

А.А. Гужаловский

А.В. Кучерова

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЯТОМ КЛАССЕ



Могилев 2011

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. А.А. КУЛЕШОВА»

А.А. Гужаловский

А.В. Кучерова

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЯТОМ КЛАССЕ

*Рекомендовано учебно-методическим объединением  
высших учебных заведений Республики Беларусь по образованию  
в области физической культуры в качестве учебного пособия  
для студентов учреждений, обеспечивающих получение  
высшего образования по специальностям  
физической культуры и спорта*



Могилев 2011

УДК 373.5.016:796 (075.8)

ББК 74.267.5 я 73

Г93

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
УО «МГУ им. А.А. Кулешова»*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физического  
воспитания Брестского государственного университета  
им. А.С. Пушкина *Н.И. Приступа*;

кандидат педагогических наук доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания Брестского государственного университета  
им. А.С. Пушкина *Л.В. Шукевич*

**Гужаловский, А.А.**

Г93      Физическая культура в пятом классе: учеб. пособ. / **А.А. Гужаловский**,  
А.В. Кучерова. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2011. – 116 с.

ISBN 978-985-480-744-7

В пособии изложены теоретические и методические сведения по организации и проведению урока физической культуры и здоровья на примере пятого класса. Материал содержит основы методики занятий физическими упражнениями, основные определения, краткие сведения из истории физической культуры и спорта, правила безопасности занятий физической культурой, самоконтроля в процессе физического воспитания и самовоспитания и основы здорового образа жизни, основы техники, методики обучения, оказания помощи и страховки при обучении двигательным действиям по видам спорта.

Пособие адресуется студентам факультетов физического воспитания, учителям и преподавателям физической культуры.

УДК 373.5.016:796 (075.8)

ББК 74.267.5 я 73

© **Гужаловский А.А.**, Кучерова А.В., 2011

© Оформление.

ISBN 978-985-480-744-7

УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Педагогическая практика студентов факультета физического воспитания как один из типов производственной практики в вузах является частью учебно-воспитательного процесса по подготовке квалифицированных кадров для сферы образования и проводится на базах практики: в общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях. Педагогическая практика для студентов является продолжением образовательно-воспитательного процесса, следовательно, основное ее предназначение дополнять и обогащать в процессе практики теоретическую подготовленность студентов, учить их использовать новые положения дисциплин учебного плана для решения возникающих практических задач физического воспитания школьников.

В процессе практики студенты должны овладеть передовым опытом преподавания, современными методами обучения и средствами физического воспитания школьников. Педагогическая практика является фактором формирования личности будущего специалиста. Поэтому необходимо обеспечить возможность выполнения студентами всей совокупности функций преподавателя физической культуры.

Пособие предназначено для оказания методической помощи студентам, которые проходят педагогическую практику в общеобразовательных учреждениях в качестве учителей физической культуры. В пособии представлены теоретические и методические аспекты содержания предмета «Физическая культура и здоровье», позволяющие студентам наиболее эффективно подходить к планированию работы и подбору необходимых и адаптированных средств обучения учащихся пятых классов в период педагогической практики в школе. Материал основан на ведущих концепциях теории физической культуры и методике школьного физического воспитания с учетом требований современных программно-нормативных документов, педагогических подходов к организации учебно-воспитательного процесса. Данное пособие подготовлено в соответствии с разделом «Теоретико-методические основы физического воспитания школьников» учебной программы по теории методики физического воспитания и педагогической практики.

Пособие содержит систематизированные сведения по основным разделам программного материала: «Знания», «Основы видов спорта», «Планирование учебного материала».

В разделе «Знания» изложены теоретические основы, методики занятий физическими упражнениями, основные определения, краткие сведения из истории физической культуры и спорта, правила безопасности занятий физической культурой, самоконтроль в процессе физического воспитания и самовоспитания и основы здорового образа жизни. Раздел «Основы видов спорта» содержит основы техники и методики обучения, оказания помощи и страховки при обучении двигательным действиям по видам спорта базового компонента программы. В разделе «Планирование учебного материала» указываются методические аспекты планирования.

## Раздел 1. ЗНАНИЯ

### Тема: ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ

#### **§1. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья**

На занятия по физической культурой учащимся полагается приходить только в спортивной форме и обуви. Для того чтобы данное требование выполнялось и каждый ребенок смог переодеться без каких-либо неприятных ситуаций, учителю необходимо проинструктировать учащихся о правилах поведения в раздевалках спортивного зала. В раздевалки спортивного зала допускаются учащиеся, которые пришли на урок физической культуры и здоровья по расписанию и предварительно прослушали инструктаж по правилам поведения в данном помещении. Учащиеся могут находиться в спортивных раздевалках только до и после урока физической культуры и здоровья по разрешению учителя и под его контролем.

Во время урока учителю целесообразно закрыть раздевалки на ключ, если это не противоречит требованиям пожарной безопасности.

#### *Обязанности учащихся*

Обучающиеся могут находиться в спортивных раздевалках только до и после урока физической культуры по разрешению учителя и под его контролем.

В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить и выполнять другие действия, которые могут привести к получению травмы.

Не следует загромождать проходы и мешать свободному перемещению других посетителей. При наличии шкафчиков нужно аккуратно разложить свои вещи на полки, а при их отсутствии – на крючки вешалок и скамеек или стулья, а обувь поставить под них. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила, порядок и чистоту. Не стоит оставлять в карманах одежды деньги, ключи, мобильные телефоны и другие ценные предметы.

По окончании урока обучающимся необходимо быстро переодеться и покинуть раздевалку. После этого в данное помещение могут зайти учащиеся другого класса для подготовки к уроку. Запрещается использовать помещения раздевалок не по назначению.\*

В случае пропажи или порчи вещей обучающийся немедленно сообщает об этом учителю физической культуры или дежурному заместителю директора.

При использовании душевых кабин в спортивных раздевалках следует соблюдать правила санитарии и гигиены и строго придерживаться инструкции по пользованию данным оборудованием.

О каждом несчастном случае в раздевалке ученик или очевидец случившегося должен немедленно сообщить учителю, который обязан принять соответствующие меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Для предотвращения несчастных случаев учащимся запрещается:

- находиться в раздевалках во время урока;
- открывать окна и стоять у открытых окон раздевалок, сидеть на подоконниках;
- открывать дверцы электрощитов, касаться электропроводов и ламп;
- хлопать дверью, нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
- кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты, разбрасывать вещи;
- толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы;
- играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
- принимать в раздевалках пищу;
- приносить в раздевалку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы.

### **Правила безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры и здоровья**

Самое первое занятие любого учебного предмета, в том числе физической культуры и здоровья, начинается с рассказа учителя о правилах поведения и мерах безопасности учащихся на уроке. Учитель вправе провести опрос учащихся и оценить их уровень усвоения знаний по предоставленному материалу. Учащиеся, не прошедшие инструктаж или плохо владеющие правилами безопасного поведения, могут быть не допущены к занятиям.

К занятиям на уроках физической культуры и здоровья допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при этом заниматься должны только



в спортивной форме и обуви [11]. Учащимся, которые носят очки для улучшения зрения, рекомендуется приобрести контактные линзы и заниматься в них.

### ***Обязанности учащихся***

Не следует заниматься, имея на себе посторонние предметы (серёжки, кольца, цепочки, пирсинги и пр.), представляющие опасность во время занятий физическими упражнениями. Точно и своевременно выполнять указания учителя. Качественно разминаться. При возникновении болезненных ощущений или недомоганий нужно обратиться к преподавателю. При выполнении упражнений следует соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения с любым из одноклассников. Выполнять упражнения, только предложенные учителем. Во время урока учащимся нельзя выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

Учащимся запрещается во время уроков пользоваться мобильными телефонами, аудионаушниками, которые являются отвлекающим фактором как для учителя, так и для самих учащихся. Следует отказаться от привычки жевать резинку, конфеты и держать во рту прочие посторонние предметы во время занятий физическими упражнениями.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место занятий. После урока с разрешения учителя необходимо организованно осуществить выход из спортивного зала.

Во время урока учащимся запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные упражнения без страховки.

## **§2. Правила передвижения к месту занятий физической культурой**

Для того чтобы урок начался организованно, без каких-либо непредсказуемых ситуаций, необходимо организовать передвижение учащихся от раздевалки до мест занятий. Если занятие проходит на открытой площадке в весенне-зимний период, учитель должен обратить внимание на следующие пункты требований безопасности перед началом занятий и передвижения учащихся к месту занятия. Передвижение уча-

щихся к месту занятий физическими упражнениями и обратно следует осуществлять шагом в составе организованной колонны (по одному или по два), с соблюдением тишины и в сопровождении учителя. Особое внимание необходимо соблюдать при прохождении по лестничным площадкам. Избегать перелазаний через заборы, ограждения, кустарники, перепрыгивания через строительные траншеи, ямы, лужи. Не следует также наступать на крышки люков колодцев (канализационных, электросвязи и т. п.), переходить участки, на которых разлиты различные масла, разбито стекло, находятся камни, проволока и другие предметы, способные травмировать вас.

Нередко при переходе к месту занятий приходится пересекать проезжую часть. В этом случае следует соблюдать правила дорожного движения, не выходить самовольно на проезжую часть дороги, в том числе на её край, обходить места с установленными предупреждающими и запрещающими знаками («Дорожные работы», «Запретная зона», «Движение пешеходов запрещено», «Берегись автомобиля» и пр.).

Спортивный инвентарь переносится в соответствии с правилами: мячи для игровых видов спорта – в специальных сетках; мячи и гранаты для метания, измерительная рулетка – в сумке или пакете; лыжи, лыжные палки и подсобный инвентарь (грабли) переносятся в вертикальном положении [11].

### ***Обязанности учащихся***

Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.).

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

Организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий.

Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

Инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий под руководством учителя в специальных приспособлениях.

По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.



По команде учителя встать в строй для общего построения.

При выполнении упражнений потоком соблюдать установленный интервал и дистанцию.

Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

***Во время передвижения к местам занятий учащимся запрещается:***

- толкаться, драться, подставлять кому-либо подножки;
- съезжать по лестничным перилам;
- бросать в кого-либо какие-либо предметы;
- играть в подвижные игры;
- играть с переносимым спортивным инвентарём (мячами, гранатами и пр.);
- подбивать ногами какие-либо предметы (банки, бутылки, камни и пр.);
- отлучаться от основной группы без разрешения учителя;
- конфликтовать с прохожими.

Если занятие проводится в зимний период, то данные правила можно дополнить, так как передвижения с лыжами требуют особой осторожности.

Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в определённых условиях (движение в строю с лыжами и т. п.). Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.

При передвижении к месту занятий и обратно впереди должен идти преподаватель, сзади – специально назначенные учащиеся, замыкающие колонну. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.

Если к месту занятий можно добраться путем передвижения на лыжах, то, для того чтобы избежать травм, нужно соблюдать следующие правила:

Учитель заранее должен определить и подготовить лыжню к месту занятий.

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов.

Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию: на ровных участках лыжни от идущего впереди – не менее 3-4 м, при спуске со склона – не менее 30 м.

Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто идёт следом. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму. При падении на спуске надо быстро освободить трассу, не забывая о том, что особую опасность представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

Спуск с горы должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

### **§3. Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики**

На уроке гимнастики или акробатики ученики выполняют разнообразные двигательные действия, которые требуют соответствующей организации их выполнения. Иногда ученики не придерживаются определенных правил выполнения того или иного физического упражнения, что приводит к созданию опасных ситуаций или травмам. Поэтому на каждом уроке учащимся следует придерживаться соответствующих правил [11].

#### ***Обязанности учащихся***

Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях только с преподавателем (тренером) или его помощником.

В местах соскоков со снаряда положить гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполнять без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения. Обучаться страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера).

Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины (она должна быть гладкой без ржавчины). Выполняя упражнения на ней, использовать магнезию или канифоль.

Не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных. Ширина приблизительно должна равняться длине предплечья.

После занятий тщательно вымыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях прервать занятие и обратиться за советом и помощью к преподавателю, врачу или медсестре.

Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, а также в местах соскока.

Быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов, в том числе многокомплектных. Использовать их по назначению, соблюдая при этом технику безопасности.

При установке гимнастических прыжковых снарядов следует выдвигать ножки у «коня» и «козла» поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

*Учащимся запрещается:*

Поднимать или опускать жерди брусьев, держась за их металлическую часть (опору).

Переносить или перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками.

Устанавливать снаряды без помощников и без предварительного их удержания.

#### **§4. Правила безопасности учащихся на уроках легкой атлетики**

Уроки легкой атлетики, проводимые на спортивной открытой площадке, имеют повышенную травмоопасность. Следовательно, учащиеся обязаны неукоснительно соблюдать следующие правила [11].

*Обязанности учащихся*

Бежать на короткие дистанции только по своей дорожке.

При групповом старте в беге исключить резко «стопорящую» остановку, чтобы на вас не натолкнулся бегущий сзади учащийся.

При прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки и использовать ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию (беговая дорожка, секторы специализированного зала или манежа).

Постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме — месте приземления. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки.

Во время бега на ограниченном прямом отрезке не выполнять без торможения стопорящим прыжком опору руками о стену.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота или толканием ядра убедиться, что в направлении метания нет людей, и выполнять метание только после поданной команды.

Не подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском, а также не ловить ядро.

Не ловить ядро, стоя «ноги вместе» (во избежание падения ядра на ноги).

Не переходить и не находиться на пути, где проводят метательные, прыжковые или беговые занятия.

Не стоять при групповых занятиях справа от метającego, не ходить за снарядом без команды или разрешения.

Перед метанием или толканием в мокрую погоду вытереть снаряд насухо.

Грабли и лопаты не оставлять в местах приземления (яме), а сами грабли класть зубьями вниз, туфли беговыми шипами вниз.

## **§5. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой**

Учитель обязан проводить занятия по лыжной подготовке согласно расписанию в специально отведенных местах, утвержденных руководством образовательного учреждения. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку [11].

Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.

Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и сухими. Обязательны варежки или рукавицы. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).

Проложить пробный круг и тренировочные круги, убрав с лыжни посторонние предметы (ветки, камни и т. п.). Лыжную трассу следует

прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.

Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.

Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При выполнении учениками спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.

На занятиях по лыжной подготовке обязательно надо иметь аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Необходимо проинформировать учащихся о том, что при получении травмы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю. Учитель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем руководителю образовательного учреждения и, при необходимости, отправить с сопровождением пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### *Обязанности учащихся*

Прийти на занятие по лыжной подготовке в теплой спортивной форме, имея перчатки и шапочку.

Получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жесткого, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры по их устранению в помещении лыжной базы.

Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.

Во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной и чересчур свободной обуви.



Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, следовать на базу.

В холодную погоду при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) немедленно растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом сухой шерстяной варежкой до приобретения кожей розового оттенка, после чего слегка растирать непосредственно отмороженное место.

Если ученик не может продолжать передвижение на лыжах по дистанции, необходимо предупредить об этом учителя.

Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3-4 м), при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставлять лыжные палки вперед, держать палки кончиками (штырями) назад.

Не останавливаться у подножия горы. Помнить, что вслед за вами идут товарищи.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредить преподавателя и после его разрешения следовать к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

## **§6. Правила безопасности на уроках спортивных игр**

Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натёртым мастикой. Перед игрой обязательно провести разминку, обращая особое внимание на мышцы плечевого пояса. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта [11].

### ***Обязанности учащихся***

Входить в спортивный зал, начинать занятия, брать спортивный инвентарь можно с разрешения учителя.

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину. Внимательно слушать и выполнять все команды учителя: начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

Спортивные мячи использовать только по назначению.



Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме установленного образца (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

Запрещается играть с украшениями на руках в виде колец и браслетов, с серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

Следует избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении уметь группироваться. Не нарушать правила игры.

***Во время занятия спортивными играми учащимся запрещается:***

- выполнять удары ногами по баскетбольному, волейбольному, гандбольному мячам;
- выполнять броски и удары мяча в направлении людей, делать неожиданные передачи мяча, когда человек не готов к их приему;
- выполнять толчки и подножки во время занятий, а также драться;
- покидать занятие без разрешения учителя (лица, его заменяющего).

## **Тема: ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ**

### **§7. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие**

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физическими упражнениями можно воздействовать на все группы мышц, суставы, связки. При регулярном воздействии физических упражнений на организм увеличивается объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом улучшают физическое развитие, функциональную подготовленность человека. *С помощью физических упражнений можно корректировать телосложение, улучшать работу функциональных систем, укреплять здоровье.* Если правильно организовать работу мышц, они могут преобразить тело, подтянуть живот, убрать ненужные жировые запасы. Они восстанавливают эластичность кожи, делают ее гладкой и здоровой. Мышцы несут на себе основной вес тела, поддерживают внутренние органы.

Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой на сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым *повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.*

При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что *вызывает улучшение обмена веществ*. При правильно дозированных физических нагрузках сердечная мышца укрепляется, больше крови прокачивается через артерии, делая их гибкими, эластичными. Физические нагрузки вызывают учащение дыхания, тем самым насыщая кислородом мышцы и органы. С увеличением кровообращения больше питательных веществ и кислорода доставляется органам и системам организма [13].

Физические нагрузки повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненных процессов и *способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций*.

Таким образом, под влиянием *физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье*.

Однако очень интенсивные спортивные тренировки оказывают глубокое воздействие на все физиологические процессы, в результате чего нередко возникает состояние перетренированности, которое часто сопровождается подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься. В подобных случаях нужно изменить содержание тренировок, уменьшить их продолжительность, переключиться на другой вид спорта или вообще прекратить тренировки.

Для того чтобы физические упражнения оказывали положительное воздействие на организм, следует придерживаться следующих правил:

- тренируйтесь регулярно;
- занимайтесь физическими упражнениями не менее трёх раз в неделю по одному часу;
- выделяйте для занятий определенное время;
- нагрузку увеличивайте постепенно;
- никогда не соревнуйтесь неподготовленными;
- избегайте тренировок и соревнований при инфекционных заболеваниях.

Помимо положительного воздействия на мышцы, телосложение и функциональные системы человека физические упражнения развива-

ют его физические способности. *Специально подобранные и дозированные физические упражнения развивают физические качества человека: силу, выносливость, координацию, гибкость, быстроту.* Оптимальное развитие физических качеств позволяет человеку управлять своим телом, красиво двигаться, выполнять различные виды деятельности, при этом сохраняя высокую работоспособность длительное время.

Если же мышцы бездействуют, ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся дряблыми. Мышцы живота и спины выполняют функцию по удержанию позвоночного столба в вертикальном положении и формируют правильную осанку. Бездействие этих мышц приводит к нарушениям осанки и различным заболеваниям. Если ребенок недостаточно двигается, не занимается физической культурой и спортом, его физическое развитие имеет отклонения от нормы. Как правило, такие дети имеют лишний вес, нарушения осанки. Они плохо координированы, быстро устают, часто болеют.

#### **Главные выводы**

Физические упражнения благоприятно воздействуют на все группы мышц, суставы, связки. Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность и деятельность всех систем организма человека.

В результате занятий физическими упражнениями повышаются функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется здоровье.

Физические упражнения положительно воздействуют на физическое развитие, которое характеризуется изменениями трёх групп показателей: телосложения, здоровья и развития физических качеств.

Физические упражнения пропорционально формируют телосложение человека, развивают физические качества.

#### **Контрольные вопросы**

1. Какое влияние оказывают физические упражнения на опорно-двигательный аппарат?
2. Что происходит с сердечно-сосудистой системой при воздействии физической нагрузки?

3. Что означает понятие «перетренированность»?
4. Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы физические упражнения оказывали положительное воздействие на организм?
5. Какое влияние оказывают физические упражнения на мышцы человека?
6. Что происходит с физическими качествами человека при воздействии физических упражнений?

## **§8. Индивидуальные показатели физического развития**

*Физическое развитие – это биологический процесс становления, формирования и последующего изменения форм и функций организма в течение жизни человека [21].*

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей: телосложения, здоровья и развития физических качеств.

**Показатели телосложения:** длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения.

**Показатели здоровья:** функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.

**Показатели развития физических качеств:** сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

**Физическое развитие управляемо.** С помощью занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и корректировать показатели физического развития.

Процесс физического развития подчиняется *биологическим законам*: наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, упражняемости, единства форм и функций организма.

Рост и развитие человека представляет собой единый динамический процесс, который у каждого индивида отличается своеобразием, зависящим от многочисленных факторов. Это своеобразие, формирующее индивидуальные особенности организма, проявляется с самого рождения.

Если рост, длина рук, ног, туловища определяются наследственными особенностями, то мышцы, их пластичность находятся в зависимости от физического совершенствования. Это значит, что имеется возможность направлять процесс формирования своего тела.

Основные показатели физического развития ребенка оцениваются путем сравнения величины его роста, массы тела с нормами, представленными в стандартных таблицах, которые периодически составляются на основании массовых обследований детей в определенных регионах, имеющих свои географические, социальные и экономические особенности. Используются различные методы: индексы, шкалы регрессии, центили.

Система дыхания совершенствуется с возрастом. Однако дыхательные функции испытывают некоторые трудности развития в период полового созревания. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Окружность грудной клетки равна к 10 годам равна 63 см. Наиболее важный показатель, характеризующий функционирование дыхательной системы – это жизненная емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ – количество воздуха (мл), которое можно выдохнуть, сделав максимально глубокий вдох, а затем максимально глубокий выдох. ЖЕЛ определяется с помощью прибора – спирометра. ЖЕЛ зависит от многих факторов: возраста, пола, физических нагрузок.

### ***Главные выводы***

Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей: телосложения, здоровья и развития физических качеств.

С помощью физических упражнений можно управлять физическим развитием.

Индивидуальные показатели физического развития – длина тела, масса тела, ЖЕЛ.

### ***Контрольные вопросы***

1. Что называют физическим развитием?
2. Какие показатели характеризуют физическое развитие?
3. Можно ли корректировать процесс физического развития?
4. Определите длину своего тела.
5. Определите массу своего тела.
6. Определите по таблице пропорциональность вашего тела.



## **Тема: ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **§9. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях**

Для того чтобы физические упражнения при самостоятельных занятиях оказали положительный эффект на организм, необходимо правильно их дозировать.

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы.

1. Начинать каждое занятие с разминки, в которую обязательно включать бег в медленном темпе, круговые вращения в различных суставах и упражнения для подготовки к силовой тренировке мышц.

2. Каждое упражнение выполнять до легкой усталости. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот.

3. Задействовать в выполнении упражнений большее число мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног). Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, тем больше физическая нагрузка.

4. Регулировать темп выполнения упражнения. Он может быть медленным, средним, быстрым. При выполнении беговых упражнений значительную нагрузку вызывает быстрый темп, а в силовых – медленный.

5. Чем сложнее по техническим параметрам упражнение, тем быстрее оно приведет к утомлению.

6. Максимальное напряжение мышц вызывает значительное утомление, так как работающие мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами.

7. Продолжительность и характер отдыха влияют на степень восстановления. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению.

8. Помнить, что тренировки приведут к результату лишь в том случае, если перерывы между ними не будут превышать один день.

9. Обязательно вести учет своих возможностей, проверяя себя на контрольном упражнении. Учет проводить один раз в месяц.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями или на протяжении урока физической культуры частота пульса во время разминки не должна превышать 90-120 уд/мин, во время выполнения основного комплекса упражнений – 150-170 уд/мин и в конце занятия – 80-100 уд/мин.



Для того чтобы выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние сердечной мышцы и кровеносных сосудов, применяют *функциональные пробы сердечно-сосудистой системы* [4].

Техника проведения одной из простых функциональных проб следующая: глубоко присесть, руки при этом поднять вперед; затем встать, руки опустить вниз. Сразу после выполнения приседаний нужно сесть на стул и посчитать пульс за первые 10 с восстановления. Затем пульс подсчитывается в начале 2, 3 и 5-й минут восстановления.

Оценивается реакция следующим образом: увеличение пульса (на 1-й минуте восстановления в сравнении с величиной до выполнения приседаний) на 25 % – отлично; 26-50 % – хорошо; 51-75 % – посредственно; свыше 75 % – плохо.

Если восстановление произошло в течение 3 мин, оно оценивается как нормальное, если более 3 мин – замедленное.

Контроль за индивидуальным *уровнем физической работоспособности* можно осуществить с помощью пробы Рюффье-Диксона [4].

Лечь на спину, побыть в таком положении 5 мин. Измерить ЧСС за 15 с (P1). Затем в течение 45 с сделать 30 приседаний, вновь лечь на спину и определить ЧСС за первые 15 с (P2) и вторые 15 с (P3).

Работоспособность определяется по формуле  $(P2 - 70) + (P3 - P1)$ .

10

Хорошая работоспособность – от 0 до 2,9; средняя – от 3,0 до 5,9; удовлетворительная – от 6,0 до 7,9; плохая – свыше 8,0.

Дыхание человека в состоянии покоя поверхностно, оно захватывает треть объема легких. *При выполнении физических упражнений частота дыхания увеличивается.* Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым поступление кислорода в кровь. *Частота дыхания находится в тесной взаимосвязи с частотой сердечных сокращений.* Например, при ЧСС 120-140 уд/мин частота дыхания возрастает до 30-36, а при ЧСС 180-200 уд/мин – до 50-60 в одну минуту. Для того чтобы оптимально наполнять кислородом работающие мышцы во время выполнения различных упражнений, важно *соблюдать некоторые правила.*

1. Вдох надо производить при наклоне туловища, опускании и приведении рук, сгибании ног и подтягивании их к туловищу. *Вдох целесообразно делать при движениях, которые анатомически способствуют увеличению объема грудной клетки* (отведение рук в стороны, подтя-

гивание на носках вверх, подскок при ловле мяча, сгибание рук). *Выдох* – при движениях, способствующих *уменьшению объема грудной клетки* и изгнанию воздуха из дыхательных путей (наклоны туловища, приседания, разгибание рук).

2. *Дышать надо ритмично, без задержек.*

3. *Дыхание должно быть глубоким.*

4. *Дышать следует через нос.* При этом как можно больше выпрямлять спину и расслаблять мышцы плечевого пояса. *При значительных физических нагрузках* устанавливается необходимое в данном случае *ротовое дыхание*.

### ***Главные выводы***

Приспособляемость организма к физическим нагрузкам определяют при помощи функциональных проб.

При выполнении физических упражнений частота дыхания увеличивается.

Частота дыхания находится в тесной взаимосвязи с частотой сердечных сокращений.

### ***Контрольные вопросы***

1. Как изменяется частота пульса под воздействием физической нагрузки?
2. Как правильно дышать во время выполнения физических упражнений?

### ***Практическое задание***

Проведите оценку общей физической работоспособности своего организма по данным реакции на нагрузку (20 приседаний за 30 секунд), полученным в начале, середине и в конце учебного года. Сравните и проанализируйте полученные результаты.

## Тема: САМОКОНТРОЛЬ

### §10. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений

В течение жизни физическое развитие человека постоянно изменяется. У одних людей эти изменения на каждом возрастном этапе соответствуют общепринятым нормативам. У других имеются существенные отклонения, приводящие к нарушениям состояния здоровья. Физическим развитием можно управлять средствами физической культуры, т. е. физическими упражнениями. Следует отметить, что при физических нагрузках происходят существенные изменения в организме человека. Поэтому, чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма.

Помимо врачебно-педагогического контроля, который осуществляют врачи и педагоги, ученику необходимо владеть самоконтролем.

*Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями либо образа жизни человека. С помощью самоконтроля можно определить уровень физического развития, тренированности, здоровья, а также своевременно выявить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм человека. Все необходимые показатели наблюдений записываются в тетрадь, которую называют «Дневник самоконтроля» [19]. С помощью дневника самоконтроля можно правильно построить тренировки и добиться хороших результатов.*

«Дневник самоконтроля» может состоять из следующих разделов:

#### *Данные о моем физическом развитии*

Длина тела, см		Масса тела, кг		ЖЕЛ, л		Частота дыхания, вд/мин		ЧСС, уд/мин		Артериальное давление, мм. рт. ст.		Сила кисти, кг	

В данный раздел можно включить таблицы показателей физического развития детей соответствующего возраста.

## *Данные о моей физической подготовленности*

Контр. нормативы	Подтягивание (м), поднимание туловища (д), кол-во раз		Прыжки в длину, см		Наклон вперед, кол-во раз		Бег 6-ти минутный, м		Бег на лыжах, км		Челночный бег, с	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
Начало года												
Конец года												
Прирост												

### *Мой режим дня*

Режим дня составляется с учетом биоритмов. Особое значение следует уделить основным компонентам режима и определить тип биоритма школьника (время пробуждения и засыпания, приема пищи, длительность приготовления домашних заданий, длительность прогулок), остальные виды деятельности могут изменяться по срокам и продолжительности их выполнения. Режим дня лучше составлять на четверть.

Примерный режим дня для школьников 5-х классов с биоритмом «жаворонок», которые занимаются в школе на вторую смену.

Элементы режима	Время	Отметки о выполнении					
Подъем	7.00						
Утренняя гимнастика	7.00-8.00						
Гигиенические и закаливающие процедуры	8.00-8.30						
Завтрак	9.00-11.30						
Приготовление домашнего задания	11.30-12.30						
Прогулка	13.00						
Обед	12.30-13.00						
Путь в школу	13.00-13.30						

Элементы режима	Время	Отметки о выполнении							
Занятия в школе	14.00-18.30								
Ужин	19.00-19.30								
Прогулка, занятия физическими упражнениями	19.30-21.30								
Вечерние гигиенические процедуры	21.30-22.00								
Сон	22.00								

Биоритм у «сов» смещается на 1 час или 30 минут назад. Подъем, например, не в 7.00, а в 8.00. Выполнение режима отмечается «+», невыполнение «-». В конце месяца просматриваются записи и анализируются причины невыполнения режима с тем, чтобы их устранить.

### *Схема определения биоритма*

Типы биоритмов	Температура тела (ее наибольшая величина)	Работоспособность (наилучшая)	Скорость засыпания
Жаворонки	8-12	8-13	10-15
Совы	16-20	16-20	до 20-25
Смешанный	8-10 и 16-18	8-10 и 16-18	Более 30
Не сформирован	Разные часы	Непостоянная в разное время	Различная, сон беспокойный

### *Мои знания*

В этом разделе записываются те сведения, которые необходимо знать. Это может быть теоретический материал по физической культуре, ОБЖ, физиологии или информация из журнала, книги, телевизионной передачи.

### *Мои умения*

В этом разделе записывается терминология упражнений, зарисовываются сами упражнения. Составляется комплекс упражнений.

### *Мое психическое здоровье*

В этом разделе можно проанализировать причины стрессовых ситуаций и способы предотвращения их. Сюда также записываются методики психорегуляции.

### *Мой ежедневник*

Этот самый обширный раздел дневника оформляется в виде ежедневника. Оценивается состояние организма каждый день. Предлагается следующая форма:

Данные	Дата		
	2.09.2004 г.	3.09.2004 г.	и т. д.
1. Самочувствие	хорошее	небольшая усталость	
2. Сон	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный	
3. Аппетит	хороший	удовлетворительный	
4. Нарушение режима	нет	нет	
5. Болевые ощущения	нет	болит голова	
6. Пульс	75 уд/мин		
7. Тренировочные нагрузки	ускорения 8х30 м бег 100 м бег 6х200 м	то же	
8. Желание заниматься	с удовольствием	безразлично	
9. Спортивные результаты	бег 100 м за 14.2 с	то же	

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое». При регулярных и правильно организованных занятиях самочувствие «хорошее» – человек бодр, с удовольствием тренируется. При неправильной организации занятий или перегрузках появляется утомление, слабость, вялость, снижается работоспособность. Иногда появляются боли в мышцах, которые можно снять массажем, банными процедурами или теплой ванной. Если болевые ощущения держатся длительное время, следует снизить нагрузку. Сон оценивается по продолжительности и глубине. При переутомлении происходит нарушение сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, повышенная сонливость, недосыпание). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, плохой. Отсутствие аппетита наступает в результате утомления или болезненного состояния. Частота сердечных сокращений, т. е. пульс, в норме составляет 60-90 уд/мин. ЧСС зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды, от тренированности. Чем выше тренированность, тем ниже ЧСС. Для определения частоты пульса подсчитывают его за 10 с, полученный результат умножают на 6. Урежение пульса при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком переутомления. Желание заниматься отмечается: «с удовольствием», «безразлично», «нет желания», «апатия». Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями свидетель-



ствует о ранних признаках переутомления. Тренировочные нагрузки фиксируются кратко, если учащийся занимается в спортивной секции или организует самостоятельные занятия физическими упражнениями. Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных нагрузок.

### **Главные выводы**

Самоконтроль позволяет человеку следить за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями либо образа жизни.

Дневник самоконтроля – это специальная тетрадь, в которой записывают необходимые наблюдения за своим состоянием здоровья и физической подготовленностью.

### **Контрольные вопросы**

1. Для чего необходим самоконтроль?
2. Назовите основные разделы дневника самоконтроля?

### **Практическое задание**

Возьмите тетрадь в клетку, нарисуйте таблицу согласно перечисленным разделам и внесите основные показатели своего физического развития, подготовленности.

## **§11. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания**

Длина тела – наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Она зависит как от конституционных особенностей ребенка, так и от социально-бытовых условий жизни, воспитания, физической и психической нагрузки. Ориентировочно длину тела ребенка в возрасте 2-15 лет можно определить по формуле:

- длина тела детей 2-8 лет =  $74 + 7 \times n$ ;
- длина тела детей 8-15 лет =  $90 + 7 \times n$ , где  $n$  – годы жизни.

Пределы колебаний показателей длины для детей 5-10 составляют  $\pm 9$  см; 10-15 лет –  $\pm 10$  см.

Сердце и сосуды человека образуют одну из самых важных систем человеческого организма. От работы сердечно-сосудистой системы зави-

сит деятельность остальных систем и органов. Одним из показателей функционирования сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС зависит от многих факторов: возраста, пола, физической подготовленности и даже положения тела (в вертикальном положении ЧСС выше, чем в горизонтальном). Во время сна ЧСС снижается на 3-7 уд/мин, а после приема пищи возрастает.

*В среднем школьном возрасте частота пульса в покое составляет 80 уд/мин, а в старшем (16-18 лет) – 70 уд/мин.* Систематические, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями способствуют уменьшению ЧСС в покое. Так, у спортсменов ЧСС в покое ниже (50-55 уд/мин), чем у нетренированных людей [13].

Система дыхания совершенствуется с возрастом. У детей младшего школьного возраста легочная вентиляция нарастает преимущественно за счет учащения дыхания, а у подростков – за счет повышения глубины дыхания. *В 12 лет частота дыхания составляет 19 вд/мин, в 14 лет – 16-20 вд/мин.* Во время физической нагрузки частота дыхания увеличивается. Так, объем легочной вентиляции, равный в состоянии покоя 4-8 литров, увеличивается до 60-120 литров в минуту [11].

Измерение роста производится с помощью ростомера или линейки, массы тела – с помощью медицинских весов.

### **Главные выводы**

Частота пульса в покое в среднем школьном возрасте составляет 80 уд/мин, а в старшем (16-18 лет) – 70 уд/мин.

Частота дыхания в 12 лет составляет 19 вд/мин, а в 14 лет – 16-20 вд/мин.

## **§12. Норма веса для своего роста**

Одним из значимых показателей здоровья ребенка является равномерная возрастная прибавка массы тела. Она должна находиться в строго определенных пределах. При избыточной массе сердце всегда перегружено. Организму приходится заботиться о снабжении жировой ткани кровью, кислородом, питательными веществами. Избыток жира вызывает задержку воды в тканях. Жироподобные вещества откладываются

в стенках сосудов, нарушая их эластичность. Ожирение ведет к плоскостопию, искривлению позвоночника, способствует повышению артериального кровяного давления. При лишнем весе нарушается деятельность желез внутренней секреции, замедляется обмен веществ, наступает ряд изменений в нервной системе, запаздывает половое развитие, снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, появляется склонность к сахарному диабету. Постепенно изменяется форма тела, округляются бедра и плечи, жировая прослойка разрастается в области живота, таза и груди.

Причиной избыточного отложения жира у детей является переизбыток, связанное с повышенным аппетитом, и неправильное распределение калорийности пищи в течение дня. Известно, что процессы сгорания жира, необходимые для образования энергии, происходят интенсивно в дневные часы, а в вечернее время замедляются. В связи с этим усиленное питание в вечернее время после шести часов способствует приобретению избыточной массы. Кроме вышеуказанных причин возникновения лишнего веса есть еще одна не менее значимая – недостаточный расход энергии. Организованная двигательная активность: ходьба, прогулки, занятия физическими упражнениями, спортивные и подвижные игры, домашний физический труд способствуют повышенному расходу энергии и способствуют поддержанию массы тела в норме [3].

Для того чтобы всегда находиться в форме, необходимо систематически контролировать свой вес с помощью медицинских весов. Взвешивание следует проводить без лишней одежды и без обуви. Масса тела, в отличие от длины, является более лабильным показателем, отражающим степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки, и зависит как от конституционных особенностей ребенка, так и от факторов внешней среды (питание, физические и психические нагрузки и др.). Массу тела можно рассчитать по формуле: для детей 5-12 лет  $= 2n+4$ , для детей 12-16 лет  $= 5n-20$ , где  $n$  – годы жизни. Пределы колебаний показателей массы для детей 5-10 лет –  $\pm 6$  кг; 10-15 лет –  $\pm 10$  кг.

Судить о пропорциональности размеров тела в некоторой степени позволяют таблицы 1 и 2 (Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь) [2].

*Таблица 1*

*Показатели физического развития (длина и масса тела) мальчиков 11 лет*

Длина тела, см	Масса тела, кг			Окружность грудной клетки, см		
	Ниже среднего	Сред- ний	Выше среднего	Ниже среднего	Сред- ний	Выше среднего
126	23.88	26.69	29.49	60	63	66
127	24.38	27.19	30.00	60	63	66
128	24.89	27.69	30.50	61	63	66
129	25.39	28.20	31.01	61	64	67
130	25.89	28.70	31.51	61	64	67
131	26.40	29.21	32.01	62	64	67
132	26.90	29.71	32.52	62	65	68
133	27.41	30.21	33.02	62	65	68
134	27.91	30.72	33.53	63	65	68
135	28.41	31.22	34.03	63	66	69
136	28.92	31.73	34.53	63	66	69
137	29.42	32.23	35.04	64	66	69
138	29.93	32.73	35.54	64	67	70
139	30.43	33.24	36.05	64	67	70
140	30.93	33.74	36.55	65	67	70
141	31.44	34.25	37.05	65	68	71
142	31.94	34.75	37.56	65	68	71
143	32.45	35.25	38.06	66	68	71
144	32.95	35.76	38.57	66	69	71
145	33.45	36.26	39.07	66	69	72
146	33.96	36.77	39.57	67	69	72
147	34.46	37.27	40.08	67	70	72
148	34.97	37.77	40.58	67	70	73
149	35.47	38.28	41.09	68	70	73
150	35.97	38.78	41.59	68	71	73
151	36.48	39.29	42.09	68	71	74
152	36.98	39.79	42.60	69	71	74
153	37.49	40.29	43.10	69	72	74
154	37.99	40.80	43.61	69	72	75
155	38.49	41.30	44.11	70	72	75
156	39.00	41.81	44.61	70	73	75
157	39.50	42.31	45.12	70	73	76
158	40.01	42.81	45.62	71	73	76
159	40.51	43.32	46.13	71	74	76

Таблица 2

*Показатели физического развития (длина и масса тела) девочек 11 лет*

Длина тела, см	Масса тела, кг			Окружность грудной клетки, см		
	Ниже среднего	Сред- ний	Выше среднего	Ниже среднего	Сред- ний	Выше среднего
125	19.41	22.51	25.61	56	59	63
126	20.04	23.14	26.24	56	60	63
127	20.76	23.77	26.87	57	60	64
128	21.30	24.40	27.50	57	61	64
129	21.93	25.03	28.13	58	61	64
130	22.55	25.66	28.76	58	61	65
131	23.18	26.28	29.38	58	62	65
132	23.81	26.91	30.01	59	62	66
133	24.44	27.54	30.64	59	63	66
135	25.70	28.80	31.90	60	63	67
136	26.33	29.43	32.53	60	64	67
137	26.96	30.06	33.16	61	64	68
138	27.59	31.69	33.79	61	65	68
139	28.22	31.32	34.42	62	65	68
140	28.84	31.95	35.05	62	65	69
141	29.47	32.57	35.67	62	66	69
142	30.10	33.20	36.30	63	66	70
143	30.73	33.83	36.93	63	67	70
144	31.36	34.46	37.56	64	67	71
145	31.99	35.09	38.19	64	68	71
146	32.62	35.72	38.82	65	68	71
147	33.25	36.35	39.45	65	68	72
148	33.88	36.98	40.08	65	69	72
149	34.51	37.61	40.71	66	69	73
150	35.13	38.24	41.34	66	70	73
151	35.76	38.86	41.96	67	70	73
152	36.39	39.49	42.59	67	70	74
153	37.02	40.12	43.22	67	71	74
154	37.65	40.75	43.85	68	71	75
155	38.28	41.38	44.48	68	72	75
156	38.91	42.01	45.11	69	72	76
157	39.54	42.64	45.74	69	73	76
158	40.17	43.27	46.37	70	73	76
159	40.80	43.90	47.00	70	73	77
160	41.42	44.53	47.63	70	74	77
161	42.05	45.15	48.25	71	74	78

### **Главные выводы**

Масса тела является одним из важных показателей здоровья человека.

Избыточная масса тела появляется при переедании, неправильном распределении потребления пищи в течение дня и низкой двигательной активности.

С помощью занятий физическими упражнениями можно корректировать массу тела.

### **Контрольные вопросы**

1. Определите массу своего тела?
2. Определите по таблице, пропорциональны ли размеры вашего тела?

## **Тема: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **§13. Понятие здоровья человека**

Согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» В этом определении здоровье рассматривается как противопоставление болезни. Понятие здоровья определяет возможность выполнения основных функций человека. В связи с этим многие авторы [4] выделяют социальное, психическое и физическое здоровье.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Человек должен развиваться гармонично в тех социальных условиях, в которых он живет; уметь адаптироваться, быть социально активным в том обществе, в котором он живет.

Жизнь современного человека предъявляет повышенные требования к психическому здоровью человека. Психическое здоровье является составной частью здоровья в целом. Психическое здоровье зависит от эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной характеристик личности, от развития самосознания и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Личность, с развитым сознанием и самосознанием, самостоятельная и ответственная, может противостоять воздействию внешних условий, бороться



с трудностями и препятствиями, достигать поставленных целей и оставаться здоровой физически, психически и социально. Психическое здоровье человека является основой для формирования активной личностной позиции в отношении качества собственной жизни. Личное счастье, карьера, взаимоотношения с коллегами и друзьями, родителями и близкими людьми напрямую связаны с состоянием психологического и социального здоровья. Важным проявлением психического благополучия является состояние эмоциональной сферы человека. Достижение эмоционального благополучия в полной мере связано с наличием таких личностных черт, как коммуникабельность, умение находить общий язык с другими людьми и активное поведение. Сочетание этих черт обеспечивает успешность достижения благополучия во всех его проявлениях. Эмоциональная культура человека выражается в эмоциональной отзывчивости человека, в способности понимать, уважать и ценить чувства других людей, в чувстве ответственности за свои переживания.

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма. Данный аспект во многом определяется факторами здорового образа жизни и физической активности человека. Здоровый стиль жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма и его систем – это режим здоровья. Одним из основных средств укрепления и сохранения здоровья человека является двигательная активность. Урок физической культуры является уроком по сохранению и укреплению здоровья детей.

По данным Всемирной организации здравоохранения, «здоровье человека зависит на 50 % от образа жизни, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от окружающей среды и всего на 10 % – от медицины».

### **Главные выводы**

Здоровье человека – это ценность, которую необходимо сохранять и укреплять.

Здоровье зависит в основном от образа жизни человека.

### **Контрольные вопросы**

1. От каких факторов зависит здоровье человека?
2. Почему необходимо ценить и сохранять здоровье?
3. Что означает понятие «психическое здоровье»?

## §14. Содержание понятия здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующийся на внутренней присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека [4].

Следует отметить, что ЗОЖ не существует как некая особенная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

ЗОЖ отражает обобщенную структуру жизнедеятельности школьников, для которой характерны: самоорганизация, самодисциплина, саморазвитие, направленное на укрепление адаптационных возможностей, полноценная самореализация своих возможностей, дарований. Образ жизни человека во многом зависит от состояния окружающей среды, факторов наследственности и уровня медицинской помощи.

ЗОЖ создает для ребенка особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, учебной активности. Формируются собственные представления о полноценном духовном, социальном, нравственном и физическом совершенствовании человека.

Можно выделить *основные компоненты, составляющие общую структуру ЗОЖ*:

- режим жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
- режим индивидуальной двигательной активности;
- закаливание, включающее использование естественных природно-климатических факторов;
- личная гигиена, включая психогигиену;
- рациональное и сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- валеологическое образование;
- использование возможностей традиционной и народной медицины.

Следует отметить, что структура здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных элементов ЗОЖ в соответствии с состоянием здоровья ребенка.

При построении рационального режима дня необходимо учитывать: правильную организацию сна, режима питания, смену видов деятельности, чередование труда и отдыха. При этом все элементы режима проводятся последовательно в одно и то же время, что способствует выработке стереотипов поведения, повышающих приспособляемость к окружающей среде.

Режим дня сугубо индивидуален – у школьников он соответствует требованиям организации учебного процесса, домашнего режима, отдыха, сна. Необходимо уметь переключаться с активной напряженной деятельности на отдых, психическое и физическое расслабление. Двигательная активность, занятия физическими упражнениями активизируют важные процессы в организме, снимают психическую напряженность, способствуют правильному физическому развитию. Включение занятий физическими упражнениями в режим дня повышает умственную и физическую работоспособность. Поэтому очень важно включать в режим учебного дня следующие формы занятий физическими упражнениями: гимнастику до учебных занятий, физкультурные минутки во время учебных занятий, физические упражнения на динамических переменах, физкультурные занятия в группе продленного дня. Занятия физическими упражнениями желательно планировать в периоды повышения работоспособности: с 9 до 13 и с 16 до 19 часов [4].

После занятий в школе рекомендуется *активный отдых*, который позволит переключиться, отдохнуть от напряженной учебной нагрузки. Содержание активного отдыха может быть разнообразным в зависимости от поры года, наличия инвентаря и уровня физической подготовленности. Рекомендуются прогулки, спортивные и подвижные игры, эстафеты. Зимой можно покататься на санках, лыжах, коньках, построить крепость, поиграть в снежки. Весной и осенью разнообразие форм занятий физическими упражнениями возрастает: плавание в водоеме, катание на велосипеде, роликовых коньках, разнообразные спортивные игры. Во время подготовки домашних заданий также необходимо выделять время для физкультпауз. Они дают перерыв в работе, улучшают самочувствие, позволяют отдохнуть глазам, рукам, спине. Увеличивается кровообращение, тем самым доставляя питательные вещества и кислород мозговым клеткам и удаляя продукты обмена веществ.

*Закаливание* – это тренировка терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил, снижение чувствительности организма к вред-

ным влияниям внешней среды. Закаливание является одним из средств профилактики заболеваний, которые возникают в результате переохлаждения или перегрева организма. Благодаря закаливающим процедурам повышается устойчивость организма к действию болезнетворных микробов. Систематическое применение закаливающих процедур снижает количество простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

*К закаливающим процедурам относят: воздушные и солнечные ванны, закаливание водой [4].*

*Воздушные ванны* являются наиболее доступным способом закаливания. Их можно принимать в любое время года. Основные требования: недопустимость переохлаждения организма, появления синевы губ и «гусиной кожи»; постепенность перехода от высоких к более низким температурам воздуха; сочетание принятия воздушных ванн с физическим трудом.

*Солнечные ванны* принимают в солнечные дни. Главное здесь – не допустить перегрева организма. При закаливании этим способом необходимо соблюдать правило постепенного увеличения времени пребывания на солнце. Очень важно также, чтобы на голове был легкий головной убор, предохраняющий от солнечного удара. Принимая солнечные ванны, надо учитывать, в какое время года и дня проводится закаливающая процедура. В солнечную погоду лучше всего принимать её с утра (до 10-11 часов) или после полудня (после 16 часов), когда активность солнца снижается. В течение года самая высокая активность солнца приходится на раннюю весну (конец марта – начало апреля) и на первые летние месяцы (июнь – начало июля). Поэтому в этот период наиболее тщательно необходимо выполнять все гигиенические требования к закаливанию с помощью солнечных ванн.

*Закаливание водой* отличается от других его видов более сильным закаливающим эффектом. Водные процедуры подразделяются на четыре основных вида: обтирание, обливание, купание и душ.

*Обтирание* проводят следующим образом. Небольшое жесткое полотенце (можно губку или мягкую рукавицу) смачивают в воде, близкой к комнатной температуре. После этого им обтирают тело: сначала руки и шею, затем туловище и ноги. Увлажнив тело, берут сухое махровое полотенце и начинают им растираться до появления легкого покраснения кожи.

*Обливание водой* по своей процедуре похоже на обтирание. В небольшой тазик наливают воду определенной температуры и затем выливают ее на плечи. После того как вода стечет, сухим махровым полотенцем начинают растирать все участки тела: руки, шею, туловище и ноги. В отличие от обтирания при обливании можно регулировать температуру воды. Начинают закаливание обливанием с температурой воды, равной температуре тела, а затем постепенно ее снижают.

*Закаливание купанием* можно проводить как в естественных водоемах, так и в домашних условиях – ванне. Купание отличается тем, что здесь в меньшей степени можно регулировать температуру воды во время процедуры, но зато можно регулировать время пребывания в воде. Во время купания нельзя допускать переохлаждения организма, особенно на естественных водоемах. Когда организм сильно переохлаждается, возникают судороги мышц ног и рук, в результате пловец может захлебнуться и погибнуть. Если температура воздуха недостаточна высокая, после купания надо обязательно растереться полотенцем.

*Закаливание с помощью душа* позволяет не только регулировать температуру воды, как при обливании, но и определять время ее воздействия, как при купании. Поэтому душевые ванны являются в своем роде универсальными процедурами. Закаливание проводят сериями, где каждая серия задается с новой температурой воды. Например, начинают закаливаться водой комнатной температуры и продолжительностью процедуры в 1 мин. Постепенно ежедневно продолжительность процедуры увеличивают на 30 с. Через 1-2 недели начинают вторую серию. Для этого температуру воды понижают на 1-2 градуса, а продолжительность процедуры вновь составляет 1 мин. В течение 1-2 недель продолжительность процедуры постепенно увеличивают. По истечении этого срока начинают третью серию и т. д. Основными требованиями к закаливанию душем остаются те же, что и для других процедур: избегать переохлаждения; начинать закаливание с температуры, близкой либо к температуре тела, либо к комнатной, после проведения процедуры растирать тело до легкого покраснения кожи.

Нормирование и рациональное чередование различных видов деятельности, отдыха и использование закаливающих процедур сохраняют высокую работоспособность и здоровье, вырабатывают стереотип деятельности человека, так называемые хорошие привычки.



### **Главные выводы**

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, целью которого является сохранение и укрепление здоровья.

Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, соблюдение биологических ритмов, закаливание и гигиена, правильное питание, отсутствие вредных привычек, культура межличностного общения, валеологическое образование, использование возможностей традиционной и народной медицины.

Рациональный режим дня – это правильная организация сна, режима питания, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха.

Основные виды закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры: обливание, обтирание, холодный и контрастный душ.

При выполнении закаливающих процедур необходимо соблюдать следующие правила: постепенность, систематичность, последовательность.

### **Контрольные вопросы**

1. Что вы понимаете под понятием «здоровый образ жизни»?
2. Из каких компонентов состоит здоровый образ жизни?
3. Что вы понимаете под закаливанием организма?
4. Назовите основные виды закаливания.
5. Как правильно нужно принимать солнечные ванны?
6. Раскройте понятие «рациональный режим дня».

## **§15. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни**

Русские физиологи И.М. Сеченов и И.П. Павлов показали, что движение является естественной биологической потребностью организма. В процессе развития организма движение оказывает значительное влияние на его жизнеспособность, увеличивая тем самым его адаптационные возможности, создавая реальную основу для сохранения и укрепления здоровья. В дальнейшем эти идеи были дополнены основоположником системы физического воспитания П.Ф. Лесгафтом. Он отмечал, что физическое воспитание не ограничивается оздоровлением, укреплением организма и выработкой спортивных навыков, оно должно быть органически связано с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания.



*Двигательная (физическая) активность* – это целенаправленная двигательная деятельность, направленная на укрепление здоровья, развитие физических возможностей, формирование двигательных навыков и достижение физического совершенства [4].

Двигательная активность реализуется в виде физических упражнений, которые при систематическом применении в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни способствуют повышению функциональных возможностей организма. Такие виды физической активности, как гимнастика, прогулки, плавание, бег, туристские походы, катание на лыжах, санках, коньках, всевозможные подвижные и спортивные игры, а также такие вспомогательные процедуры, как душ, массаж, баня, являются важным условием профилактики заболеваний. Применение оптимальных физических нагрузок благотворно сказывается на функциях дыхательной, сердечно-сосудистой, иммунной, нервной и других систем организма. Регулярное использование физических упражнений восполняет мышечный дефицит, включает резервные возможности организма, улучшает его функциональное состояние. Физические упражнения, выполняемые систематически, с постепенным увеличением нагрузки улучшают состояние здоровья даже хронически больных людей.

Систематические физические упражнения способствуют повышению иммунитета и положительно влияют на эндокринную систему. Кроме этого, занятия физическими упражнениями стимулируют деятельность ЦНС, что, в свою очередь, улучшает окислительно-восстановительные процессы, снабжение кровью головного мозга, снимает утомление при умственной нагрузке и увеличивает физическую работоспособность.

При систематических занятиях, т. е. при постоянном и постепенном увеличении нагрузок в организме занимающегося происходит ряд положительных изменений: повышение энергетического потенциала организма, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов, увеличение функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем. Все эти процессы – результат адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности. Это еще раз доказывает, что физические упражнения на выносливость являются основным средством укрепления здоровья.

В подростковом возрасте физические упражнения и занятия различными видами спорта способствуют активизации умственной рабо-

тоспособности и психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, усиливая выработку гормонов удовольствия – *эндорфинов*. При этом резко сокращается выделение адреналина и «стрессовых» гормонов.

### **Главные выводы**

Двигательная (физическая) активность – это целенаправленная двигательная деятельность, направленная на укрепление здоровья, развитие физических возможностей, формирование двигательных навыков и достижение физического совершенства.

Важным условием профилактики заболеваний являются занятия гимнастикой, плаванием, бегом, туристские походы, катание на лыжах, санках, коньках, всевозможные подвижные и спортивные игры, а также вспомогательные процедуры, такие как душ, массаж, баня.

В настоящее время подростки ведут малоподвижный образ жизни. Их двигательный режим ограничен выполнением уроков, просмотром телепередач, поездками в транспорте и т. д. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии их здоровья. Часто меняется артериальное давление, ребенок быстро утомляется, у него меняется настроение, развиваются сердечно-сосудистые и другие заболевания.

### **Контрольные вопросы**

1. Что вы понимаете под двигательной активностью?
2. Назовите основные виды двигательной активности?
3. Какие положительные изменения происходят в организме под воздействием физических нагрузок?

## **§16. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся**

*Курение* является одной из самых распространенных вредных привычек, приводящих к серьезным нарушениям здоровья человека. Курение сокращает человеческую жизнь на 7-15 лет, уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память. *Особо опасно курение в детском возрасте*, так как оно является причиной нервных расстройств у подростков. Так, курящие подростки плохо спят, становятся раздражительными, рассеянными, у них ослабевает внимание, нарушается память и умственная активность. Это происходит потому, что обмен веществ в молодом организме еще не стабилен, и клетки головного мозга

менее устойчивы к влиянию токсинов. Курение является одной из злостных привычек, так как ее приобретение не только отрицательно отражается на здоровье, но и создает наиболее благоприятный фон для приема наркотических средств. *Курение в сочетании с алкоголем вызывает необратимые последствия.*

Как известно, легкие состоят из множества мельчайших альвеол, суммарная поверхность стенок которых достигает в момент вдоха более 100 м<sup>2</sup>. Нетрудно представить, какое огромное число частиц дыма оседает в легких. В дыме одной сигареты содержится 250 мг угарного газа и до 1000 других вредных элементов. За год через дыхательный аппарат проходит около 800 грамм табачного дегтя [4].

При курении температура воздуха, поступающего при этом в рот, обычно на 40°C ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у не курящих. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма влияет на слизистые оболочки рта и носоглотки. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. *Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.*

«Похититель рассудка» – так именуют алкоголь с давних времен. Исходным продуктом для получения этилового спирта служат злаки, картофель, свекла, сульфитный щелок (отброс бумажного производства) и древесина, усахаренная химическим путем (действием кислот при высокой температуре и давлении). Сырой этиловый спирт содержит много примесей, в том числе ядовитых. Многочисленные исследования показывают, что *алкоголь отрицательно влияет на печень, мозг и другие органы.* Около 90 % принятого алкоголя обезвреживается в пе-

чени. Из клеток печени исчезает гликоген, в них накапливается жир, в результате чего *наступает ожирение печени, а со временем – гепатит*. Печень не выполняет свои функции, что приводит к появлению в крови значительного количества желчных пигментов, которые оседают в кишечнике, вызывая тем самым отклонения в пищеварении. *Употребление алкоголя повышает АД, ЧСС, влияет на свертываемость крови [4]*. В крови алкоголь находится недолго, однако в мозге, печени, сердце, желудке он накапливается и задерживается в течение 15-28 дней. *Под воздействием алкоголя нарушается умственная и физическая работоспособность, снижается сила и точность движений*. Например, прием конькобежцами одного литра пива в течение дня снижает их скоростные показатели на 20 %. *Алкоголь не способствует снятию напряжения, а, наоборот, тормозит восстановительные процессы и на длительное время снижает уровень работоспособности*.

#### **Главные выводы**

Курение – это вредная привычка, приводящая к серьезным нарушениям здоровья человека. Курение сокращает человеческую жизнь на 7-15 лет, уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память. Особо опасно курение в детском возрасте.

Алкоголь отрицательно влияет на печень, мозг и другие органы. Под воздействием алкоголя нарушается умственная и физическая работоспособность, снижается сила и точность движений.

#### **Контрольные вопросы**

1. Почему курение опасно особенно в детском возрасте?
2. Какие негативные процессы происходят в организме под воздействием никотина?
3. Что происходит с органами и системами организма при употреблении алкоголя?

## **Тема: ОЛИМПИЗМ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

### **§17. Легенды и реальность Олимпии**

История возникновения Олимпийских игр в Древней Греции окутана легендами и мифами, но доподлинно известно, что их начали проводить в Олимпии – городке, расположенном в южной Греции, в западной части Пелопоннесского полуострова, в области Элида [21].

Прекрасные романтические легенды окружают древнегреческие Олимпийские игры. Одни приписывают учреждение этого великого праздника Зевсу, который в Олимпии поверг своего жестокого отца Кроноса.

Согласно одной легенде, правил там жестокий бог Кронос. Из опасения принять смерть от руки одного из своих детей он глотал новорожденных младенцев. Их несчастная мать Рея, родив очередного сына, подала отцу завернутый в пеленках камень, который тот проглотил, не заметив подмены, а новорожденного Зевса поручила пастухам. Мальчик вырос, стал могучим Зевсом-Громовержцем, вступил в смертельный бой с Кроносом и победил его. Из чрева отца-пожирателя вышли многочисленные братья и сестры Зевса, которые впоследствии тоже стали богами. В честь этого события Зевс основал бескорыстные, честные состязания сильных, ловких и смелых, названные Олимпийскими по месту их проведения. А проходили они в красивом месте — в дубовой роще, где находился храм Зевса, рядом с которым устроили место для состязаний. Состязания были посвящены Зевсу Олимпийскому.

Существует немало легенд о зарождении Олимпийских игр. Все они связаны с древнегреческими богами и героями.

По одной из легенд именно в этом месте сын Зевса Геракл совершил один из своих подвигов — вычистил пресловутые конюшни царя Элиды и в честь победы над царем Авгием устроил первые состязания, по другой — их организовал Пелопс, который хитростью победил жестокого царя Эномая.

Самая известная легенда гласит, как царь Элиды Ифит, видя, что его народ устал от бесконечных войн, отправился в Дельфы, где жрица Аполлона передала ему повеление богов: устроить угодные им общегреческие атлетические празднества. После этого Ифит, спартанский законодатель Ликург и афинский законодатель и реформатор Клеосфен установили порядок проведения таких игр и заключили священный союз. Олимпию, где надлежало проводить это празднество, объявили священным местом, а любого, кто войдет в ее пределы вооруженным, — преступником.

Согласно другому мифу, сын Зевса Геракл привез в Олимпию священную оливковую ветвь и учредил игры атлетов в ознаменование победы Зевса над его свирепым отцом Кроном.



Известно также предание, что Геракл, организовав Олимпийские игры, увековечил память о Пелопе (Пелопсе), победившем в гонке на колесницах жестокого царя Эномая. А имя Пелопа дали области Пелопоннес, где находилась «столица» античных Олимпийских игр.

Определенной исторической достоверностью обладает предание, по которому элидский правитель Ифит, уставший от постоянных междоусобиц и раздоров, обратился к дельфийскому оракулу с вопросом, как их прекратить. И получил ответ: возобновить забытые Олимпийские игры. Ифит предложил царю воинственной Спарты Ликургу учредить состязания, во время которых устанавливалось бы священное перемирие — экехерия. По условиям заключенного договора за нарушение перемирия налагался крупный денежный штраф и, что было еще страшнее, виновные лишались права участвовать в Олимпийских играх.

Реальность этого факта подтверждает древнегреческий историк Павсаний, который писал во II в. н.э., что видел медный диск, на котором были начертаны условия перемирия, заключенного между Ифитом и Ликургом. Этот диск хранился в одном из храмов Олимпии.

Интересны детали этого предания: по предположениям ученых, Ифит и Ликург жили примерно в IX в. до н.э., т. е. раньше официальных сроков учреждения Олимпийских игр. Но и они лишь возобновили проведение Игр. Значит, состязания в Олимпии проводились и раньше. Надо полагать, что в долине Алфея задолго до Олимпийских игр проходили ритуальные состязания в честь посвящения юношей в воины. Но они носили местный характер. Ифит и Ликург придали им уровень национальных. История нуждается в достоверной точке отсчета. Такой точкой стал первый памятник, поставленный в Олимпии победителю состязаний. Поэтому 776 г. до н.э., когда Корэб из Элиды опередил всех соперников в беге на один стадий, официально считается годом начала проведения Олимпийских игр.

## §18. Олимпийские идеалы

На пятнадцать столетий Олимпийские игры были вычеркнуты из истории человечества, но память о них сохранилась и вспыхнула с новой силой в XIX в. [21].

Пьер де Фреды, барон де Кубертен. Это имя навечно связано с Олимпийскими играми современности. Он был еще совсем молодым человеком, когда, изучив системы физического воспитания многих стран, при-



шел к мысли использовать идею возрождения Олимпийских игр для создания системы комплексных международных спортивных соревнований. Они должны были отличаться от всех уже существующих тогда, в конце XIX в., соревнований не только тем, что в них были включены состязания по различным видам спорта, но главное – своей идейной направленностью – стремлением молодежи всех стран к миру, дружбе, образованию и культуре.

25 ноября 1892 г. Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр. Он говорил столь убежденно и страстно, что французские спортивные деятели приняли решение созвать Международный атлетический конгресс и пригласить на него представителей крупнейших спортивных держав. В конгрессе приняли участие 2 тыс. человек из 10 стран, в том числе из России.

23 июня 1894 г. в Париже был создан Международный олимпийский комитет (МОК). Конгресс решил: через два года пройдут первые Олимпийские игры. День 23 июня традиционно ежегодно отмечается в десятках стран мира как Олимпийский день.

Несмотря на огромные трудности, первые Игры прошли на родине древних олимпиад, в столице Греции – Афинах в апреле 1896 г. На них приехало 245 спортсменов из 14 стран Европы, Америки и Океании. Первые олимпийцы соревновались в 43 состязаниях легкой атлетики, борьбы, плавания и других видов спорта. Первым олимпийским чемпионом стал американец Джеймс Конноли, победивший в тройном прыжке. Игры в Афинах и вся последующая история Олимпийских игр современности доказали гениальность идей Пьера де Кубертена и его сторонников.

В 1994 г. мировое сообщество торжественно отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности. Этот год ООН объявила Международным годом спорта и олимпийского идеала, а также призвали все государства соблюдать олимпийское перемирие. «О спорт! Ты – мир!» – эти слова давно стали крылатыми среди олимпийцев и всех людей. Они – из «Оды спорта», написанной Пьером де Кубертенем в 1912 г. В ней говорится о том, что «спорт – наш постоянный спутник в жизни, настоящий и надежный друг. Если ты будешь верен ему, то получишь взамен радость, которую он дарит твоему духу и твоему телу».

29 лет Пьер де Кубертен был бессменным президентом МОК. Он стал автором важнейшего документа – Олимпийской хартии – свода законов, по которым живет олимпийское движение.

Действующая сегодня Хартия была принята в 1991 г. и содержит основополагающие принципы, раскрывающие идеи Олимпизма.

Олимпийское движение – движение общественное, международное, которое стремится укреплять сотрудничество между спортсменами всех континентов. В нем заявлено: «Никакой дискриминации в спорте – ни политической, ни религиозной, ни расовой». А это значит, что все спортсмены равны, у всех равные условия для соревнования, для победы или поражения.

Ведущей организацией всего олимпийского движения является МОК – Международный олимпийский комитет. Его задача – руководить олимпийским движением в строгом соответствии с Олимпийской хартией.

В отдельных странах олимпийское движение развивает НОК – Национальный олимпийский комитет. В Беларуси НОК был создан 22 марта 1991 г., в сентябре 1993 г. он был официально признан МОК. Первым президентом НОК Беларуси был Владимир Рыженков. Сегодня НОК нашей страны возглавляет Александр Григорьевич Лукашенко. Основные задачи МОК – организация подготовки и участия спортсменов в Олимпийских играх, расширение международного сотрудничества, популяризация массового спорта и здорового образа жизни, физическое и духовное совершенствование.

## **§19. Олимпийские игры – великий праздник древности**

С Олимпийских игр 776 до н.э. (самые ранние Игры, упоминание о которых дошло до нас, поэтому 776 г. до н.э., когда Корэб из Элиды опередил всех соперников в беге на один стадий, официально считается годом начала проведения Олимпийских игр, а, по подсчетам некоторых специалистов, Олимпийские игры стали проводиться на 100 с лишним лет раньше) у греков шел отсчет особого «олимпийского летоисчисления», введенного историком Тимеем. Олимпийский праздник отмечали в «священный месяц», начинающийся с первого полнолуния после летнего солнцестояния. Он должен был повторяться через каждые 1417 дней, составлявших Олимпиаду – греческий «олимпийский» год [21].

На время Олимпийских игр в Древней Греции прекращались войны и заключалось перемирие – эхехерия, а представители враждующих полисов проводили в Олимпии мирные переговоры с целью уладить

конфликты. На хранившемся в Олимпии в храме Геры бронзовом диске Ифита с правилами Олимпийских игр был записан соответствующий пункт. «На диске Ифита написан текст того перемирия, которое элейцы объявляют на время Олимпийских игр; он написан не прямыми строчками, но слова идут по диску в виде круга» (Павсаний, Описание Эллады).

Начинавшиеся как соревнования местного значения, Олимпийские игры со временем стали событием всегреческого масштаба. На Игры съезжалось множество людей не только из самой Греции, но и из ее городов-колоний от Средиземного до Черного моря.

Игры продолжались и тогда, когда Эллада попала в подчинение к Риму (в середине II в. до н.э.), вследствие чего был нарушен один из основополагающих олимпийских принципов, допускавший участие в Олимпийских играх исключительно греческих граждан, а в числе победителей оказались даже некоторые римские императоры (в том числе и Нерон, «выигравший» скачки на колесницах, запряженных десятью лошадьми). Сказывался на Олимпийских играх и начавшийся в IV в. до н.э. общий упадок греческой культуры: они постепенно утрачивали былое значение и суть, превращаясь из спортивного состязания и значимого общественного события в сугубо развлекательное мероприятие, в котором участвовали преимущественно атлеты-профессионалы.

А в 394 н.э. Олимпийские игры были запрещены римским императором Феодосием I, насильственно насаждавшим христианство, как «пережиток язычества».

Первоначально программа Олимпийских игр ограничивалась стадиодромом (дромосом) – бегом на один стадий (192,27 м). Затем программа стала расширяться: были введены состязания в беге на два стадия, бег на 24 стадия, бег с оружием, появились пятиборье – пентатлон (бег, прыжки, метание диска и копья, борьба), борьба и кулачный бой, скачки на колесницах. С 632 г. до н.э. в Игры стали включаться соревнования для юношей.

Как бы не расширялась программа Олимпийских игр, самым почетаемым оставался бег на один стадий. Победителю в стадиодроме предоставлялось право зажечь огонь на алтаре Зевса, он становился главным героем Игр.

Главной наградой победителю Олимпийских игр – олимпионiku служила оливковая ветвь. Ее срезали золотым, ритуальным ножом со старого дерева, которое, как считалось, посадил Геракл. Имя атлета

высекалось на мраморной плите, а особо выдающимся воздвигались памятники. Но это было, так сказать, моральное поощрение. Жители города, который представлял победитель, одаривали его дорогими подарками, освобождали от налогов, предоставляли бесплатное место в театре.

Возвращение победителя к себе на родину превращалось в подлинно триумфальное шествие – все жители радостно его приветствовали.

Имена соотечественников, ставших победителями Олимпийских и других состязаний, увековечивались в гимназиях и храмах. Кропотливо велся учет их достижений. На примере выдающихся атлетов воспитывалась молодежь. Некоторые из них почитались наравне с богами. Из сохранившихся записей известно, что атлет Феаген добился 13 побед на различных соревнованиях. Леонид из Родоса двенадцать раз становился олимпийским чемпионом в беге на один и два стадия и в беге с вооружением в течение четырех Олимпиад.

Но самым прославленным атлетом Древней Греции является Милон Кротонский. В 540 г. до н.э. в возрасте 14 лет он становится олимпийским победителем в борьбе. Затем он был увенчан олимпийским венком еще шесть раз. Кроме того, Милон много раз побеждал на Пифийских, Истмийских и Немийских играх. О его невиданной физической силе и ловкости слагались легенды. Неслучайно историки долго спорили, являлся ли Милон Кротонский реальной личностью или представляет собой мифический персонаж.

## Раздел 2. ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА

### Тема: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### §20. Ходьба

Ходьба – это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами.

Спортивная ходьба – вид легкой атлетики, отличающийся от обыкновенной ходьбы более длинным шагом, согнутыми руками, высоким темпом, а также большей экономичностью за счет поворота таза вокруг продольной и передне-задней оси тела. В спортивной ходьбе движения более энергичные, чем в обычной, с обязательным полным распрямлением опорной ноги, более мощным отталкиванием, что обеспечивает более высокую скорость передвижения. Основное требование – это наличие постоянного контакта с землей и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт.

#### *Техника выполнения*

В тот момент, когда опорная нога, заканчивая отталкивание, еще соприкасается носком с землей, другая, свободная нога, будучи уже полностью выпрямленной, с внешней стороны пятки ставится на грунт. В двухопорном положении до момента вертикали она остается выпрямленной.

Нога, завершившая отталкивание, вначале движется вверх-назад, а затем, проходя невысоко над землей, выносится вперед. Для спортивной ходьбы характерно отталкивание преимущественно за счет разгибания ноги в тазобедренном суставе, а не в коленном или сгибания в голеностопном.

Руки при ходьбе помогают сохранению равновесия и двигаются в боковой плоскости, не пересекая средней линии тела.

#### *Наиболее характерные ошибки при обучении спортивной ходьбе*

Чрезмерно высокий темп движений, что ведет к утрате непрерывного контакта с землей (переходу на бег).

Неполное разгибание ноги в опорном периоде.

Преждевременное выпрямление ноги в колене и «шлепающая» постановка стопы на грунт.

Преждевременный отрыв пятки от грунта и отталкивание, что ведет к сокращению длины шага.

Сутулость, сведение плеч, опущенная голова.

### ***Упражнения для обучения***

1. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание ее выпрямленной до момента вертикали.

2. То же, но с постепенным ускорением движений.

3. Ходьба широким шагом, акцентируя поворот таза вокруг вертикальной оси.

4. Ходьба по прямой линии и ходьба по отметкам, расположенным на одинаковом расстоянии одна от другой.

5. Имитация движений рук скорохода стоя на месте.

6. Ходьба с фиксированным положением рук.

7. Ходьба с акцентированными движениями рук и плеч.

## **§21. Бег**

Бег – естественный способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы.

В легкой атлетике выделяют:

- бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м);
- бег на средние дистанции (800 м, 1000 м, 1500 м);
- бег на длинные дистанции (3000 м, 5000 м, 10000 м);
- бег на сверхдлинные дистанции (от 15 до 30 км).

### ***Техника бега на короткие дистанции (спринт)***

Бег спринтера можно разделить на старт, стартовое ускорение (стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

**Старт.** При беге на короткие дистанции применяется *низкий старт* с использованием стартовых колодок. При обычном старте передняя колодка устанавливается на расстоянии примерно одно-полтора ступней от стартовой линии, а задняя – на расстоянии голени от передней.

По команде «На старт!» (рис. 1) бегун становится впереди колодок. Присев и поставив руки на грунт перед стартовой линией, он упирается сильнейшей ногой в опорную площадку передней колодки, а затем другой ногой – в опорную площадку задней колодки. Опускаясь на колено стоящей сзади ноги, спортсмен ставит кисти рук за стартовую линию, вплотную к ней. Большие пальцы при этом направлены внутрь, осталь-



ные – наружу, локти выпрямлены, плечи несколько поданы вперед, спина слегка округлена, взгляд направлен вниз на дорожку.



Рис. 1 Положение бегуна при низком старте

По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Руки остаются прямыми, и теперь на них перенесена значительная часть веса тела.

Выполняя команду «Марш!» (рис. 2), энергично оттолкнуться от колодок обеими ногами с быстрым взмахом руками, согнутыми в локтевых суставах, и начать бег в полную силу. Нога, стоящая сзади, отрывается от колодки первой и энергично выносится бедром вперед. Начало бега со старта отличается значительным наклоном туловища.

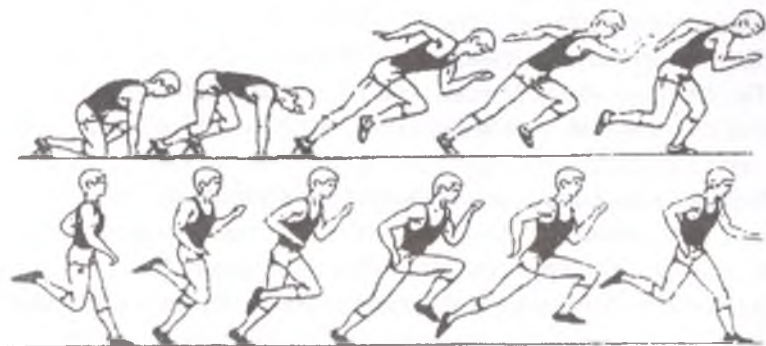


Рис. 2 Техника бега на короткие дистанции

*Стартовый разгон (разбег)* – это преодоление спринтером начальной части дистанции, в конце которой достигается максимальная скорость, и, принимая обычное беговое положение, спринтер переходит к бегу по дистанции. Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Руки работают энергично, вместе с увеличением длины шагов увеличивается и амплитуда движений рук.

*Бег по дистанции.* В конце стартового разбега бегун переходит к так называемому свободному ходу, где важнейшей фазой является отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полета происходит активное сведение бедер. Нога, закончившая отталкивание и двигавшаяся вначале назад-вверх, затем сгибается в колене и начинает движение вперед. В то же время маховая нога, разгибаясь, энергично опускается вниз и становится недалеко от проекции общего центра тяжести (ОЦТ). Постановка ноги должна быть упругой. Это достигается приземлением на переднюю часть стопы. Во время бега туловище сохраняет небольшой наклон вперед. Руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости соответственно ритму шагов.

*Финиширование* – прохождение заключительного отрезка дистанции, часто сопровождающееся финишным ускорением.

*Финишное ускорение* – это рывок (резкое увеличение скорости) в конце дистанции с целью оторваться от соперника. Наиболее эффективным способом финиширования является резкий наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком (рывок плечом).

*Упражнения для обучения низкому старту и стартовому разгону*

1. Бег с высокого старта, значительно согнув ноги и опираясь одной рукой о землю.
2. Многократное выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».
3. Бег с низкого старта и с переходом к свободному бегу по инерции.

*Наиболее характерные ошибки при обучении стартовому разгону*

Выпрыгивание со старта.

Отталкивание больше вверх, чем вперед.

Выпрямление тела на первых же шагах.

Недостаточно энергичные движения рук.

Бег со старта на согнутых ногах мелкими шагами.

Упражнения для обучения бегу по дистанции.

1. Равномерный бег с невысокой скоростью на различных отрезках дистанции (60-80 м).

2. Бег с ускорением на тех же отрезках, но с поддержанием высокой скорости на небольших участках дистанции.

3. Бег с ускорением по сигналу с ходу и с места.

4. Простейшие беговые упражнения на отрезках до 40-50 м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами).

**Наиболее характерные ошибки при обучении бегу по дистанции**

Неполное выпрямление ноги при отталкивании.

Недостаточное поднимание бедра маховой ноги.

Излишний наклон или отклонение туловища.

Постановка стоп носками наружу.

Общая закрепощенность движений.

### **Челночный бег 4х9 м**

#### **Техника выполнения**

Техника челночного бега состоит из четырех основных элементов: бег, остановка, поворот. По команде «На старт!» учащийся из исходного положения (3-5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1-1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямое, руки опущены. По команде «Внимание!» наклониться вперед, центр тяжести перенести напереди стоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другую руку, согнутую в локте, отвести назад (кисть – сбоку туловища).

По команде «Марш!» энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища. Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

Обучение стопорящему шагу можно позаимствовать из баскетбола. Цель остановки в баскетболе и в челночном беге одна и та же: как можно быстрее изменить направление бега. Физически подготовленные учащиеся в фазе поворота осуществляют опору на одну руку и из этого положения выполняют промежуточный старт. Как правило, поворот выполняется налево. Большинство учащихся к тому же берут предмет правой рукой.

#### **Упражнения для обучения**

Обучая первому шагу со старта, можно предложить детям такие подводящие упражнения: прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой; различные многоскоки (например, восьмерной пры-

жок), различные виды прыжков со скакалкой в быстром темпе, способствующие увеличению частоты шагов.

Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боксом. К выполнению прыжков в приседе следует подходить постепенно: сначала тренировать их в облегченных условиях. Например при передвижении с небольшим подпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени. Затем те же прыжки учащиеся выполняют без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах, и лишь потом следуют многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Количество серий и прыжков в многоскоках следует увеличивать постепенно.

Для обучения поворотам в подготовительной части урока можно провести бег «змейкой» с выбором произвольного направления и бег за лидером или направляющим по заданному маршруту, заранее обозначенному.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

При всей кажущейся простоте выполнения первого шага со старта часто возникает ошибка, когда первоначально поднимается впереди стоящая нога, на что уходит 0,1-0,4 с, и только потом выполняется шаг маховой ногой.

Необходимо оптимально загрузить толчковую ногу. Нужно научить детей принимать стартовое положение с небольшим наклоном туловища вперед и постановкой маховой ноги на носок. Не стоит исключать вариант постановки маховой ноги на внутреннюю часть голеностопного сустава (на ребро) с разворотом носка на 30-60°. Это положение наминает старт конькобежца.

## **§22. Прыжки с места**

### **Прыжок в длину толчком двух ног**

#### ***Техника выполнения***

Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующий. Исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега). Замах или разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка.

Исходное положение: встать около черты (шнура), ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), стопы держать параллельно, а руки – вдоль туловища. Такая постановка ног позволяет сделать сильный толчок и равномерно распределить тяжесть тела на всю площадь опоры. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. При этом понижается общий центр тяжести тела и растягиваются мышцы, что важно для их последующего сокращения. Замах зависит от длины прыжка: чем она больше, тем шире амплитуда движения рук. При прыжке на незначительное расстояние не требуется большого замаха.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. Толчок выполняется двумя ногами. При этом они разгибаются в коленях, руки идут вперед-вверх, тело отрывается от опоры (фаза полета). Толчок должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. Руки резко идут вниз-назад.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при замахе или разбеге, с одной стороны, и толчке – с другой. Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению.

Основная задача при приземлении – погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие. При приземлении вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Затем руки вместе с туловищем совершают движение вперед, а ноги – перекаат с пяток на носки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться надо обязательно на гимнастический мат, а на площадке – в яму с песком. Несоблюдение этого правила может отрицательно повлиять на связки, суставы, сухожилия, а также привести к смещению внутренних органов и даже к сотрясению мозга.

### ***Упражнения для обучения***

Начинают обучение с самых простых видов прыжка – подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным – прыжкам в длину и в высоту с места, а завершают прыжками в длину и в высоту с разбега.



Для развития силы толчка применяются подпрыгивания на разную высоту, подпрыгивания на двух ногах с продвижением в разных направлениях, с ноги на ногу на месте и с продвижением, прыжки со скакалкой.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Недостаточное движение рук (слабый взмах).

Широко расставлены стопы.

Толчок выполняется слабо, вяло.

Приземление совершается на носки.

В полете нет выноса ног вперед.

## **Тройной прыжок с места**

### ***Техника выполнения***

В тройном прыжке «скачок», «шаг» и «прыжок» выполняются один за другим. Перед прыгуном стоит задача так соединить все три прыжка, чтобы в процессе выполнения отдельных опорных фаз горизонтальная скорость терялась возможно меньше.

«Скачок». Отталкивание может выполняться сильнейшей ногой. Во время полета учащийся опускает маховую ногу вниз-назад, а согнутую толчковую выводит вперед-вверх и опускает ее для второго отталкивания, для выполнения «шага». Эта активная постановка ноги, выполняемая на всю ступню, является неременным условием для успешного перехода от «скачка» к «шагу». Руки помогают смене ног.

«Шаг». После касания грунта происходит немедленное отталкивание. Бедро маховой ноги принимает горизонтальное положение, а опущенная вниз голень образует с ним острый угол. В таком положении прыгун старается пролететь как можно дальше. После этого он начинает опускать ногу для нового активного отталкивания. При этом голень выносится вперед. В момент касания земли толчковая нога снова находится вблизи вертикальной проекции ОЦТ. На искусственных покрытиях (например, на тартане) нога ставится на землю немного впереди туловища. При переходе к отталкиванию туловище слегка выпрямлено и поэтому похоже на отталкивание прыгуна в длину.

«Прыжок» – завершающая полетная фаза в тройном прыжке выполняется так же, как и в прыжках в длину.

### ***Упражнения для обучения***

Обучение схеме прыжка проходит по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок



в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги, овладение тройным прыжком с места в целом.

Специальные упражнения. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

## §23. Прыжки с разбега

### Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

*Прыжок в длину с разбега* – это вид легкой атлетики, соревновательная деятельность которого заключается в преодолении спортсменом горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Самым простым в исполнении способом прыжка в длину с разбега является способ «согнув ноги».

#### *Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»*

Разбег дает возможность спортсмену приобрести необходимую горизонтальную скорость. Первая часть разбега напоминает бег спринтера с низкого старта. Туловище наклонено вперед, руки работают энергично. К середине разбега туловище выпрямляется и к предпоследнему шагу находится уже в вертикальном положении. К концу разбега движения должны быть без лишнего напряжения, чтобы быстро перейти к отталкиванию. Длина разбега примерно 25 м.

#### *Наиболее характерные ошибки при обучении разбегу*

Отсутствие ритмичного разбега (отклонение в длине шагов с начала разбега).

Непопадание на брусок.

*Отталкивание.* Отталкивание выполняется очень быстро. Нога ставится на брусок почти выпрямленной, всей стопой. Вслед за этим толчковая нога сгибается во всех суставах и начинает выпрямляться под действием массы тела. Одновременно с выпрямлением толковой ноги маховая нога активным движением от бедра выносится вперед-вверх. Одноименная маховой ноге рука отводится в сторону-назад, другая делает энергичный взмах вперед-вверх и несколько внутрь, туловище выпрямляется.

**Наиболее характерные ошибки при обучении отталкиванию**  
Далекое, стопорящее выставление вперед на брусок толчковой ноги.  
Слабый толчок.

Излишний наклон туловища вперед в момент отталкивания.

**Полет.** Согнутая в полете маховая нога с высоко поднятым бедром идет вперед, толчковая остается сзади, и прыгун принимает положение «широкого шага». После полета в «шаге» маховая нога несколько опускается вниз, толчковая подтягивается к ней и обе ноги приближаются к груди. Таким образом, прыгун принимает положение группировки с опущенными вниз руками. К моменту приземления он выпрямляет ноги в коленных суставах, стопы вытягивает как можно дальше вперед, одновременно отводя руки назад.

**Наиболее характерные ошибки при обучении полету**

Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета в «шаге».



**Рис. 3** Способ прыжка «согнув ноги»

### **Упражнения для обучения**

1. Активное (с ускорением) выведение бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза).
2. Имитация движения рук и плечевого пояса при отталкивании.
3. Отталкивание вверх в сочетании с движением рук и маховой ноги: толчковая нога: а) на опоре; б) в безопорном положении; в) на возвышенной опоре.
4. Имитация постановки толчковой ноги на опору: а) с выведением таза вперед; б) с имитацией отталкивания.
5. Имитация отталкивания при ходьбе: а) через шаг; б) через три шага.
6. Многократные отталкивания через один шаг в беге с приземлением на маховую ногу.

7. Многократные отталкивания через три шага в беге с приземлением на маховую ногу.

8. Разбег в 3; 5-6; 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания.

9. Прыжки в длину с 2-3; 5-6 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место отталкивания.

10. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием от гимнастической скамейки.

11. Прыжки в длину с разбега через препятствие, установленное в 80-90 см от места отталкивания.

12. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу: а) на месте; б) на месте с разгибанием ног в полете; в) с продвижением вперед.

13. Прыжки в длину с разбега через планку (резиновую ленту), установленную на высоте 50-70 см от места приземления.

### **Прыжок в высоту способом «перешагивание»**

Прыжки в высоту с разбега – вид легкой атлетики, характеризующийся кратковременными мышечными усилиями «взрывного» характера.

#### ***Техника прыжка в высоту***

Техника выполнения прыжка способом «перешагивание» состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления (рис. 4).



**Рис. 4 Прыжок в высоту способом «перешагивание»**

Разбег в прыжках в высоту составляет обычно 7-9 беговых шагов. Угол разбега равен  $35-45^\circ$ , а отталкивание – 60-80 см от края ямы дальней от планки ног. Увеличение скорости разбега происходит параллельно с увеличением длины шагов. Во второй части разбега спортсмен готовится к отталкиванию. Предпоследний шаг в разбеге самый длинный, последний – более короткий. Уменьшение последнего шага

позволяет спортсмену быстро продвинуть тело на толчковую ногу, вывести таз вперед и свести до минимума потерю скорости разбега.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении разбегу***

Отсутствие прямолинейности и ритма в разбеге.

Неумение перейти от разбега к отталкиванию и правильно выполнить последние шаги.

Непопадание на место толчка.

**Толчок.** Толчковая нога ставится на опору с пятки почти выпрямленной. После амортизационного сгибания ноги в коленном суставе и переходе с пятки на всю стопу начинается ее ускоренное разгибание. Действию сил толчка, направленных по вертикали, способствует также разгибание туловища и мах свободной ногой и руками вверх. К моменту отрыва от опоры толчковая нога и туловище выпрямлены, маховая нога поднята, колено на уровне груди.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении отталкиванию***

Постановка ноги на толчок неточно по линии разбега, поворот стопы в сторону планки.

Наклон тела в сторону планки при отталкивании.

Неправильное направление толчка и маха.

**Полет.** Взлет выполняется боком к планке. Маховая нога расположена параллельно к ней, а толчковая свободно опущена вниз. Вслед за этим в высшей точке взлета происходит собственно «перешагивание», когда маховая нога опускается вниз, а толчковая поднимается вверх с поворотом наружу. В результате этих движений туловище поворачивается к планке и толчковой ноге, наклоняется в сторону разбега, а таз быстро проходит над планкой. Руки при этом опускаются вниз и слегка разводятся в стороны. Толчковая нога переносится над планкой, а приземление происходит боком к планке на маховую ногу.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении переходу планки***

Преждевременный переход тела прыгуна в горизонтальное положение.

Сбивание планки маховой ногой.

Сбивание планки толчковой ногой.

**Приземление.** Задача приземления – погасить скорость вращения по той или иной оси, приобретенную при отталкивании и переходе через планку. Спортсмену необходимо мягко приземлиться на маховую ногу.

### ***Упражнения для обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»***

1. Имитация маха свободной ногой, стоя боком к гимнастической стенке.
2. Имитация маха свободной ногой, не держась за опору и стараясь силой энергичного махового движения подняться на носок, а затем оторваться от земли.
3. Быстрые движения маховой ногой и согнутыми руками вверх в ходьбе на каждый 3-й или 4-й шаг.
4. Прыжки с нескольких шагов разбега с доставанием подвешенных на разной высоте предметов.
5. Прыжки через планку «на взлет» с постепенно увеличивающимся разбегом.

## **§24. Метание**

### **Метание теннисного мяча**

Основным способом метания является способ «из-за спины через плечо». Отличный результат в метании достигается тогда, когда метатель сочетает скорость разбега с технически правильно выполненными «бросковыми» шагами. Чем длиннее разбег, тем больше повышается его скорость и тем труднее технически правильно выполнить замах и бросок. Поэтому обучение начинается с выполнения движений в спокойном темпе, и постепенно их скорость достигает максимальной.

С самого начала обучения необходимо научиться правильно держать в руке метаемый снаряд. Мяч берут так, чтобы пальцы были расположены сзади мяча мягко и на одинаковом расстоянии друг от друга. Обхватывание мяча (в кулак) является ошибкой.

Сколько бы шагов разбега метатель ни выполнял, последние «бросковые шаги», самые важные, выполняются одинаково. Меняется только их длина в зависимости от скорости разбега.

#### ***Техника метания теннисного мяча***

Наиболее понятен разбор техники на примере трех последних шагов разбега (рис. 5).

Метание производится от стартовой линии, переходить которую во время метания и сразу после броска нельзя. Метатель становится в четырех шагах от стартовой линии: левая нога отставлена назад на носок,

туловище прямое, правая рука с мячом согнута в локте и поднята перед правым плечом. С шагом вперед левой ногой, разгибая правую руку в локте, метатель опускает ее по дуге вперед и вниз, одновременно слегка поворачивая туловище направо. Затем он делает быстро скрестный шаг правой ногой, ставя ее на землю внешней стороной ступни носком наружу (т. е. ступня ставится поперек направления разбега). Одновременно завершается поворот туловища направо, правая рука отводится вправо. Далее следует шаг левой ногой вперед (с пятки) носком по направлению метания.



Рис. 5 Метание мяча с разбега  
(положение 6-й фигуры — «натянутого лука»)

Метатель выходит в исходное положение для броска, тяжесть тела находится на правой ноге. Бросок начинается энергичным разгибанием правой ноги, совмещаемым с поворотом грудью влево и переносом веса тела на левую ногу. При этом метатель оказывается в положении «натянутого лука», обе ноги выпрямлены в коленях, спина сильно прогнута, правая рука согнута в локте под углом около  $120^\circ$ , кисть находится позади правого плеча. Локоть «смотрит» вверх-вперед. Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок, заканчивая его кистью. Мяч выпускается под углом  $40-45^\circ$  к горизонту. Чтобы удержать равновесие после броска, необходимо быстро сделать шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе (т. е. скачок с левой ноги на правую).

Хорошо освоив технику последних («бросковых шагов»), метатель постепенно увеличивает количество и скорость шагов разбега, доводя их до 9-11. Метатели широко используют контрольные отметки, на которые при разбеге должна попасть левая нога (начало последних трех шагов разбега).

Совершенствуя технику метания с разбега, необходимо сначала добиться точности всех движений, затем их легкости, отсутствия остановок, нарастания скорости, особенно на протяжении «бросковых шагов».



### *Наиболее характерные ошибки при обучении метанию*

Излишнее напряжение руки со снарядом.

Выполнение разбега на согнутых ногах и потеря его прямолинейности.

Преждевременный поворот плечевого пояса и груди в сторону броска.

Постановка правой ноги в скрестном шаге без разворота носка наружу.

В финальном усилии – низкое положение руки со снарядом перед броском; не работает кисть.

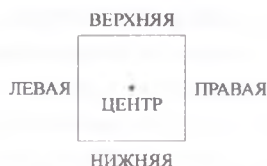
Отклонение головы и туловища влево при броске.

Переход стартовой линии.

## **Тема: ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА**

### **§25. Строевые упражнения**

Строевые упражнения – неотъемлемая часть каждого урока. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий (рис. 6).



**Рис. 6** Схема границ гимнастического ковра

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название «левой». Со стороны правого фланга короткая сторона носит название «верхней границы», а противоположная – «нижней». Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой – центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

## **Построения**

Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды [6].

### ***Построение в шеренгу***

Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение «смирно», в той точке, где должен стоять правофланговый, и подать команду: «В одну шеренгу – становись!». Группа выстраивается слева от него.

### ***Построение в колонну***

Подается команда: «В колонну по одному – становись!». Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение «смирно» на расстоянии одного шага от того места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.

### ***Построение в круг***

Для построения в круг произносится: «Встаньте в круг!».

### ***Повороты на месте***

По команде: «Налево!» занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке (раз) и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню (два).

По команде: «Направо!» занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке (раз) и приставляют левую к правой (два).

По команде: «Кругом!» поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180° (раз) и приставляют правую ногу к левой (два).

## **Перестроения**

### ***Перестроение из одной шеренги в две***

Подается команда: «На первый, второй – рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в две производится по команде «Группа (отделение), в две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), не приставляя правой ноги, шаг вправо (счет два) и, становясь в затылок первому номеру, приставляют левую ногу (счет три).

Для перестроения группы (отделения) на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй группа (отделение) предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда: «Группа (отделение), в одну шеренгу – стройся!». По исполнительной

команде вторые номера делают шаг левой ногой влево (счет раз), не приставляя правую, шаг вперед (счет два) и приставляют левую к правой (счет три).

### ***Перестроение из одной шеренги в три***

Подается команда: «По три – рассчитайся!». Затем вторая команда: «В три шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад (раз), левой в сторону (два) и, приставляя правую к левой (три), становятся за вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой вперед (раз), правой – в сторону (два) и, приставляя левую ногу (три), становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение происходит в обратном порядке.

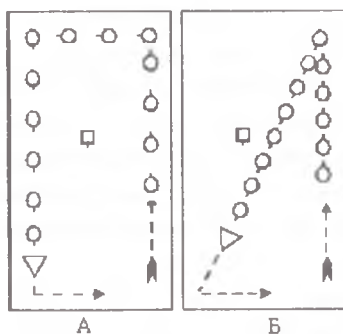
## **§26. Ходьба**

**Передвижение в колонне по одному, по два с выполнением команд: «В обход – шагом марш!»; «По диагонали – марш!»**

Для выполнения передвижения в колонне по одному подается команда: «Налево (направо) в обход – шагом марш!». Для перестроения в колонну по два подается команда: «В колонну по два – марш!», учащиеся под вторыми номерами становятся справа от первых номеров.

### **Движение по диагоналям и разметкам**

«Диагональ» – движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки (рис. 7, Б), команда: «По диагонали – марш!».



**Рис. 7 Основные направления при передвижениях по залу:  
А) в обход; Б) по диагонали**

## Ходьба со сменой длины шагов

Изменение скорости движения выполняется по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Первые три команды являются исполнительными, в четвертой команде имеются предварительная и исполнительная части. Исполнительная часть команд подается под левую ногу.

## §27. Упражнения для формирования правильной осанки

### Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки

#### Упражнение 1

И.п. – стойка, палка вверх, широкий хват (рис. 8).  
1-2 – правую в сторону на носок, наклон вправо, с кругом палкой вправо.  
3-5 – и.п.  
5-8 – то же в другую сторону.



Рис. 8

#### Упражнение 2

И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу (рис. 9).  
1 – наклон, положить палку на пол.  
2 – выпрямиться, руки вверх.  
3 – наклон, взять палку.  
4 – и.п.



Рис. 9

#### Упражнение 3

И.п. – стойка, палка за головой на лопатках (рис.10).  
1-2 – выпад влево, наклон туловища вправо, палку вверх.  
3-4 – и.п.  
5-8 – то же, но в другую сторону.








Рис. 10

#### Упражнение 4

И.п. – стойка, палка внизу, широкий хват (рис. 11).  
1 – палка вертикально к правому плечу, левая рука согнута над головой.  
2 – палку горизонтально вниз-назад (с выкрутом в плечевых суставах).  
3 – палку вертикально к левому плечу, правая рука согнута над головой.  
4 – и.п.



Рис. 11

<p align="center"><b>Упражнение 5</b></p> <p>И.п. – стойка, палка внизу, широкий хват (рис. 12).          1-2 – палку вверх, выкрут.          3-4 – то же, но в обратном направлении.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 12</b></p>
<p align="center"><b>Упражнение 6</b></p> <p>И.п. – стойка, палка вертикально за спиной, левая сверху, правая снизу (рис. 13).          1-2 – присед.          3-4 – и.п.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 13</b></p>
<p align="center"><b>Упражнение 7</b></p> <p>И.п. – стойка, палка горизонтально за спиной, под локтями (рис. 14).          1-4 – шаг правой назад, стойка на правом колене, приставить левую, сед на пятках.          4 – правую вперед, встать.          5-8 – то же, но, вставая в и.п., с движением левой.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 14</b></p>
<p><b>Примечание:</b> Голову вперед не наклонять, сохраняя вертикальное положение.</p>	
<p align="center"><b>Упражнение 8</b></p> <p>И.п. – лежа на животе палка вверх (рис. 15).          1-2 – палку на лопатки, прогнуться.          3-4 – и.п.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 15</b></p>
<p align="center"><b>Упражнение 9</b></p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, правой (левой), руки на поясе, палка на полу между ног (рис. 16).          1-3 – три прыжка на двух.          4 – прыжок с поворотом налево – кругом.          5-8 – то же, но с поворотом направо – кругом. *</p>	 <p align="center"><b>Рис. 16</b></p>

## §28. Напрыгивание и прыгивание

### Напрыгивание в упор на коленях на гимнастического коня

#### *Техника выполнения*

Техника опорных прыжков условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до опоры руками, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Обучение технике разбега начинается с изучения рациональной техники беговых шагов. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения: бег на месте, высоко поднимая бедра, опираясь о стенку; бег с постепенным плавным ускорением. В конце разбега надо научить детей делать последний шаг разбега с одной ноги на две [1].

Контрольным заданием, в котором проверяется правильное выполнение быстрого и упругого толчка ногами в сочетании со взмахом рук, служит прыжок на пол с гимнастической скамейки и в темпе отталкивание (можно на возвышение).

После разбега выполняется фаза наскока на мостик. Наскок должен выполняться быстро с постановкой напряженных ног на опору. В момент постановки ног на опору происходит отталкивание ногами, при этом ноги сгибаются незначительно и выполняется активный захват ногами. Затем происходит постановка рук на опору и быстрый толчок руками. С первых же прыжков надо требовать от учащихся, чтобы они опирались руками о снаряд после толчка ногами о мостик, отталкивались руками быстро, кисти не оставляли на снаряде после того, как тело перейдет над ним. При обучении фазы полета после толчка руками следует четко представлять, что положение тела в полете обуславливается способом прыжка. По высоте и дальности, а следовательно длительности, полета определяется качество прыжка. Если учащийся выполняет правильный стопорящий толчок руками, то происходит перераспределение вращения уже не вперед, а назад и учащийся получает возможность поднять плечи вверх и готовиться к приземлению.

Обучение технике приземления. Вначале обучение происходит на полу по разделениям (и.п. – стойка ноги врозь, руки внизу; делай раз – старт пловца; делай два – прыжок вперед, вверх; делай три – доскок; делай четыре – и.п.). В данной последовательности выполнение упражнения с гимнастической скамейки, гимнастического козла.



### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

При обучении этому прыжку следует обращать внимание на движение спины и таза вверх после толчка ногами, чтобы, опираясь на руки и сгибая ноги вперед, ученики ставили их на снаряд сверху. Типичная ошибка – с мостика движение коленями вперед. Упражнения для их устранения.

1. Из упора лежа, отталкиваясь ногами, перейти в упор присев (обращать внимание на движение спины).

2. Опираясь на снаряд, прыжки с подтягиванием колен до груди.

3. Из упора лежа толчком ног упор присев и в темпе прыжок прогнувшись.

Эффективное упражнение для преодоления страха – продева ног и постановки их на опору – даёт возможность учащемуся сохранять правильное положение спины. Соскок выполняется одним движением – разгибая ноги и туловище, со взмахом рук вверх.

## **§29. Упражнения в равновесии**

### **Упражнения в равновесии на бревне гимнастическом**

Для наиболее эффективного развития координационных способностей целесообразно совершенствовать освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.

**I. И.п.** – стойка поперек, третья позиция, правая вперед, руки на пояс.

1-2 – переменный шаг с левой, правая вперед; 3-4 – переменный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны; 5-6 – переменный шаг с левой, правая вперед, руки вверх; 7-8 – шаг правой, левая назад, дугами внутрь руки в стороны.

**II. И.п.** – стойка, правая перед левой, руки на пояс.

1-2 – шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед; 3-4 – шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, другую назад, руки в стороны.

**III. И.п.** – стойка продольно.

1 – приставными шагами дойти до другого конца бревна; 2 – повернуться налево (направо); 3 – переменными шагами вернуться обратно; 4 – повернуться направо (налево) в стойку продольно, ноги врозь; 5 – приставить левую (правую); 6 – упор присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; 7 – соскок прогнувшись и приземление.

**IV. И.п.** – стойка поперек, правая перед левой, руки на пояс.

1 – опускание в сед на бедре; 2 – встать в и.п.; 3-4 – ходьба по бревну на носках с поворотом кругом; 5-6 из стойки руки на пояс поворот на 360°.

Для освоения этих упражнений можно использовать следующие задания:

1. Ходьба переменным шагом по полу, по гимнастическим скамейкам.
2. Ходьба переменным шагом назад по рейке гимнастической скамейки.
3. Упор присев на полу, на гимнастической скамейке.
4. Ходьба по бревну на носках, поворот кругом, приседание в упор присев и встать.
5. Ходьба по бревну на носках, поворот на 360°, приседание в упор присев, опускание в упор стоя на колене, перейти в упор присев и встать.

## §30. Висы

### Подтягивание в висе

#### *Последовательность обучения*

Предварительным этапом при обучении подтягиванию является укрепление мышц предплечий, трехглавой мышцы плеча (трицепса) и мышц брюшного пресса.

Для укрепления и развития мышц предплечий можно использовать такое упражнение, как работа с кистевым экспандером. Для укрепления и развития трицепсов лучше подходят отжимания от пола. Отжиматься можно и на ладонях, и на кулаках, и на пальцах. Одно только дополнение – необходимо менять уровни, то есть отжиматься от скамейки, от пола и когда ноги находятся на скамейке. К тому же отжимания помогут укрепить мышцы брюшного пресса. Особенно эффективным для мышц пресса является упражнение на перекладине. В положении «свободный вис» выполняется поднятие ног к перекладине или до положения «угол в 90°» [1].

Разучивания упражнения желательно начинать с вися, который выполняется без прыжка.

Выполнив вис на перекладине и сокращая мышцы рук, необходимо поднять туловище до половины пути, фиксируя это положение как можно дольше (но не более 5 с), затем свободно опуститься в вис. Небольшой (5-10 с) отдых в висе и повтор всего упражнения. Выполняется 3-5 повторов и соскок с перекладины. Отдых – одна минута. Затем выполняется ещё один подход. Отдых – до полутора минут. Так выпол-

няется 3-4 подхода с увеличением времени перерывов. Выполнив последний подход, отдых 3 мин и попытка выполнить непосредственно подтягивание. Туловище должно быть прямым, ноги ровные, носочки тянуть вниз и чуть вперед. Руки должны срабатывать одновременно – это поможет избежать искривления туловища при выполнении упражнения. Верхней точкой должна стать фиксация подбородка над перекладиной, но подбородок не тянется вверх, а как бы прижимается к груди. В висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием.

### **Размахивание изгибами в висе на перекладине**

Техника выполнения. В висе на перекладине (в/ж) приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед [1]. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений (рис. 17).



**Рис. 17** Из виса на в/ж размахивание изгибами

#### ***Последовательность обучения***

1. Из виса на перекладине (в/ж) прогнуться и вернуться в и.п.
2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.

3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

#### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата.

Сильно согнутые в коленях ноги.

#### ***Страховка и помощь***

Осуществляется стоя сбоку: одной рукой за бедро спереди, другой – под поясницу.

## **§ 31. Упоры**

### **Упор прогнувшись на низкой перекладине**

#### ***Техника выполнения.***

Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо (рис. 18) [1].

### **Последовательность обучения**

1. Из виса стоя поперек хватом за концы брусьев, прыжком упор.
2. То же, на середине.
3. Из виса стоя (перекладина нижней жерди брусьев р/в) толчком двумя упор.



**Рис. 18** Упор прогнувшись на низкой перекладине

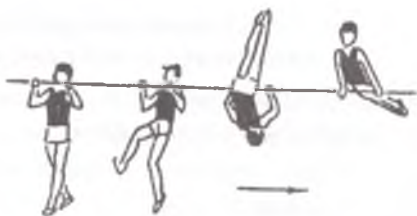
Комбинации и связки для совершенствования техники выполнения упражнений в висах и упорах.

На перекладине или брусьях разной высоты.

1. Из виса лежа быстрое сгибание и разгибание рук. Повторить 6-8 раз.
2. Из виса присев толчком ног вис согнувшись сзади (держать 2-3 с). Повторить 3-4 раза.
3. Из упора опускание вперед в вис присев.
4. Из упора опускание в вис углом с помощью и без нее (мальчики).
5. Вис присев – толчком двумя перемах одной, согнув ногу, в вис на одной (завесом) с последующим возвращением в и.п.
6. То же, но перемах двумя в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух).

### **Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой Техника выполнения**

Из виса стоя, согнув руки, махом одной и толчком другой, сгибаясь в тазобедренных суставах, приблизить таз к перекладине, оставаясь на согнутых руках и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, разгибая руки, опираясь на перекладину нижней частью живота, разогнуться в тазобедренных суставах, поднять голову и удерживать туловище прямым (рис. 19) [1].



**Рис. 19** Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой

### **Последовательность обучения**

1. В висе лежа – сгибание рук. Выполнять 10-12 раз.
2. Подтягивание в висе. При выполнении упражнения руки полностью сгибаются в локтевых суставах, подбородок выше перекладины. Выполнять 4-5 раз.

3. Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше, опуская ноги, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

4. Из вися на нижней и упора ногами на верхней махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор с помощью и самостоятельно.

5. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор с помощью и самостоятельно.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

1. В и.п. таз уводится предварительно назад, ОЦМт находится не под перекладиной, что в конечном счёте вызывает нарушения в координации движений при выполнении маха вперед и затрудняет выполнение подъема.

2. Мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад.

3. Руки разгибаются в локтевых суставах до начала выхода в упор.

4. Отведение головы назад в первой половине подъема. Голова обязательно должна быть наклонена вперед (на грудь).

### ***Страховка и помощь***

Помогать стоя сбоку и спереди одной рукой за запястье, другой – под поясницу снизу. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.

## **§32. Лазанье**

### **Лазание на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице**

Наклонная и горизонтальная гимнастические лестницы относятся к нестандартному оборудованию и представляют собой, как правило, сварные металлические конструкции.

### ***Техника выполнения***

Лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице может выполняться тремя способами [5].

Первый – приставной способ. Из вися на первой ступеньке хватом сверху перехватить правой (левой) рукой за вторую ступеньку, перехватить левой (правой) рукой за эту же ступеньку. Так до конца лестницы.

Второй – через ступеньку. И.п. – то же. Перехватить правой (левой) рукой за вторую ступеньку, перехватить левой (правой) рукой за третью ступеньку и т. д.

Третий – одновременный. И.п. – то же. Сделать движение ногами вперед с последующим их торможением и одновременно подтягиваясь,

оттолкнуться от ступеньки и перехватить обеими руками следующую ступеньку и т. д.

### *Последовательность обучения.*

1. Освоить лазанье приставным движением по наклонной лестнице сверху вниз; затем по горизонтальной лестнице; далее снова по наклонной лестнице, но снизу вверх.

2. Лазанье через ступеньку сверху вниз; по горизонтальной лестнице и снизу вверх.

По мере усвоения упражнений в лазаньи приставным способом и через ступеньку лицом вперед задание можно усложнить, выполняя его спиной вперед.

### **Лазанье по канату в три приема с помощью ног**

#### *Техника выполнения*

И.п. – вис на прямых руках.

1 – согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей).

2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их, отталкиваясь, и согнуть руки.

3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в три приема (рис. 20) применяется на занятиях с детьми среднего школьного возраста, т. к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице [5].

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения.

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис после толчка ногами или небольшого разбега).

2. Разучивание захвата ногами сидя на скамейке.



**Рис. 20** Лазанье в три приема



3. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.
4. Из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

### **§33. Акробатические упражнения**

#### **Группировка из положения лежа на спине**

##### ***Техника выполнения***

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения перекатов и кувырков. Она выполняется из основной стойки, приседа, седа из положения лежа на спине, руки вверх. Причем легче всего выполнять группировку из положения сидя на полу (мате). Из седа согнуть спину и ноги в коленях, взяться руками за середину голеней и плотно подтянуть бедра к груди, ступни вместе, колени врозь, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу (рис. 20) [1].

Группировку выполняют в приседе (рис. 20, А), сидя (рис. 20, Б), лежа на спине (рис. 20, В).



**Рис. 20 Группировка**

##### ***Последовательность обучения***

Занимающиеся принимают положение группировки сидя, в приседе, лежа на спине, из основной стойки. Группировку выполнять медленно (на 4 и 2 счета) и быстро (на 1 счет и по сигналу).

##### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Откинута назад голова.

Разведены ноги.

Захват руками голени слишком высоко или низко, захват голеней «в замок».

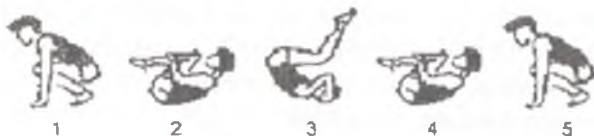
Неплотная группировка.

#### **Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке**

##### ***Техника выполнения***

Первая половина упражнения (перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой) является подводящим для освоения кувырка назад [1].

Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад. В конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно, перенести тяжесть тела на руки. Перекатом вперед в группировке вернуться в упор присев (рис. 21).



**Рис. 21** Из упора присев перекат назад в группировке, перека́т вперед в упор присев

### ***Последовательность обучения***

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.
2. Группировка в положении лежа на спине, перека́т назад с помощью и постановкой согнутых в локтях рук ладонями кисти на мат около головы.
3. Из седа перека́т назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перека́т вперед в группировке в и.п.
4. Из упора присев перека́т назад в группировке с последующей опорой руками за головой в перека́т вперед в группировке в и.п.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

1. При постановке кистей на мат сильно разведены локти.
2. Локти и кисти не параллельны.
3. Неодновременная постановка кистей.

### **Кувырок вперед**

#### ***Техника выполнения***

Кувырок вперед – вращательное движение тела с переворачиванием через голову и с последовательным касанием опоры шеей, спиной, тазом (рис. 22).



**Рис. 22** Кувырок вперед

Из упора присев, разгибая ноги, поставить руки вперед, наклонить голову и, вращаясь вперед в группировке, последовательно касаясь мата

затылком, шеей, лопатками, спиной, перекатом вперед прийти в и.п. Руки при постановке на мат не расслаблять, они выполняют работу уступающего характера и «снимаются» с пола в тот момент, когда занимающийся касается опоры шеей и лопатками. Преподаватель следит за тем, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам и не разгруппировывались. Группировка должна быть плотной, с захватом руками голеней. Во время группировки локти прижаты к телу.

### ***Последовательность обучения***

1. Повторить группировку в приседе, в седе, лежа на спине (медленно и быстро).
2. Повторить перекаты вперед и назад из седа, из упора присев.
3. Кувырок вперед с горки матов по наклонной поверхности сверху вниз.
4. Из упора присев кувырок вперед в упор присев на матах.
5. Повторить кувырок вперед из основной стойки.
6. Кувырок вперед с одного, двух шагов.
7. Кувырок вперед ноги скрестно.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Близкая постановка рук. Напомнить, что руки ставятся перед собой примерно на расстоянии 0,5 м и дальше от стоп.

Голова рано наклоняется вперед. Объяснить и показать, что голова наклоняется вперед в момент сгибания рук.

В момент касания спиной опоры отсутствует группировка.

Во время перехода в упор присев дополнительная опора руками сзади (обычно следствие неплотной группировки, уплотнить группировку).

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

## **Два кувырка вперед**

### ***Техника выполнения***

После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй кувырок.

### ***Последовательность обучения***

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Остановка между кувырками.

Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

### ***Техника выполнения***

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Заканчивая перекат назад, поднять согнутые ноги так, чтобы голень находилась вертикально над головой. Руки ставятся локтями на мат, прижав их к туловищу, а ладони упираются в поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты (рис. 23).



Рис. 23 Стойка на лопатках согнув ноги

### ***Последовательность обучения***

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.

2. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.

При опоре ладонями о спину локти разведены в стороны (отвести локти назад).

Руки ставятся под спину рано, опираются не о поясницу (поддерживают таз);

Туловище не принимает вертикального положения.

Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

### ***Страховка и помощь***

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой – за ноги.

### ***«Полушпагат» и «Шпагат» с опорой руками***

Для того чтобы успешно освоить данные упражнения, необходима предварительная подготовка, направленная на увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Примерный комплекс упражнений, направленный на решение данной задачи, может включать следующие упражнения [1].

1. Наклоны к прямой ноге из положения стоя, сидя, наклоны к ноге, находящейся на опоре выше пояса.

2. Пружинистые движения в выпаде, полушаге, опираясь руками о пол.

3. Лежа, согнувшись на спине с разведенными врозь ногами, захватить голень руками и, притягивая прямые ноги ближе к телу, одновременно разводить их в стороны.

4. В широкой стойке ноги врозь круговые движения тазом.

5. И.п. – упор стоя хватом за рейку гимнастической стенки на уровне груди, маховые движения ногой назад, в стороны.

Развитие гибкости осуществляется в течение всего периода обучения одновременно с совершенствованием других физических качеств. Достигается это с помощью специальных упражнений, которые можно разделить на три группы:

1. Упражнения, обеспечивающие улучшение подвижности в суставах за счет увеличения растяжимости мышечно-связочного аппарата.

2. Упражнения на расслабление, обеспечивающие увеличение амплитуды движений в суставах за счет способности мышц к максимальной релаксации (расслаблению).

3. Силовые упражнения (с помощью партнера, специальных приспособлений).

Развитие гибкости и подвижности следует начинать с активных упражнений, используя для этого различные пружинящие движения (рис. 23).



Рис. 23 Упражнения для развития гибкости

1. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, правая рука на опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. 30-40 махов в каждую сторону. Затем повернуться другим боком и выполнить то же самое.

2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, лицом к опоре, руки на опоре. Пружинящие приседания на правой ноге, левая прямая в сторону. По 20 приседаний. Затем сменить положение ног.

3. Упражнение то же, но с поворотом туловища направо, налево, по 20 приседаний.

4. И.п. – сидя на полу ноги врозь, правая нога согнута в коленном суставе внутрь, левая выпрямлена, наклоны туловища к левой ноге. Затем сменить положение ног. По 20-25 раз.

5. И.п. – сед ноги врозь, наклоны туловища к правой, левой, вперед. По 20 наклонов.

### ***Методические указания к выполнению упражнений на растягивание***

1. Выполняя то или иное упражнение на растягивание, необходимо точно знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

2. Выполняя упражнения стретчинга в динамическом режиме, помнить, что необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, не начинать с очень резких движений, делать их плавно (особенно в подготовительной части занятия).

3. Выполнять упражнения на гибкость в статическом режиме необходимо медленно (плавно), задерживаясь в конечной позе от 5-10 до 30 с.

4. Не выполнять упражнения до сильных болевых ощущений.

### **«Мост» наклоном назад с помощью**

#### ***Техника выполнения***

Из и.п. – положения стойки ноги врозь, руки вверху – наклониться назад, подавая таз вперед, и медленно опуститься в положение «мост». Далее следует одновременное выпрямление рук и ног, голова отводится назад (смотреть на кисти рук), и происходит максимальное смещение тяжести тела на руки. Руки и ноги при этом полностью выпрямлены, поза фиксируется 3 с (рис. 24).



**Рис. 24** Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост»

#### ***Последовательность обучения***

1. Стоя на коленях, наклон назад, стараясь руками коснуться пола.



2. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться согнутыми руками за головой и, выпрямляя руки, прогнуться.

3. То же у гимнастической стенки, перехватывая руками за рейки, и опуститься как можно ниже.

4. Из положения лежа на спине «мост» с помощью.

***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Согнутые ноги в коленных, руки – в локтевых суставах.

Наклон головы вперед.

Недостаточная подвижность в плечевых, тазобедренных суставах.

***Страховка и помощь***




Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая под поясницу.







**§34. Комплекс упражнений утренней гимнастики**

**Упражнение 1**

И.п. – о.с.

1-8 – энергичная ходьба на месте с постепенным переходом на бег и на спокойную ходьбу (1 мин; 1 мин 30 с; 30 с).

<p align="center"><b>Упражнение 2</b></p> <p>И.п. – о.с. (рис. 25).  1-2 – стойка на левой, правую назад на носок, правую руку вперед-вверх, левую в сторону.  3-4 – и.п.  5-8 – то же, но с правой.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 25</b></p>
<p align="center"><b>Упражнение 3</b></p> <p>И.п. – упор лежа на согнутых руках (рис. 26).  1-2 – упор лежа прогнувшись, голову назад.  3-4 – и.п.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 26</b></p>
<p align="center"><b>Упражнение 4</b></p> <p>И.п. – стойка на коленях, стопы врозь, руки за головой (рис. 27).  1-2 – поворот туловища налево, с касанием левой рукой правой стопы.  3-4 – и.п.  5-8 – повторить упражнение.</p>	 <p align="center"><b>Рис. 27</b></p>

<p>Упражнение 5</p> <p>И.п. – лежа с захватом руками стоп согнутых ног (рис. 28).</p> <p>1-3 – прогнуться.</p> <p>4 – и.п.</p>	 <p>Рис. 28</p>
<p>Упражнение 6</p> <p>И.п. – стойка руки вперед (рис. 29).</p> <p>1 – стойка на носках, правую руку вверх-назад, левую назад.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же, но со сменой положения рук.</p>	 <p>Рис. 29</p>
<p>Упражнение 7</p> <p>И.п. – лежа, руки вверх (рис. 30).</p> <p>1-2 – прогнуться, правую назад, левую руку вверх-назад.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – повторить упражнение.</p>	 <p>Рис. 30</p>
<p>Упражнение 8</p> <p>И.п. – лежа на спине, ноги согнуты (стопы пошире), опора на согнутые руки у головы (рис. 31).</p> <p>1-4 – «мост».</p> <p>5-8 – и.п.</p>	 <p>Рис. 31</p>
<p>Упражнение 9</p> <p>И.п. – лежа, руки за голову (локти вперед), (рис. 32).</p> <p>1-2 – прогнуться, голову назад, локти в стороны.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – повторить упражнение, на счет 1-2 – руки на пояс.</p>	 <p>Рис. 32</p>
<p>Упражнение 10</p> <p>И.п. – упор сидя сзади (рис. 33).</p> <p>1-2 – упор лежа сзади прогнувшись, левую вперед.</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – то же, но с движением правой ноги.</p>	 <p>Рис. 33</p>

## Упражнение 11

И.п. – о.с. (рис. 34).

1-2 – выпад левой, руки в стороны, прогнуться в грудной части позвоночника.

3-4 – и.п.

5-8 – то же, но выпад правой.



Рис. 34

## Тема: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

## §35. Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход относится к классическим лыжным ходам. Используется на равнине, при движении в подъем или под небольшой уклон. По своей структуре напоминает ходьбу или бег, когда на один толчок ногой приходится один толчок рукой. В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния лыжи [3].

*Техника выполнения*

Техника попеременного двухшажного хода имеет пять фаз (рис. 35).

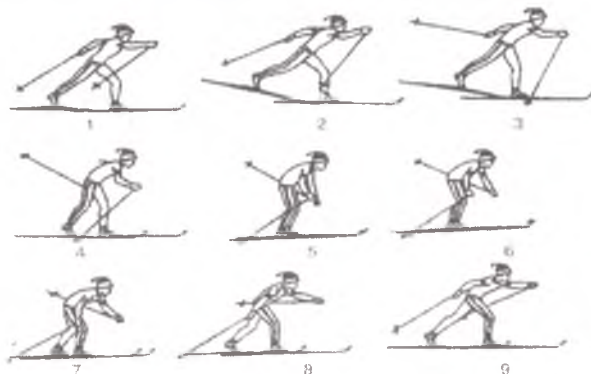


Рис. 35 Попеременный двухшажный ход

*Фаза 1.* Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается с момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег.

*Фаза 2.* Скольжение с выпрямлением опорной ноги в коленном суставе. Начинается от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе.

*Фаза 3.* Скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается со сгибания опорной ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи.

*Фаза 4.* Выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе.

*Фаза 5.* Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Начинается с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Неправильная стойка лыжника – откинута назад голова, излишний наклон туловища вперед, прямые ноги и прямая спина. Следует несколько раз повторить стойку лыжника.

Двухопорное скольжение – при ходьбе отсутствует перенос веса тела с лыжи на лыжу. Следует идти на лыжах, как бы переваливаясь с ноги на ногу.

Незаконченный толчок палкой. Следует правильно продеть руку снизу в петлю и обхватить палку сверху петли. После выполнения толчка кисть раскрывается и палка свободно продолжает свое движение назад.

Незаконченный толчок ногой. Необходимо своевременно оторвать от снега лыжу толчковой ноги.

## **§36. Одновременный двухшажный ход**

Применяется на равнинных участках местности при хороших условиях скольжения.

### ***Техника выполнения***

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах (рис. 36) [3].

На первый скользящий шаг палки выносятся вперед, на второй – выполняется толчок двумя руками, приставляя одну ногу к другой. Следующее движение начинается после того, как лыжник почувствует снижение скорости скольжения. Тогда вес тела надо перенести на одну ногу, сделать толчок другой ногой и вынести палки вперед, после чего следует сделать второй шаг, сильно оттолкнувшись ногой, поставить палки на снег ближе к носку лыжи и сделать толчок руками и туловищем.

Главное в этом ходе – умение выполнять длинные скользящие шаги.

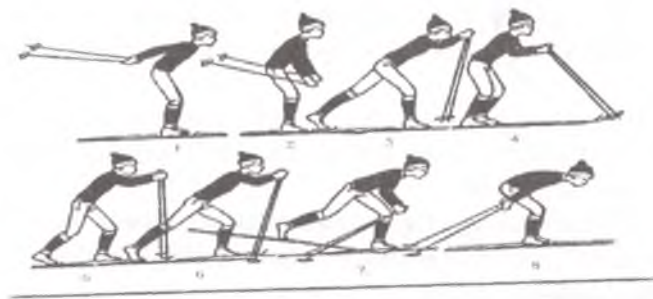


Рис. 36 Одновременный двухшажный ход

*Наиболее характерные ошибки при обучении*

«Проваливание» туловища между палками.

Не следует широко разводить руки при выносе их вперед.

### §37. Одновременный бесшажный ход

Ход применяется при отличном скольжении и хорошо подготовленной лыжне по равнине и на пологих уклонах.

*Техника выполнения*

Техника выполнения одновременного бесшажного хода имеет две фазы. (рис. 37).

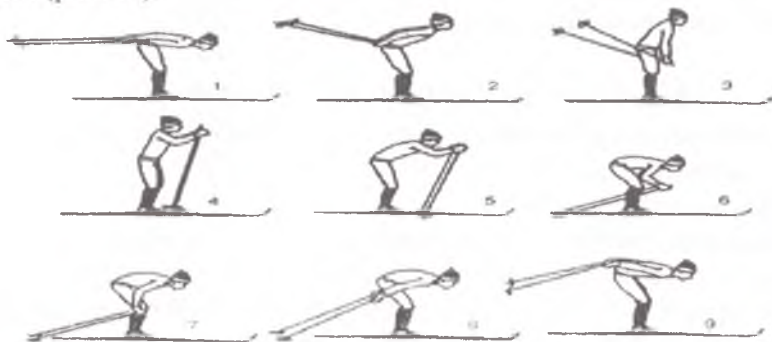


Рис. 37 Одновременный бесшажный ход

*Фаза 1.* Свободное скольжение на двух лыжах. Начинается с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору.

*Фаза 2.* Скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками.

Палки ставятся на снег около носков ботинок. Наваливаясь на палки, лыжник слегка наклоняется, а после выполнения параллельного толчка руками выпрямляется и постепенно выносит обе палки вперед для выполнения очередного толчка. В конце толчка палки следует держать только большим и указательным пальцами. Одновременный бесшажный ход применяется обычно на пологих спусках и на равнинной лыжне.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

«Проваливание» туловища между палками.

Не следует слишком широко разводить руки при выносе их вперед и широко ставить палки на снег. Рекомендуется имитация движений руками бесшажного одновременного хода.

Резкое отбрасывание рук вверх после отталкивания палками.

Следует полностью разгибать руки в локтевых суставах. Отталкивание должно быть направлено не вниз-назад, а назад-вверх.

Слишком быстрое выпрямление туловища после отталкивания палками или до окончания отталкивания.

Не следует торопиться между отталкиванием и началом нового отталкивания. На счет «раз» – отталкивание, пауза, «два» – выпрямление туловища, вынос палок вперед.

## **§38. Подъем наискось «полуёлочкой»**

### ***Техника выполнения***

Подъем «полуёлочкой» применяется при преодолении склонов наискось. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией) и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у школьников хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме «полуёлочкой» неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применяться и при прямом подъеме.

## **§39. Торможение «плугом»**

Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановить.



### *Техника выполнения*

При спуске в основной стойке, лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж) сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе, колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение (рис. 38).



**Рис. 38** Торможение «плугом»

### *Последовательность обучения*

Вначале учащиеся выполняют имитацию движений в этом способе торможения. На ровном месте дети после показа и рассказа несколько раз принимают рабочую позу (положение «пуга») и выполняют пружинистые полуприседания. Преподаватель занятия проверяет правильность принятого положения. Затем на склоне средней крутизны обучаемые поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.

Овладев равномерным торможением, можно перейти к регулированию силы торможения путем разведения или сведения пяток лыж. Далее совершенствуют торможение на горе, размеченной ориентирами, которые обозначают часть склона, проходимого без торможения, место его начала, окончания или полной остановки. Изменяя эти расстояния, можно усложнить или облегчить задание в зависимости от подготовленности учащихся.

Затем обучаемые выполняют торможение уже по команде преподавателя.

Постепенно можно перейти к совершенствованию торможений на более крутых склонах и на спусках с меняющимся рельефом.

### *Наиболее характерные ошибки при обучении*

Перекрещивание носков лыж.

Ведение лыж плоско, не на ребрах.

Неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения.

Недостаточное разведение пяток лыж.

Мало согнуты и не сведены колени и др.

Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение «плуга» на ровном месте. Далее торможение «плугом» повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.

## §40. Повороты переступанием

Поворот переступанием — один из самых распространенных в лыжных гонках (рис. 39). Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Обучаемые, освоившие подготовительные упражнения на склоне, успешно овладевают способами поворотов. Существует два вида поворотов — переступанием с внутренней и с наружной лыжи.

Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей.

### *Техника выполнения*

Спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела,



Рис. 39 Поворот переступанием

энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро.

Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками.

При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.

### ***Последовательность обучения***

Обучение повороту переступанием с внутренней лыжи следует начинать на выкате на ровной площадке после спуска. Предварительно можно выполнить еще одно подготовительное упражнение – односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Это упражнение способствует овладению отталкиванием при выполнении поворота в целом.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Недостаточный перенос тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю.

Слабый толчок ногой.

Недостаточный наклон туловища в сторону поворота.

Для исправления указанных ошибок целесообразно повторить подготовительные упражнения на склоне. Поворот переступанием может быть выполнен и на ровном участке после спуска или даже при движении по совсем ровному месту. В этом случае он обычно выполняется с одновременным отталкиванием палками, что еще больше увеличивает скорость движения лыжника.

## **Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ**

### **§41. Стойка игрока, передвижение, остановка прыжком**

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами (рис. 40) [13].



Рис. 40 Два способа остановки игрока

#### **§42. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении**

Передача – основа успеха всех комбинаций. Важны и точность, и своевременность. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью. Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от пола, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном движении игроку, с высокой и низкой траекторией и т. д.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

### ***Рекомендации при передаче мяча***

1. Не показывать сопернику направление передачи (игрок будто не смотрит в направлении передачи, но в действительности видит его углом глаза).
2. Пытаясь обмануть противника, не следует обманывать своего партнера.
3. Не злоупотреблять передачами. Излишние передачи – это пустая трата времени.
4. Использовать самые простые передачи. Надуманные, сложные передачи увеличивают число потерь мяча.
5. Сигнализировать о передаче мяча партнеру и стараться передавать на высоте, удобной для приема.
6. Не применять часто передачи с отскоком: они замедляют игру и неудобны для приема.
7. Никогда не посылать мяч партнеру, не видящему мяча.
8. Помнить, что передача – быстрый способ продвижения мяча.
9. Помнить, что виновником ошибок при передаче чаще является передающий, а не принимающий.
10. Предпочитать короткие передачи – при них бывает меньше потерь.
11. Пользоваться разными способами передач, чтобы не приучить соперника к одному приему.
12. Сопровождать мяч независимо от способа передачи.
13. Избегать передачи поперек площадки, особенно под своей корзиной.
14. Доводить выполнение разных передач до автоматизма.

### **§43. Ведение мяча правой и левой рукой**

Ведение мяча в баскетболе – это прием, позволяющий игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

*Применяется:* с целью выигрыша времени; при подходе к корзине; при проведении разученной комбинации (заслонах); чтобы вызвать игроков соперника на персональные ошибки; когда необходимо растянуть защиту соперника; после обманного движения (финта) на бросок для перехода к корзине. Нельзя злоупотреблять ведением [16].

#### ***Техника выполнения***

Толкать или сопровождать (не ударять!) мяч кончиками пальцев, не касаясь мяча ладонями.



Держать голову высоко. Учиться чувствовать мяч.

Контролировать мяч периферическим зрением.

Вести мяч на удобной высоте. Скорость ведения должна соответствовать возможностям игрока.

Уметь вести мяч с высоким и низким отскоками и их чередованием.

Учиться вести мяч левой и правой рукой, менять руки во время ведения.

При ведении мяча свободную руку использовать для поддержания равновесия и защиты мяча от соперника.

Не делать ни одного удара больше, чем необходимо для достижения нужной позиции.

Учиться быстро стартовать и резко останавливаться при ведении.

Учиться быстро передавать мяч во время ведения или сразу после остановки.

#### *Наиболее характерные ошибки при обучении*

Ведение двумя руками или повторное ведение.

Для того чтобы оторваться от защитника, необходимо неожиданно изменить скорость ведения мяча. Такой прием называется обводкой с изменением скорости. Скорость ведения зависит от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может выполняться на месте.

Для обводки соперника и проходов для атаки кольца применяется обводка с изменением направления. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

### **§44. Броски в корзину**

Цель игры – забросить больше мячей в корзину соперника. Бросок в корзину является самым важным техническим приемом. Владение техникой броска – неоценимое качество баскетболиста. От точности бросков зависит исход игры [16].

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3-7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций одной или двумя руками. Среди бросков двумя руками различают: бросок от груди, сверху и снизу. Среди брос-



ков одной рукой: от плеча, сверху, крюком, снизу. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кисти в заключительной фазе броска.

### ***Основные советы по технике бросков в корзину***

1. Сопровождать мяч после броска независимо от применяемого способа.
2. Концентрировать внимание на прицельной точке щита (если вы бросаете с отскоком от щита) или ближайшем крае кольца (при «чистом» броске в корзину).
3. Точно выбирать момент для броска, тренировать его скорострельность (ускорение процесса броска).
4. Изучать и тренировать различные способы бросков.
5. Развивать способность выполнять бросок левой и правой рукой.
6. Выполнять бросок мягко, слегка закручивая мяч при броске. Это поможет мячу упасть в корзину, если он попадет на кольцо.
7. Точно определять, каким способом надо выполнять штрафной бросок.
8. Броски мяча в корзину под углом делать с касанием мяча о щит, остальные броски выполнять «чистыми».
9. При броске думать о попадании мяча в корзину, а не о том, как вы потом будете бороться за отскок мяча.
10. Быть уверенным в своих бросках.
11. Прорвавшись к корзине, осмотреться перед броском, особенно перед броском из-под корзины.
12. Работать над способами бросков, наиболее подходящими физическим данным игрока.

### **Бросок двумя руками от груди**

Бросок двумя руками от груди (рис. 41) чаще всего применяется при выполнении штрафных бросков, при бросках с дальних, средних дистанций. Он выполняется аналогично соответствующей передаче, но после замаха руки разгибаются вперед-вверх. Чем дальше дистанция броска, тем больше должны быть согнуты ноги. При броске необходимо держаться удобно, непринужденно. Его выполняют ритмичным движением, не расставляя слишком широко локти. Не толкайте мяч, придавайте ему незначительное вращение кистями и пальцами. Мяч дер-

жите на расстоянии 25-30 см от тела. Следует помнить о траектории полета мяча и о том, что этот способ требует больше времени для подготовки, чем другие.



Рис. 41 Бросок двумя руками от груди



Рис. 42 Бросок одной рукой от плеча в движении

Бросок одной рукой от плеча в движении (рис. 42) считается одним из основных и самых простых в баскетболе. Большинство комбинаций предназначено для того, чтобы игрок мог подойти к корзине для выполнения этого броска.

Поймав мяч после ведения при шаге правой ногой, игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку (правую). Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую (левую) ногу.

При выполнении броска следует обратить внимание на следующее: до момента выпуска мяча держите его двумя руками; мяч выпускайте с кончиков пальцев; при броске расслабляйте кисть; при броске почувствуйте себя свободно; выполняйте бросок одной рукой быстро.

## Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ

### § 45. Удары по мячу

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его скоростью.

**Удар внутренней стороной стопы.** Поставьте опорную ногу примерно на 10 сантиметров от мяча, на одной с ним линии. Мысок стопы

опорной ноги направлен в сторону цели. Согните бьющую ногу в колене 90 градусов и ударьте в экватор (центральную часть) мяча. Ваш голеностоп должен быть повернут перпендикулярно опорной ноге. После удара продолжайте движение в направлении цели. В идеале мяч должен лететь ровно, а не катиться или прыгать по земле.

**Удар передней частью подъема.** Середина подъема – это передняя часть стопы, от фаланги большого пальца до голеностопного сустава. Для облегчения понимания обычно говорится, что это та часть стопы, которую покрывает шнуровка полуботинка. В определенном отношении удар серединой подъема наиболее эффективный. Серединой подъема можно послать мяч на самое большое расстояние.

Дальность полета мяча при ударе серединой подъема достигается прежде всего тем, что при нем инерция разбега и замаха ногой (который из-за анатомического строения ноги наибольший именно в этом виде удара), направление сопровождения мяча действуют точно в направлении удара. При ударе серединой подъема надо бить точно по центру мяча. Тогда он достигает цели по прямой, т. е. по кратчайшему пути.

Однако обучение удару серединой подъема – задача нелегкая. Дело в том, что при таком ударе носок сильно оттянут и пальцы находятся очень близко к грунту. В результате обучаемые могут получить травму. Боязнь травмы приводит начинающих к ошибкам в технике выполнения удара.

Возможности удара серединой подъема ограничены. Будучи непревзойденным по расстоянию и силе, он часто уступает другим по варьированию направления мяча. Дело в том, что ударом серединой подъема мяч можно послать лишь вперед по прямой. Пробить его по кривой или крученым возможно только при неправильной технике выполнения (когда мяч срезается).

Возможности применения этого удара ограничены и потому, что попасть серединой подъема в центр движущегося мяча можно точно лишь в том случае, если направление движущегося мяча и встречного движения ноги совпадает. По мячу же, приближающемуся сбоку, как правило, следует бить внутренней или внешней частью подъема.

К удару серединой подъема прибегают при передаче мяча, отбойном ударе защиты, ударе от ворот, по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

## Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ГАНДБОЛ

### §46. Передачи и ведение мяча

*Передача мяча* — это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. В гандболе передачи производятся одной рукой с места и разбега (рис. 43, 44).

*Бросок* — это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры. Все остальные приемы направлены на создание условий броска. Основная фаза броска выполняет движение, сообщаящее мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: хлестом, толчком и ударом при броске гандболист может послать мяч непосредственно в ворота или в площадку вратарской зоны с тем, чтобы с отскока он попал в ворота.

Отскок мяча бывает отраженный, скользящий и с вращением мяча.



Рис. 43 Передача мяча толчком



Рис. 44 Кистевая передача мяча за спиной

При отраженном отскоке угол падения мяча равен углу отражения. Такой траектории полета проще всего добиться, применив способ броска сверху. Скользящего отскока, когда мяч на некоторой части пути соприкасается с поверхностью площадки, можно достичь, применив бросок сбоку. Угол отражения вращающегося мяча не соответствует углу падения даже по направлению.

*Ведение мяча* — это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Ведение бывает одноударное и многоударное. Одноударное ведение выполняется следующим образом: поймав мяч, игрок делает с ним три шага, затем ударяет им в площадку; поймав отскочивший мяч, гандболист снова может выполнить три шага с мячом в руках перед тем, как отдать его партнеру, или бросить в ворота.

При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча производить пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- производить толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- производить толчок с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса;
- контролировать мяч периферическим зрением.

## **Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ**

### **§47. Стойка игрока, передвижение**

Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.



## §48. Прием и передача мяча снизу

### *Техника выполнения*

Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног (рис. 45).



Рис. 45 Прием мяча снизу

### *Упражнения для обучения*

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен ударяться в стену ниже головы ученика.
2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.

3. То же, но выполняет один ученик двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол).

Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

4. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах.

Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

5. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

### *Наиболее характерные ошибки при обучении*

Прием мяча на кисти рук. Для устранения этой привычки предлагаем школьникам выполнить «выбивание неподвижного мяча». Ученики в парах, лицом друг к другу. Один держит мяч на вытянутых руках на уровне пояса. Второй – в низкой стойке, старается выбить мяч у партнера. При этом мяч должен пролететь над партнером. После нескольких повторений ученики меняются ролями.



Прием мяча согнутыми в локтевом суставе руками является следствием недостаточного сгибания ног в коленях или, как и в предыдущем случае, попытки отбить мяч кистями рук. Упражнение «черепаха» помогает исправить ситуацию: сцепленные руки вытянуты вперед, ученик выполняет низкую стойку и, втягивая голову, пытается достать плечами мочек ушей. Кроме того, при начальном обучении нижнему приему целесообразно использовать мячи более мягкие или полуспущенные.

## §49. Нижняя прямая подача

### *Техника выполнения*

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы согнутой в локтевом суставе левой руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются (рис. 46).



Рис. 46 Нижняя прямая подача

Последовательность обучения. Объяснив и показав способ подачи игрокам, следует научить их принимать правильное начальное положение, а затем правильно подбрасывать мяч. После этого следует обучение удару по мячу и согласованности движений отдельных частей тела. Сразу необходимо добиваться точности выполнения движений, умения одновременно видеть цель и мяч и зрительно контролировать свои движения (не теряя из виду) до момента их завершения.

Первые попытки, позволяющие создать представление о характере и направлении движений при подаче, рекомендуется выполнять в упрощенных условиях. Для этой цели используются следующие упражнения:

1. Имитация изучаемого способа подачи.

2. Волейболисты располагаются в парах друг к другу лицом на расстоянии 8-10 метров. Игрок с мячом занимает начальное положение для подачи, подбрасывает мяч вверх и совершает удар по мячу в направлении партнера. Выполняя упражнение, следует обращать внимание на высоту траектории полета мяча.

3. Игроки располагаются в парах по обеим сторонам сетки в 5-6 метрах от нее. Данное упражнение аналогично предыдущему. В соответствии со степенью овладения подачей следует увеличивать расстояние от сетки и постепенно довести его до расстояния, указанного в правилах.

4. Игроки, стоя на месте подачи, поочередно выполняют подачи в левую и правую половины площадки. После правильного овладения структурой движения следует переходить к совершенствованию данного способа подачи. Различные этапы совершенствования подач характеризуются усложнением условий выполнения подач и постепенным повышением сложности заданий.

### ***Наиболее характерные ошибки при обучении***

Неправильное начальное положение (туловище наклонено вперед, ноги прямые, впереди стоит нога, одноименная бьющей руке).

Неправильно подбрасывается мяч (в сторону, за голову или далеко от игрока).

Удар по мячу осуществляется расслабленной кистью.

Неточное попадание кистью по мячу (нет зрительного контроля).

### Раздел 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### §50. Методика составления календарно-тематического плана

Для выполнения задач урока учителю физической культуры придется использовать ряд учебно-воспитательных средств, методов и правил: научить детей жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, сформировать потребность и выработать привычку заниматься физическими упражнениями систематически и т.д. Для того чтобы эта вся совокупность взаимосвязанных элементов педагогической системы работала эффективно, необходимо уделить внимание одному из важнейших разделов работы учителя – планированию. Причем оптимальное решение задач урока физической культуры и здоровья достигается путем научно обоснованного процесса планирования учебного материала.

Под *планированием* учебной работы подразумевается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физического воспитания.

Основными документами планирования являются: *годовой план-график, календарно-тематический план и план-конспект урока.*

Планирование программного материала на год практически изложено в программно-нормативном документе Министерства образования Республики Беларусь «Учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения: физическая культура и здоровье 5-11 классы. – Минск, 2009» (далее – Программа) [14].

Гораздо сложнее спланировать работу на четверть. Чем меньший отрезок времени занимает планируемый материал, тем больше он должен быть детализирован, тем конкретнее должны быть формулировки, тем точнее расчет работы во времени.

Планирование является процессом, основу которого составляют следующие принципы: конкретность, систематичность, доступность, перспективность, рациональность и логическая взаимосвязь предшествующего и последующего учебного материала. При распределении учебного материала необходимо учитывать не только требования учебной программы, но и физическую подготовленность учащихся; матери-

альную, спортивную базу и традиции школы, климатические условия, а также личный опыт педагога и его специализацию.

*Первый этап* разработки четвертного плана следует начинать с изучения разделов учебной программы [14]. В каждом разделе программы перечислены навыки и умения, которые необходимо сформировать в течение четверти, соответственно определить, какие физические способности следует развивать, какие теоретические сведения сообщить учащимся, какие нормативные требования ученик должен выполнить по данному виду школьной программы, какие упражнения следует изучить с целью их использования в качестве домашних заданий. По мере изучения учебного материала следует отметить те упражнения, которые являются обязательными для изучения и в программе отмечены звездочкой (\*).

*Вторым этапом* планирования является определение общих задач. Учебную задачу следует выражать в глагольной форме. В формулировке задачи должен быть отражен конечный результат учебной деятельности, который предполагается достичь за планируемый период. Так, при определении общих задач на четверть по лыжной подготовке в 5-м классе нужно исходить из содержания программного материала. В программе предусмотрено освоение попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного и бесшажного хода, подъем наискось «полуёлочкой», торможение «плугом» и др.

Общие задачи на четверть могут при этом иметь следующую формулировку.

*Образовательные задачи:*

1. Научить попеременному двухшажному ходу.
2. Научить одновременному двухшажному и бесшажному ходу.
3. Научить подъему наискось «полуёлочкой».
4. Научить спуску с пологого склона и торможению «плугом».
5. Сообщить теоретические сведения о значении закаливания в зимнее время и правилах закаливания.

*Оздоровительные задачи:*

1. Содействовать закаливанию организма.
2. Развивать общую выносливость и координационные способности.

*Воспитательные задачи:*

1. Формировать положительное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих как к жизненной ценности.
2. Развивать смелость и настойчивость в достижении цели.

### *Прикладные задачи:*

1. Научить самостраховке при падении на лыжах.
2. Научить приводить в порядок лыжный инвентарь после занятий.

При планировании задач обучения необходимо представлять этапы обучения двигательному действию, используя при этом соответствующие сокращения: «разучить» (Р), «закрепить» (З), «совершенствовать» (С). Обязательным при планировании является этап контроля. Следовательно, по мере освоения техники двигательного действия в плане необходимо предусмотреть «контроль» (К).

*Третий этап* включает определение общих задач обучения каждому виду упражнений. При определении видов упражнений отдельного раздела программы по урокам необходимо учитывать их сложность. Одни виды упражнений требуют большего времени на их освоение, другие меньшего. Необходимо определить сроки, в которые возможно научить основам двигательного действия.

Оптимальное число занятий для обучения основным видам упражнений школьной программы устанавливается, прежде всего, на основе физиологических закономерностей формирования двигательного навыка и психологических способностей прочного усвоения учебного материала. Необходимо помнить, что для прочного закрепления движения их следует повторять несколько дольше, чем они разучивались, а точнее, по формуле 1:3. Так, если ученики усваивали упражнение на 2-х уроках, то совершенствовать его необходимо в течение 5-6 уроков.

Принципиально важно знать, что формирование умений и навыков осуществляется в определенном порядке, системе. Четко запланированные задачи обучения двигательному действию должны объединять строго законченную серию уроков. Поэтому при обучении двигательному действию не должно быть перерывов. При этом процесс обучения новому движению строится по принципу непрерывности и прочности его усвоения. Совершенствовать освоенное движение можно и рассредоточено во времени. Следовательно, в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка на этапе начального освоения двигательного действия нецелесообразно делать перерывы в обучении.

В условиях 45-минутного урока трудно выполнить задачи обучения нескольким сложным движениям. Поэтому планирование осуществляется с учетом того, что на данный урок ставится одна основная образовательная задача, связанная с изучением нового материала, и не более двух допол-



нительных – закрепление ранее изученных движений с целью совершенствования их выполнения или задачи по развитию физических способностей. Таким образом, всего за один урок не должно решаться более четырёх задач.

Их количество определяется, с одной стороны, видом спорта, предусмотренного программой, а с другой – сложностью данного вида упражнения. Так, например, на уроке по гимнастике в 5-м классе, где обучение мальчиков и девочек совместное, сложно одновременно решить даже две задачи, связанные с освоением нового материала. При обучении новому движению учитель должен находиться с одной из групп, а вторая группа в это время занимается самостоятельно. Следовательно, при планировании урока необходимо определить, какие именно задачи ставятся для девочек, а какие – для мальчиков.

На занятиях по спортивным играм возможно решение четырёх задач. Например, на одном уроке по баскетболу можно запланировать решение задач, связанных с освоением следующих элементов игры: перемещение в стойке баскетболиста, ведение мяча, передача двумя руками от груди и ловля мяча. Кроме этого, может быть проведена еще и сама игра.

*Четвертый этап* – распределение задач обучения двигательным действиям с учетом логической взаимосвязи учебного материала. Причем сложные упражнения, которые требуют дополнительной предварительной физической подготовленности, необходимо выделять как структурный элемент четвертного планирования в виде учебных карточек по развитию физических способностей в разделе плана «Развитие физических способностей».

При определении образовательных задач урока необходимо учитывать взаимосвязь упражнений и избегать интерферирующих движений в одном уроке (например, прыжок в высоту и прыжок в длину).

*Пятый этап* включает планирование развития физических способностей школьников. Его необходимо планировать целенаправленно и логически связывать развитие физических способностей с техникой двигательного действия.

Как было отмечено выше, для эффективного освоения движения перед обучением двигательному действию необходимо подготовить мышечные группы и функциональные системы организма. Невозможно достичь высокого результата при выполнении упражнения без сопутствующего хорошо развитого физического качества, основываясь только на технике упражнения.



Мы предлагаем основную часть (25 мин) урока условно делить на три составляющие подчасти. В первой подчасти (примерно 10 мин, в зависимости от задачи) решается основная задача – обучение технике двигательного действия в соответствии со всеми этапами обучения (например, разучить на первом уроке, закрепить на втором уроке и совершенствовать на последующих уроках и контрольным уроком завершить данный процесс). Во второй условной подчасти (примерно 10 мин) предполагается развитие определенных физических качеств, без которых невозможно показать хороший результат выполнения осваиваемого упражнения, а иногда и выполнения самого упражнения. И третья подчасть (5 мин) должна быть ориентирована на совершенствование упражнения в условиях его практического выполнения (например, двусторонняя учебная игра (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол), или прохождение дистанции 1000 м попеременным двухшажным ходом, или комплекс акробатических упражнений, или эстафеты с элементами подвижных игр и т. д.). На одном уроке основную часть можно представить следующим образом: разучить ведение мяча правой и левой рукой (13 мин), развивать координационные способности (7 мин) и совершенствовать ранее изученные приемы игры в баскетбол в условиях двусторонней учебной игры (5 мин). Одним из главных приоритетов третьей составляющей подчасти является формирование интереса и мотивации у учащихся к осваиваемым упражнениям.

Соотношение по времени может быть обратно пропорциональным. Если на обучение двигательного действия затратить 15 минут, то на развитие физического качества достаточно 5 минут. На этапе закрепления количество времени на развитие физического качества увеличивается еще на 5 минут и в сумме составляет примерно 10 минут, а на обучение техники соответственно уменьшается и составляет 10 минут. На этапе совершенствования навыка еще больше времени отводится на развитие физического качества – 15 минут, а оставшиеся 5 минут можно затратить на совершенствование техники.

Практически на каждом уроке необходимо решать задачи по развитию физических способностей. И здесь нужно учитывать возможность отрицательного переноса одного качества на другое. В связи с этим нужно знать, что упражнения, применяемые для направленного воздействия на физическое качество, быстроту, должны предшествовать упражнениям на силу, а упражнения на выносливость выполняются пос-

де упражнений на силу или координацию. Необходимо отметить, что для развития какого-то отдельного физического качества надо выделять достаточно много времени, как правило, решать эту задачу не менее чем на 6-8 уроках.

*Шестой этап* включает планирование раздела тестирования уровня развития двигательных способностей. Здесь следует грамотно подойти к выбору тестируемых упражнений на одном уроке и распределить их очередность. Например, на одном уроке тестируем бег 30 метров и прыжок в длину с места. Другой урок содержит тест челночный бег и 4х9 м и подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д). На третьем уроке тестируем наклон вперед из положения сидя и бег 1000 метров. Как указано в Программе, в течение одного урока не рекомендуется использовать более двух тестовых заданий [14]. ~

Особое внимание следует уделить планированию раздела «Знания». Следует отметить, что четырех часов, отведенных на изучение раздела «Знания», крайне недостаточно для углубленного освоения теоретических сведений в области физической культуры и спорта, связанных с сохранением и укреплением своего здоровья, конструирования индивидуального здорового образа жизни. В свою очередь, успешное освоение теоретических требований программы является важным моментом в формировании двигательных умений и навыков, а также играет ведущую роль в мотивации физкультурной деятельности.

Как известно, формирование двигательного навыка начинается с элементарных знаний об изучаемом движении. Именно на знаниях основывается весь процесс обучения в школе. Однако на сегодняшний день в Программе предусмотрено всего 4 часа на теорию, и при этом учителю необходимо их спланировать так, чтобы материал изучался систематически, последовательно, имел этапы контроля. Та форма, которая используется большинством учителей (один час теории в начале или в конце четверти), не совсем полно отвечает тем требованиям, которые предъявляются к преподаванию данного раздела.

Мы предлагаем планировать теоретический материал по ранее предложенной нами модели «Познавательного-практического урока». Учитывая, что предложенная форма была опробована в рамках трех уроков в неделю, и соответственно в течение восьми часов в году, мы предлагаем сократить количество минут на теорию до 15-ти и проводить «по-

знавательно-практические» уроки не каждую неделю, а чередовать их. В начале недели предлагается проводить «познавательно-практический» урок физической культуры со следующей структурой: теоретическая часть (15 минут) и практическая часть (30 минут).

Теоретическая часть урока предусматривает изучение одного из разделов в зависимости от количества уроков в четверти:

- обеспечение безопасности занятий;
- гигиенические знания;
- правила самостоятельных занятий;
- самоконтроль;
- здоровый образ жизни;
- олимпизм и олимпийское движение.

В течение года изучаются темы, которые отражают содержание, соответствующее вышеперечисленным разделам. Для изучения одной темы требуется 2 урока. Первый урок предназначается для ознакомления с теоретическим материалом, второй – для закрепления пройденного и контроля уровня знаний.

Организация урока по предложенной структуре позволяет наиболее полно, доступно, последовательно и интересно изложить теоретический материал, полноценно использовать самостоятельную работу учащихся; способствует качественному усвоению теоретического материала, так как занимающиеся имеют возможность во второй части урока закрепить полученные знания. Следует отметить еще одну положительную сторону такого урока – систематический контроль теоретических знаний. В конце изучения конкретного раздела программы можно предложить провести тестирование для определения уровня освоения теоретического материала и развития физических качеств.

С целью достижения оптимальной моторной плотности вторая часть урока ориентирована на практическое закрепление материала, рассмотренного в первой части, и развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами. Развивать двигательные способности предлагается преимущественно методом круговой тренировки, а также игровым и соревновательным методами.

Таким образом, школьники получают возможность, существенно не снижая своей двигательной активности, целенаправленно, поэтапно, систематично осваивать теоретический материал по физической культуре и ЗОЖ, систематически вести тетрадь по физическому воспи-

танию и многое другое, что невозможно реализовать в структуре общепринятого урока физической культуры.

## § 51. Методика составления плана-конспекта урока

Очередным этапом подготовки учителя к уроку является составление *плана-конспекта урока*, при этом необходимо соблюдать следующие требования:

- четко определить задачи урока;
- выделить, какие теоретические сведения надо сообщить на уроке;
- определить, какие целесообразные способы организации занимающихся и методы обучения должны быть выбраны для решения поставленных задач;
- определить объем и характер упражнений для домашних заданий;
- предусмотреть материально-техническое оснащение урока.

Задачи формулируются в глагольной форме.

Урок физической культуры имеет определенную структуру и содержание. Исходя из особенностей решения задач каждой из частей урока следует планировать учебный материал.

Структура урока имеет три части: подготовительную (8-12 мин), основную (25-30) и заключительную (5-7 мин).

Правильно спланированная *подготовительная часть* урока обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части урока. Учителю необходимо подготовить организм занимающегося к предстоящей работе с точки зрения физиологического воздействия: подготовить основные группы мышц, суставы, связки, функциональные системы организма, которые будут нести основную нагрузку. Не менее важной задачей является психологическая подготовка учащегося к предстоящей работе. Содержание подготовительной части может быть использовано для закрепления ранее изученных двигательных умений и навыков и развития отдельных физических способностей.

При описании этой части урока необходимо планировать: построение учащихся, рапорт, сообщение задач урока, строевые и общеразвивающие упражнения, игровые задания, которые должны соответствовать возрасту и физической подготовленности учащихся и разносторонне воздействовать на их организм. Нагрузку следует повышать постепенно: интенсивные упражнения чередовать с более легкими, с упражне-

ниями на расслабление. Следует обращать особое внимание на запись перестроений, необходимых по окончании того или иного вида деятельности или после упражнений.

Записывать упражнения необходимо в строгой методической последовательности: вначале исходное положение (и.п.), затем по счету с новой строки выполняемое упражнение. Например:

И.п. – упор присев.

1 – упор лежа.

2 – поворот налево в упор лежа сзади.

3 – поворот направо.

4 – и.п.

В графе «Дозировка» напротив каждого вида деятельности следует указывать время, количество повторений, дистанцию в метрах.

В графе «Организационно-методические указания» напротив каждого вида деятельности записываются соответственно: методы организации занимающихся, методы обучения, характер ходьбы, бега, темп, ритм, амплитуда выполнения, основные требования к упражнению, игре, заданию, схематический рисунок выполняемого упражнения.

*Основная часть* предназначена для углубленного решения образовательно-воспитательных, оздоровительных и прикладных задач. Для этого используются упражнения, предусмотренные Программой.

Задачи основной части урока:

- формировать физкультурные знания;
- обучать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать физические способности.

Очень важно установить последовательность выполнения упражнений для развития физических качеств. Если планируются упражнения на развитие двух и более качеств, то вначале выполняются упражнения для развития быстроты или координации. Упражнения на гибкость следует выполнять в подготовительной и в конце основной части урока или же в интервалах между силовыми и скоростными. Выносливость развивается на фоне утомления, и, как правило, упражнения на развитие этого качества планируются в конце основной части.

Следует обращать внимание на запись построений при смене заданий в отделениях, а также на подготовку и уборку мест для занятий. В графе «Дозировка» напротив упражнения, задания, подготовки и убор-



ки мест для занятий следует указывать продолжительность в минутах, а при необходимости и количество повторений.

В графе «Организационно-методические указания» необходимо отразить следующую информацию:

- групповой, индивидуальный, по типу круговой тренировки);
- способы выполнения (посменный, одновременный, поточный и т. д.);
- порядок смены упражнений;
- методы воспитания физических способностей;
- помощь (страховка);
- порядок пользования инвентарем;
- привлечение учащихся к судейству;
- использование методов обучения и воспитания: рассказ, объяснение, команды, замечания, показ, демонстрация и др.;
- основные требования к выполнению упражнения: темп, ритм, направление, амплитуда, сила и т. д.;
- правила игры или соревнований;
- схемы, рисунки.

*Заключительная часть* предназначена для восстановления функциональных систем организма. Основные задачи:

1. Физиологически оправданное завершение урока.
2. Создание предпосылок к последующим занятиям.

Для снижения возбуждения нервной системы, уменьшения напряжения мышечных групп используются: виды ходьбы, передвижения под музыку, танцевальные шаги, упражнения на расслабление, растягивание, правильную осанку, внимание, элементы аутогенной тренировки. Подводятся итоги урока, выставляются отметки и дается домашнее задание.

Качество учебного процесса зависит от многих факторов, однако в руках учителя сконцентрирована огромная сила творчества, компетентности, инициативности, и только учитель, благодаря планомерным и целенаправленным действиям может сделать свой урок интересным и полезным для ученика.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гимнастика в школе: учеб. пособ. / В.И. Загrevский, В.В. Шутов, Ю.Н. Бойко, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 202 с.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: БГУ, 1999. – 106 с.
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М: RETORIKA-A: Флинта, 1999. – 560 с.
5. Загrevский, О.И., Загrevская, А.И. Гимнастика в общеобразовательной школе: учебное пособие / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. – Томск: Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. – 140 с.
6. Закиров, А.М., Петров, П.К. Гимнастическая терминология: общеразвивающие упражнения: методическая разработка / А.М. Закиров, П.К. Петров. – Устинов: Изд-во Удм. ун-та, 1985. – 44 с.
7. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей. – 3-е изд., перераб. и доп. / В.М. Качашкин – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
8. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: методическое пособие: в 3 ч. – Ч. 1: Основные понятия и введение в проблему / В.Н. Кряж. – Минск, 1996. – 53 с.
9. Кряж, В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс – нормативная и программная основа формирования здорового образа жизни / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: материалы III Международной научно-практической конференции, г. Минск, 9-10 декабря 2002 г. – Минск, 2002. – С. 9-11.
10. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
11. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь. – Минск: Бонем, 2000. – 39 с.
12. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
13. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
14. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения: физическая культура и здоровье 5-11 классы // Национальный институт образования. – Минск, 2009. – 112 с.

15. Уроки физической культуры в VII-VIII классах: пособие для учителей / Г.П. Богданов, Г.Н. Давыдова, С.М. Зверев [и др.]; под ред. Г.П. Богданова, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1981. – 193 с.

16. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: Справ. педиатра. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Н. Усов – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.

17. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов [и др.]; под ред. В.А Баркова. – Минск: Тэхналогія, 2001. – 240 с.

18. Физическая культура // Программы 12-летней общеобразовательной школы с русским языком обучения / составители: В.И. Кряж, З.С. Кряж, А.А. Зданевич, В.С. Овчаров, В.И. Ткачева. – Минск: НМЦентр, 2000. – 112 с.

19. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы: для школ с бел. и рус. яз. обучения / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, А.Д. Глазырина [и др.]; под ред. Е.Н. Ворсина. – Минск: ПК ИП «Асар», 1995. – 175 с.

20. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с.

21. Хавин, Б.Н. Все об Олимпийских играх / Б.Н. Хавин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 546 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Раздел 1. ЗНАНИЯ .....	4
Тема: ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ .....	4
§1. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры и здоровья .....	4
§2. Правила передвижения к месту занятий физической культурой .....	6
§3. Правила безопасности учащихся на уроках гимнастики и акробатики .....	9
§4. Правила безопасности учащихся на уроках легкой атлетики .....	10
§5. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой .....	11
§6. Правила безопасности на уроках спортивных игр .....	13
Тема: ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ .....	14
§7. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие .....	14
§8. Индивидуальные показатели физического развития .....	17
Тема: ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	19
§9. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях .....	19
Тема: САМОКОНТРОЛЬ .....	22
§10. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений .....	22
§11. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания .....	26
§12. Норма веса для своего роста .....	27
Тема: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	31
§13. Понятие здоровья человека .....	31
§14. Содержание понятия здорового образа жизни .....	33
§15. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни .....	37
§16. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся .....	39

Тема: ОЛИМПИЗМ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ .....	41
§17. Легенды и реальность Олимпии .....	41
§18. Олимпийские идеалы .....	43
§19. Олимпийские игры – великий праздник древности .....	45
 Раздел 2. ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА .....	48
Тема: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА .....	48
§20. Ходьба .....	48
§21. Бег .....	49
§22. Прыжки с места .....	53
§23. Прыжки с разбега .....	56
§24. Метание .....	60
Тема: ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА .....	62
§25. Строевые упражнения .....	62
§26. Ходьба .....	64
§27. Упражнения для формирования правильной осанки .....	65
§28. Напрыгивание и спрыгивание .....	67
§29. Упражнения в равновесии .....	68
§30. Висы .....	69
§31. Упоры .....	70
§32. Лазанье .....	72
§33. Акробатические упражнения .....	74
§34. Комплекс упражнений утренней гимнастики .....	80
Тема: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА .....	82
§35. Попеременный двухшажный ход .....	82
§36. Одновременный двухшажный ход .....	83
§37. Одновременный бесшажный ход .....	84
§38. Подъем наискось «полуёлочкой» .....	85
§39. Торможение «плугом» .....	85
§40. Повороты переступанием .....	87
Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ .....	88
§41. Стойка игрока, передвижение, остановка прыжком .....	88
§42. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении .....	89
§43. Ведение мяча правой и левой рукой .....	90
§44. Броски в корзину .....	91

Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ .....	93
§45. Удары по мячу .....	93
Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ГАНДБОЛ .....	95
§46. Передачи и ведение мяча .....	95
Тема: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ .....	96
§47. Стойка игрока, передвижение .....	96
§48. Прием и передача мяча снизу .....	97
§49. Нижняя прямая подача .....	98
Раздел 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....	100
§50. Методика составления календарно-тематического плана .....	100
§51. Методика составления плана-конспекта урока .....	107
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	110

Учебное издание

**Гужаловский Александр Александрович**  
**Кучерова Анжела Владимировна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ПЯТОМ КЛАССЕ**

Учебное пособие

Технический редактор *А.Л. Позняков*  
Компьютерная верстка *Н.А. Наумович*  
Корректор *Г.В. Тетерукова*

Подписано в печать 9.11.2011. Формат 60х84/16.  
Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 6,8.  
Уч.-изд. л. 5,5. Тираж 400 экз. Заказ № 462.

Учреждение образования «Могилевский государственный университе  
им. А.А. Кулешова», 212022, Могилев, Космонавтов, 1.  
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии  
УО «МГУ им. А.А. Кулешова». 212022, Могилев, Космонавтов, 1.