основную нагрузку несут мышцы плечевого пояса и рук. Поэтому необходимо постоянно их укреплять, выполняя упражнения для развития соответствующих мышечных групп.

### **Комбинация 1 (рис. 30)**

#### *Техника выполнения*

1. Стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками. Отталкиваясь двумя ногами вперёд-вверх, наскок в упор на нижнюю жердь.

2. Из упора махом назад соскок с поворотом влево и опорой на правую руку на нижнюю жердь.



**Рис. 30**

При разучивании этой комбинации в положении упора необходимо слегка прогнуться, голову приподнять; во время соскока правой рукой удерживать равновесие, а руку отвести вверх — в сторону.

### **Комбинация 2 (рис. 31)**

#### **Техника выполнения**

1. Стоя под верхней жердью лицом внутрь, наскок на верхнюю жердь в вис.
  2. В висе размахивание изгибами, перемах двумя в вис лёжа на нижней жерди.
  3. Из виса лёжа на нижней жерди, подтягиваясь и отпуская левую руку, повернуть туловище вправо и перейти в сед на правом бедре с отведением левой руки в сторону.
  4. Слегка сгибая правую руку, оттолкнуться от верхней жерди и, немного прогибаясь, соскользнуть вниз с нижней жерди; перед приземлением хватом правой рукой за нижнюю жердь удержать равновесие и мягко приземлиться.
- Перед тем как разучивать комбинацию, необходимо освоить **размахивание изгибами**.

#### **Техника выполнения**

1. Находясь в положении виса, ноги согнуть в тазобедренных суставах до тупого угла и резким коротким движением опустить их вниз-назад, прогибаясь в пояснице (см. рис. 31).
2. Слегка сгибаясь, вновь согнуть ноги и резким движением опустить их вниз, прогибаясь в пояснице.

#### **На что следует обратить внимание?**

- Сгибание ног должно осуществляться одновременно со сгибанием туловища, а разгибание ног — с разгибанием.

- Сгибание ног должно выполняться в тот момент, когда туловище начинает движение вперёд, а разгибание — в момент, когда туловище начинает двигаться назад.

После освоения этого движения приступают к разучиванию гимнастической комбинации в целом. Для этого надо использовать последовательное освоение движений, прибавляя к предшествующему, разученному элементу следующий, неразученный элемент.

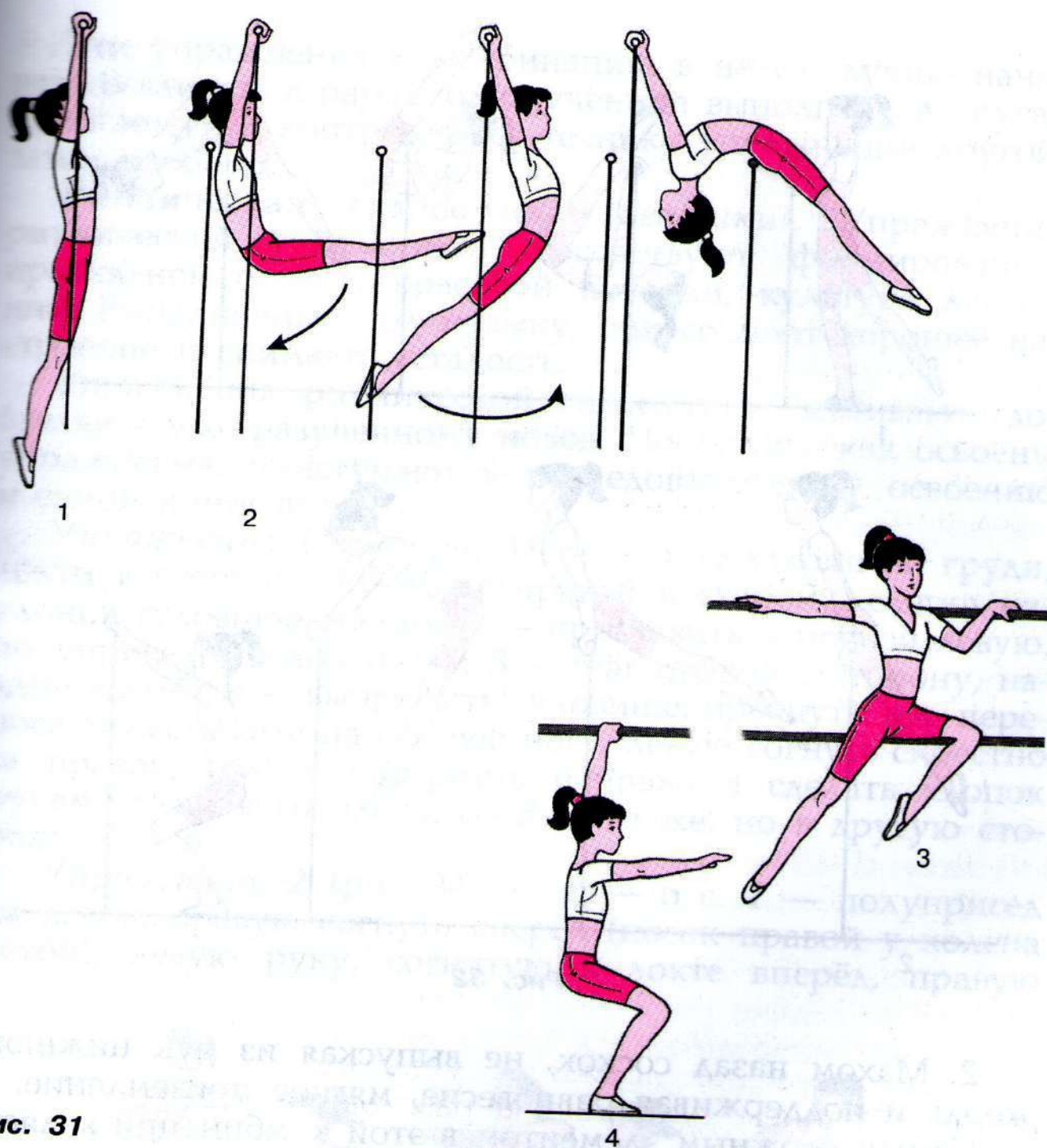


Рис. 31

В процессе освоения этих упражнений необходимо добиваться красоты и лёгкости их выполнения.

**Комбинация 3** (рис. 32)

**Техника выполнения**

1. Стоя лицом к брусью, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор.

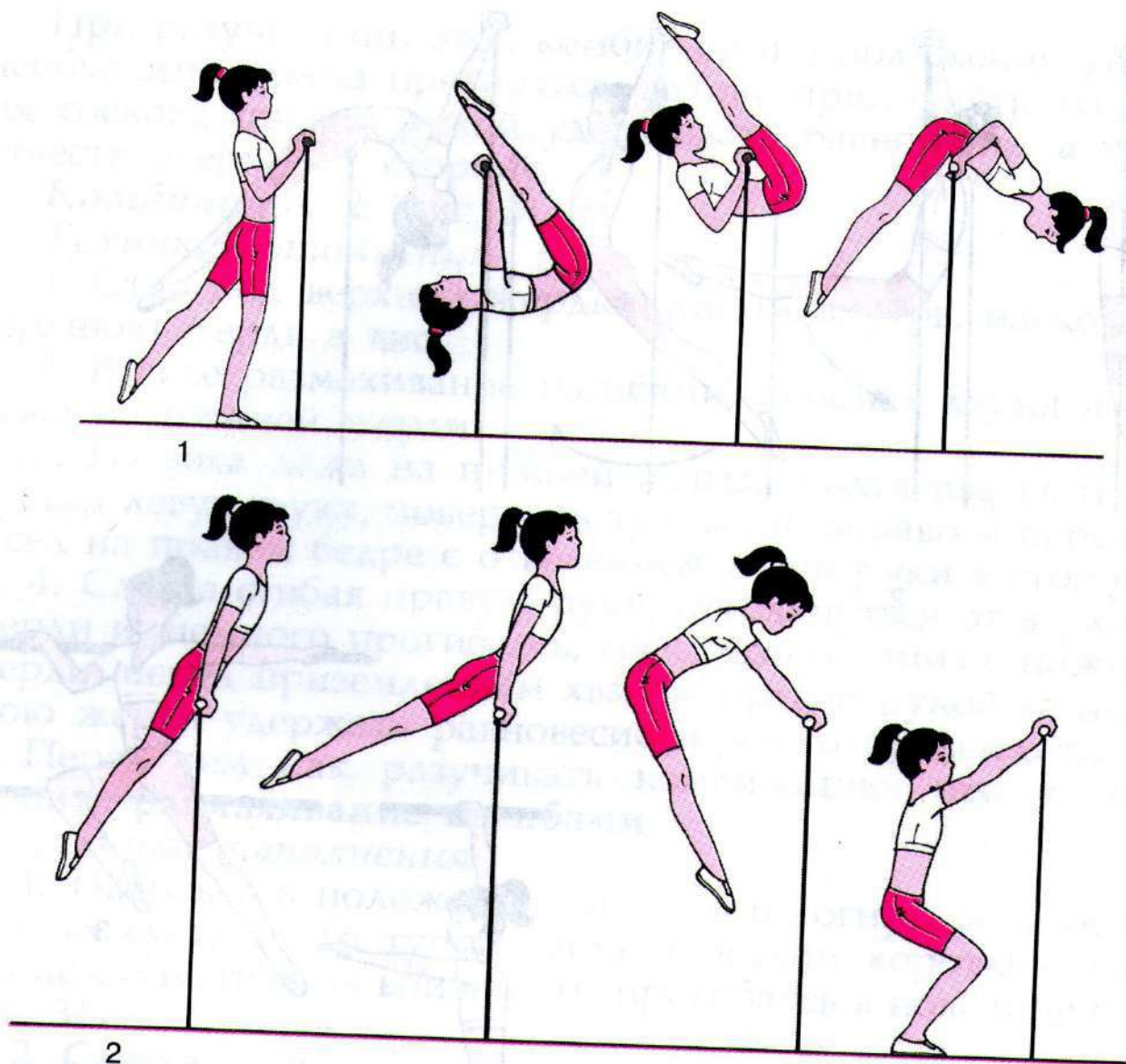


Рис. 32

2. Махом назад соскок, не выпуская из рук нижнюю жердь и поддерживая равновесие, мягкое приземление.

Самым сложным элементом в этой комбинации является подъём переворотом в упор.

*На что следует обратить внимание?*

- Мах надо делать сразу же после отталкивания и толчковую ногу быстро присоединить к маховой.
- После отталкивания старайтесь больше согнуть ноги в тазобедренных суставах и бёдра прижать к жерди.
- Во время толчка руки не сгибайте в локтях и не подтягивайте грудь к жерди.

Эти упражнения и комбинацию в целом лучше начинать осваивать в парах: одна ученица выполняет, а другая помогает ей и контролирует технику упражнений другой, затем наоборот.

**Ритмическая гимнастика (девушки).** Упражнения ритмической гимнастики способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуре движений. Выполняемые под музыку, они создают хорошее настроение и снимают усталость.

Упражнения ритмической гимнастики осваивают, добавляя к уже разученному новое. После того как освоены упражнения, приступают к последовательному освоению и самой композиции.

**Упражнение 1** (рис. 33). И. п. — о. с, ладони на груди, локти в стороны. 1 — шаг правой в сторону, слегка наклонив туловище вперёд; 2 — приставить к правой левую, полуприсед, наклон назад; 3 — шаг правой в сторону, наклон вперёд; 4 — выпрямить туловище, прогнуться и, перенося тяжесть тела на правую ногу, левую согнуть скрестно за правой, голову повернуть направо и сделать хлопок руками у правого плеча; 5—8 — то же, но в другую сторону; 9 — о. с.

**Упражнение 2** (рис. 34). И. п. — о. с. 1 — полуприсед на левой, правую согнуть вперёд (носок правой у колена левой), левую руку, согнутую в локте вперёд, правую

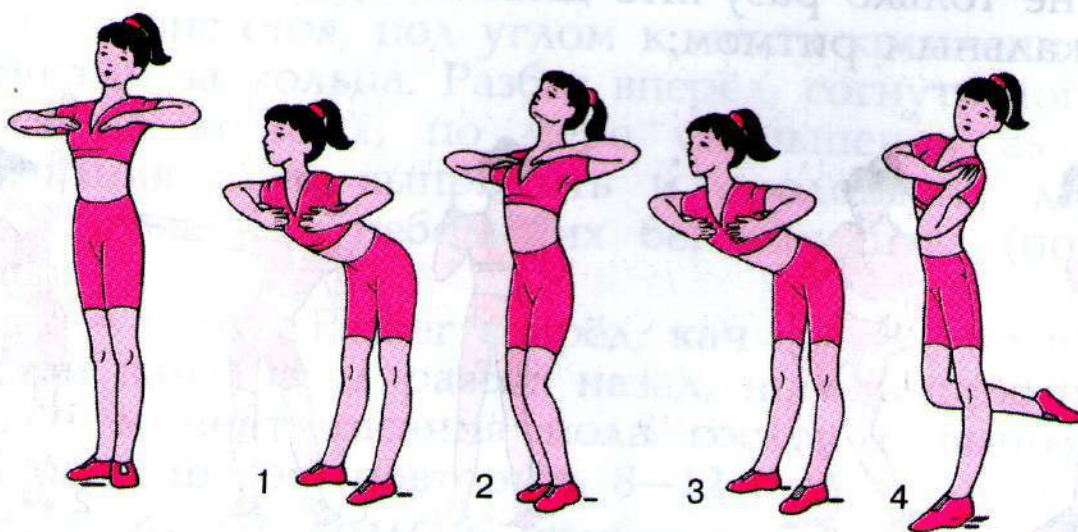


Рис. 33



Рис. 34

назад-вверх; 2 — выпрямляя левую ногу, правую в сторону на пятку, небольшой поворот туловища вправо, смена положений рук — правую вперёд, левую назад-вверх; 3 — повторить упр. 1; 4—6 — повторить, но с другой ноги.

**Упражнение 3** (рис. 35). И. п. — стойка ноги врозь, руки возле туловища, согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулак. 1 — постепенно сгибая колени, руки и голову вправо; 2 — постепенно приседая, через раз ударять кулаками по бёдрам, колени и голову влево; 3—4 — повторить; 5—8 — выполнить те же движения, но постепенно выпрямляя колени.

**Упражнение 4** (рис. 36). И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 — таз влево, левую руку вытянуть в сторону, повернув голову влево, посмотреть на кисть руки; 2 — таз вправо, правую руку вверх, правая в том же положении; 3 — таз влево, согнуть левую руку к плечу; 4 — таз вправо, согнуть правую руку к плечу; 5—8 — повторить.

При освоении этих упражнений необходимо помнить:

- вначале разучивают элементы упражнений в медленном темпе под счёт, затем под любую медленную музыку. Важно не только разучить движения, но и согласовать их с музыкальным ритмом;



Рис. 35

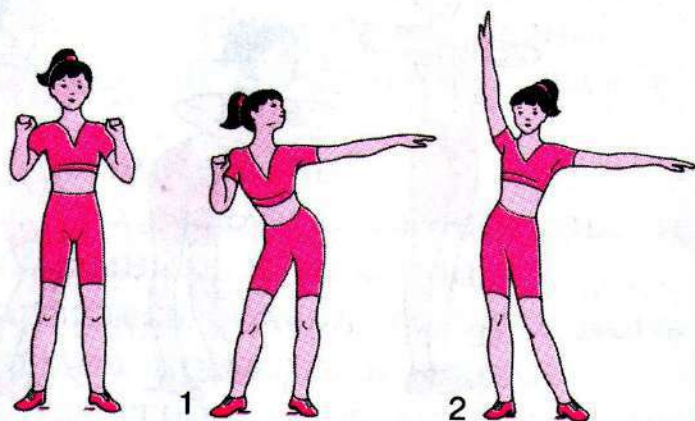


Рис. 36

● разучив упражнение в медленном ритме, выполняют его в более быстром темпе;

● каждое упражнение можно разучивать под разную музыку, но когда приступают к освоению композиции в целом, то мелодия для всех упражнений должна быть одна.

**Прикладные упражнения** — это двигательные действия, которые могут использоваться человеком непосредственно в его повседневной или профессиональной деятельности.

**Упражнения на кольцах (юноши).** Выполнение упражнений на кольцах позволяет развивать ориентацию в пространстве и обучаться координировать движения различных звеньев тела.

*Техника выполнения*

1. И. п. — вис стоя, под углом к месту крепления колец, хват руками за кольца.

2. Поочередно отталкиваясь ногами вперёд и назад, раскачивание в висе.

3. При каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на  $180^\circ$ .

4. При каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот вправо на  $180^\circ$ .

5. При раскачивании, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.

**Подводящие упражнения**

**1.** И. п. — вис стоя, под углом к месту крепления колец, хват руками за кольца. Разбег вперёд, согнуть ноги и покачаться на кольцах, по мере уменьшения амплитуды раскачивания ноги выпрямить и продолжать движение вперёд, сделав 4—5 небольших беговых шага (повторить 7—8 раз).

**2.** И. п. — то же. Разбег вперёд, кач вперёд, ноги выпрямить, при каче назад разбег назад, ноги выпрямить, кач вперёд, в момент касания пола соскок с выполнением 4—5 беговых шагов (повторить 8—12 раз).

**3.** И. п. — то же. Ходьбой пройти вперёд на противоположную сторону, резко повернуться направо на  $180^\circ$  и



продолжать движение ходьбой в обратную сторону, повернуться налево на  $180^\circ$  (повторить 4—6 раз).

4. То же, но вместо ходьбы разбег.

5. И. п. — то же. Разбег вперёд, кач вперёд, ноги выпрямить, в момент высшей точки положения туловища поворот налево на  $180^\circ$ , кач в противоположную сторону, лицом вперёд, в момент касания пола ногами разбег, кач вперёд, ноги прямые, поворот направо на  $180^\circ$ , в момент касания пола ногами соскок с пробеганием вперёд.

По мере освоения техники выполнения упражнения количество качей необходимо увеличить до 4—6 раз.

**Лазанье по канату** могут использовать в своей работе строители, пожарные, матросы и люди других профессий. Умение лазать по канату может понадобиться любому человеку, особенно в том случае, если он попал в экстремальную ситуацию.

Выполнение лазания по канату требует от человека хорошего развития силы мышц рук, груди и брюшного пресса.

Для этого можно использовать упражнения в подтягивании и сгибании туловища. К ним можно добавить упражнения с резиновым бинтом. Их можно включать и в комплексы утренней гимнастики.

**Подготовительные упражнения с резиновым бинтом** (рис. 37)

1. И. п. — о. с., руки прямые в стороны, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно руки через стороны вверх; 3—4 — медленно в и. п. 6—8 раз.

2. И. п. — о. с., руки согнуты в локтях под прямым углом, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно руки согнуть к плечам; 3—4 — медленно в и. п. 6—8 раз.

3. И. п. — о. с., руки прямые вперёд, в руках сложенный вдвое бинт. 1—2 — медленно руки в стороны; 3—4 — и. п. 8—10 раз.

4. Середину бинта закрепить впереди себя (можно за батарею или дверную ручку). И. п. — руки вверх, накло-

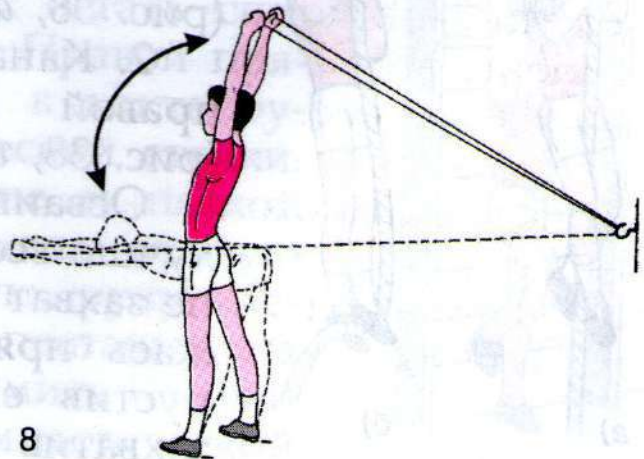
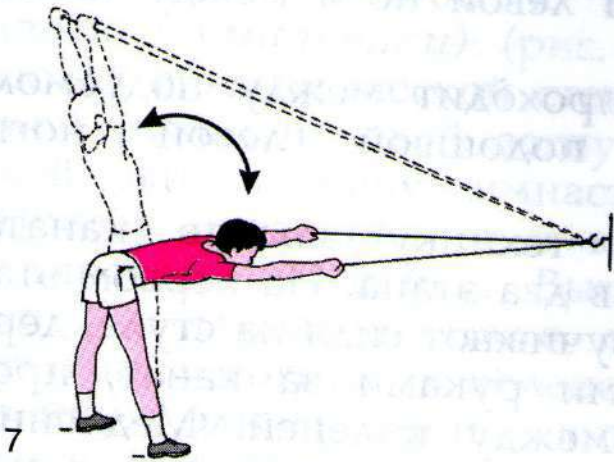
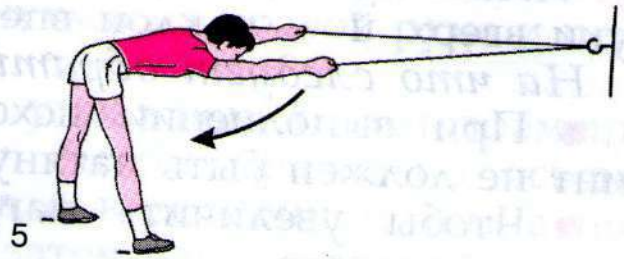
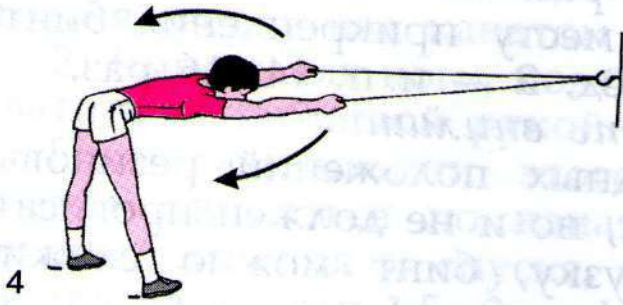


Рис. 37

ниться вперёд, концы бинта в руках. 1—2 — медленно руки назад в стороны; 3—4 — и. п. 8—10 раз.

5. И. п. — то же, что в упр. 4. 1—2 — медленно руки вниз к бёдрам; 3—4 — и. п. 8—10 раз.

6. И. п. — о. с.; поочерёдное сгибание и разгибание рук. 1 — правую согнуть; 2 — разгибая правую, согнуть левую; 3 — разгибая левую, согнуть правую; 4 — разгибая правую, согнуть левую. 10—12 раз.

7. И. п. — то же, что и в упр. 4. 1—2 — не сгибая рук, выпрямиться; 2 — и. п. 12—14 раз.

8. И. п. — встать спиной к месту прикрепления бинта, руки вверх. 1 — наклон вперёд; 2 — и. п. 14—16 раз.

*На что следует обратить внимание?*

● При выполнении исходных положений резиновый бинт не должен быть натянут, но и не должен провисать.

● Чтобы увеличить нагрузку, бинт можно сложить вдвое или втрое.

**Лазание по канату в два приёма.** Перед тем как начать осваивать технику лазания, необходимо хорошо освоить *технику захвата* каната стопами. Существует *два способа захвата*.

1. Канат слегка отводится вперёд подъёмом стопы правой ноги, с носком повернутым внутрь, левая накладывается сверху снаружи. Канат зажимается между наружной стороной стопы правой и пяткой левой ноги между колен (рис. 38, а).

2. Канат проходит между подъёмом правой и подошвой левой ноги (рис. 38, б).

Осваивать технику захвата каната лучше всего в два этапа. На первом этапе захват разучивают сидя на стуле, держась прямыми руками за канат, пропустив его между коленей. Медленно захватив канат одним из способов, одновременно выпрямляют ноги и сгибают



Рис. 38

руки в локтях. По мере освоения этого упражнения скорость его выполнения можно увеличить.

На втором этапе делают то же самое упражнение, но из положения виса стоя.

Освоив хват, приступают к освоению техники лазания по канату. Она выполняется в два приёма из положения виса стоя, левая рука прямая, правая согнута в локте.

#### *Техника выполнения*

1. Согнуть ноги в коленях и тазобедренном суставе и захватить канат стопами, левая стопа снизу под канатом, правая сверху над канатом прижимает его к левой стопе.

2. Выпрямляя ноги, подтянуться на правой руке и перехватить канат левой рукой.

При разучивании этого упражнения одновременно учатся спускаться по канату. Чтобы правильно освоить технику лазания и спуска, надо в спокойном темпе подтянуться на высоту 1,5–2 м. И затем так же спокойно, чуть ослабляя зажим каната ступнями и поочерёдно перехватывая канат руками, спуститься. После того как появится чувство уверенности, высоту лазания можно увеличивать.

**Лазание по гимнастической стенке.** Выполнение упражнений в лазании по гимнастической стенке помогает достаточно хорошо научиться ориентироваться в пространстве, развить смелость и силу воли.

**Лазание спиной к гимнастической стенке (мальчики)** (рис. 39). Встать спиной к гимнастической стенке. Правой прямой рукой и левой согнутой в локте рукой хват за рейку гимнастической стенки. Правая нога согнута в колене и пяткой опирается на рейку. Выпрямляя правую ногу и сгибая в локте левую руку, левую ногу согнуть в колене и поставить на рейку, одновременно выпрямить левую руку и взяться за рейку гимнастической стенки.

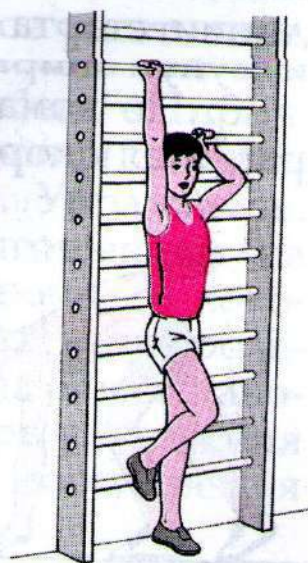


Рис. 39

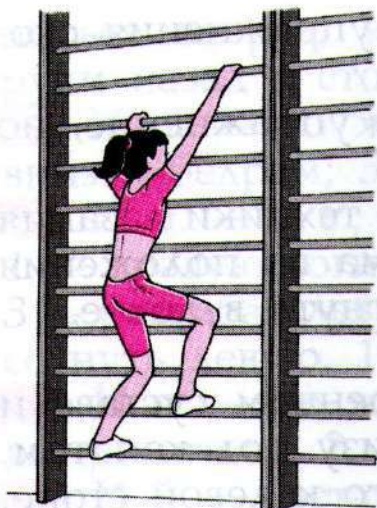


Рис. 40

Лазание по гимнастической стенке по диагонали (девушки) (рис. 40). Встать лицом к гимнастической стенке, руки согнуть в локтях, взяться за рейку. Поднимая правую ногу в сторону-вверх, поставить её на рейку, перенести правую руку в сторону-вверх. Опираясь на правую ногу и правую руку, приставить левую ногу и левую руку и т. д.

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением (рис. 41) используется в беге на средние дистанции, когда требуется не максимальное, но достаточно быстрое ускорение в самом начале бега (например, в беге на 1000 или 2000 м).

### Техника выполнения

1. По команде «На старт!» бегун принимает положение высокого старта.

2. По команде «Внимание!» он, отставляя правую ногу назад и слегка сгибая обе ноги, опускает правую руку к линии старта. При этом переносит тяжесть тела на ноги и руку, опирающуюся о землю.

3. По команде «Марш!» бегун энергично начинает бег, развивая скорость.

На что следует обратить внимание?

- Осваивая выполнение команды «Внимание!», добивайтесь устойчивого положения тела.

- Выполняя команду «Марш!», первый шаг левой ногой делайте укороченным. Он должен заканчиваться примерно на одну-две ступни за линией старта.



Рис. 41

Разучивать укороченный шаг надо начинать с медленной ходьбы, обращая внимание на выполнение первого и последующих после него 2—3 шагов. Затем ходьбу заменить небольшим разбегом (3—4 шага с максимальной скоростью), акцентируя внимание на выполнении первого шага. Постепенно скорость выполнения первого шага и ускорение после него увеличивают, пробегая 5—6 беговых шагов после укороченного шага.

При освоении старта с опорой на одну руку с последующим ускорением необходимо добиваться максимального ускорения в беге, для чего используют бег на дистанции 30—60 м.

**Спринтерский бег** (рис. 42) — это бег на короткие дистанции (60 и 100 м) с максимально возможной скоростью. Бег спринтера можно разделить на старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

1. **Старт.** При беге на короткие дистанции применяется низкий старт (см. учебник для IV класса) с использованием стартовых колодок. При обычном старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 ступни от стартовой линии, а задняя — на расстоянии голени от передней. Расположение колодок зависит от роста, длины конечностей учащегося и определяется опытным путём.

2. **Стартовый разбег** — это минимальное расстояние, за которое учащийся способен достичь максимальной скорости бега. Чтобы улучшить результаты разбега в спринтерском беге, необходимо выполнять упражнения для развития быстроты и увеличения частоты шага. Упражнения рекомендуется выполнять с небольшим отягощением на мышцы ног. Им может служить поясной ремень, к которому через одинаковые расстояния прикреплены небольшие мешочки с песком или солью. Начальная масса такого ремня не должна превышать 500 г. По мере улучшения показателей разбега (через 7—10 занятий) массу ремня можно постепенно увеличивать на 100 г.

3. **Бег по дистанции.** Результат бега по спринтерской дистанции зависит от способности учащегося длительно



Рис. 42

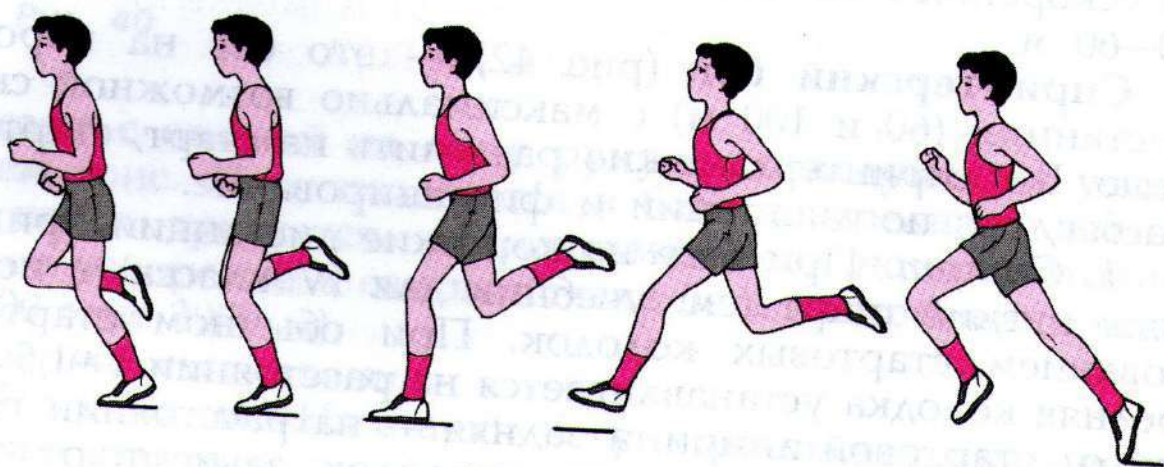


Рис. 43

удерживать набранную им после разбега максимальную скорость. Чтобы улучшить результаты бега, необходимо планировать упражнения не только для развития быстроты, но и для развития так называемой скоростной выносливости.

### **Подготовительные упражнения**

1. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с постоянно сохраняющимся временем отдыха между повторениями.  
Например, пробежать четыре отрезка по 15–18 м с отдыхом между повторениями 30 с. Затем сделать перерыв 2–3 мин и повторить то же самое.
2. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с уменьшением времени отдыха между повторениями.

Например, пробежать четыре отрезка по 15–18 м, между первым и вторым отрезками отдыхать 40 с, между вторым и третьим — 30 с; между третьим и четвертым — 20 с. Затем перерыв 2–3 мин и ещё раз повторить то же самое.

**3.** Чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с медленным равномерным бегом на 200–300 м.

Например, бежать 50 м медленно, затем 15 м с максимальной скоростью, опять 50 м медленно, 15 м с максимальной скоростью, снова 50 м медленно, 15 м с максимальной скоростью и последние 50 м медленно. Сделать перерыв 3–4 мин и повторить то же самое.

Выполняя эти упражнения, надо стремиться, чтобы при их повторении скорость бега не снижалась и не нарушалась техника бега.

**4. Финиширование** — завершающая фаза бега. Она характеризуется наступлением утомления. Утомление возникает из-за недостаточного поступления кислорода в организм. Поэтому после финиширования рекомендуется сразу не останавливаться, а снизить скорость бега, перейти на быструю ходьбу с одновременным выполнением упражнений для восстановления дыхания.

**Гладкий равномерный бег** (см. рис. 43) используется на длинных дистанциях (1000 и 2000 м). С его помощью развивают выносливость.

Техника равномерного бега осваивалась в V классе, сейчас необходимо её совершенствовать. Это можно делать двумя способами. Первый способ предполагает постепенное увеличение дистанции с сохранением постоянной скорости и техники бега. Второй способ заключается в чередовании скорости во время пробегания длинной дистанции.

Например, на дистанции в 1000 м первые 250 м пробегают с интенсивностью 30% от максимальной скорости, вторые 250 м — с интенсивностью 40%, затем вновь с интенсивностью 30% и последние 250 м — с интенсивностью 40%. Оба этих способа рекомендуется включать в занятия по развитию выносливости.



Во время совершенствования равномерного бега и тем и другим способом необходимо следить, чтобы скорость передвижения не снижалась даже в тех случаях, когда наступают первые признаки утомления. В качестве показателей технического выполнения равномерного бега могут служить следующие признаки:

- движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения;
- дыхание ровное, глубокое;
- темп и длина шагов сохраняются относительно постоянными.

**Эстафетный бег** (рис. 44) — это командный вид бега. Во время эстафетного бега спортсмены одной команды последовательно, один за другим пробегают определённую дистанцию, передавая друг другу эстафетную палочку. Пробегаемая каждым участником команды определённая дистанция называется *этапом*.

В настоящее время эстафетный бег является олимпийским видом соревнований по лёгкой атлетике. В каждой соревнующейся команде по четыре спортсмена. Протяжённость этапов от 100 до 400 м. Основными видами эстафетного бега являются бег на 4 этапа по 100 м и на 4 этапа по 400 м (4 × 100 м и 4 × 400 м).

Техника эстафетного бега не отличается от техники бега на короткие дистанции. Первый этап в эстафетном беге начинается с низкого старта. На последующих этапах участники начинают бег с высокого старта или со старта с опорой на одну руку.

Во время бега для передачи эстафетной палочки от одного спортсмена другому устанавливается *зона передачи*, которая составляет 20 м. Если палочка передаётся вне этой зоны, то команда выбывает из соревнований. Поэтому основным элементом освоения эстафетного бега является передача эстафет-



Рис. 44

ной палочки строго в зоне передачи. Цель освоения заключается в чётком и правильном выполнении передачи палочки.

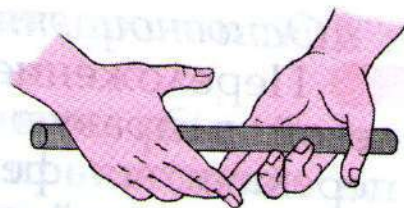


Рис. 45

Освоение техники передачи эстафетной палочки (рис. 45) проходит в парах в два этапа: подготовительный (в облегчённом виде — без эстафетной палочки) и основной. На каждом этапе сначала один участник разучивает передачу палочки, а другой — её приём. Затем участники меняются местами.

### Подводящие упражнения

#### Подготовительный этап

1. Координация работы рук (без палочки), стоя на месте. Встать друг за другом на таком расстоянии, чтобы вытянутая назад левая рука учащегося, принимающего палочку (впереди стоящего), слегка касалась вытянутой вперёд-вниз правой руки передающего (сзади стоящего). Затем оба учащиеся принимают основную стойку. После этого передающий подаёт сигнал («Оп!»), а принимающий отводит левую руку с раскрытой ладонью назад. В это время передающий вытягивает руку вперёд-вниз, как бы вкладывая в ладонь партнёра эстафетную палочку.
  2. Координация работы рук (без палочки) в движении. Повторить упражнение 1, но в передвижении шагом.
  3. Передача и приём эстафетной палочки в передвижении шагом. Повторить упражнение 2, но передавая и принимая эстафетную палочку.
  4. Передача и приём эстафетной палочки во время равномерного медленного бега. Повторить упражнение 3, но во время медленного бега.
- На что следует обратить внимание?
- Принимающий не должен поворачивать голову и смотреть на свою руку.
  - Передающий эстафету должен выдержать небольшую паузу, прежде чем вложить палочку в ладонь своего партнёра.

### Основной этап

1. Переложение принимающим эстафетной палочки из левой в правую руку во время медленного бега. После передачи эстафетной палочки во время медленного бега принимающий продолжает бежать и перекладывает её в левую руку таким образом, чтобы ладонь правой руки обхватила основание палочки.

2. Совмещение скорости бега передающего и принимающего во время передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передающий располагается на расстоянии 10–15 м от начала зоны передачи, а принимающий — в её начале, в положении высокого старта или старта с опорой на одну руку.

Передающий начинает бег с небольшим ускорением. В это же время принимающий стартует и начинает постепенно разбегаться. При этом он старается набрать такую же скорость бега, что и у передающего. По мере освоения этого упражнения передающий постепенно начинает увеличивать скорость разбега.

3. Передача эстафетной палочки при максимальной скорости бега. Повторить упражнение 2, но передающий начинает разбег с максимальной скоростью. Принимающий, получив эстафетную палочку, набирает максимальную скорость бега и перекладывает её из левой руки в правую.

**Бег с преодолением препятствий** может включаться в кроссовый бег или использоваться как самостоятельное упражнение для развития выносливости и силы.

Бег с преодолением препятствий связан с выполнением различных прыжков, передвижений по неустойчивой опоре, мягкому и твёрдому грунту. При таком беге происходит постоянное изменение режима работы мышц, систем дыхания и кровообращения. Кроме того, в зависимости от условий меняется и техника самого бега.

Отличительной особенностью освоения бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления

препятствий, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

**Преодоление препятствия наступанием** обычно используется при преодолении невысоких препятствий, например поваленного дерева или лежащего бревна. Выполнить его просто. Надо наступить на ствол дерева одной ногой и перенести через него другую. При этом важно наступать всей ступнёй на середину препятствия.

#### **Подводящие упражнения**

**1.** Преодоление препятствий в ходьбе с разным темпом. Стоя на расстоянии 6—7 шагов от поваленного дерева, подойти к нему и преодолеть препятствие наступанием. Повторить несколько раз, увеличивая темп шагов.

Выполняя это упражнение, необходимо следить за правильной постановкой правой ноги на дерево и последующим переносом и постановкой левой ноги, которая не должна попасть под препятствие.

**2.** Стоя на расстоянии 10—15 м от поваленного дерева, подбежать к нему и преодолеть наступанием. Повторить несколько раз, постепенно увеличивая скорость бега.

Выполняя это упражнение, необходимо не допускать напрыгивания правой ногой на дерево и сильного сгибания левой ноги в коленном суставе; на сохранение техники бегового шага.

**Преодоление препятствий прыжковым бегом** используется при преодолении небольших вертикальных естественных препятствий (например, кочек, рвов, нешироких оврагов). Особенности техники выполнения *прыжкового бега* является сохранение техники бегового шага и скорости бега перед преодолением препятствия и после преодоления, а также удлинение времени фазы полёта после отталкивания одной ногой до приземления на другую. Иначе говоря, во время бега после отталкивания необходимо как бы зависнуть в воздухе.

Умение зависать в воздухе необходимо и при прыжках в высоту, и при прыжках в длину, а также оно помогает футболистам в игре головой и баскетболистам во время броска мяча в прыжке.

### Техника выполнения

1. С небольшого, в 2—3 шага, разбега толчок правой вперёд-вверх, с приземлением на левую с последующим выполнением 2—3 беговых шагов. Повторить 8—12 раз.

2. То же, но толчок левой, с приземлением на правую. Повторить 8—12 раз.

3. С небольшого разбега в 2—3 шага, 3—4 шага прыжковым бегом, толкаясь поочерёдно правой и левой. Повторить 8—12 раз.

4. Прыжковый бег, с постепенным увеличением количества шагов в каждом забеге (выполняется сериями по 3—4 забега в каждой, с интервалом отдыха между забегами 30—40 с и между сериями 1,5—2 мин).

*На что следует обратить внимание?*

- Не делать широких шагов и концентрировать внимание на высоте прыжка и потягивании туловища вверх.

- Добиваться появления чувства зависания в воздухе в фазе полёта.

**Кроссовый бег** очень популярен как в нашей стране, так и за рубежом, потому что является хорошим средством для повышения возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, развития таких физических качеств, как сила и выносливость. Кроме того, кроссовый бег — самостоятельный вид легкоатлетических соревнований, которые собирают большое количество спортсменов из разных стран мира.

Кроссовый бег проводится на пересечённой местности. На ней могут встречаться небольшие болотца, мягкий грунт, мелкие и глубокие овраги и даже участки вспаханного поля. В связи с этим техника движений кроссового бега отличается от техники бега по дорожкам стадиона. При освоении техники кроссового бега необходимо разучивать отдельные элементы и движения, так же как и в беге с преодолением препятствий.

**Бег по изменяющемуся грунту.** Техника беговых шагов меняется в зависимости от того, на каком грунте проходит дистанция кроссового бега.

*Преодоление сыпучего грунта.* Это препятствие преодолевается бегом с укороченным шагом с постановкой ноги на всю ступню.

### *Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом*

**1.** Медленный равномерный бег по гладкой 30-метровой дорожке с разметкой длины укороченного шага.

При освоении этого упражнения необходимо обращать внимание на постановку ног на всю ступню; на точность постановки ног по разметке беговой дорожки; на сохранение постоянной скорости бега.

**2.** Равномерный бег с укороченным шагом по гладкой 60-метровой дорожке.

Осваивая это упражнение, необходимо следить за постоянством скорости бега.

**3.** Равномерный бег с укороченным шагом по сыпучему песку на расстояние до 60 м.

При освоении этого и нижеприведённых упражнений необходимо контролировать длину и темп шагов.

**4.** При беге по каменистому грунту необходимо укоротить шаг, ноги ставить осторожней на переднюю часть стопы.

**5.** При беге по болотистой местности и высокой траве беговые шаги должны быть короткими и частыми. Ногу надо ставить на всю ступню.

**6.** При беге по вспаханному полю необходимо учитывать направление дистанции бега. Если дистанция проходит поперёк вспаханных борозд, ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться. Если же дистанция проходит вдоль борозд, то ноги ставятся в глубине между бороздами.

**7.** При беге в зору необходимо наклонить туловище вперёд, укоротить шаги и увеличить их частоту.

**8.** При спуске с горы (рис. 46), наоборот, туловище необходимо несколько отклонить назад, а длину шагов увеличить.

При освоении этих элементов и движений кроссового бега используют те же правила, что и при разучивании



Рис. 46

бега с преодолением препятствий: разучивание каждого элемента техники должно осуществляться постепенно, от простого к более сложному; во время разучивания нельзя допускать появления признаков сильного утомления (см. табл. 6), между повторениями упражнений необходимо делать непродолжительный отдых; при самостоятельных занятиях кроссовым бегом следует включать в них только те элементы и движения, которые уже хорошо разучены.

Кроссовый бег лучше использовать в осенние и весенние периоды года для развития выносливости и силы. При выборе интенсивности нагрузки рекомендуется ориентироваться на оздоровительный и поддерживающий режимы (см. табл. 5). При этом изменять дозировку в кроссовом беге рекомендуется за счёт увеличения длины дистанции, а не за счёт увеличения количества препятствий.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (рис. 47). Этот прыжок осваивают для того, чтобы

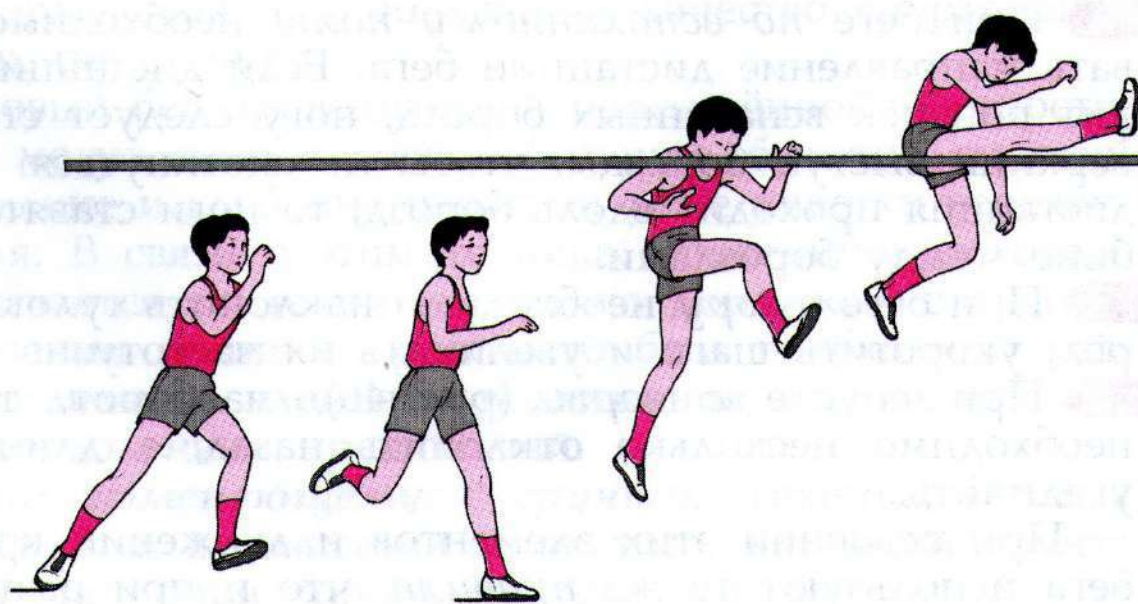


Рис. 47

преодолевать препятствия небольшой высоты. Он отличается от других тем, что выполняется боком к планке.

*Техника выполнения прыжка* включает в себя четыре фазы.

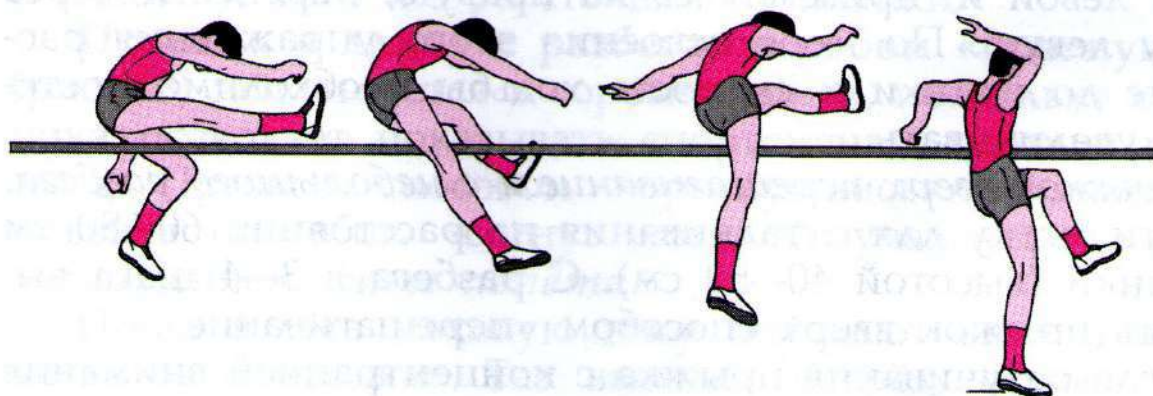
1. *Разбег.* Из положения высокого старта, стоя (справа или слева) под углом  $35\text{--}40^\circ$  к планке (или к узкому препятствию), начинают бег с ускорением. Не добегая до планки на расстояние вытянутой руки (60–80 см), толчковой ногой делают укороченный последний шаг и энергично ставят её на грунт.

2. *Отталкивание.* После постановки толчковой ноги на грунт отталкиваются и одновременно хлестким движением выносят маховую ногу, находящуюся ближе к планке, вперёд-вверх. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх.

3. *Полёт.* В полёте маховую ногу переносят через планку и одновременно резко поднимают вверх толчковую и поворачивают плечи к планке. Затем опускают маховую ногу и переносят толчковую через планку.

4. *Приземление* происходит боком к планке на маховую ногу.

Осваивать этот прыжок надо последовательно, переходя от простых движений к более сложным.





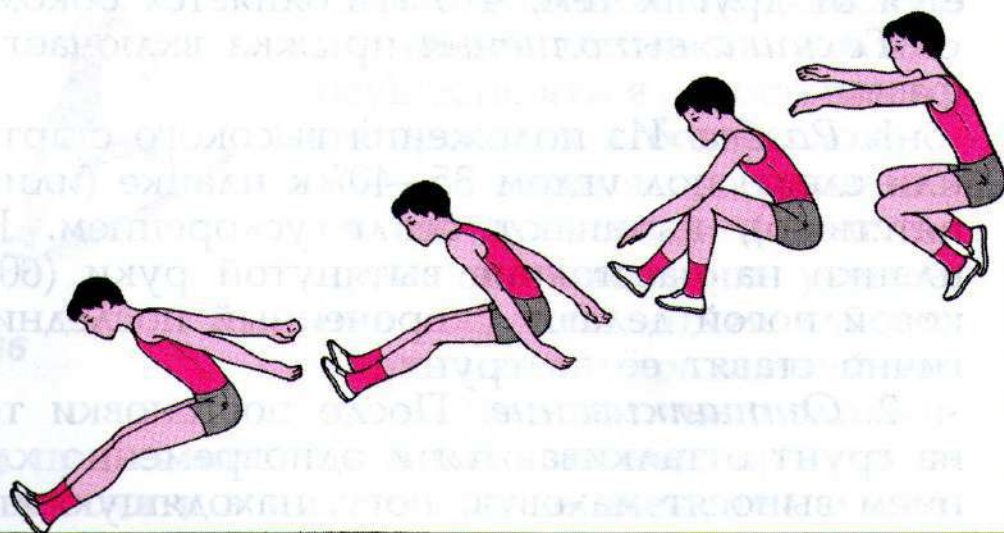


Рис. 48

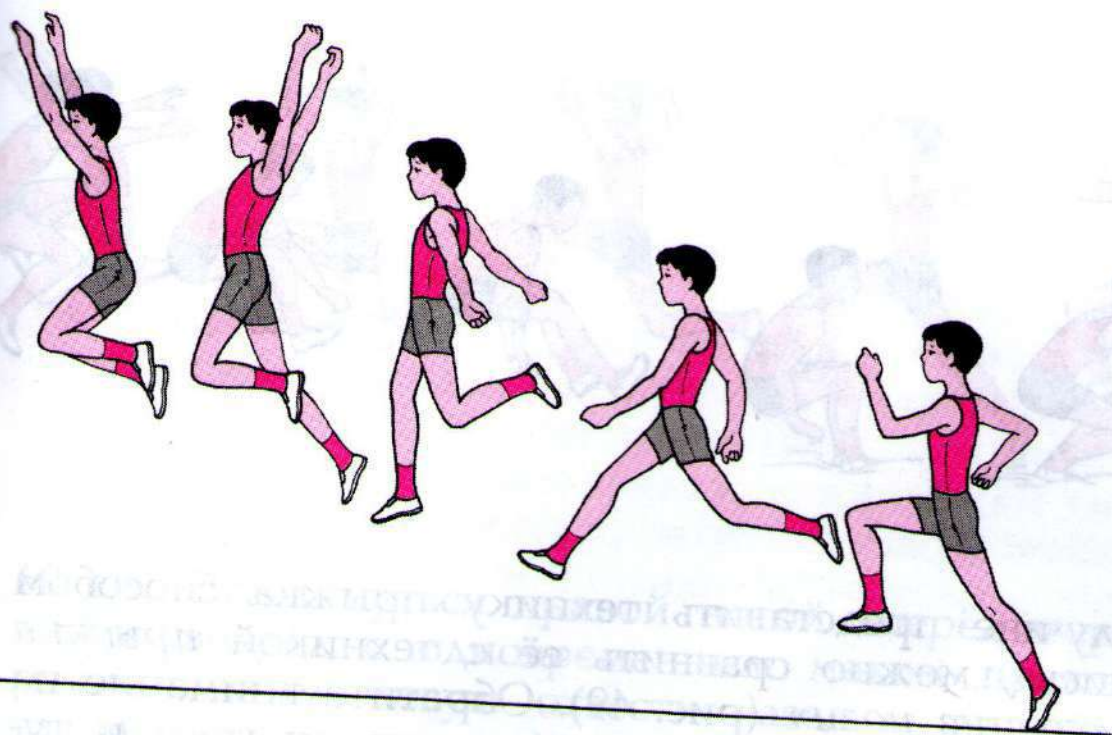
### Подводящие упражнения

**1.** *Перешагивание через планку.* Встать на расстоянии 2—3 шагов от планки (высотой 30—40 см) под углом 35—40° к планке. Подойти к ней и перенести (перешагнуть через неё) сначала правую, а затем левую. Повторить перешагивание через планку, увеличивая расстояние до неё и скорость ходьбы.

**2.** *Перешагивание через планку с прыжком.* Повторить упр. 1, но в момент переноса правой надо слегка оттолкнуться левой и, приземляясь на правую, перенести через планку левую. По мере освоения этого упражнения расстояние до планки и скорость ходьбы необходимо постепенно увеличивать.

**3.** *Прыжок вверх перешагиванием с небольшого разбега.* Нанести метку для отталкивания на расстоянии 60—80 см от планки (высотой 40—50 см). С разбега в 3—4 шага выполнить прыжок вверх способом «перешагивание».

После разучивания прыжка с концентрацией внимания на отдельных элементах и движениях можно перейти к многократному его повторению. Задача повторения — добиться лёгкого и слитного, технически правильного выполнения этого упражнения.



**4.** *Прыжок вверх перешагиванием с разбега.* (Это упражнение начинают разучивать после того, как хорошо освоено упр. 3.) Выполнить прыжок с постепенным увеличением (например, на 2—4 шага) длины разбега. Выполнить прыжок с разбега с постепенным увеличением (например, на 2—4 см) высоты планки. Выполнить прыжок с разбега на лучший результат.

Выполняя все варианты этого упражнения, необходимо обращать внимание на то, чтобы толчок ногой происходил с одного и того же расстояния от планки.

**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** (рис. 48) используется в соревнованиях, поскольку его техника позволяет показывать спортсменам высокие результаты. Прыжок способом «прогнувшись» отличается от прыжка способом «согнув ноги» (изучался в V классе) выполнением *фазы полёта*.

После взлёта маховую ногу опускают вниз и отводят назад к толчковой. Таз выводят вперёд, одновременно, через вращение назад, руки поднимают вверх, прогибаются в грудной и поясничной частях тела. Перед приземлением ноги активно выносят вперёд с одновременным махом руками назад.

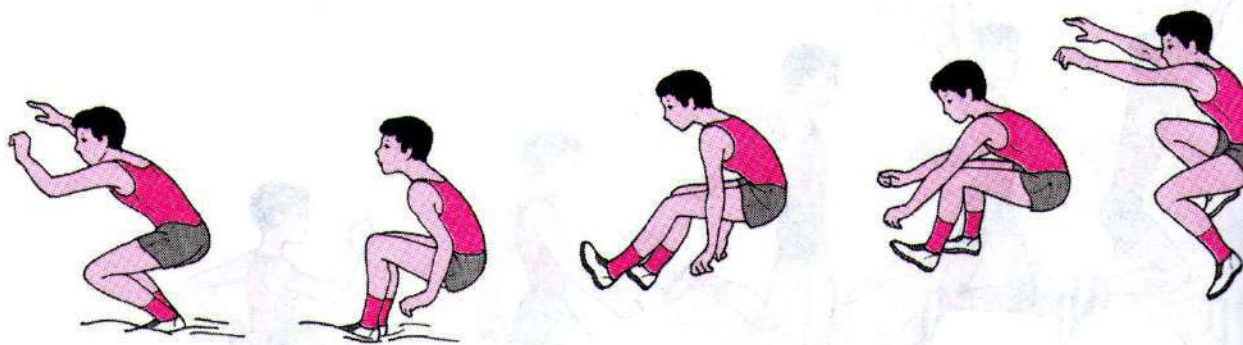


Рис. 49

Чтобы лучше представить технику прыжка способом «прогнувшись», можно сравнить её с техникой прыжка способом «согнув ноги» (рис. 49). Обратите внимание на различия в выполнении движений руками, ногами и туловищем, а также на последовательность их выполнения.

Ознакомившись с техникой прыжка способом «прогнувшись», приступают к его разучиванию по элементам в два этапа.

**1. Подготовительный этап.** Освоение отдельных элементов прыжка.

**Подводящие упражнения для освоения техники полёта и приземления**

**1.** Движение рук во время полёта. Встать на возвышение (например, на устойчивую скамейку) и, слегка оттолкнувшись правой ногой вперёд-вверх, выполнить одновременно мах правой рукой вперёд-вверх и левой рукой в сторону с небольшим отведением назад. При приземлении надо сохранять положение рук и проверить правильность их расположения.

**2.** Движение рук и ног во время полёта. Выполняя упражнение 1, необходимо после отталкивания правой вперёд-вверх вынести левую вперёд с одновременным махом вверх правой и левой руками, затем, опуская левую, приземлиться на обе ноги.

**3.** Согласование движений рук и ног с выведением вперёд таза при приземлении. Выполняется, как и упражнение 2, с возвышенной устойчивой опоры высотой 50—



60 см. Оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх, вынести левую вперёд с одновременным махом правой и левой руками, затем левую отвести назад к правой и вывести таз вперёд (прогнуться), затем выпрямиться и приземлиться на обе ноги.

*II. Основной этап.* После того как хорошо разучены все элементы прыжка, переходят к освоению прыжка в полной координации движений рук, ног и туловища.

*Подводящие упражнения для освоения техники прыжка*

**1.** Прыжок в полной координации с небольшого ускорения в ходьбе. С расстояния 4–5 шагов до места отталкивания начинают ускорение в ходьбе, затем толчок и прыжок в длину способом «прогнувшись».

При выполнении упражнения следует обращать внимание на элементы прыжка в той же последовательности, что и при освоении полёта и приземления на подготовительном этапе (упр. 1, 2, 3).

**2.** Прыжок в полной координации с небольшого разбега. Повторить упражнение 1, но вместо ходьбы с ускорением выполнить небольшой — 4–5 шагов — разбег.

**3.** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Перед выполнением прыжка способом «прогнувшись» необходимо несколько раз повторить прыжок способом «согнув ноги», который был разучен в V классе. Это необходимо сделать для уточнения расстояния разбега, чтобы толчок правой выполнялся точно с бруса отталкивания.

**4.** Прыжок в длину способом «прогнувшись» в полной координации и с удобного расстояния разбега.

При многократном повторении прыжка необходимо добиваться координированности и слитности всех его фаз и элементов, лёгкости и результативности.

**Метание малого мяча по движущейся мишени.** Освоение этого упражнения оказывает положительное влияние на развитие координации и точности движений. Техника метания малого мяча осваивалась в V классе, поэтому, перед тем как приступить к разучиванию метания по движущейся мишени, необходимо повторить соответствующий материал V класса.

В качестве движущейся мишени можно использовать катящийся и летящий с разной скоростью футбольный, баскетбольный или волейбольный мяч.

Это упражнение надо разучивать вместе с друзьями, чередуя метание малого мяча и броски большого мяча.

#### *Подводящие упражнения*

**1.** Увеличение расстояния до медленно катящегося мяча. Один ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился строго по линии с небольшой скоростью. Вторым учеником с небольшого расстояния (8—10 шагов) старается попасть в катящийся мяч. При каждой удачной попытке он делает несколько шагов назад, увеличивая расстояние, и повторяет упражнение.

**2.** Увеличение расстояния до мяча, катящегося с разной скоростью. Повторить упражнение 1, но первый ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился с разной скоростью (то быстро, то медленно).

**3.** Изменение направления и скорости катящегося мяча. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что оба ученика должны встать на определённом расстоянии (например, на 15—20 м) лицом друг к другу. Первый ученик бросает большой мяч с разной скоростью и в разных направлениях (например, вправо, влево, вперёд вправо и вперёд-влево).

При освоении этих упражнений необходимо добиваться наиболее частого попадания с разного расстояния малым мячом в большой.

**Метание малого мяча по летящему большому мячу.** Это метание осваивается тем же способом, что и метание по катящемуся мячу с постепенным усложнением выполняемых упражнений.

### **Подводящие упражнения**

1. Метание малого мяча в невысоко летящий большой мяч с постепенным увеличением дальности метания.
2. Метание малого мяча в большой мяч, летящий на разной высоте.
3. Метание малого мяча, летящего на разной высоте и с разной скоростью.
4. Метание малого мяча, летящего на разной высоте, с разной скоростью и в разных направлениях.

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**Одновременный одношажный ход.** Это один из самых скоростных способов передвижения на лыжах. При хорошем скольжении лыж им можно передвигаться довольно длительное время, не чувствуя усталости. Однако техника этого способа достаточно сложная. Её особенность заключается в том, что после одновременного толчка палками тяжесть тела надо переносить на одну лыжу, а скольжение на двух лыжах выполнять при одновременном выносе палок вперёд.

### **Техника передвижения**

1. Принять стойку лыжника, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперёд, руки согнуть в локтях и вынести вперёд, палки поставить в снег.
2. Начиная передвижение, одновременно оттолкнуться палками с наклоном вперёд и скользить на двух лыжах, оставив палки сзади.
3. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.
4. Скользя на правой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись правой лыжей, перенести тяжесть тела на левую лыжу.

5. Скользя на левой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

6. Выпрямляясь, вынести правую лыжу вперёд до уровня левой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

7. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на левую лыжу.

8. Скользя на левой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись левой лыжей, перенести тяжесть тела на правую.

9. Скользя на правой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

10. Выпрямляясь, вынести левую лыжу вперёд до уровня правой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

Разучивать этот способ рекомендуется по элементам в *два этапа*. Если учесть, что первые два описанных движения выполняются до начала скольжения, то для прохождения тренировочной дистанции необходимо освоить восемь движений (с 3 по 10).

*I. Подготовительный этап.* Разучивание движений на этом этапе осуществляется без лыж и может проводиться в помещении. Главное — освоить последовательность движений и научиться согласовывать с ними перенесение тяжести тела на обе ноги и с ноги на ногу.

Разучивать этот ход рекомендуется под счёт: *раз* — из положения воображаемого скольжения на обеих лыжах отвести правую назад (воображаемый толчок лыжей) и выставить левую вперёд; *два* — выпрямить туловище и перенести руки с воображаемыми палками вперёд; *три* — сделать мах назад обеими руками, наклоня при этом туловище вперёд; *четыре* — приставить правую, находящуюся сзади ногу к левой в положение воображаемого параллельного скольжения на обеих лыжах. Затем продолжать выполнять воображаемое передвижение одновременным одношажным ходом с отведения назад левой (толчок левой лыжей).

*II. Основной этап.* Сначала необходимо в медленном темпе, используя счёт, многократно повторять на лыжне

ной палочки строго в зоне передачи. Цель освоения заключается в чётком и правильном выполнении передачи палочки.

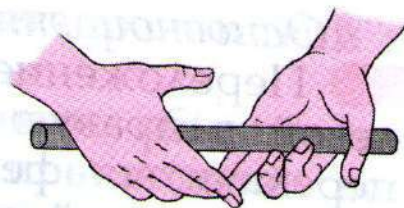


Рис. 45

Освоение техники передачи эстафетной палочки (рис. 45) проходит в парах в два этапа: подготовительный (в облегчённом виде — без эстафетной палочки) и основной. На каждом этапе сначала один участник разучивает передачу палочки, а другой — её приём. Затем участники меняются местами.

### Подводящие упражнения

#### Подготовительный этап

1. Координация работы рук (без палочки), стоя на месте. Встать друг за другом на таком расстоянии, чтобы вытянутая назад левая рука учащегося, принимающего палочку (впереди стоящего), слегка касалась вытянутой вперёд-вниз правой руки передающего (сзади стоящего). Затем оба учащихся принимают основную стойку. После этого передающий подаёт сигнал («Оп!»), а принимающий отводит левую руку с раскрытой ладонью назад. В это время передающий вытягивает руку вперёд-вниз, как бы вкладывая в ладонь партнёра эстафетную палочку.
2. Координация работы рук (без палочки) в движении. Повторить упражнение 1, но в передвижении шагом.
3. Передача и приём эстафетной палочки в передвижении шагом. Повторить упражнение 2, но передавая и принимая эстафетную палочку.
4. Передача и приём эстафетной палочки во время равномерного медленного бега. Повторить упражнение 3, но во время медленного бега.

На что следует обратить внимание?

- Принимающий не должен поворачивать голову и смотреть на свою руку.
- Передающий эстафету должен выдержать небольшую паузу, прежде чем вложить палочку в ладонь своего партнёра.



### Основной этап

1. Переложение принимающим эстафетной палочки из левой в правую руку во время медленного бега. После передачи эстафетной палочки во время медленного бега принимающий продолжает бежать и перекладывает её в левую руку таким образом, чтобы ладонь правой руки обхватила основание палочки.

2. Совмещение скорости бега передающего и принимающего во время передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передающий располагается на расстоянии 10–15 м от начала зоны передачи, а принимающий — в её начале, в положении высокого старта или старта с опорой на одну руку.

Передающий начинает бег с небольшим ускорением. В это же время принимающий стартует и начинает постепенно разбегаться. При этом он старается набрать такую же скорость бега, что и у передающего. По мере освоения этого упражнения передающий постепенно начинает увеличивать скорость разбега.

3. Передача эстафетной палочки при максимальной скорости бега. Повторить упражнение 2, но передающий начинает разбег с максимальной скоростью. Принимающий, получив эстафетную палочку, набирает максимальную скорость бега и перекладывает её из левой руки в правую.

**Бег с преодолением препятствий** может включаться в кроссовый бег или использоваться как самостоятельное упражнение для развития выносливости и силы.

Бег с преодолением препятствий связан с выполнением различных прыжков, передвижений по неустойчивой опоре, мягкому и твёрдому грунту. При таком беге происходит постоянное изменение режима работы мышц, систем дыхания и кровообращения. Кроме того, в зависимости от условий меняется и техника самого бега.

Отличительной особенностью освоения бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления

препятствий, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

**Преодоление препятствия наступанием** обычно используется при преодолении невысоких препятствий, например поваленного дерева или лежащего бревна. Выполнить его просто. Надо наступить на ствол дерева одной ногой и перенести через него другую. При этом важно наступать всей ступнёй на середину препятствия.

#### **Подводящие упражнения**

**1.** Преодоление препятствий в ходьбе с разным темпом. Стоя на расстоянии 6—7 шагов от поваленного дерева, подойти к нему и преодолеть препятствие наступанием. Повторить несколько раз, увеличивая темп шагов.

Выполняя это упражнение, необходимо следить за правильной постановкой правой ноги на дерево и последующим переносом и постановкой левой ноги, которая не должна попасть под препятствие.

**2.** Стоя на расстоянии 10—15 м от поваленного дерева, подбежать к нему и преодолеть наступанием. Повторить несколько раз, постепенно увеличивая скорость бега.

Выполняя это упражнение, необходимо не допускать напрыгивания правой ногой на дерево и сильного сгибания левой ноги в коленном суставе; на сохранение техники бегового шага.

**Преодоление препятствий прыжковым бегом** используется при преодолении небольших вертикальных естественных препятствий (например, кочек, рвов, нешироких оврагов). Особенности техники выполнения *прыжкового бега* является сохранение техники бегового шага и скорости бега перед преодолением препятствия и после преодоления, а также удлинение времени фазы полёта после отталкивания одной ногой до приземления на другую. Иначе говоря, во время бега после отталкивания необходимо как бы зависнуть в воздухе.

Умение зависать в воздухе необходимо и при прыжках в высоту, и при прыжках в длину, а также оно помогает футболистам в игре головой и баскетболистам во время броска мяча в прыжке.

### Техника выполнения

1. С небольшого, в 2—3 шага, разбега толчок правой вперёд-вверх, с приземлением на левую с последующим выполнением 2—3 беговых шагов. Повторить 8—12 раз.

2. То же, но толчок левой, с приземлением на правую. Повторить 8—12 раз.

3. С небольшого разбега в 2—3 шага, 3—4 шага прыжковым бегом, толкаясь поочерёдно правой и левой. Повторить 8—12 раз.

4. Прыжковый бег, с постепенным увеличением количества шагов в каждом забеге (выполняется сериями по 3—4 забега в каждой, с интервалом отдыха между забегами 30—40 с и между сериями 1,5—2 мин).

*На что следует обратить внимание?*

- Не делать широких шагов и концентрировать внимание на высоте прыжка и потягивании туловища вверх.

- Добиваться появления чувства зависания в воздухе в фазе полёта.

**Кроссовый бег** очень популярен как в нашей стране, так и за рубежом, потому что является хорошим средством для повышения возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, развития таких физических качеств, как сила и выносливость. Кроме того, кроссовый бег — самостоятельный вид легкоатлетических соревнований, которые собирают большое количество спортсменов из разных стран мира.

Кроссовый бег проводится на пересечённой местности. На ней могут встречаться небольшие болотца, мягкий грунт, мелкие и глубокие овраги и даже участки вспаханного поля. В связи с этим техника движений кроссового бега отличается от техники бега по дорожкам стадиона. При освоении техники кроссового бега необходимо разучивать отдельные элементы и движения, так же как и в беге с преодолением препятствий.

**Бег по изменяющемуся грунту.** Техника беговых шагов меняется в зависимости от того, на каком грунте проходит дистанция кроссового бега.

*Преодоление сыпучего грунта.* Это препятствие преодолевается бегом с укороченным шагом с постановкой ноги на всю ступню.

### *Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом*

**1.** Медленный равномерный бег по гладкой 30-метровой дорожке с разметкой длины укороченного шага.

При освоении этого упражнения необходимо обращать внимание на постановку ног на всю ступню; на точность постановки ног по разметке беговой дорожки; на сохранение постоянной скорости бега.

**2.** Равномерный бег с укороченным шагом по гладкой 60-метровой дорожке.

Осваивая это упражнение, необходимо следить за постоянством скорости бега.

**3.** Равномерный бег с укороченным шагом по сыпучему песку на расстояние до 60 м.

При освоении этого и нижеприведённых упражнений необходимо контролировать длину и темп шагов.

**4.** При беге по каменистому грунту необходимо укоротить шаг, ноги ставить осторожней на переднюю часть стопы.

**5.** При беге по болотистой местности и высокой траве беговые шаги должны быть короткими и частыми. Ногу надо ставить на всю ступню.

**6.** При беге по вспаханному полю необходимо учитывать направление дистанции бега. Если дистанция проходит поперёк вспаханных борозд, ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться. Если же дистанция проходит вдоль борозд, то ноги ставятся в глубине между бороздами.

**7.** При беге в зору необходимо наклонить туловище вперёд, укоротить шаги и увеличить их частоту.

**8.** При спуске с горы (рис. 46), наоборот, туловище необходимо несколько отклонить назад, а длину шагов увеличить.

При освоении этих элементов и движений кроссового бега используют те же правила, что и при разучивании



Рис. 46

бега с преодолением препятствий: разучивание каждого элемента техники должно осуществляться постепенно, от простого к более сложному; во время разучивания нельзя допускать появления признаков сильного утомления (см. табл. 6), между повторениями упражнений необходимо делать непродолжительный отдых; при самостоятельных занятиях кроссовым бегом следует включать в них только те элементы и движения, которые уже хорошо разучены.

Кроссовый бег лучше использовать в осенние и весенние периоды года для развития выносливости и силы. При выборе интенсивности нагрузки рекомендуется ориентироваться на оздоровительный и поддерживающий режимы (см. табл. 5). При этом изменять дозировку в кроссовом беге рекомендуется за счёт увеличения длины дистанции, а не за счёт увеличения количества препятствий.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (рис. 47). Этот прыжок осваивают для того, чтобы

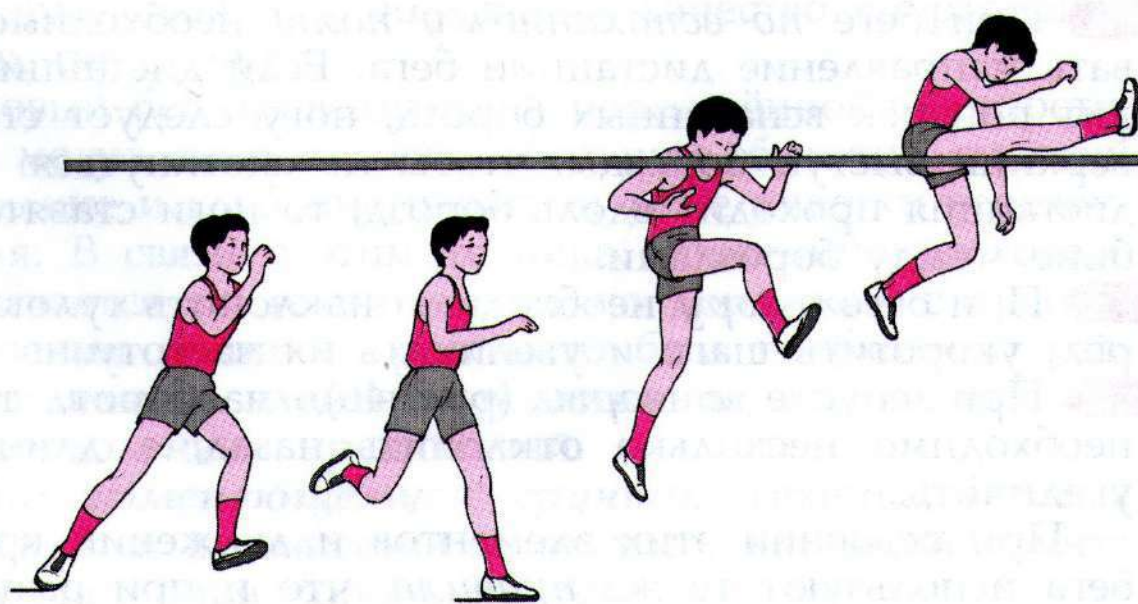


Рис. 47

преодолевать препятствия небольшой высоты. Он отличается от других тем, что выполняется боком к планке.

*Техника выполнения прыжка* включает в себя четыре фазы.

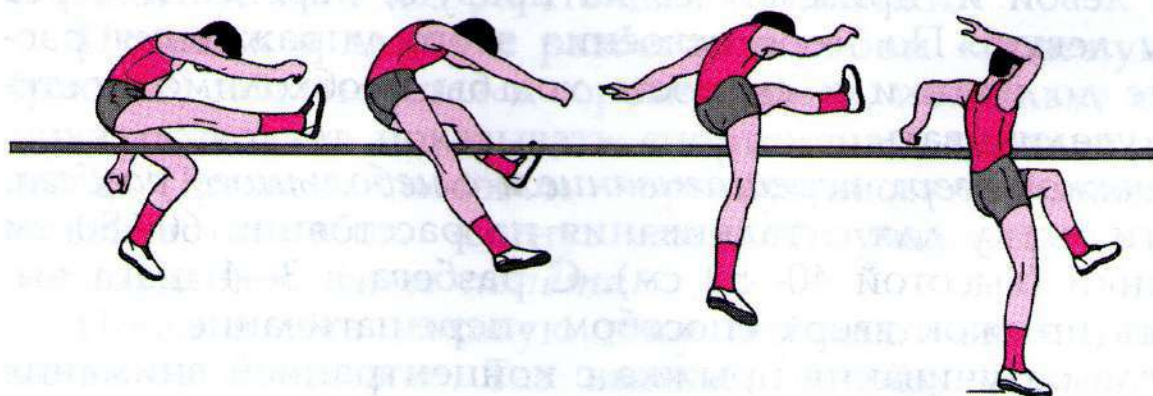
1. *Разбег.* Из положения высокого старта, стоя (справа или слева) под углом  $35\text{--}40^\circ$  к планке (или к узкому препятствию), начинают бег с ускорением. Не добегая до планки на расстояние вытянутой руки (60–80 см), толчковой ногой делают укороченный последний шаг и энергично ставят её на грунт.

2. *Отталкивание.* После постановки толчковой ноги на грунт отталкиваются и одновременно хлестким движением выносят маховую ногу, находящуюся ближе к планке, вперёд-вверх. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх.

3. *Полёт.* В полёте маховую ногу переносят через планку и одновременно резко поднимают вверх толчковую и поворачивают плечи к планке. Затем опускают маховую ногу и переносят толчковую через планку.

4. *Приземление* происходит боком к планке на маховую ногу.

Осваивать этот прыжок надо последовательно, переходя от простых движений к более сложным.



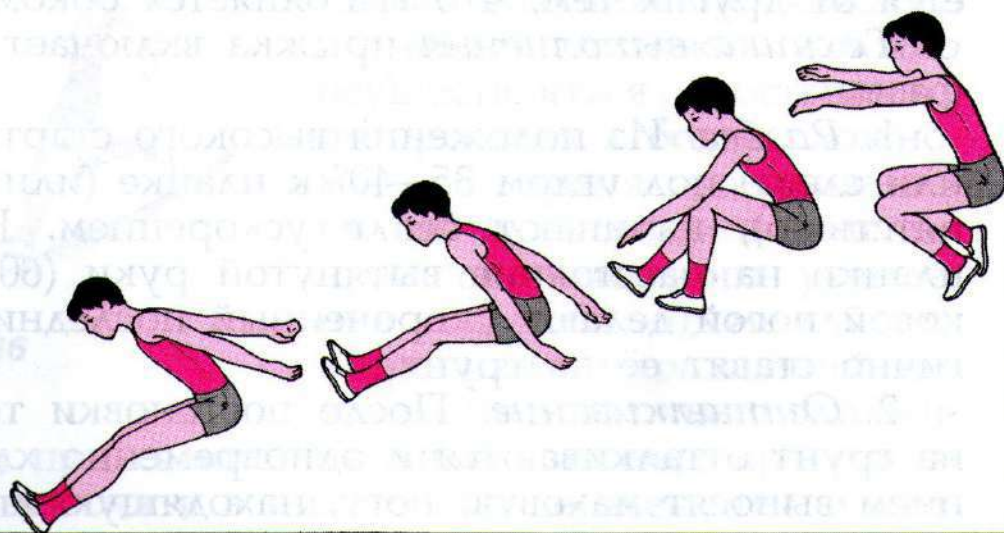


Рис. 48

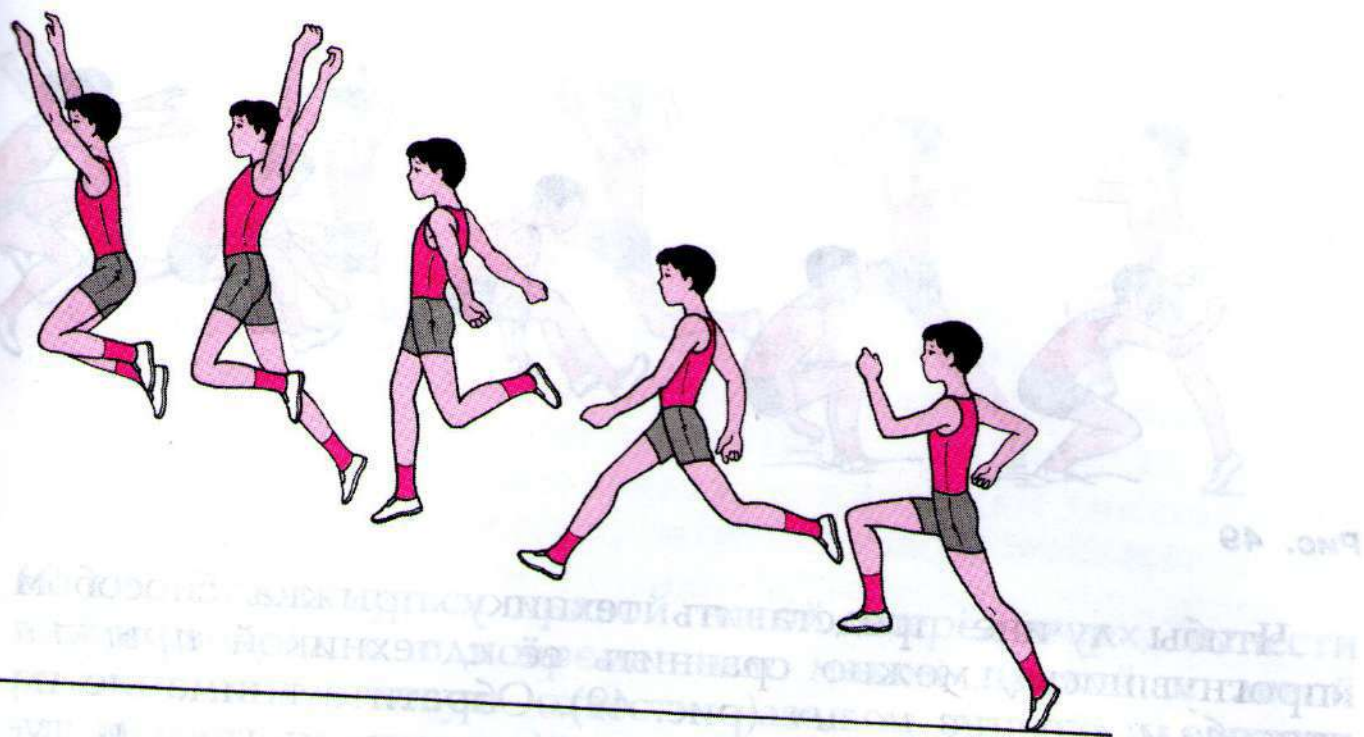
### Подводящие упражнения

**1.** *Перешагивание через планку.* Встать на расстоянии 2—3 шагов от планки (высотой 30—40 см) под углом 35—40° к планке. Подойти к ней и перенести (перешагнуть через неё) сначала правую, а затем левую. Повторить перешагивание через планку, увеличивая расстояние до неё и скорость ходьбы.

**2.** *Перешагивание через планку с прыжком.* Повторить упр. 1, но в момент переноса правой надо слегка оттолкнуться левой и, приземляясь на правую, перенести через планку левую. По мере освоения этого упражнения расстояние до планки и скорость ходьбы необходимо постепенно увеличивать.

**3.** *Прыжок вверх перешагиванием с небольшого разбега.* Нанести метку для отталкивания на расстоянии 60—80 см от планки (высотой 40—50 см). С разбега в 3—4 шага выполнить прыжок вверх способом «перешагивание».

После разучивания прыжка с концентрацией внимания на отдельных элементах и движениях можно перейти к многократному его повторению. Задача повторения — добиться лёгкого и слитного, технически правильного выполнения этого упражнения.



**4.** Прыжок вверх перешагиванием с разбега. (Это упражнение начинают разучивать после того, как хорошо освоено упр. 3.) Выполнить прыжок с постепенным увеличением (например, на 2—4 шага) длины разбега. Выполнить прыжок с разбега с постепенным увеличением (например, на 2—4 см) высоты планки. Выполнить прыжок с разбега на лучший результат.

Выполняя все варианты этого упражнения, необходимо обращать внимание на то, чтобы толчок ногой происходил с одного и того же расстояния от планки.

**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** (рис. 48) используется в соревнованиях, поскольку его техника позволяет показывать спортсменам высокие результаты. Прыжок способом «прогнувшись» отличается от прыжка способом «согнув ноги» (изучался в V классе) выполнением фазы полёта.

После взлёта маховую ногу опускают вниз и отводят назад к толчковой. Таз выводят вперёд, одновременно, через вращение назад, руки поднимают вверх, прогибаются в грудной и поясничной частях тела. Перед приземлением ноги активно выносят вперёд с одновременным махом руками назад.



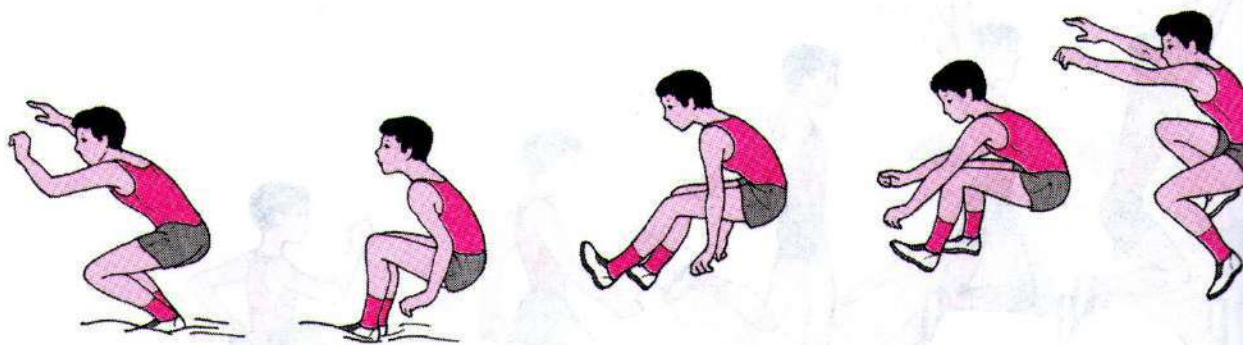


Рис. 49

Чтобы лучше представить технику прыжка способом «прогнувшись», можно сравнить её с техникой прыжка способом «согнув ноги» (рис. 49). Обратите внимание на различия в выполнении движений руками, ногами и туловищем, а также на последовательность их выполнения.

Ознакомившись с техникой прыжка способом «прогнувшись», приступают к его разучиванию по элементам в два этапа.

**1. Подготовительный этап.** Освоение отдельных элементов прыжка.

**Подводящие упражнения для освоения техники полёта и приземления**

**1.** Движение рук во время полёта. Встать на возвышение (например, на устойчивую скамейку) и, слегка оттолкнувшись правой ногой вперёд-вверх, выполнить одновременно мах правой рукой вперёд-вверх и левой рукой в сторону с небольшим отведением назад. При приземлении надо сохранять положение рук и проверить правильность их расположения.

**2.** Движение рук и ног во время полёта. Выполняя упражнение 1, необходимо после отталкивания правой вперёд-вверх вынести левую вперёд с одновременным махом вверх правой и левой руками, затем, опуская левую, приземлиться на обе ноги.

**3.** Согласование движений рук и ног с выведением вперёд таза при приземлении. Выполняется, как и упражнение 2, с возвышенной устойчивой опоры высотой 50—



60 см. Оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх, вынести левую вперёд с одновременным махом правой и левой руками, затем левую отвести назад к правой и вывести таз вперёд (прогнуться), затем выпрямиться и приземлиться на обе ноги.

*II. Основной этап.* После того как хорошо разучены все элементы прыжка, переходят к освоению прыжка в полной координации движений рук, ног и туловища.

*Подводящие упражнения для освоения техники прыжка*

**1.** Прыжок в полной координации с небольшого ускорения в ходьбе. С расстояния 4–5 шагов до места отталкивания начинают ускорение в ходьбе, затем толчок и прыжок в длину способом «прогнувшись».

При выполнении упражнения следует обращать внимание на элементы прыжка в той же последовательности, что и при освоении полёта и приземления на подготовительном этапе (упр. 1, 2, 3).

**2.** Прыжок в полной координации с небольшого разбега. Повторить упражнение 1, но вместо ходьбы с ускорением выполнить небольшой — 4–5 шагов — разбег.

**3.** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Перед выполнением прыжка способом «прогнувшись» необходимо несколько раз повторить прыжок способом «согнув ноги», который был разучен в V классе. Это необходимо сделать для уточнения расстояния разбега, чтобы толчок правой выполнялся точно с бруса отталкивания.

**4.** Прыжок в длину способом «прогнувшись» в полной координации и с удобного расстояния разбега.

При многократном повторении прыжка необходимо добиваться координированности и слитности всех его фаз и элементов, лёгкости и результативности.

**Метание малого мяча по движущейся мишени.** Освоение этого упражнения оказывает положительное влияние на развитие координации и точности движений. Техника метания малого мяча осваивалась в V классе, поэтому, перед тем как приступить к разучиванию метания по движущейся мишени, необходимо повторить соответствующий материал V класса.

В качестве движущейся мишени можно использовать катящийся и летящий с разной скоростью футбольный, баскетбольный или волейбольный мяч.

Это упражнение надо разучивать вместе с друзьями, чередуя метание малого мяча и броски большого мяча.

#### *Подводящие упражнения*

**1.** Увеличение расстояния до медленно катящегося мяча. Один ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился строго по линии с небольшой скоростью. Вторым учеником с небольшого расстояния (8—10 шагов) старается попасть в катящийся мяч. При каждой удачной попытке он делает несколько шагов назад, увеличивая расстояние, и повторяет упражнение.

**2.** Увеличение расстояния до мяча, катящегося с разной скоростью. Повторить упражнение 1, но первый ученик бросает большой мяч так, чтобы он катился с разной скоростью (то быстро, то медленно).

**3.** Изменение направления и скорости катящегося мяча. Это упражнение отличается от предыдущего тем, что оба ученика должны встать на определённом расстоянии (например, на 15—20 м) лицом друг к другу. Первый ученик бросает большой мяч с разной скоростью и в разных направлениях (например, вправо, влево, вперёд вправо и вперёд-влево).

При освоении этих упражнений необходимо добиваться наиболее частого попадания с разного расстояния малым мячом в большой.

**Метание малого мяча по летящему большому мячу.** Это метание осваивается тем же способом, что и метание по катящемуся мячу с постепенным усложнением выполняемых упражнений.

### **Подводящие упражнения**

1. Метание малого мяча в невысоко летящий большой мяч с постепенным увеличением дальности метания.
2. Метание малого мяча в большой мяч, летящий на разной высоте.
3. Метание малого мяча, летящего на разной высоте и с разной скоростью.
4. Метание малого мяча, летящего на разной высоте, с разной скоростью и в разных направлениях.

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**Одновременный одношажный ход.** Это один из самых скоростных способов передвижения на лыжах. При хорошем скольжении лыж им можно передвигаться довольно длительное время, не чувствуя усталости. Однако техника этого способа достаточно сложная. Её особенность заключается в том, что после одновременного толчка палками тяжесть тела надо переносить на одну лыжу, а скольжение на двух лыжах выполнять при одновременном выносе палок вперёд.

### **Техника передвижения**

1. Принять стойку лыжника, ноги слегка согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперёд, руки согнуть в локтях и вынести вперёд, палки поставить в снег.
2. Начиная передвижение, одновременно оттолкнуться палками с наклоном вперёд и скользить на двух лыжах, оставив палки сзади.
3. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.
4. Скользя на правой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись правой лыжей, перенести тяжесть тела на левую лыжу.

5. Скользя на левой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

6. Выпрямляясь, вынести правую лыжу вперёд до уровня левой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

7. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на левую лыжу.

8. Скользя на левой лыже, палки поставить в снег чуть впереди себя и, оттолкнувшись левой лыжей, перенести тяжесть тела на правую.

9. Скользя на правой лыже, оттолкнуться палками с наклоном вперёд.

10. Выпрямляясь, вынести левую лыжу вперёд до уровня правой и перенести тяжесть тела на обе лыжи.

Разучивать этот способ рекомендуется по элементам в *два этапа*. Если учесть, что первые два описанных движения выполняются до начала скольжения, то для прохождения тренировочной дистанции необходимо освоить восемь движений (с 3 по 10).

*I. Подготовительный этап.* Разучивание движений на этом этапе осуществляется без лыж и может проводиться в помещении. Главное — освоить последовательность движений и научиться согласовывать с ними перенесение тяжести тела на обе ноги и с ноги на ногу.

Разучивать этот ход рекомендуется под счёт: *раз* — из положения воображаемого скольжения на обеих лыжах отвести правую назад (воображаемый толчок лыжей) и выставить левую вперёд; *два* — выпрямить туловище и перенести руки с воображаемыми палками вперёд; *три* — сделать мах назад обеими руками, наклоня при этом туловище вперёд; *четыре* — приставить правую, находящуюся сзади ногу к левой в положение воображаемого параллельного скольжения на обеих лыжах. Затем продолжать выполнять воображаемое передвижение одновременным одношажным ходом с отведения назад левой (толчок левой лыжей).

*II. Основной этап.* Сначала необходимо в медленном темпе, используя счёт, многократно повторять на лыжне

упражнения, которые разучивались на подготовительном этапе.

*На что следует обратить внимание?*

- Палки ставить в снег в момент отталкивания ногой.
- При отталкивании палками не приседать.
- Палки не ставить широко и далеко перед собой.
- Перенесение тяжести тела согласовывать с движениями рук и туловища.

По мере улучшения техники выполнения этого способа ходьбы на лыжах скорость передвижения необходимо постепенно увеличивать. При этом надо добиваться, чтобы скорость передвижения была равномерной, сами движения выполнялись легко и слитно.

**Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.** Чередование лыжных ходов используется при изменении рельефа лыжной дистанции, улучшении или ухудшении условий скольжения (например, при изменении температуры воздуха или начавшегося снегопада во время лыжных гонок).

**Отличительная особенность** перехода с одного лыжного хода на другой — сохранение техники и скорости передвижения на лыжах. Поэтому осваивать чередование лыжных ходов надо только после того, как хорошо освоена техника каждого из них. С этой целью необходимо повторить передвижение попеременным двухшажным ходом (см. учебник для V класса).

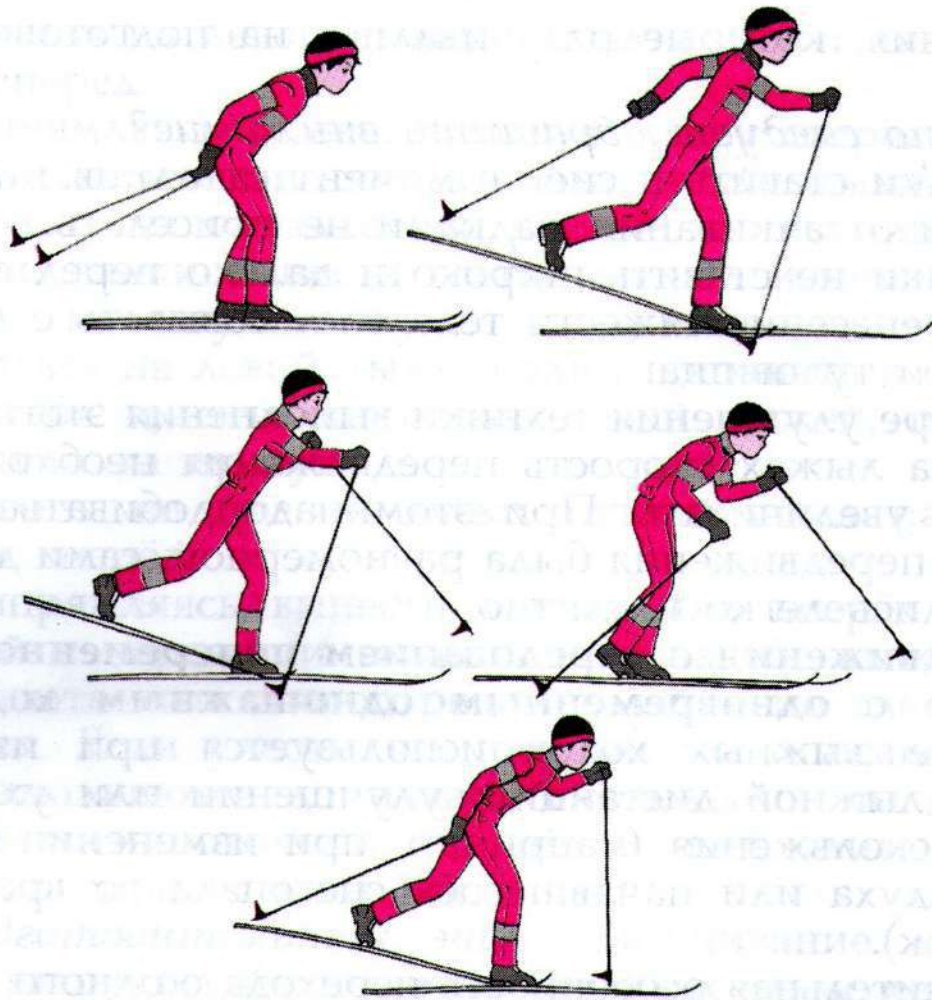
Переход с одного хода на другой осуществляется из положения скольжения на двух лыжах.

**Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход** (рис. 50)

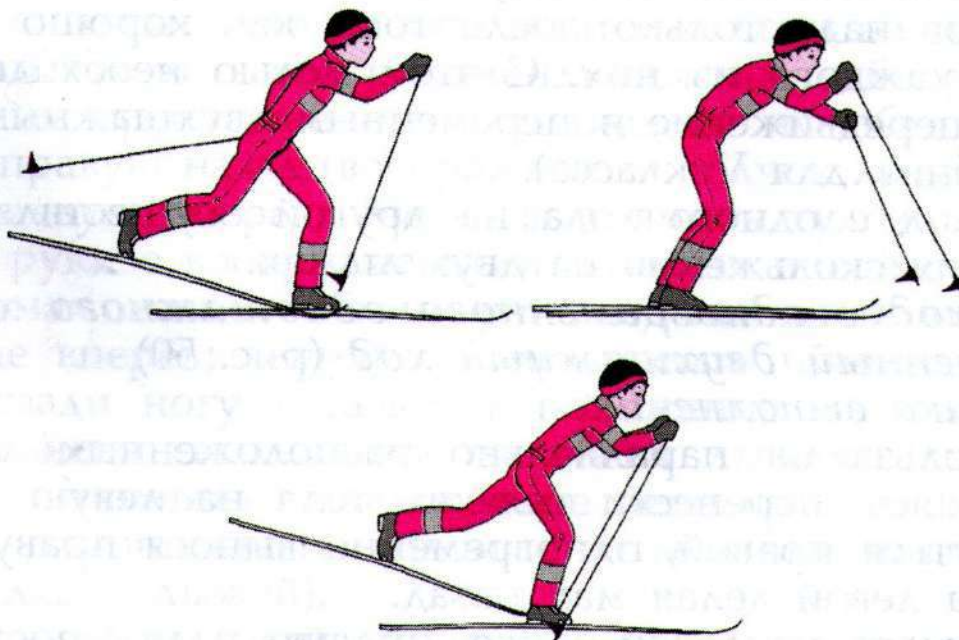
*Техника выполнения*

1. Скользя на параллельно расположенных лыжах и выпрямляясь, перенести тяжесть тела на левую лыжу и оттолкнуться правой, одновременно вынося правую руку вперёд, а левой делая мах назад.

2. Скользя на левой лыже, правую палку поставить в снег и сделать шаг правой с вынесением левой руки вперёд.



**Рис. 50**



**Рис. 51**

3. Перенести тяжесть тела на правую лыжу и оттолкнуться левой с одновременным отталкиванием правой палкой и вынесением левой руки вперёд.

4. Продолжать передвижение попеременным двухшажным ходом.

**Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход (рис. 51)**

*Техника выполнения*

1. При передвижении двухшажным ходом после толчка правой лыжей сделать укороченный шаг до уровня мыска левой лыжи.

2. Скользя на параллельно расположенных лыжах, выпрямиться, палки вынести слегка вперёд и перенести тяжесть тела на правую лыжу.

3. Продолжать передвижение одновременным одношажным ходом.

Заканчивается освоение выполнением чередования ходов во время прохождения с разной скоростью лыжных дистанций различной протяжённости.

**Торможение и поворот упором.** На лыжных дистанциях часто встречаются подъёмы, спуски и повороты. Чтобы их преодолеть, лыжники используют различные способы торможения, спуска и подъёма. Одним из таких способов является *торможение упором* (рис. 52).

*Техника выполнения*

1. Во время спуска в стойке лыжника перенести тяжесть тела на правую лыжу, а пятку левой лыжи отвести в сторону, образуя небольшой угол между лыжами.

2. Сохраняя тяжесть тела на правой лыже, левую поставить на ребро и продолжить скольжение.

3. После небольшого торможения левую лыжу приставить к правой и продолжить скольжение.

Скорость торможения регулируют за счёт увеличения или умень-



Рис. 52



шения расстояния между пятками правой и левой лыж, т. е. за счёт изменения угла между ними.

При освоении техники торможения упором очень важно научиться сохранять равновесие при спуске, когда тяжесть тела перенесена на одну из лыж.

### **Подводящие упражнения**

1. Повторить материал V класса «Торможение при спусках на лыжах».
2. Скользя с пологого склона, выполнить несколько раз перенос тяжести тела на правую лыжу, затем на левую.
3. Торможение сначала левой лыжей, затем правой.
4. Торможение поочередно правой и левой лыжей с изменением угла между ними.

Разучивая эти упражнения, надо добиваться лёгкости и слитности их выполнения, а также не допускать резкого снижения скорости скольжения.

После того как торможение упором хорошо освоено, приступают к разучиванию **поворота упором** (рис. 53). Чтобы правильно выполнить этот способ поворота, необходимо во время торможения перенести тяжесть тела на лыжу, пятка которой отставлена в сторону, а другую лыжу слегка приподнять. Крутизна поворота при этом будет зависеть от того, под каким углом друг к другу находятся лыжи.

**Подводящие упражнения** (выполняются на спуске с пологого склона)

1. После установки левой лыжи под углом к правой перенести на неё тяжесть тела, а правую лыжу слегка приподнять.
2. После постановки правой лыжи под углом к левой перенести на неё тяжесть тела, а левую лыжу слегка приподнять.
3. Поочередно выполнять повороты в правую и левую стороны.
4. Во время спуска объезжать поочередно с правой и левой стороны расставленные по склону по прямой линии на одинаковом расстоянии ориентиры.

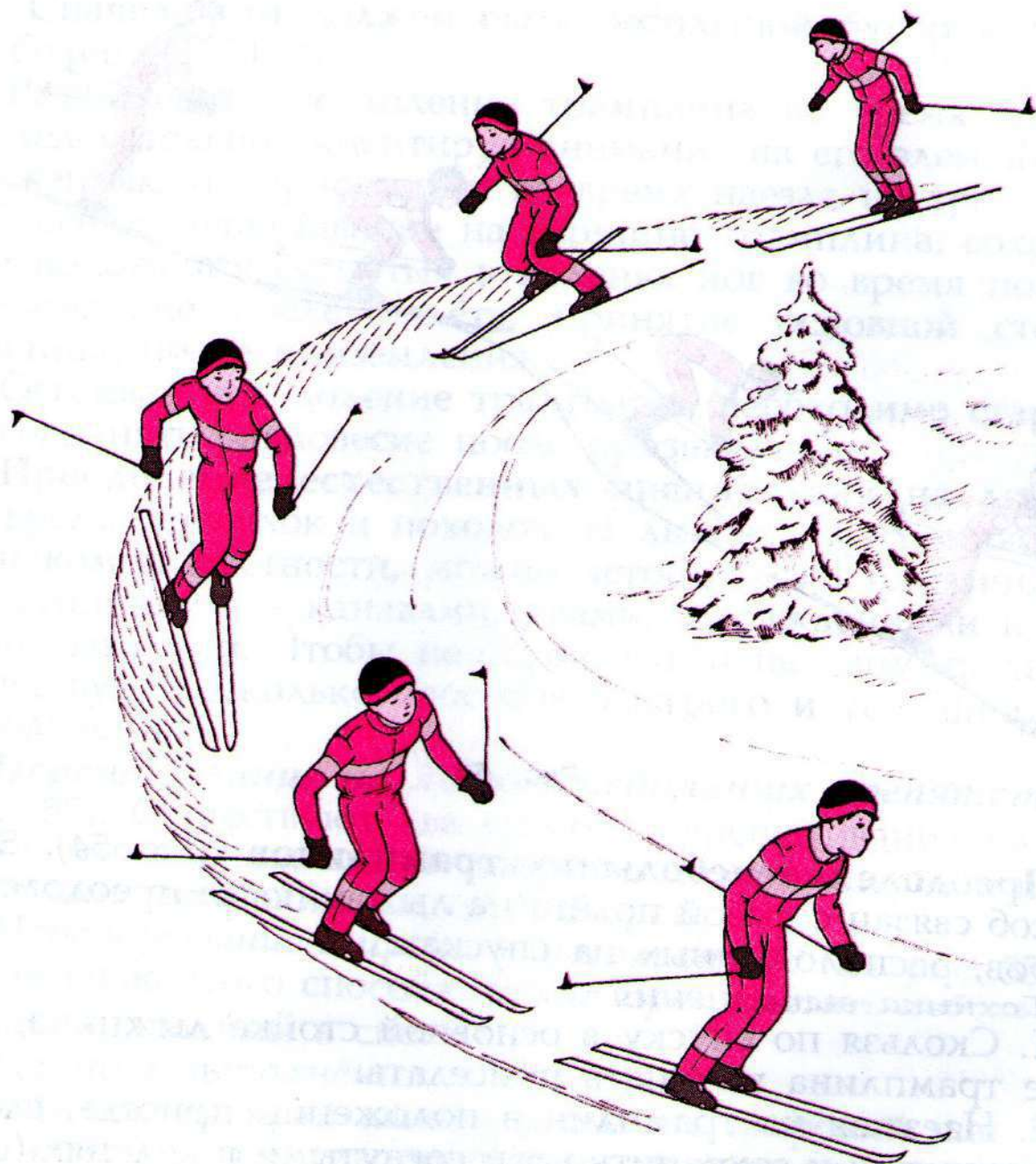


Рис. 53

5. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные на разном расстоянии ориентиры.

6. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные по ломаной линии на разном расстоянии ориентиры.

Выполняя эти упражнения, необходимо добиться наименьшего снижения скорости скольжения на всей протяжённости спуска.

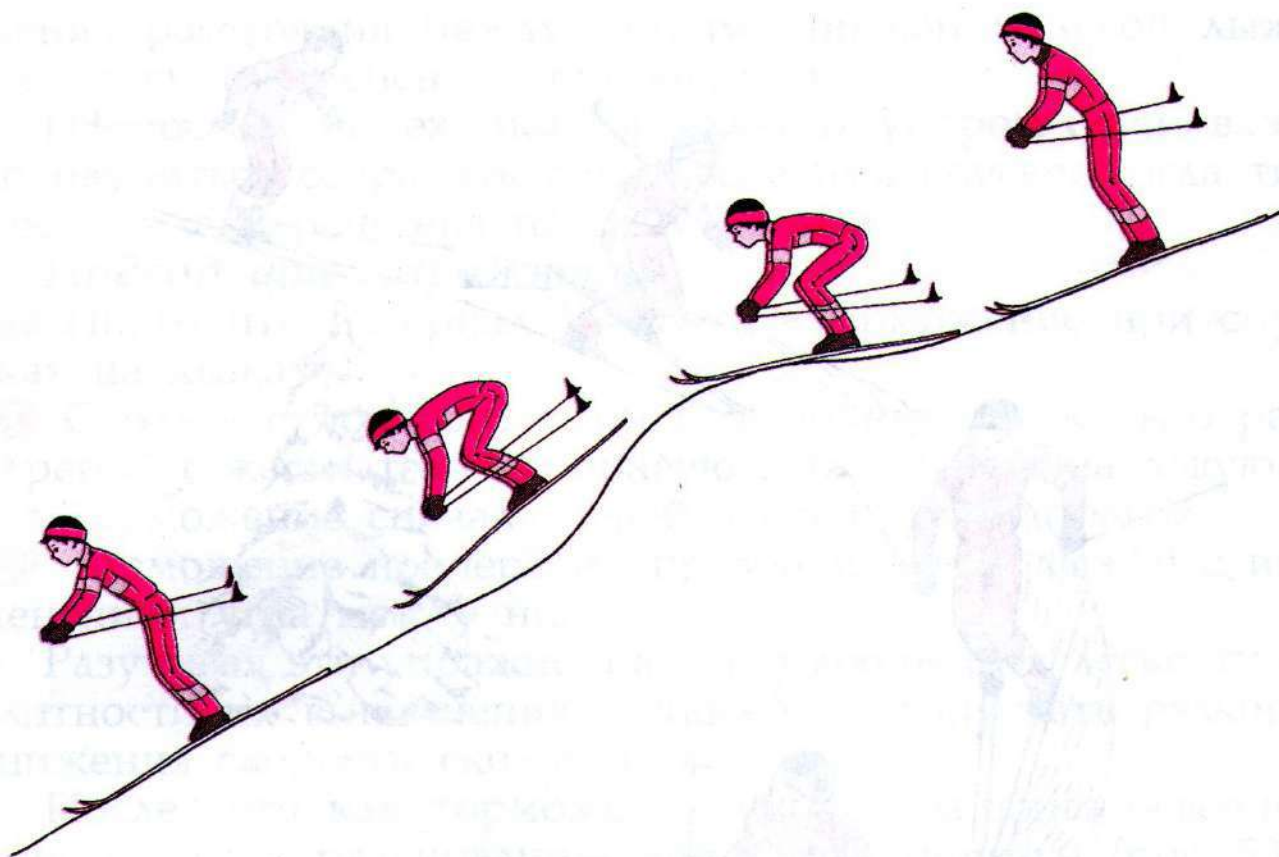


Рис. 54

**Преодоление небольших трамплинов (рис. 54).** Этот способ связан с фазой полёта на лыжах после преодоления бугров, расположенных на спусках.

*Техника выполнения*

1. Скользя по спуску в основной стойке лыжника, при виде трамплина начинать приседать.

2. Наезжая на трамплин в положении приседа, слегка оттолкнуться и сохранить ноги согнутыми в коленях (фаза полёта).

3. После приземления принять стойку лыжника и продолжить скольжение по склону.

Перед тем как приступить к освоению преодоления трамплина, необходимо повторить материал V класса и многократно выполнить спуски по прямой линии в высокой стойке лыжника, в низкой стойке, с небольшими пружинистыми приседаниями.

Добившись хорошего выполнения этих упражнений, можно приступить к разучиванию преодоления трампли-

на. Сначала это должен быть небольшой бугор высотой не более 40—50 см.

Разучивают преодоление трамплина во время спуска, последовательно акцентируя внимание на его элементах и движениях: на приседании во время наезда на трамплин, небольшое отталкивание на вершине трамплина, сохранение положения согнутых в коленях ног во время полёта, приземление после полёта, принятие основной стойки лыжника после приземления.

Осваивая преодоление трамплина, необходимо стараться сохранять равновесие после приземления.

**Преодоление естественных препятствий на лыжах.** Во время прогулок и походов на лыжах, передвигаясь по незнакомой местности, можно встретиться с различными препятствиями — канавами, рвами, заграждениями и лесными завалами. Чтобы не тормозить и не снимать лыжи, существует несколько способов быстрого и успешного их преодоления.

**Перешагивание на лыжах небольших препятствий** (рис. 55). Существуют два способа перешагивания на лыжах — это перешагивание широким шагом вперёд и перешагивание широким шагом в сторону.

**Перешагивание широким шагом вперёд** (см. рис. 55, а). С помощью этого способа можно преодолевать небольшие канавы и впадины в снегу.

#### *Техника выполнения*

1. Встать на край канавы и сделать широкий шаг правой ногой на противоположную сторону, одновременно вынося левую руку вперёд и опуская её в снег.

2. Оттолкнуться правой палкой и перенести через канаву левую ногу, поднимая вверх носок лыжи.

Выполняя этот способ перешагивания, необходимо энергично отталкиваться правой палкой и не допускать отталкивания левой ногой. Этого нельзя делать, потому что, во-первых, можно не успеть поднять носок лыжи и зацепиться им за противоположный край канавы, во-вторых, сильное отталкивание левой лыжей может привести к скольжению правой, и тогда произойдёт падение.

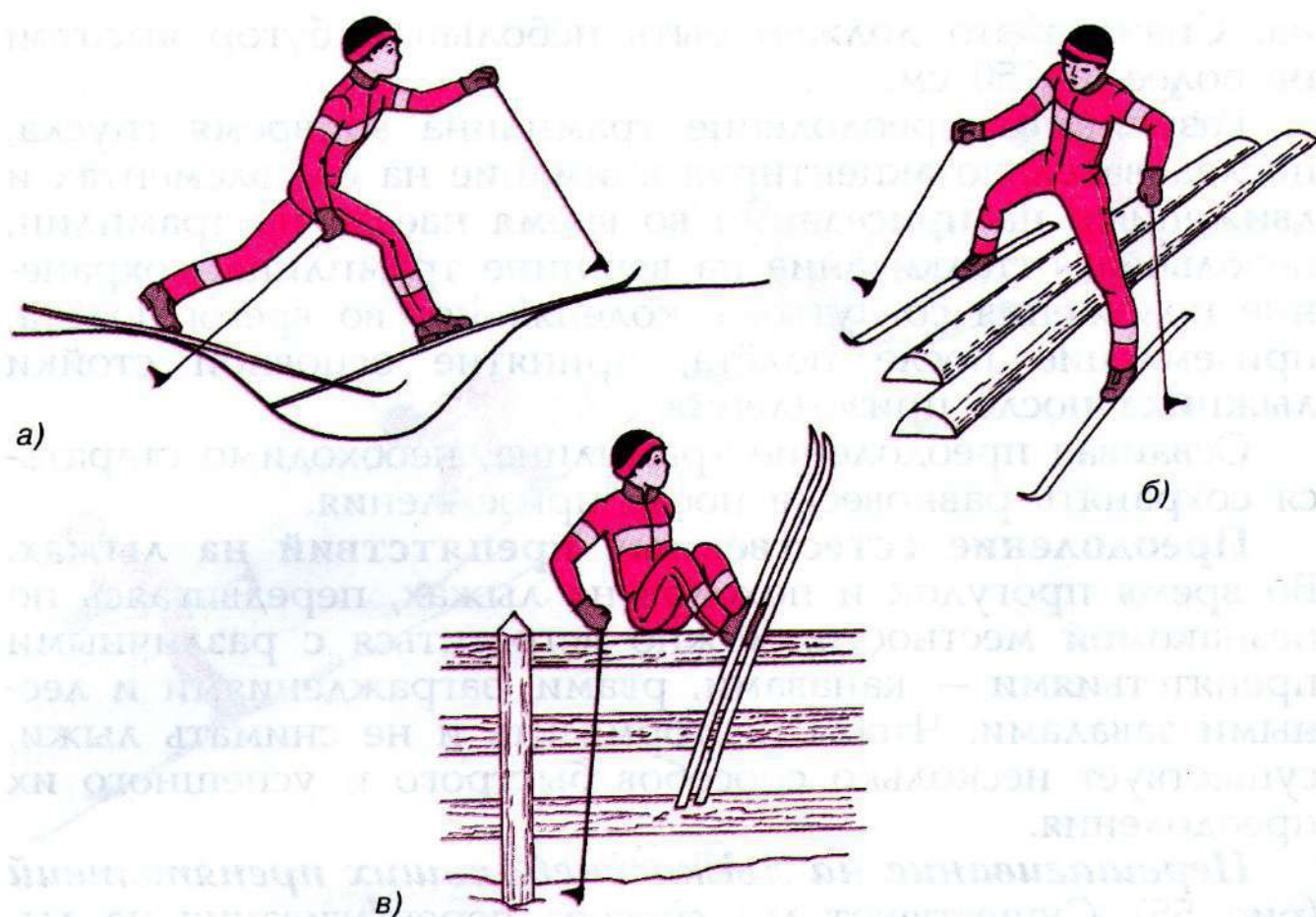


Рис. 55

*Перешагивание широким шагом в сторону* (см. рис. 55, б). Этот способ используется для преодоления нешироких рвов и лежащих на снегу деревьев или других высоко выступающих предметов.

*Техника выполнения*

1. Встать левым боком к краю препятствия и, опираясь на правую палку, перенести, держа горизонтально, левую лыжу на противоположную сторону.

2. Энергично отталкиваясь одновременно правой ногой и правой палкой, перенести правую ногу и опереться на левую палку.

При освоении этого способа преодоления препятствий необходимо следить за тем, чтобы во время перенесения левой лыжи она находилась в горизонтальном положении; в момент перенесения правой ноги быстро опереться на левую палку для сохранения равновесия.

*Перелазание через препятствия на лыжах* (см. рис. 55, в). Среди способов перелазания на лыжах есть способ перелазания сидя. Этим способом можно преодолеть препятствия высотой до 1 м, при условии, если на них можно сесть.

#### *Техника выполнения*

1. Встать правым боком к препятствию и, опираясь на правую руку, одновременно оттолкнуться двумя лыжами вверх и сесть боком на препятствие.

2. Сгибая обе ноги в коленях, перенести лыжи через препятствие, поворачиваясь вправо.

3. Опираясь на правую палку, прыгнуть на обе лыжи.

Как и предыдущие способы преодоления препятствий, этот способ надо начинать разучивать, используя небольшие препятствия. По мере освоения техники можно усложнить задание за счёт увеличения его высоты или ширины.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Баскетбол

**Баскетбол** — динамичная, очень эмоциональная игра. Она связана с множеством разнообразных движений (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями), которые выполняются в различных направлениях и темпе, с разными напряжениями и скоростью. Благодаря игре в баскетбол развиваются не только быстрота, сила, ловкость, координация движений, но и сообразительность, быстрота реакции, умение молниеносно ориентироваться в изменившейся обстановке и принимать решения. Всё это оказывает благотворное влияние на органы и системы организма, а значит, и на здоровье человека.

#### **Основные правила игры в баскетбол**

*Цель игры* — набрать большее количество очков, чем команда соперников. За каждый результативный бросок мяча в корзину соперников команда получает:



**Рис. 56**

- за штрафной бросок — 1 очко;
- за бросок, сделанный внутри 6-метровой зоны, — 2 очка;
- за бросок, сделанный за пределами 6-метровой зоны, — 3 очка.

*Баскетбольная площадка* (рис. 56). В баскетбол играют на площадке  $28 \times 15$  м. Она разделена на две равные половины. Каждая половина имеет одинаковую разметку.

*Состав команды.* Команда состоит из 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных. Во время игры на баскетбольной площадке находится 10 игроков, по пять из каждой команды. Запасные могут заменять игроков, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

*Продолжительность игры.* Игра продолжается два тайма по 20 мин с 10-минутным перерывом и продлева-

ется на 5 мин при ничейном счёте. 20 мин — это время так называемой чистой игры, когда игроки совершают игровые действия с мячом. Остановки в игре, связанные с нарушением правил или выходом мяча за пределы площадки, в это время не входят. Каждый тайм начинается с вбрасывания мяча судьёй в центре баскетбольной площадки. Одна команда может владеть мячом не более 30 с. Если за это время команда не сделала результативного броска, то игра останавливается и мяч передаётся команде соперников.

*Во время игры разрешается:* передвигаться без мяча; вести мяч, передавать его, ловить и бросать в корзину; перехватывать летящий, катящийся и прыгающий мяч; вырывать и выбивать мяч у игрока команды соперников; ловить отскочивший от пола, щита и корзины мяч.

*Во время игры запрещается:* сталкиваться с игроками команды соперников, ударять их, захватывать, толкать или ставить подножки; играть ногами и умышленно выбрасывать мяч за пределы площадки; бежать с мячом в руках (пробежка) и вести его двумя руками; без ведения мяча делать более двух шагов; находиться с мячом под корзиной соперника более 3 с.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- за все нарушения правил игрокам записывается персональное замечание, если игрок набрал пять персональных замечаний, то он должен покинуть площадку и вместо него выходит запасной игрок;
- если нарушение было очень грубым и привело к травмам или ушибам, то игрока, совершившего это нарушение, удаляют с поля и вместо него выходит запасной игрок;
- после каждого нарушения правил мяч передаётся команде соперников — игроку, который вводит его в игру с лицевой линии, напротив места нарушения;
- если игрока во время броска внутри 6-метровой зоны ударили или толкнули и при этом мяч не попал в корзину, то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет два штрафных броска;



● если игрока во время броска внутри 6-метровой зоны ударили или толкнули, но мяч попал в корзину (мяч засчитывают), то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет штрафной бросок;

● если игрока во время броска за пределами 6-метровой зоны ударили или толкнули и по этой причине мяч не попал в корзину, то нарушитель наказывается персональным замечанием, а пострадавший выполняет три штрафных броска.

Во время игры баскетболист должен быть готов к выполнению любых технических действий и приёмов. Для этого ему нужно постоянно находиться в *стойке баскетболиста* — устойчивом исходном положении, которое обеспечивает ему возможность быстро реагировать на действия партнёров и соперников.



Напомним положение стойки баскетболиста (рис. 57): ноги врозь, правая нога немного впереди левой, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены немного вперёд.

**Передвижения в стойке баскетболиста** могут осуществляться *шагами* (вперёд, назад, в правую и левую стороны) и *приставными шагами*. Из стойки баскетболиста делается шаг ногой по направлению движения. При этом стопа ставится перекатом с пятки на носок. Одновременно плавным движением к ней подтягивается вторая нога, и баскетболист принимает первоначальное положение. Ноги во время выполнения приставного шага не должны перекрещиваться. Баскетболист должен передвигаться мягкими, скользящими движениями.

Приставным шагом можно перемещаться вперёд, назад, в стороны.

В баскетболе, как правило, в сочетании с выполнением различных технических приёмов (ловлей, броском, передачей или перехватом мяча) применяются прыжки. Они выполняются с места и с разбега, толчком одной или одновременно двумя ногами вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх — в сторону, вверх с повтором.

**Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.** Отталкивание одной ногой позволяет выпрыгивать вверх значительно выше, чем при одновременном толчке двумя ногами. В свою очередь, приземление на одну ногу позволяет сразу же начинать движение шагом или бегом либо выполнить следующий прыжок.

### **Подводящие упражнения**

(Упражнения выполняются из стойки баскетболиста.)

- 1.** Прыжок вверх, стоя на месте. Оттолкнуться вверх толчковой ногой с одновременным махом рук вперёд-вверх, приземлиться на другую ногу.
- 2.** Прыжок вверх с шага вперёд. Сделать широкий шаг вперёд толчковой ногой, отводя руки назад, оттолкнуться ею с одновременным махом рук вперёд-вверх, приземлиться на другую ногу.
- 3.** Прыжок вверх с небольшого разбега. Разбежаться, сделав широкий, последний перед прыжком шаг; переносить тяжесть тела на толчковую ногу, оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх и приземлиться на другую ногу.
- 4.** Прыжок вверх в ходьбе. Сделать широкий шаг вперёд толчковой ногой, отводя руки назад, перенести тяжесть тела на толчковую ногу и оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх, приземлиться на другую ногу и сделать шаг вперёд толчковой. Осваивая это упражнение, количество шагов перед и после прыжка надо постепенно увеличивать (например, до 3—5 шагов).
- 5.** Прыжок вверх в беге. Разбежаться, сделав широкий последний шаг; переносить тяжесть тела на толчковую ногу, оттолкнуться с одновременным махом рук вперёд-вверх и, приземляясь на другую ногу, продолжить бег.

По правилам игры в баскетбол игрок не имеет права передвигаться по площадке, удерживая мяч в руках. Он может передвигаться, лишь ведя его перед собой, т. е. ударяя об пол.

Чтобы не нарушать правила, баскетболисты используют остановки. *Остановка* — это приём, позволяющий мгно-

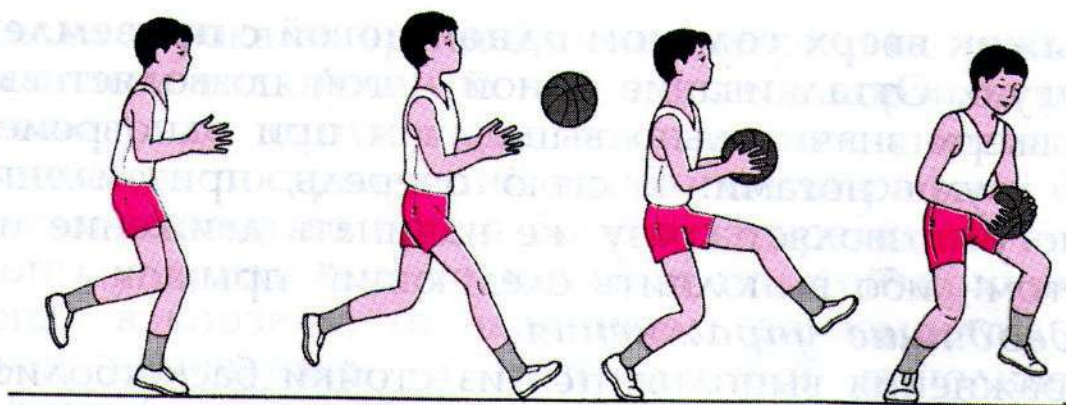


Рис. 58

венно прекратить движение. Различают два способа остановки: *двумя шагами и прыжком*.

**Остановка двумя шагами** (рис. 58). Последний перед остановкой шаг разбега делается шире, чем остальные. И когда баскетболист ставит согнутую ногу на площадку, как бы подседая, его тело слегка смещается в сторону, противоположную движению. Другая нога делает второй шаг. Она ставится вперёд, в направлении первоначального движения, обеспечивая тем самым устойчивое положение игроку.

При остановке двумя шагами по правилам игры ногу, стоящую сзади, нельзя отрывать от пола, но можно поворачиваться вокруг неё, отталкиваясь впереди стоящей ногой.

### **Подводящие упражнения**

1. Выполнить широкий шаг правой ногой с переносом на неё тяжести тела и укороченный шаг левой.
2. Выполнить три шага в свободном темпе, четвёртый шаг широкий, пятый — укороченный.
3. При ходьбе в свободном темпе остановиться в заранее отмеченном на площадке месте. (На площадке надо нарисовать 3—5 небольших квадратиков.)
4. Последовательно выполнить упражнения 1, 2, 3, заменив ходьбу лёгким медленным бегом.
5. Остановка после ускорения в заранее отмеченном месте.
6. Остановка после ведения мяча в ходьбе.

7. Остановка после ведения мяча медленным бегом.
8. Остановка мяча после ускорения с ведением мяча в отмеченном месте.

Чтобы освоение техники остановки двумя шагами проходило успешно, необходимо придерживаться последовательности в выполнении упражнений и переходить от одного упражнения к другому только после того, как предыдущее хорошо освоено.

**Остановка прыжком** (рис. 59). После отталкивания от площадки игрок приземляется на обе ноги одновременно.

#### *Подводящие упражнения*

1. Сделать небольшой шаг правой ногой, оттолкнуться вперёд-вверх, приземлиться одновременно на обе ноги, туловище слегка отклонить назад.
2. Выполнить ходьбу с ускорением и остановку прыжком.
3. Выполнить остановку прыжком после небольшого разбега.
4. Выполнить остановку прыжком после максимального ускорения.
5. Выполнить остановку прыжком в заранее отмеченном месте после максимального ускорения.

При освоении этих упражнений необходимо обращать внимание на то, что при остановке прыжком приземление должно быть энергичным и с одновременным небольшим сгибанием обеих ног; перед приземлением одну ногу надо слегка вынести вперёд и отклонить туловище в сторону, противоположную движению; после остановки необходимо сохранять равновесие и не делать дополнительных движений.

**Повороты.** В баскетболе повороты являются техническим приёмом. Игроки их используют в основном в двух случаях: когда игроку необходимо заслонить мяч от нападающего на него соперника и когда игроку нужно обыграть защитника из команды соперников.

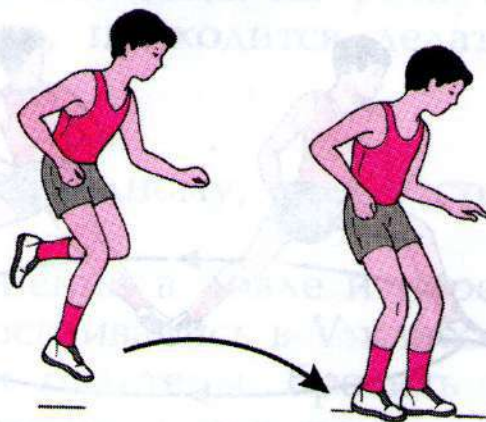


Рис. 59

Повороты выполняются вперёд и назад из трёх основных положений: из стойки баскетболиста, после остановки ведения мяча и после приёма мяча.

Чтобы правильно выполнить технику поворота, необходимо опорную ногу поставить на переднюю часть стопы, а другой ногой выполнить шаги вперёд или назад, поворачивая туловище в сторону сделанного шага. При этом опорную ногу нельзя сдвигать с места, а тем более на ней вращаться.

### **Подводящие упражнения**

(Упражнения выполняются из стойки баскетболиста.)

1. Переноса тяжесть тела на левую ногу, правой сделать шаг вперёд с поворотом туловища влево (рис. 60).
2. Переноса тяжесть тела на левую ногу, правой сделать шаг назад с поворотом туловища вправо.
3. Переноса тяжесть тела на левую ногу, правой ногой поочерёдно делать шаги вперёд и назад.
4. Повторить упражнения 1, 2, 3, но стоя на правой ноге и выполняя шаги левой.
5. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча шагом.
6. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча лёгким бегом.
7. Выполнить повороты вперёд и назад после остановки ведения мяча с максимальным ускорением.

Каждое упражнение следует осваивать, постепенно повышая сложность выполнения: сначала в медленном темпе, затем с увеличением количества шагов при сохранении медленного темпа и, наконец, постепенно увеличивая скорость выполнения шагов.

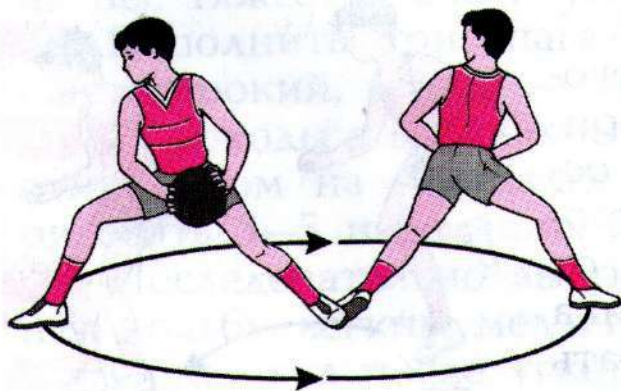


Рис. 60

Выполняя эти упражнения, необходимо стараться сохранять равновесие и следить, чтобы опорная нога всегда оставалась на месте.

При выполнении баскетбольных упражнений с прыжками, остановками и поворотами возникает большая нагрузка на суставы ног. Чтобы избежать травм суставов, необходимо их укреплять.

### *Упражнения для укрепления суставов ног*

1. Из положения стоя руки на поясе подниматься на носки с разной скоростью.
2. Ходьба на носках (1—2 мин).
3. Бег на носках (2—3 мин).
4. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, в правую и левую стороны.
5. Прыжки на носках в равномерном темпе.
6. Прыжки через скакалку с разной скоростью её вращения — сначала на правой, затем на левой ноге, на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.
7. Удлиненные прыжки вперёд на расстояние 10—16 м, отталкиваясь поочерёдно правой и левой ногой (многоскоки).

**Ловля мяча после его отскока от пола.** Во время игры очень часто игрокам приходится ловить мяч, отскакивающий от пола. Техника выполнения этого действия похожа на ловлю летящего мяча, но тем не менее она **ИМЕЕТ СВОИ ОСОБЕННОСТИ.**

Во-первых, после ловли мяча, отскочившего от пола, необходимо сразу прижать его к груди. Это позволит надёжно удерживать мяч, если рядом окажется соперник. Во-вторых, отскок мяча от пола может быть на разную высоту, поэтому, чтобы его поймать, приходится делать вперёд шаги разной длины.

### *Подводящие упражнения*

(Эти упражнения можно осваивать одному, стоя у стены, или в паре.)

1. Стоя у стены, повторить упражнения в ловле и передаче баскетбольного мяча, которые осваивались в V классе.
2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, не делая шага вперёд.

**3.** Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, делая шаг вперёд.

**4.** Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперёд.

Прежде чем приступить к выполнению этих упражнений, необходимо научиться бросать мяч в стену с разным усилием и добиться нужной высоты его отскока от пола на уровне груди и колен. После того как это будет хорошо получаться, приступают к основным упражнениям.

Баскетболистам часто приходится во время ведения мяча менять направление своего движения или высоту отскока мяча от пола. Эти приёмы используются для того, чтобы обвести соперника, уйти от его опеки.

**Ведение мяча с изменением направления движения**

*Техника выполнения*

1. Для того чтобы изменить направление движения при ведении мяча, необходимо слегка развернуть кисть руки и толчком об пол перевести мяч в сторону.

2. Быстро повернуться в сторону отскока мяча.

3. Развернуть кисть в исходное положение, толкнуть отскочивший от пола мяч вперёд перед собой и продолжать его ведение, изменив направление движения.

Перед тем как приступить к освоению техники изменения направления движения, надо обязательно повторить упражнения в ведении мяча, которые изучались в V классе. И только после этого начинать разучивать следующие упражнения.

**Подводящие упражнения**

**1.** Стоя на месте, ведение мяча с поочерёдным переводом его толчком об пол в сторону левой и правой руки. При выполнении этого упражнения необходимо обращать внимание на поочерёдное разворачивание внутрь кистей правой и левой руки.

**2.** Стоя на месте и ведя мяч правой рукой, толчком об пол перевести его в левую сторону и, быстро повернув-

шись, продолжить ведение мяча правой рукой, стоя на месте.

**3.** Стоя на месте, ведение мяча с поворотом в правую сторону после каждого очередного толчка мяча об пол.

**4.** Ведение мяча медленным шагом с изменением направления движения.

**5.** Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения.

**6.** Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения в заранее отмеченном месте на баскетбольной площадке.

**7.** Выполнить упражнение 6 с постепенным увеличением скорости бега.

**8—14.** Выполнить упражнения 1—7, но левой рукой. Здесь самое главное — не торопиться и переходить к освоению очередного упражнения только после того, как предыдущее будет хорошо освоено.

Смысл игры в баскетбол — меткое попадание мяча в корзину.

Броски выполняются разными способами: одной и двумя руками, от груди, от плеча, с места и в движении. Точность бросков зависит от многих факторов, одним из которых является техника.

**Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения (рис. 61)**

*Техника выполнения*

1. Во время ведения, после отскока мяча от пола, поймать мяч двумя руками.

2. Удерживая мяч и опуская руки вниз, сделать два шага вперёд.

3. Во время второго шага оттолкнуться вперёд-вверх с одновременным вынесением рук вперёд-вверх и последующим мягким толчком мяча кистями обеих рук.

*Подводящие упражнения*

**1.** Удерживая мяч, слегка наклониться вперёд, руки опустить вниз, затем быстро поднять их вперёд-вверх и мягко толкнуть мяч кистями рук по направлению к баскетбольной корзине.



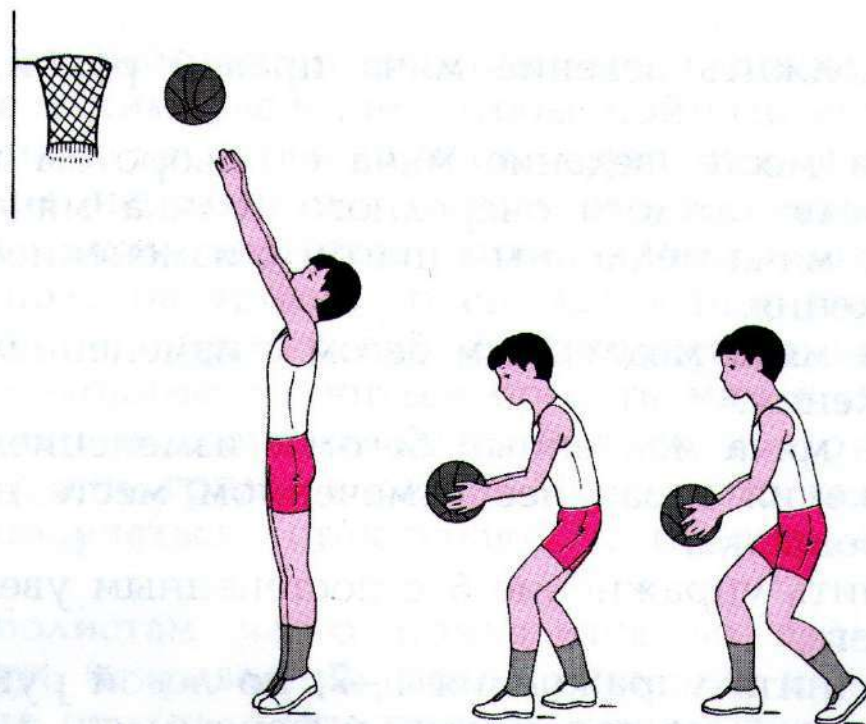


Рис. 61

2. Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, сделать два шага и бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.

3. Наклоняясь вперёд и опуская руки с мячом вниз, сделать два шага вперёд и, оттолкнувшись вперёд-вверх, бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.

4. Во время короткого ведения мяча шагом, после его отскока от пола, поймать двумя руками, сделать два шага вперёд и, оттолкнувшись вперёд-вверх, бросить мяч двумя руками снизу в баскетбольную корзину.

5. Выполнить упр. 4, но при ведении мяча медленным бегом. По мере освоения техники броска скорость бега нужно увеличивать.

При освоении этих упражнений необходимо не только правильно выполнять их технику, но и точно попадать в баскетбольную корзину. Рекомендуется каждое очередное упражнение начинать разучивать с небольшого расстояния от баскетбольной корзины. И после того как броски станут достаточно точными, можно перейти к освоению следующего упражнения.

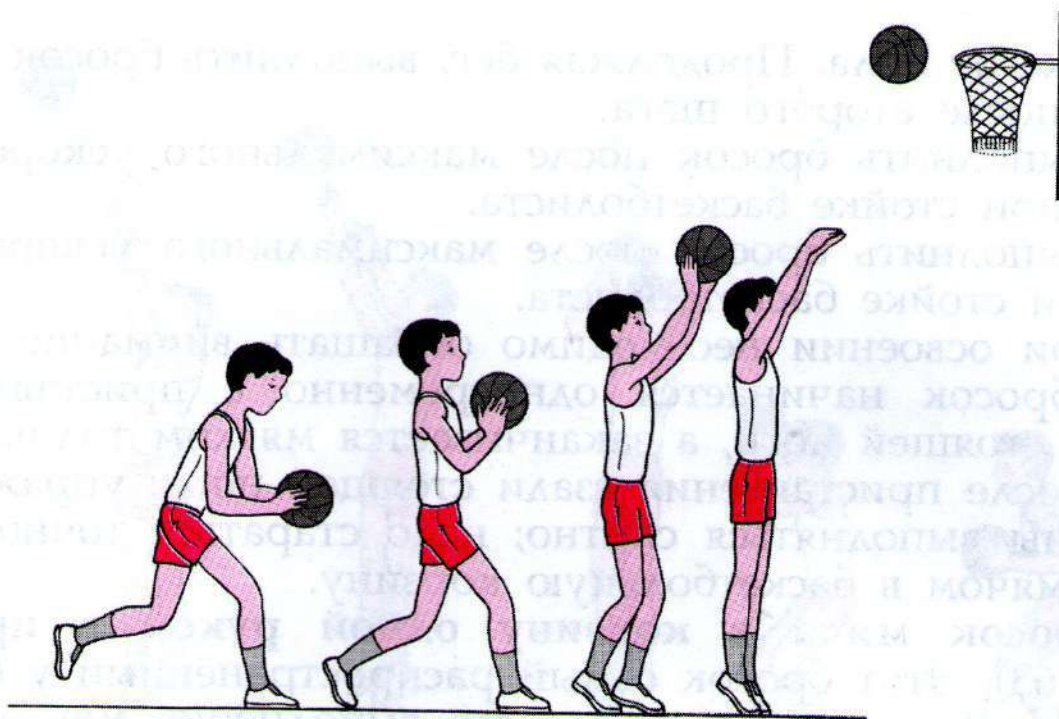


Рис. 62

**Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения (рис. 62)**

*Техника выполнения*

1. После отскока мяча от пола поймать его двумя руками и, делая шаг вперёд, притянуть к груди.

2. Делая последующий шаг широким, выпрямляют руки вперёд-вверх и, приставляя сзади стоящую ногу, одновременно толкают мяч кистями рук, направляя его в кольцо.

Для правильного освоения техники выполнения данного броска необходимо повторить материал учебника V класса «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места». После этого приступить к разучиванию следующих упражнений.

**Подводящие упражнения**

**1.** Ведение мяча медленным шагом. Приближаясь к баскетбольной корзине, поймать его двумя руками после отскока от пола. Продолжая движение, выполнить бросок в корзину после второго шага.

**2.** Ведение мяча медленным бегом. Приближаясь к баскетбольной корзине, поймать мяч двумя руками после

отскока от пола. Продолжая бег, выполнить бросок в корзину после второго шага.

**3.** Выполнить бросок после максимального ускорения в основной стойке баскетболиста.

**4.** Выполнить бросок после максимального ускорения в низкой стойке баскетболиста.

При освоении необходимо обращать внимание на то, что бросок начинается одновременно с приставлением сзади стоящей ноги, а заканчивается мягким толчком кисти после приставления сзади стоящей ноги; упражнения должны выполняться слитно; надо стараться точно попасть мячом в баскетбольную корзину.

**Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** (рис. 63). Этот бросок самый распространённый у баскетболистов, потому что после его выполнения мяч летит в корзину поверх рук защитников.

#### *Техника выполнения*

1. Принять правильное и. п. — стопы ног расположить параллельно и на небольшом расстоянии друг от друга; мяч удерживать двумя руками возле груди.

2. Слегка сгибая ноги в коленях, перенести мяч на кисть бросающей руки.

3. Одновременно отталкиваясь обеими ногами, бросающую руку разогнуть вверх и в наивысшей точке прыжка захлёстывающим движением кисти направить мяч в корзину.

Начинать осваивать технику броска одной рукой в прыжке надо вблизи от баскетбольной корзины, на расстоянии 4—5 м.

Выполняя повторно бросок, необходимо обратить внимание на то, чтобы:

- перед броском стопы ног располагались параллельно и на небольшом расстоянии друг от друга, от этого будет зависеть высота прыжка;

- локоть бросающей руки был точно направлен на корзину;

- прыжок был строго вверх, плечи не опускались, взгляд не отрывался от корзины.

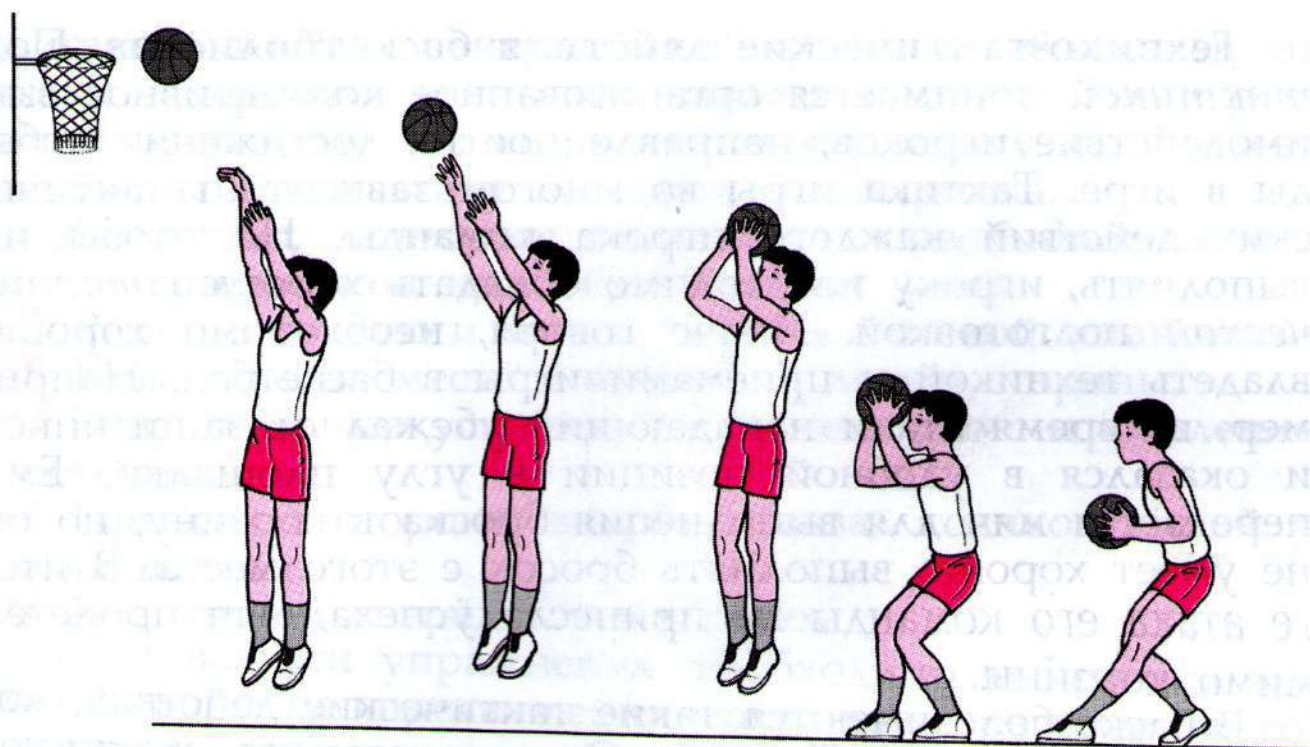


Рис. 63

**Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.** Техника этого броска очень похожа на технику предыдущего, но в отличие от него толчок мяча осуществляется одновременно кистями обеих рук.

*Техника выполнения*

1. И. п. — основная стойка баскетболиста, стопы параллельно и на небольшом расстоянии друг от друга, мяч удерживается двумя руками возле груди.

2. Слегка сгибая ноги в коленях, прыжок вверх с разгибанием обеих рук вверх.

3. В наивысшей точке прыжка захлёстывающим движением кистями обеих рук мяч направляется в корзину.

Требования к освоению техники этого броска те же, что и к предыдущему броску. Однако при освоении его техники рекомендуется постоянно менять расстояние и местонахождение на площадке по отношению к баскетбольной корзине. Броски можно выполнять, находясь или прямо напротив корзины, или под углом к ней, или сбоку, параллельно баскетбольному щиту.

**Технико-тактические действия баскетболистов.** Под *тактикой* понимается организованное коллективное взаимодействие игроков, направленное на достижение победы в игре. Тактика игры во многом зависит от тактических действий каждого игрока команды. Но чтобы их выполнять, игроку необходимо обладать хорошей *технической* подготовкой. Иначе говоря, необходимо хорошо владеть техникой и приёмами игры в баскетбол. Например, во время атаки нападающий убежал от защитников и оказался в удобной позиции в углу площадки. Ему передаётся мяч для выполнения броска в корзину, но он не умеет хорошо выполнять бросок с этого места. В итоге атака его команды не принесла успеха, мяч пролетел мимо корзины.

В баскетболе имеются такие тактические действия, которым необходимо учиться. Они называются *техничко-тактическими* действиями. Наиболее частыми технико-тактическими действиями в баскетболе являются действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и при передаче мяча с лицевой линии.

**Вбрасывание мяча судьёй.** Игра в баскетбол начинается в центре площадки, в специально обозначенном разметкой центральном круге. Во вбрасывании мяча принимают участие судья и по одному игроку от каждой команды. Оба игрока располагаются внутри круга, каждый на половине площадки со стороны своей корзины. Судья также находится в круге, но чуть в стороне от игроков. Остальные игроки команд располагаются за пределами круга, в любом месте баскетбольной площадки.

Судья даёт свисток и подбрасывает мяч высоко вверх между игроками, находящимися в круге. Задача каждого игрока — выпрыгнуть как можно выше к мячу и отбросить его одному из игроков своей команды. Здесь необходимо проявить тактические действия всем остальным игрокам обеих команд. Их тактическая задача будет заключаться в правильном выборе места на площадке, чтобы завладеть мячом, отброшенным из центрального круга. С этой целью после свистка судьи игроки начинают быстро пере-

двигаться вокруг центрального круга, освобождаясь от опеки соперников и готовясь завладеть мячом. Тот игрок, который наиболее успешно решит эту задачу и завладеет мячом, начинает атаку на корзину соперника.

*Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча*

1. Рывки в правую и левую стороны с резкой остановкой.
2. Повороты на месте в правую и левую стороны.
3. Максимальные ускорения с изменением направления движения.
4. Прыжки в сторону, вперёд и назад толчком одной и двумя ногами.
5. Бег спиной вперёд с ускорением.

Осваивая эти упражнения, необходимо добиваться высокой скорости передвижения, сохранения равновесия, готовности получить или перехватить катящийся, прыгающий или летящий баскетбольный мяч.

**Передача мяча с лицевой линии.** После незначительных нарушений правил или после того, как мяч вышел за пределы баскетбольной площадки, судья назначает его вбрасывание с лицевой линии. Команда, игрок которой получил замечание или последним коснулся мяча, до того как он покинул пределы площадки, становится обороняющейся командой. Её задача — это перехватить мяч у игрока команды соперников, который должен его ввести в игру и тем самым начать атаку на корзину обороняющейся команды. Здесь со стороны игроков обороняющейся команды должны выполняться действия, затрудняющие точную передачу мяча игроками атакующей команды. В свою очередь, игрокам атакующей команды необходимо выполнять действия, освобождающие их от опеки игроков обороняющейся команды.

**Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.** Каждый игрок старается находиться как можно ближе к игроку атакующей команды, но при этом не нарушать правил игры. Один из игроков располагается вблизи игрока, делающего передачу мяча с лицевой линии, и старается движением рук и различными

перемещениями помешать ему выполнить точную передачу.

**Технико-тактические действия игроков атакующей команды.** Каждый игрок старается освободиться от опеки игрока обороняющейся команды. Игрок, делающий передачу мяча с лицевой линии, выполняет ложные движения, стараясь обмануть стоящего вблизи игрока обороняющейся команды и выполнить точную передачу.

**Движения для выполнения точной передачи мяча с лицевой линии**

1. Ложные замахи с мячом в руках в правую и левую стороны без поворота и с поворотом туловища.
2. Ложные движения передачи мяча сверху и снизу с удержанием мяча в руках.
3. Повороты туловища в правую и левую стороны с движением рук, удерживающих мяч, в противоположном направлении.

## Волейбол

**Волейбол** — одна из самых популярных игр в нашей стране. Это объясняется простотой правил, доступностью для людей любого возраста и эмоциональностью игры.

Игра в волейбол способствует развитию всех физических качеств.

### Основные правила игры в волейбол

**Цель игры** — выиграть у команды соперников большее количество партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд первой не наберёт 25 очков. Если разница в очках между командой, набравшей 25 очков, и командой соперников составляет всего 1 очко (например, при счёте 25 : 24), то игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет 2 очков (например, 26 : 24 или 27 : 25). За каждый выигранный мяч в партии команде начисляется 1 очко. Игровые действия продолжаются до тех пор, пока мяч не коснётся самой площадки или пола за её пределами, а также стен и потолка. Если

мяч коснулся пола на стороне одной из команд, то противоположной команде начисляется 1 очко и ей даётся право подачи мяча. Если мяч улетает за пределы площадки от игрока одной из команд, то 1 очко начисляется противоположной команде и ей же предоставляется право подавать мяч.

**Волейбольная площадка** (рис. 64). В волейбол играют на площадке 9 × 18 м. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Каждая половина имеет одинаковую разметку. Кроме этого, вся площадка условно поделена на зоны, которые определяют место нахождения каждого игрока перед подачей мяча.

**Состав команды.** Во время игры на волейбольной площадке находится 12 игроков, по 6 от каждой команды. Остальные игроки являются запасными и могут заменять волейболистов, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

**Продолжительность игры.** Игра может состоять из 3 или 5 партий. Время партий не ограничивается.

Перед игрой судья проводит между капитанами команд жеребьёвку. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой его руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка).



Рис. 64



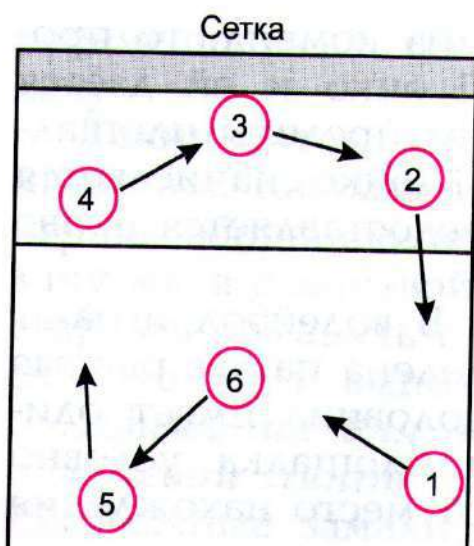


Рис. 65

Капитану, ответившему правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. По окончании первой партии команды меняются сторонами площадки, теперь подаёт та команда, которая в предыдущей партии не подавала первой.

После передачи права подачи мяча одной из команд её игроки меняются местами на своей площадке, переходя по часовой стрелке, из зоны в зону, начиная с подающего игрока (рис. 65).

*Во время игры разрешается:* передвигаться на своей стороне площадки без мяча в любом направлении и любым способом; передавать мяч своим игрокам и через сетку; касаться мяча на своей стороне площадки, не считая блока, не более трёх раз; выходить за пределы площадки и передавать или отбивать мяч, пока он не коснулся пола.

*Во время игры запрещается:* заходить или запрыгивать на сторону команды соперника; заносить руки за сетку, на сторону команды соперника; толкать под сеткой игрока команды соперников, ставить подножки; бросать, задерживать, захватывать мяч руками; повторно касаться мяча руками после первого касания.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- если во время игры волейболист совершил ошибку, то команде соперников начисляется 1 очко и передаётся право подачи мяча;

- если игрок совершил грубый поступок по отношению к игроку команды соперника, то он удаляется с поля, право подавать мяч передаётся команде соперников.

В волейболе у каждой команды своё игровое поле и переходить игрокам на поле соперника запрещается правилами игры. Поэтому победа в этой игре зависит от технического мастерства и тактического взаимодействия

между собой каждого игрока команды на своей половине площадки.

Основными техническими действиями игры в волейбол являются подача мяча, его приём и передача, удары по мячу и блокирование этих ударов. Такой относительно небольшой арсенал технических действий игры требует высокого, точного и разнообразного выполнения этих приёмов.

Играть в волейбол можно начинать после того, как освоены основные приёмы, к которым относятся *подача, приём и передача мяча.*

**Подача мяча** является очень важным техническим и тактическим приёмом в волейболе. Именно с подачи мяча через сетку на поле соперника начинают выполняться игровые действия и осуществляться тактические комбинации каждой соперничающей команды. *Техника* всех способов подач в волейболе состоит из последовательного и слитного выполнения пяти основных частей (фаз): 1. Приятие правильного и. п. 2. Подбрасывание мяча. 3. Замах бьющей руки. 4. Ударное движение. 5. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий.

**Нижняя боковая подача** (рис. 66). Техника выполнения этого способа подачи относительно несложная и очень

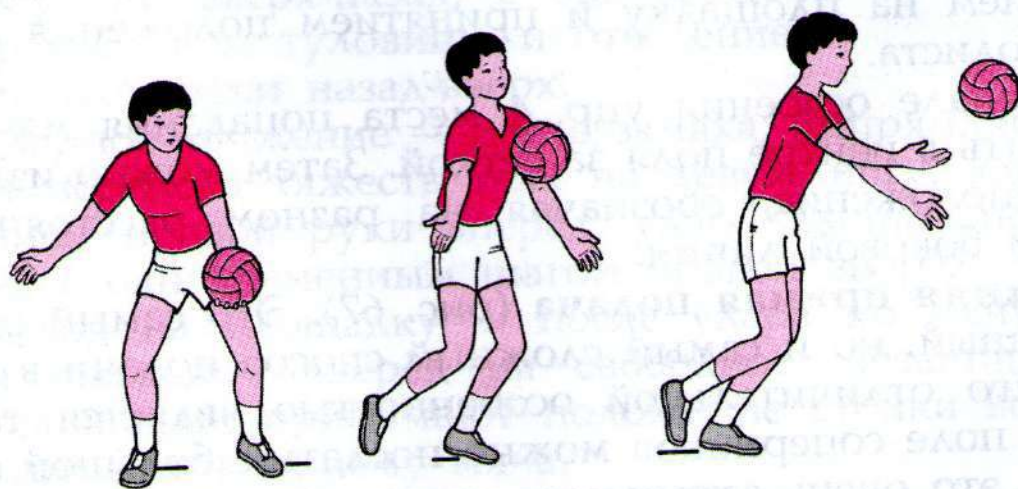


Рис. 66

напоминает нижнюю прямую подачу, которая осваивалась в V классе.

#### *Техника выполнения*

1. Встать левым боком к сетке, левую руку, на ладони которой лежит мяч, слегка согнуть в локте и опустить перед собой вперёд-вниз.

2. Подбросить мяч левой рукой вверх на высоту 30—50 см и, слегка сгибая ноги в коленях, выполнить замах правой назад-вниз.

3. В момент начала опускания мяча, выпрямляя ноги, выполнить мягкий удар по мячу нижней частью напряжённой ладони правой руки в момент его нахождения на уровне пояса.

4. Развернуться лицом к сетке и вбежать на площадку с последующим принятием стойки волейболиста.

#### *Подводящие упражнения*

1. Повторить упражнения по освоению техники нижней прямой подачи (см. учебник для V класса).

2. Встать боком к стенке на расстоянии 4—5 м и выполнять подачи мяча в разметку, нанесённую на стену на высоте 2—2,5 м.

3. Выполнять подачу мяча через сетку с точным его попаданием в заранее отмеченное место на площадке.

4. Выполнять подачу мяча через сетку с точным его попаданием в заранее отмеченное место с последующим вбеганием на площадку и принятием положения стойки волейболиста.

В начале освоения упр. 4 места попадания мяча расположить в центре поля за сеткой. Затем можно изменить их расположение, обозначая на разном расстоянии от сетки и боковой линии.

**Верхняя прямая подача** (рис. 67). Это самый распространённый, но и самый сложный способ подачи в волейболе. Его отличительной особенностью является то, что мяч на поле соперников можно послать с большой скоростью, а это очень затрудняет его приём игроками противоположной команды.

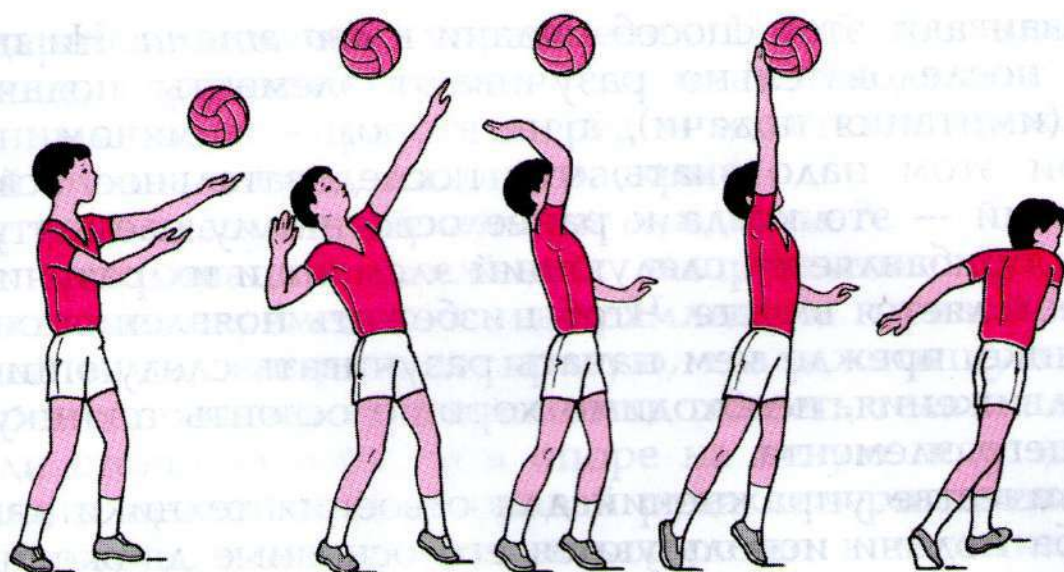


Рис. 67

### Техника выполнения

1. И. п. — выполняется на лицевой линии в высокой стойке, лицом к сетке, мяч удерживается на уровне груди, левая нога слегка впереди.

2. Подбрасывание мяча — выполняется либо двумя руками, либо одной левой рукой, вверх над головой или несколько впереди себя.

3. Замах — после подбрасывания мяча, правой рукой вверх-назад, с одновременным прогибанием туловища и отведением плеча правой руки назад-вверх.

4. Ударное движение — после замаха, выпрямляя туловище и перенося тяжесть тела на левую ногу, хлестким движением правой руки вперед, удар ладонью по мячу (рис. 68) с одновременным шагом правой вперед.

5. Выход на площадку — после удара по мячу, продолжая движение вперед на свободное, незащищенное место площадки, принимают положение стойки волейболиста, готовясь к приёму мяча.

Техника этого способа подачи достаточно сложная. Она требует высокой координации и слитности в выполнении.



Рис. 68

Осваивают этот способ подачи в *два этапа*. На первом этапе последовательно разучивают элементы подачи без мяча (имитация подачи), а на втором — с мячом.

При этом надо знать, что последовательное освоение движений — это когда к ранее освоенному элементу движения прибавляется следующий элемент и их разучивание осуществляется вместе. Чтобы избежать появления ошибок в технике, прежде чем начать разучивать следующий элемент движения, необходимо хорошо освоить технику предыдущего элемента.

В качестве упражнений для освоения техники данного способа подачи используются его основные движения, которые последовательно усложняются.

### *Этап I*

#### *Подводящие упражнения без мяча*

Все упражнения следует сначала разучивать в медленном темпе, а добившись слитности в выполнении элементов, начать постепенно его увеличивать.

**1.** Из положения стоя, руки опущены вниз (о. с.) встать в высокую стойку волейболиста, лицом к сетке, руки на уровне груди, слегка согнуты в локтях, левая нога впереди.

Выполнение дополнить следующими движениями: небольшие повороты туловища в правую и левую сторону; быстрое принятие высокой стойки волейболиста из положения основной стойки; быстрое принятие высокой стойки волейболиста из положения основной стойки, небольшие повороты туловища в правую и левую стороны.

**2.** Подбрасывание (мяча) с замахом: упр. 1 + укороченное движение левой рукой вверх, замах правой вверх-назад, с одновременным прогибом туловища и отведением плеча.

*На что следует обратить внимание?*

На координацию движений: при подбрасывании мяча тяжесть тела перенести на левую, впереди стоящую ногу; при замахе прогнуться, слегка согнуть правую, сзади стоящую ногу и перенести на неё тяжесть тела; замах правой рукой выполнять с одновременным отведением плеча правой руки и прогибом туловища.

**3.** Ударное движение: упражнения 1 + 2 + выпрямляя туловище, перенести тяжесть тела на левую ногу с одновременным шагом правой вперед и хлестким движением правой рукой вперед, ладонь раскрыта.

*На что следует обратить внимание?*

На координацию движений: выпрямление туловища начинать одновременно с выпрямлением правой, сзади стоящей ноги; выпрямляя правую, сзади стоящую ногу, одновременно начинать переносить тяжесть тела на левую, впереди стоящую ногу; при опоре на левую ногу и в начале шага правой вперед правая рука, совершающая движение вперед, должна находиться ровно в вертикальном положении; пройдя вертикальное положение, правая рука продолжает по инерции движение вперед вместе с туловищем до постановки стопы правой ноги, завершающей шаг вперед.

**4.** Выход на площадку с лицевой линии и начало выполнения игровых действий: упражнения 1 + 2 + 3 + ускоренное вбегание на площадку, на заранее отмеченное место.

*На что следует обратить внимание?*

На координацию движений: сохранять равновесие после завершения подачи и перед началом вбегания на площадку; добежав до отмеченного на площадке места, быстро погасить скорость и принять стойку волейболиста, не теряя равновесия.

*Этап II*

*Подводящие упражнения*

**1.** Повторить упражнения без мяча.

**2.** Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4–5 м.

**3.** Выполнение подачи мяча через сетку с большой силой и с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.

**4.** Выполнение подачи мяча через сетку с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.

**5.** Поочередное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке.

В начале освоения упражнения 4 и 5 местá попадания мяча расположить в центре поля за сеткой. Затем можно изменить их расположение, обозначая на разном расстоянии от сетки и боковой линии.

**Приём и передача мяча.** Во время игры волейболисты принимают и передают друг другу мяч на разные расстояния, в зависимости от того, какая ситуация складывается на волейбольной площадке. Регулировать дальность полёта мяча можно за счёт изменения силы передачи и траектории полёта мяча.

Чтобы обучиться регулировать дальность полёта мяча при выполнении передач мяча в игре в волейбол, необходимо хорошо освоить приведённые ниже упражнения.

### *Подводящие упражнения*

1. Повторить материал V класса по технике выполнения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
2. Повторить материал V класса по технике выполнения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча поочередно первым и вторым способом.
4. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками с разной силой.
5. Стоя у стены, выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками с разной силой.
6. Упражнение в паре со своим товарищем. Стоя напротив друг друга на расстоянии 3—4 м, выполнять приём и передачу снизу двумя руками с высокой траекторией полёта мяча.
7. Упражнение в паре со своим товарищем. Стоя напротив друг друга на расстоянии 3—4 м, выполнять приём и передачу сверху двумя руками с высокой траекторией полёта мяча.
8. Упражнение в паре со своим товарищем. Стоя напротив друг друга на расстоянии 5—6 м, выполнять приём и передачу мяча поочередно первым и вторым способом.
9. Упражнение в паре со своим товарищем. Выполнять с перемещением вправо и влево, вперёд и назад приём и

передачу мяча снизу двумя руками с высокой траекторией полёта мяча.

**10.** Упражнение в паре со своим товарищем. Выполнять с перемещением вправо и влево, вперёд и назад приём и передачу мяча сверху двумя руками с высокой траекторией полёта мяча.

Выполняя эти упражнения, необходимо научиться: регулировать мышечные усилия при приёме мяча, летящего с разной скоростью и с разной траекторией; регулировать мышечные усилия при передаче мяча с разной скоростью и по разной траектории его полёта; при выполнении упражнений в паре одновременно наблюдать за действиями и движениями своего товарища и контролировать полёт мяча.

**Тактические действия.** Для игры в волейбол очень важно умение игроков выполнять различные тактические действия. Эти действия направлены на то, чтобы создать игрокам команды соперников затруднительные условия и ситуации, приводящие к ошибкам и нарушениям ими правил игры.

Среди тактических действий, часто используемых волейболистами во время игры, выделяются: передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника и усложнённые подачи мяча.

**Передача мяча в разные зоны площадки соперника.** Во время подачи мяча игроком атакующей команды один из игроков защищающейся команды располагается возле сетки, лицом к своим игрокам. Другие игроки этой команды стоят лицом к атакующей команде. После приёма мяча игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, который находится возле сетки. А тот передаёт мяч на правый или левый фланг другому игроку, который, в свою очередь, передаёт мяч в менее защищённую зону.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников не знают, на какой из флангов будет передан мяч, и поэтому смещаются



в центр своей площадки, оставляя недостаточно защищёнными зоны задней линии. Видя эти смещения, игрок атакующей команды направляет мяч в слабо защищённые зоны и тем самым затрудняет правильный приём мяча игрокам команды соперников.

**Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.** Та же самая игровая ситуация, что и в случае передачи мяча в разные зоны площадки соперников. Но игрок, находящийся возле сетки, не передаёт мяч своему игроку, а сам лёгкой передачей неожиданно переводит мяч на площадку соперников.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону.

**Усложнённые подачи мяча.** Эти тактические действия осуществляются для того, чтобы затруднить игрокам соперника чёткий приём мяча и вынудить их совершить ошибку при приёме. Подачи усложняются за счёт изменения силы подачи и траектории полёта мяча. Здесь увеличение траектории полёта позволяет подать мяч ближе к сетке, а увеличение силы подачи — ближе к лицевой линии волейбольной площадки.

Хитрость заключается в том, что игроки защищающейся команды ожидают приземления мяча возле сетки и смещаются к ней для совершения своих последующих действий. Или, ожидая сильной подачи, они отходят дальше от сетки и готовятся принимать сильную подачу. Подающий игрок, оценивая действия игроков защищающейся команды, выбирает тот или иной способ выполнения подачи: в первом случае он выполняет сильную подачу, а во втором — с высокой траекторией полёта мяча.

## Футбол

**Футбол** — спортивная высокотехничная игра, любимая миллионами людей, связанная со множеством разнообразных движений, приёмов и действий. Игра в футбол ока-

зывает на организм всестороннее влияние, обеспечивает правильное физическое развитие, формирует силу воли, ответственность, взаимопомощь и другие качества. К числу основных технических действий игры в футбол относят: ведение мяча и остановка, бросывание, удары по мячу, отбор мяча у соперника.

## Основные правила игры в футбол

*Цель игры* — забить в ворота команды соперников большее количество мячей.

*Футбольная площадка* (рис. 69). В футбол играют на площадке, разделённой на две равные половины. Каждая половина имеет одинаковую разметку.

*Количество игроков.* Во время игры на футбольном поле находится 22 игрока, по 11 игроков от каждой команды, включая вратаря. Остальные игроки являются запасными и могут заменять футболистов, находящихся на площадке, по разрешению судьи.

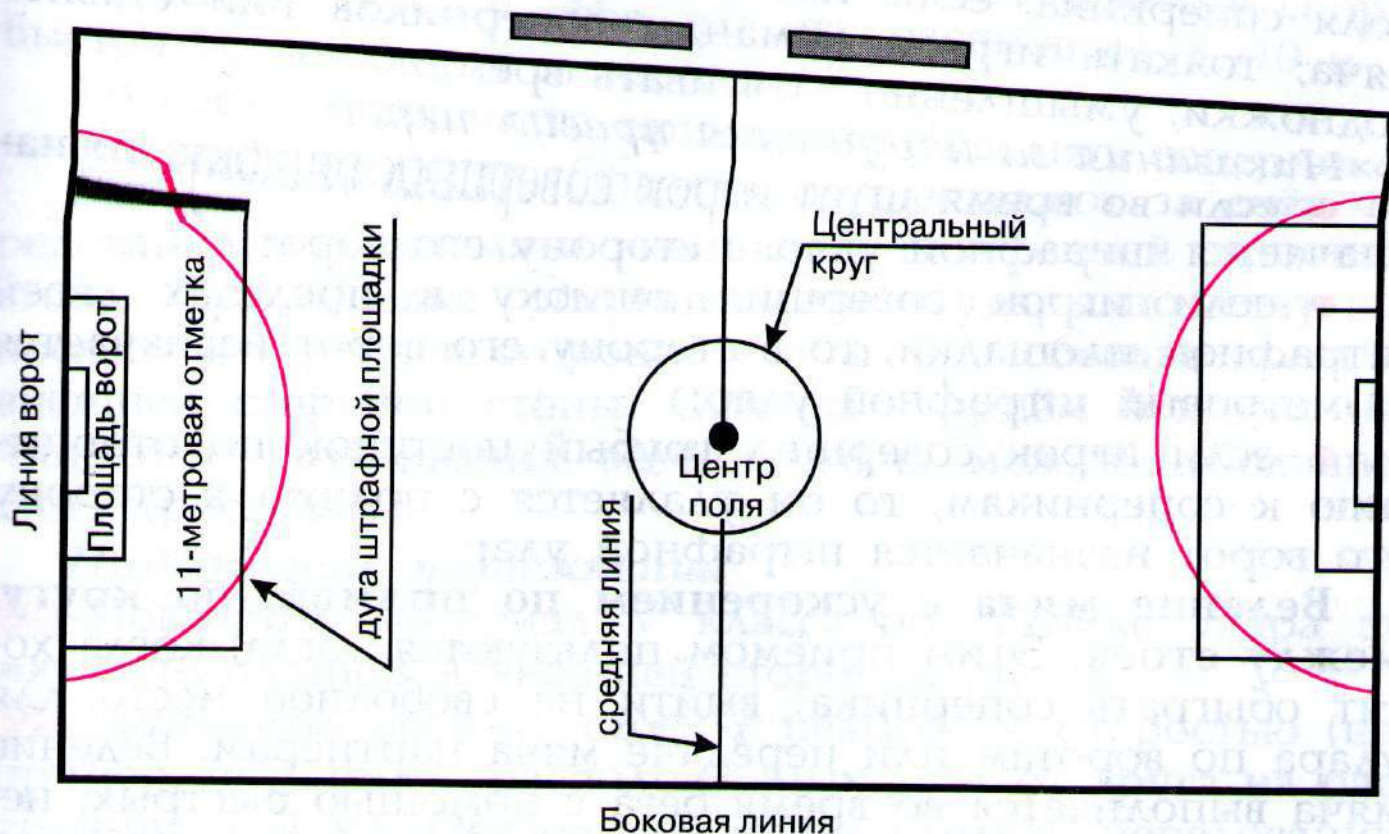


Рис. 69

*Продолжительность игры.* Игра состоит из двух таймов, по 45 мин каждый, и перерывом между ними — 20 мин. После первого тайма команды меняются воротами.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча, но здесь игру начинает команда, которая пропустила мяч в свои ворота. Если во время игры мяч вылетел за боковую линию от игрока одной команды, то производится вбрасывание мяча в поле игроком другой команды. Если мяч от вратаря или от защитника вылетел за линию ворот, то назначается угловой удар, который пробивается игроком другой команды с угла площадки.

*Во время игры разрешается:* передвигаться по футбольному полю с мячом и без мяча в любом направлении и любым способом; передавать, останавливать мяч и наносить удары по нему ногами, головой и туловищем, но только не руками.

*Во время игры запрещается:* находиться на стороне поля соперника, если там нет игроков; касаться руками мяча; толкать игрока команды соперников или ставить подножки; умышленно затягивать время.

*Наказания за нарушения правил игры:*

- если во время игры игрок совершил ошибку, то назначается штрафной удар в сторону его ворот;
- если игрок совершил ошибку в пределах своей штрафной площадки, то в сторону его ворот назначается 11-метровый штрафной удар;
- если игрок совершил грубый поступок по отношению к соперникам, то он удаляется с поля, а в сторону его ворот назначается штрафной удар.

**Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.** Этим приёмом пользуются тогда, когда хотят обыграть соперника, выйти на свободное место для удара по воротам или передаче мяча партнёрам. Ведение мяча выполняется во время бега с помощью быстрых, несильных ударов ступнёй по мячу. Носком и серединой подъёма осуществляется ведение мяча по прямой, внутрен-

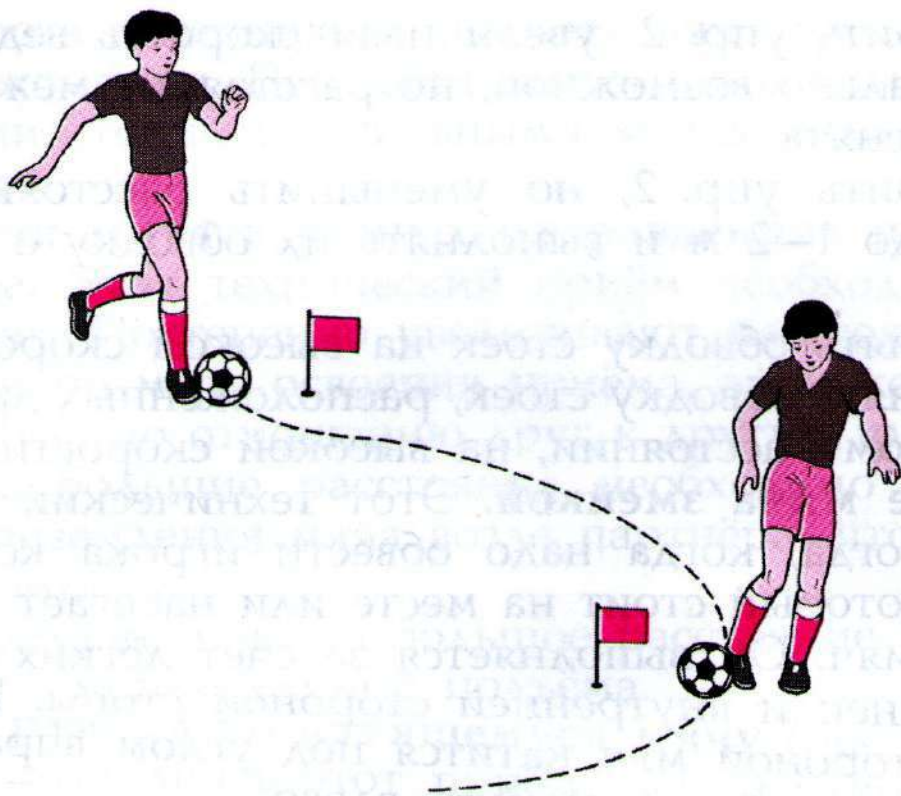


Рис. 70

ней стороной стопы — по кругу (или дуге). Ведение внешней стороной подъёма универсально. С этой целью спортсмен делает самому себе пас на расстояние 8—10 м и быстро устремляется за мячом.

Во время игры часто приходится обводить соперников на большой скорости. Обводку осуществляют за счёт чередования ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы. При обводке соперника справа удары по мячу наносятся внутренней стороной стопы, при обводке слева — внешней стороной стопы. Осваивать приём обводки начинают с разучивания ведения мяча между небольших стоек (рис. 70).

### Подводящие упражнения

1. Повторить материал V класса по технике удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.
2. Выполнить обводку стоек с невысокой скоростью (например, пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 3—4 м). Особое внимание уделять чередованию ведения внешней и внутренней стороной стопы.

3. Повторить упр. 2, увеличивая скорость ведения мяча до максимально возможной, но расстояние между стойками не изменять.

4. Повторить упр. 2, но уменьшить расстояние между стойками до 1—2 м и выполнять их обводку с невысокой скоростью.

5. Выполнять обводку стоек на высокой скорости.

6. Выполнять обводку стоек, расположенных друг от друга на разном расстоянии, на высокой скорости.

**Ведение мяча змейкой.** Этот технический приём выполняют тогда, когда надо обвести игрока команды соперника, который стоит на месте или набегаёт на игрока, ведущего мяч. Он выполняется за счёт лёгких ударов по мячу внешней и внутренней стороной стопы. При ударе внешней стороной мяч катится под углом вправо, а при ударе внутренней стороной — влево.

### *Подводящие упражнения*

1. Передвигаясь медленным шагом, поочерёдные лёгкие удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы.

2. То же, но обводя стойки, расположенные на расстоянии 1 м друг от друга.

3. То же, но передвижение выполняется лёгким бегом.

4. То же, но скорость бега увеличивается.

5. То же, но стойки располагаются на разном расстоянии друг от друга (от 0,5 до 2 м).

6. То же, но стойки располагаются под разным углом друг к другу.

При выполнении этих упражнений необходимо руководствоваться следующими *правилами*:

- переходить от освоения одного упражнения к другому можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено;

- добиваться такого выполнения, чтобы во время ведения мяча и обводки стоек скорость передвижения не снижалась.

Основными игровыми приёмами в футболе являются *удары по мячу*. Именно ударами футболисты забивают

голы в ворота соперников. Ударами мяч передаётся игрокам своей команды. Передачи поэтому должны быть своевременными, точными, сильными и неожиданными для соперников.

**Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.** Этот технический приём необходимо осваивать в парах. Постепенно увеличивают расстояние между партнёрами по мере освоения приёма, а также изменяют величину угла по отношению друг к другу. При освоении передач на большие расстояния необходимо добиваться точного приземления мяча возле партнёра, чтобы он мог его остановить.

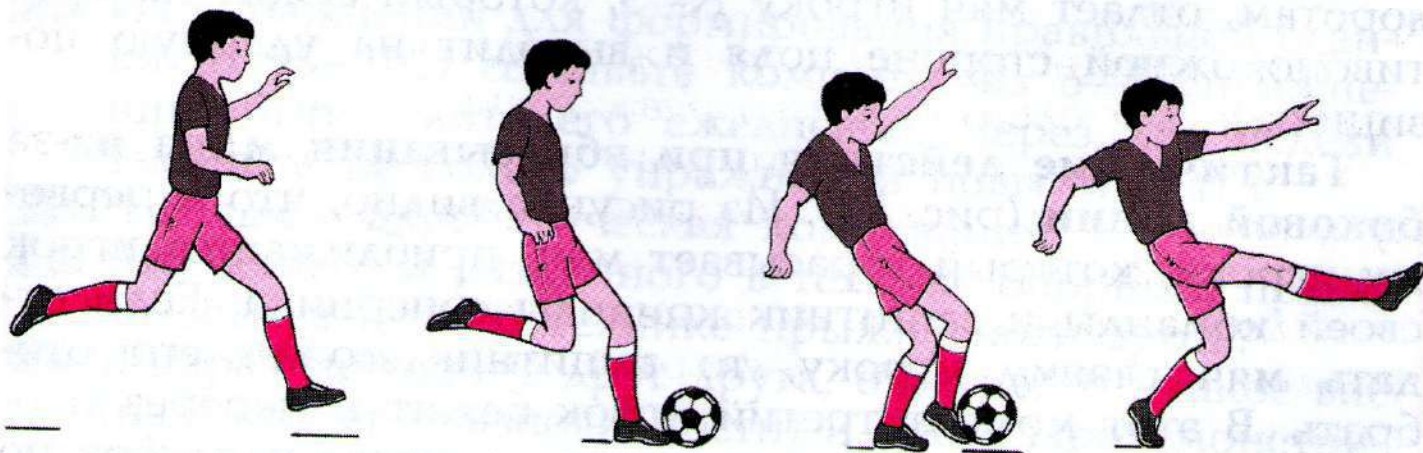
Для передачи мяча на большое расстояние чаще всего применяют удар серединой подъёма.

**Удар с разбега по катящемуся мячу (рис. 71).** Чтобы правильно выполнять этот приём, необходимо научиться соизмерять скорость передвижения мяча и собственную скорость перемещения по полю. Осваивают этот приём в парах, один игрок делает передачу, а другой производит удар. Затем игроки меняются местами.

### **Подводящие упражнения**

**1.** Повторить материал учебника V класса по технике удара по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.

**2.** Обозначить место на поле. На расстоянии от него в 5—6 м располагается ученик, который делает передачу



**Рис. 71**

мяча. Под углом к нему на таком же расстоянии находится второй ученик, который осваивает данный технический приём. Первый ученик с небольшой скоростью посылает мяч в сторону отмеченного места, а второй ученик разбегается и бьёт по мячу.

**3.** Повторить упр. 2, увеличив: а) скорость передачи мяча; б) расстояние между учениками.

Выполнять эти упражнения надо последовательно, т. е. хорошо разучив одно упражнение, переходить к освоению следующего.

**Тактические действия.** Для взаимодействия между игроками в футболе очень часто используются так называемые стандартные комбинации. Эти комбинации включают в себя определённые тактические действия, которые осваиваются игроками во время тренировочных занятий. Поэтому, когда в игре возникает соответствующая ситуация, игроки уже знают, как им взаимодействовать. Часто для разработки тактических действий футболисты используют ситуации, которые постоянно возникают во время игры. К ним относятся выполнение углового удара и вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Тактические действия при выполнении углового удара (рис. 72).** На рисунке видно, что игрок № 1, вместо того чтобы пробить мяч в штрафную площадку, отдаёт его игроку № 2, стоящему ближе к центру поля. А тот, в свою очередь, вместо того чтобы пробить по воротам, отдаёт мяч игроку № 3, который бежит по противоположной стороне поля и выходит на ударную позицию.

**Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии (рис. 73).** Из рисунка видно, что к первому игроку, который вбрасывает мяч, приближается игрок своей команды и защитник команды соперника. Если отдать мяч своему игроку, то защитник может его отобрать. В этот момент третий игрок бежит наперерез первым двум игрокам и получает мяч от своего партнёра по команде.

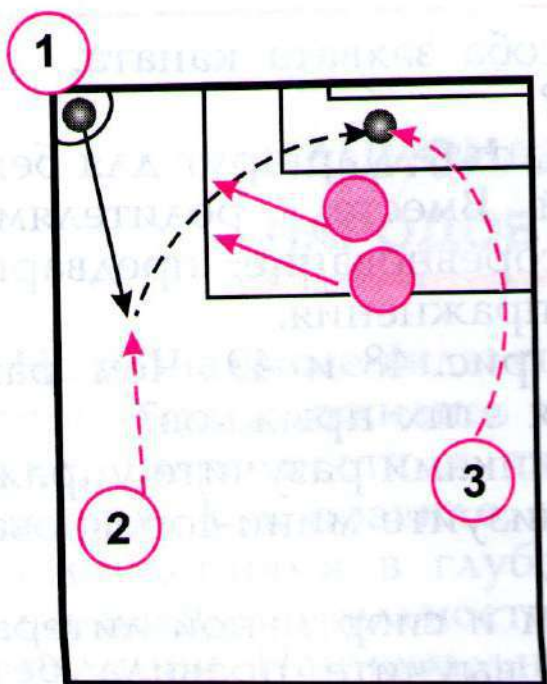


Рис. 72



Рис. 73

Подобных тактических действий можно придумать очень много, главное — хорошо разучить их с игроками своей команды и не нарушать во время игры.

### Плавательная подготовка

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Вместе с родителями или друзьями разучите упражнения для улучшения зрения. Выполняйте их во время физкультминутки или после приготовления уроков.
2. Из упражнений для формирования правильной осанки (с. 98—102) составьте комплекс из 6—8 упражнений. Выполняйте его ежедневно. Через две недели замените несколько упражнений новыми и т. д.
3. Что такое акробатическая комбинация?
4. Что общего и различного в технике опорного прыжка согнув ноги и технике прыжка ноги врозь?
5. В парах проверьте друг друга, ответив, что такое вис (назовите его разновидности) и упор. Продемонстрируйте эти положения на перекладине.



6. Продемонстрируйте два способа захвата каната.
7. Что такое спринтерский бег?
8. Во время летних каникул наметьте маршрут для бега с преодолением препятствий. Вместе с родителями или друзьями организуйте соревнование, предварительно освоив подводящие упражнения.
9. Внимательно посмотрите на рис. 48 и 49. Чем различается техника выполнения этих прыжков?
10. Вместе с друзьями, одноклассниками разучите упражнения в метании мяча. Организуйте мини-соревнования по броскам мяча в цель.
11. Воспользовавшись Интернетом и спортивной литературой, вместе с родителями выучите правила безопасности поведения на открытых водоёмах и руководствуйтесь ими во время самостоятельного обучения плаванию.
12. Выучите описание техники плавательных упражнений и разучите их, используя правила последовательности обучения.

### Самостоятельная тренировка

В таблицы 7 и 12 этого учебника включены показатели контрольных упражнений, которые позволяют оценить вашу общую физическую подготовленность. Успешное достижение вами уровня этих показателей свидетельствует о хорошем состоянии здоровья, достаточном развитии мышц, систем дыхания и кровообращения.

Вместе с тем среди вас найдутся учащиеся, которые захотят посоревноваться со своими сверстниками в выполнении требований физкультурного комплекса ГТО. Более того, многие захотят опередить даже старшеклассников своей школы, показав высокие результаты в заданиях по физической подготовке. Выполнив успешно задания для своей возрастной группы, такие школьники смогут приступить к тренировочным занятиям по выполнению нормативов ГТО для учащихся 7—9 классов.

## 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.

Наиболее популярным видом спорта у народов Российской Федерации является *борьба*. Трудно себе представить, сколько её видов и разновидностей развивается в нашей стране.

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.

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.

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 и генералиссимус А. В. Суворов.

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

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.