

пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

Что в таких случаях делать? Прежде всего обратись к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку (например, уменьшить количество повторений упражнения, сократить время бега и т. д.).



Кто из этих мальчиков переутомлён?





Как ты переносишь физические нагрузки, показывает и твой **пульс**. Он отражает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой.

Пульс можно посчитать, *приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев к запястью руки, виску или шее.*



Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту. Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту (10×6) равен 60; 15 ударов за 1 минуту (15×6) — 90; 20 ударов за 1 минуту (20×6) — 120; 25 ударов за 1 минуту (25×6) — 150 и т. д.

После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально. Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90—100 ударов в 1 минуту, то это говорит о том, что или у тебя не всё в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.

После тренировки или урока физической культуры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10—15 минут, после утренней зарядки ещё быстрее. Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов в 1 минуту, это тоже сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом и тренером.

Тебе и твоим одноклассникам, занимающимся спортом, очень полезно завести **дневник самоконтроля**. Он может состоять из двух частей. На первую часть отведи 2—3 странички. Здесь, например, один раз в полгода записывай свой рост, массу тела (вес) и окружность грудной клетки. По записям ты вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием твоего организма.

Дневник самоконтроля

Лет	Год, месяц, число	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см
6				
7				
8				
9				
10				

Рост можно измерить так. Вместе с родителями с помощью сантиметра нанеси, например, на дверной косяк разметку по 1 см от 100 до 150 см снизу вверх. Простейший ростомер

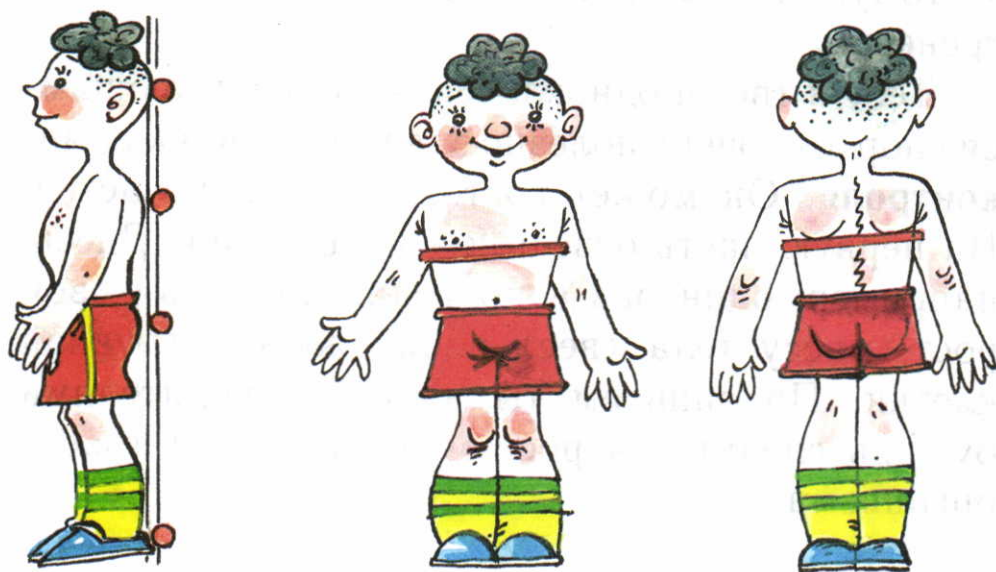


Рис. 13

готов! Теперь прими правильную позу, как показано на рисунке 13, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены.

Массу тела легко контролировать с помощью напольных весов. Взвешиваться надо утром перед завтраком.

Как измерять *объём грудной клетки*, показано тоже на рисунке 13.

На следующих страницах дневника самоконтроля регулярно записывай данные о своём самочувствии и пульсе в дни тренировок или самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дата тренировки	Содержание тренировки	Самочувствие	Пульс	
			до тренировки	после тренировки

Несколько страниц в дневнике самоконтроля отведи своим спортивным достижениям. А для того чтобы ты знал, улучшаются ли они, один раз в 2—3 месяца выполняй **контрольные упражнения**.

Отжимание от пола (для мальчиков) (рис. 14) или **от стула, стола, скамейки** (для девочек) (рис. 15). Сделай упражнение столько



Рис. 14

Рис. 15

раз, сколько сможешь. Результат запиши в дневник.

Это упражнение на оценку *силы*.

Прыжок в длину с места (рис. 16). Выполни 3 раза и запиши лучший результат (в сантиметрах).

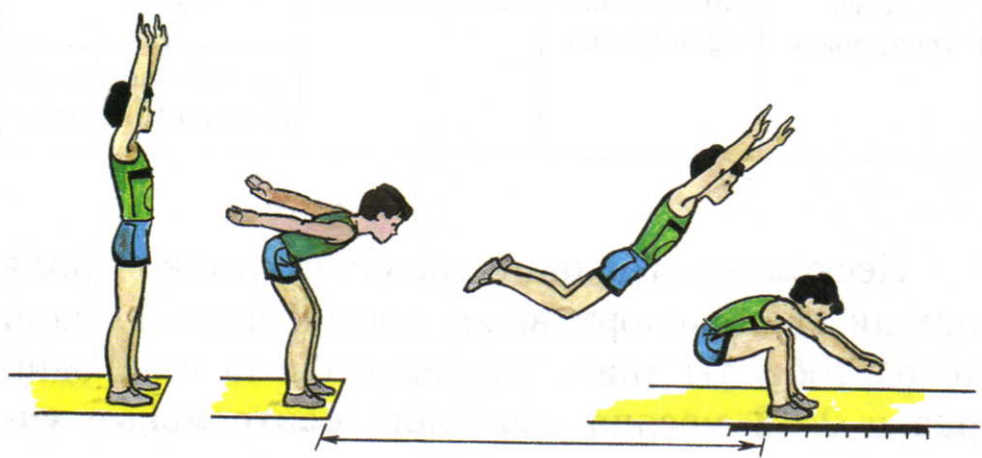


Рис. 16

Прыжок в высоту с места (рис. 17). Выполни также 3 раза около стенки, на которую

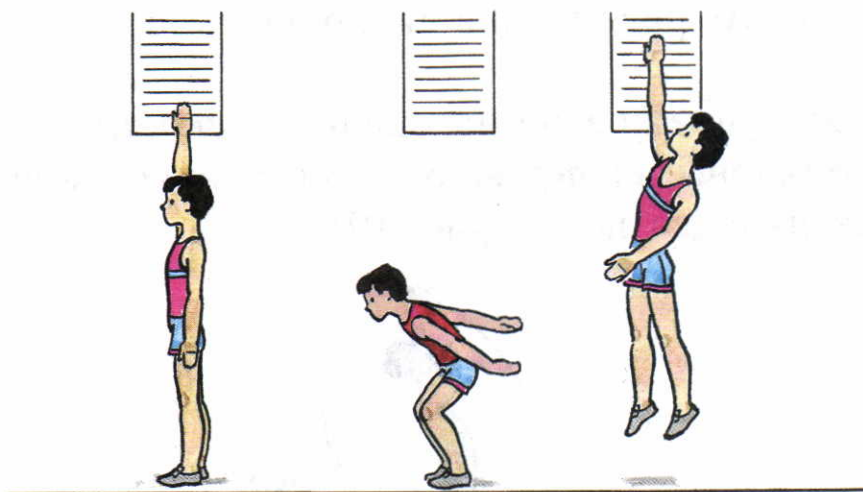


Рис. 17

предварительно нанеси метки. Запиши лучший результат.

Эти два упражнения на оценку прыгучести.

Подбрасывание теннисного мяча (рис. 18) или камушка вверх и его ловля правой, а затем левой рукой. Упражнение выполни каждой ру-

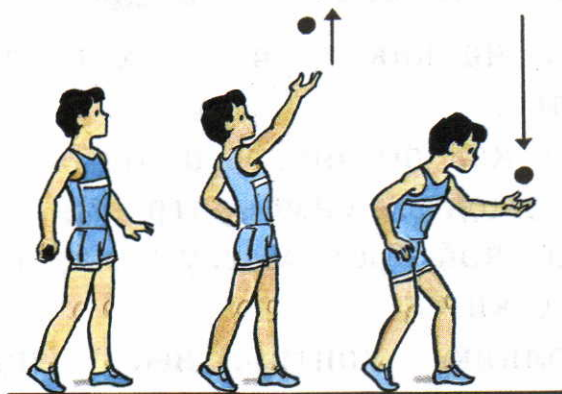


Рис. 18

кой по 10 раз и запиши количество удачных попыток.

Это упражнение на оценку *ловкости*.

Наклоны вперёд-вниз с доставанием кончиками пальцев пола (рис. 19).

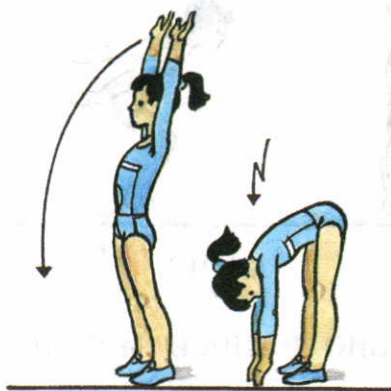
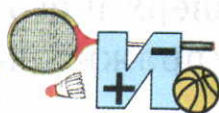


Рис. 19

Это упражнение на оценку *гибкости*.


ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Знаю, на каких участках тела надо измерять пульс.
2. Знаю, как посчитать пульс.
3. Веду дневник самоконтроля.
4. Знаю свой рост, массу тела, окружность грудной клетки.
5. Выполняю контрольные упражнения.

Количество баллов _____ .

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

 При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму.

Что делать при *ушибе*? Положи на ушибленное место на 20—30 минут холодный компресс. Меняй его каждые 5 минут.

Ссадины и *потёртости* кожи сначала промой раствором перекиси водорода. Потом смажь это место зелёной.

А как поступать при *кровотечении*? Прежде всего его надо быстро остановить. Если кровотечение небольшое, например, на руке или ноге, то достаточно поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.



При более сильном кровотечении на рану следует наложить давящую повязку, состоящую из трёх слоёв: кусочка стерильной марли (бинта или салфетки), комка ваты и тугой повязки.



При кровотечении из носа надо принять полулежачее положение, поместить на переносицу полиэтиленовый пакетик со льдом или платок, ватный тампон, смоченный холодной водой. Одновременно с этим следует сжать пальцами крылья носа до остановки кровотечения.

При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Знаю, что надо делать при ушибе.
2. Ссадину смажу зелёнкой.
3. При кровотечении из носа положу на переносицу холодный компресс.
4. При серьёзной травме позвоню по телефону 03.

Количество баллов _____

Подведём итоги игры.

0 баллов. Надеемся, что таких ребят, которые не набрали ни одного балла, нет.

5—10 баллов. Ты делаешь первые шаги к здоровому образу жизни. Тебе не хватает пока ещё силы воли и заинтересованности. А может быть, твой друг — лень? Знай, что догонять всегда труднее, чем постоянно заниматься, постепенно усваивая знания. Начни с простого: просыпайся, застилай постель, делай зарядку, умывайся холодной водой. Не разрешай маме или бабушке собирать твой портфель. Делай всё самостоятельно. Удачи!

11—20 баллов. Ты уже многое умеешь делать и делаешь это самостоятельно. Однако иногда

тебе бывает лень, например, делать зарядку, хочется понежиться в постели или подольше посмотреть телевизор. Из-за этого ты вялый, скучный, сонный, а утром не можешь вовремя встать. Найди себе интересное занятие, запишись в спортивную секцию. Зови своих друзей и родителей на прогулки, в поход, на лыжи. Делай пробежки в парке, во дворе. Тогда у тебя будет меньше проблем.

21—36 баллов. Да ты почти уже взрослый! Режим у тебя вошёл в привычку. Ты с удовольствием занимаешься физическими упражнениями. Тебе они приносят радость, бодрость. Ты хорошо учишься по всем предметам. Успеваешь и погулять, и выучить уроки, и помочь маме по дому.

Твой друг — физкультура.

ГЛАВА 2
**ЧТО
НАДО
УМЕТЬ**



БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ

Лёгкая атлетика — один из самых популярных видов спорта. Лёгкая атлетика — это ходьба, бег, прыжки, метание. Соревнования по этим видам движений проводятся с глубокой древности. Они составляли, как ты уже знаешь, основу древних Олимпийских игр. Программа современных летних Олимпийских игр включает более 20 видов легкоатлетических упражнений для мужчин и примерно столько же для женщин.

Легкоатлетические упражнения развивают мышцы ног, спины, брюшного пресса. Они очень полезны для здоровья. Занимаясь лёгкой атлетикой, ты станешь не только сильным, ловким, выносливым и закалённым, но и смелым, решительным, волевым.

Ходьба и бег

Как правильно ходить и бегать?

Во время **ходьбы** туловище прямое или слегка наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперёд и назад в такт движениям ног. Нога ставится с пятки перекатом на носок (рис. 20, слева).

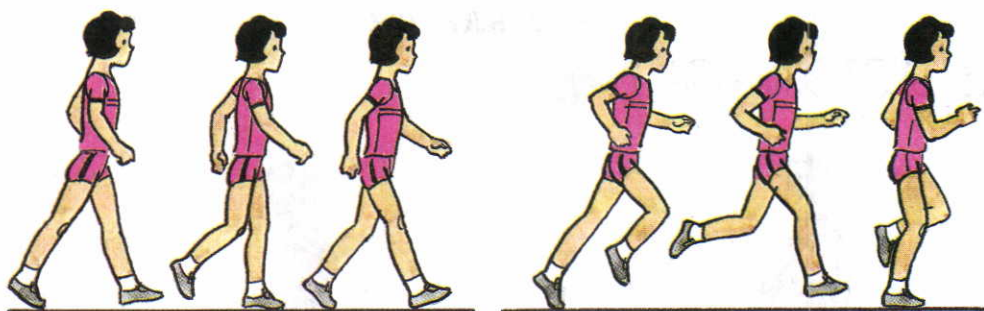


Рис. 20

Во время **бега** туловище немного наклонено вперёд, руки, согнутые в локтях, делают энергичные движения попеременно вперёд-назад (см. рис. 20, справа).

Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногй некоторое время как бы летит (находится без опоры).

При ходьбе и беге важно не напрягать мышцы тела, пальцы рук должны быть слегка сжаты. Дышать следует ритмично и глубоко. Во время первых занятий скорость бега должна быть такой, чтобы можно было дышать через нос и контролировать свои движения.

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



Ходьба на носках



на пятках



в полуприседе



в приседе



руки вверх



в стороны



к плечам



с высоким
подниманием
бедра



с перешагиванием
через мяч
(палку, скамейку)

3—4 классы

ВЫПОЛНИ



Бег с высоким
подниманием
бедра



с захлёстыванием

приставными шагами
(левым и правым боком)





зигзагом



в парах

Прыжки

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (рис. 21) относится к самым простым. В нём различают *разбег, отталкивание, полёт* и *приземление*.

Приземляться следует на всю стопу или пятки, не заваливаясь назад.

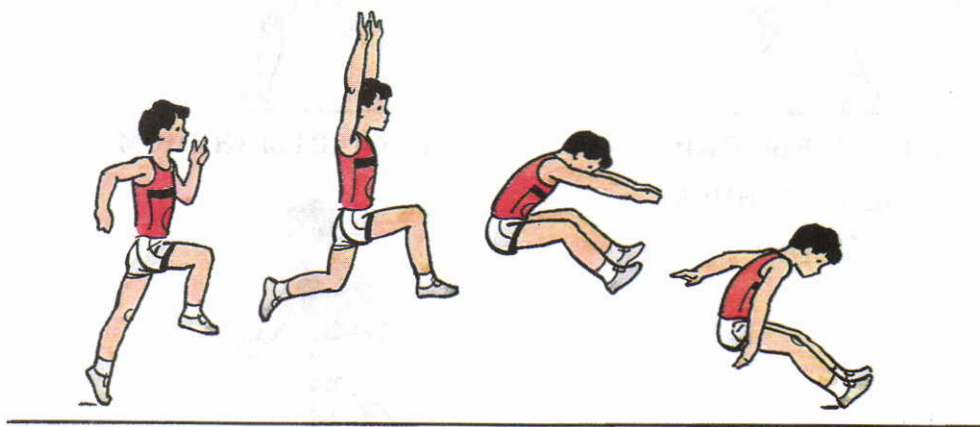


Рис. 21

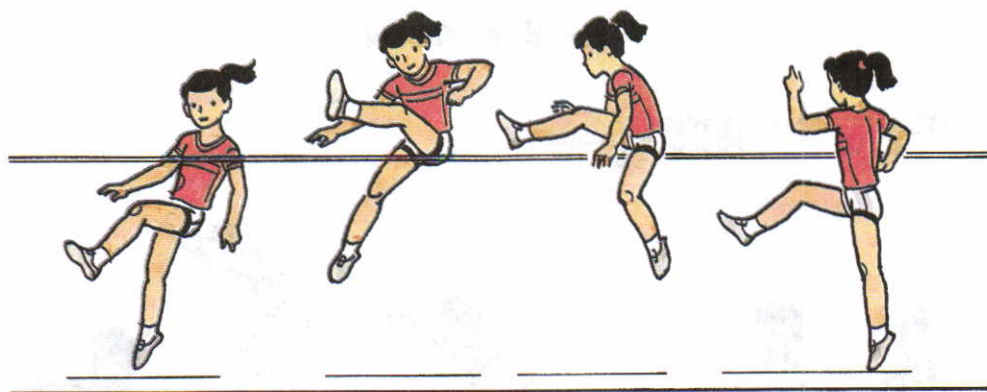


Рис. 22

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (рис. 22). Этот прыжок называется так потому, что при переходе через планку прыгун как бы перешагивает через неё одной, а затем другой ногой.

Этот прыжок состоит из *разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления.*

Разбег осуществляется под углом $35\text{—}40^\circ$ к планке.

Если у тебя толчковая нога правая, то разбегаться надо с левой стороны от планки, и наоборот.

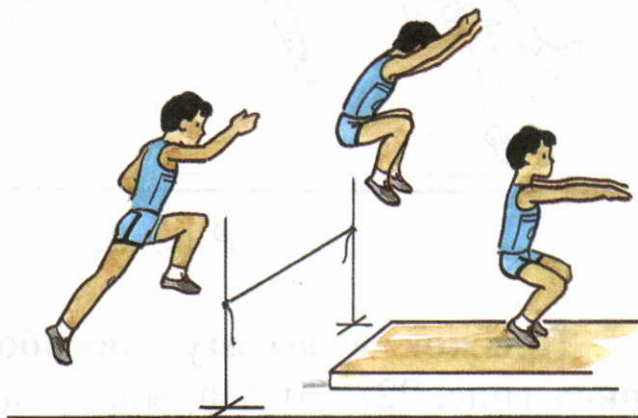
Прыжки в длину и в высоту с разбега совершаются в яму с песком, а в залах — на гимнастические маты.

1—2 классы

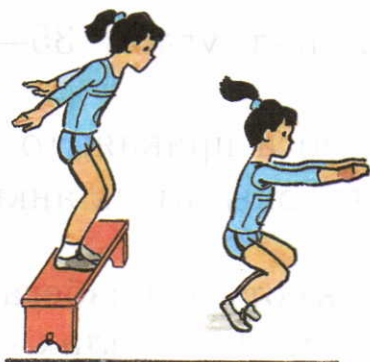
ВЫПОЛНИ 



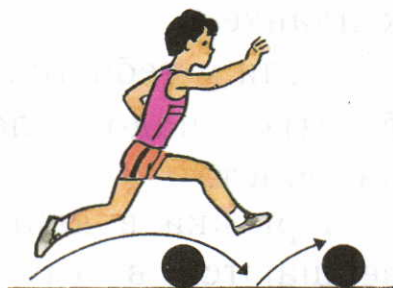
Прыжки
на одной
и двух ногах



через верёвочку (40 см)
с 3—5 шагов разбега



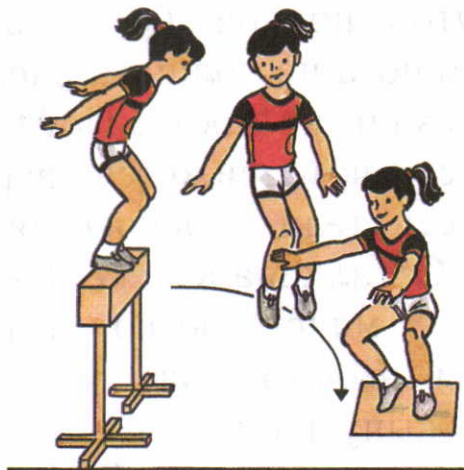
с высоты 30—40 см



через мячи

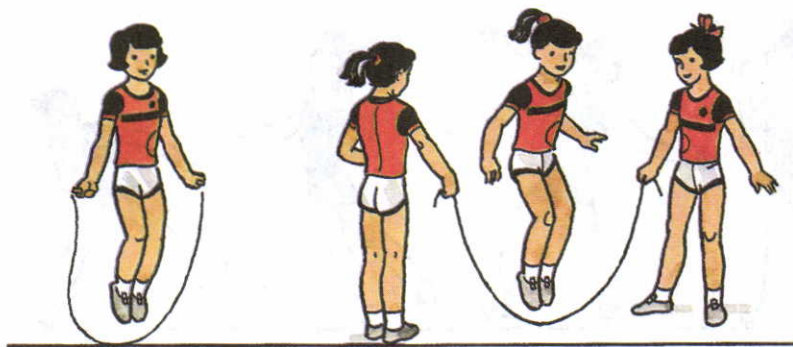
3—4 классы

ВЫПОЛНИ 



Прыжки
с доставанием
подвешенного
мяча

с высоты 70 см
с поворотом в воздухе
на 90—180° и приземлением
точно в квадрат



через короткую и длинную скакалку

Метания

Метание мяча с места (рис. 23). В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши — в левой) руке. Левая нога на полшага впереди правой. Правая нога сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперёд. Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счет хлёсткого движения кисть выпускает мяч.

Метание мяча с 1—3 шагов разбега. При метании с *одного шага* в исходном положении правая нога и правая рука (у левши — левые) впереди. С шагом левой ноги вперёд правая рука с мячом делает замах вверх-назад (или

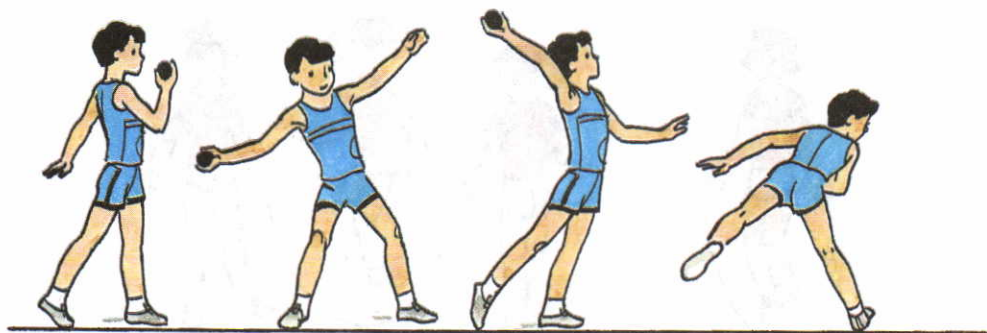


Рис. 23



Рис. 24

вниз-назад). Отталкиваясь правой ногой, выполняют бросок.

При метании с *трёх шагов* (рис. 24) в исходном положении правая нога впереди, рука с мячом впереди или внизу.

Первый шаг выполняется с левой ноги. Правая рука с мячом отводится вниз-назад.

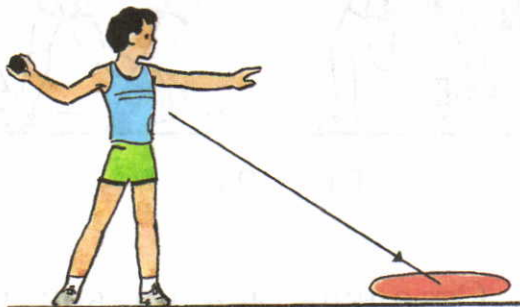
Второй шаг выполняют с правой ноги, поворачивая стопу наружу.

Левой ногой делают третий шаг и выполняют бросок.

После того как снаряд выпущен, необходимо сохранить устойчивое положение и погасить скорость движения. Это даст возможность не переступить планку, а значит — не нарушить правила. Для этого после броска нужно выполнить несколько подскоков на правой (левой) ноге.

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3—4 м

набивного мяча (1 кг)
на дальность



двумя руками
снизу

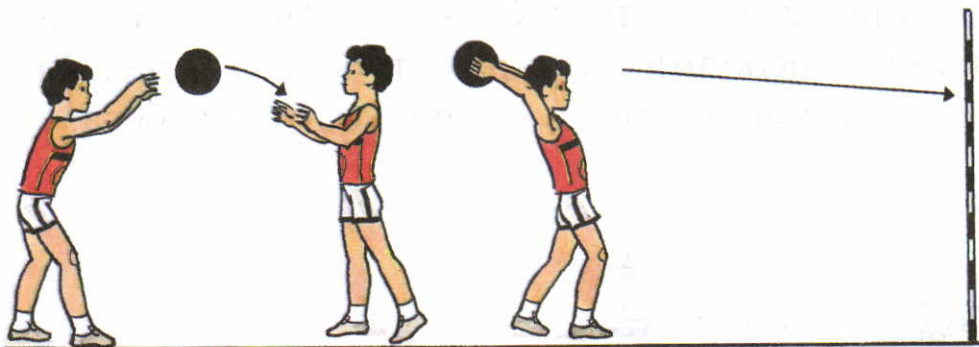


от груди



из-за головы

3—4 классы

ВЫПОЛНИ Броски и ловля мяча
в парахв узкие вертикальные
цели

Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м, на заданное расстояние и на дальность с разбега;

набивного мяча (1 кг) одной рукой от плеча,

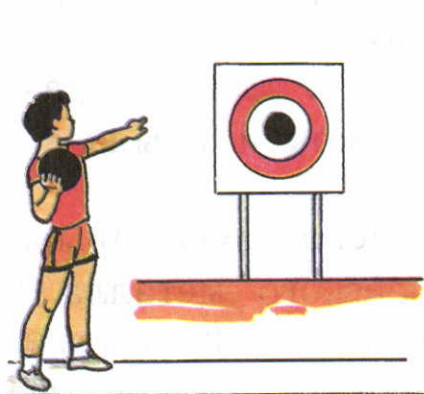


Рис. 25

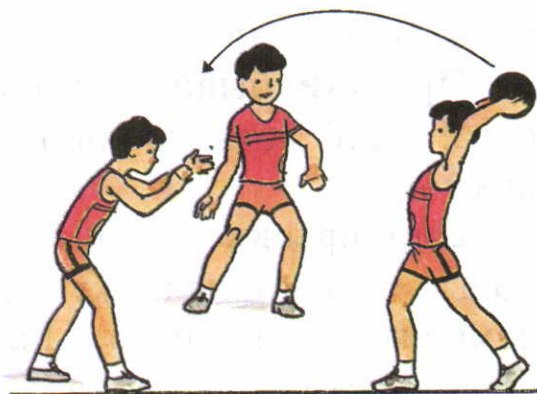


Рис. 26

в щит (цель) с кругами разных диаметров с расстояния от 3 до 8 м (рис. 25);

на точность отскока от пола и стены.

Броски и ловля набивного мяча (1 кг) разными способами (в парах, тройках) (рис. 26); малого мяча с одного — трех шагов разбега.

ЗАПОМНИ



Короткие дистанции — это дистанции от 10 до 40 м, 60 и 100 м.

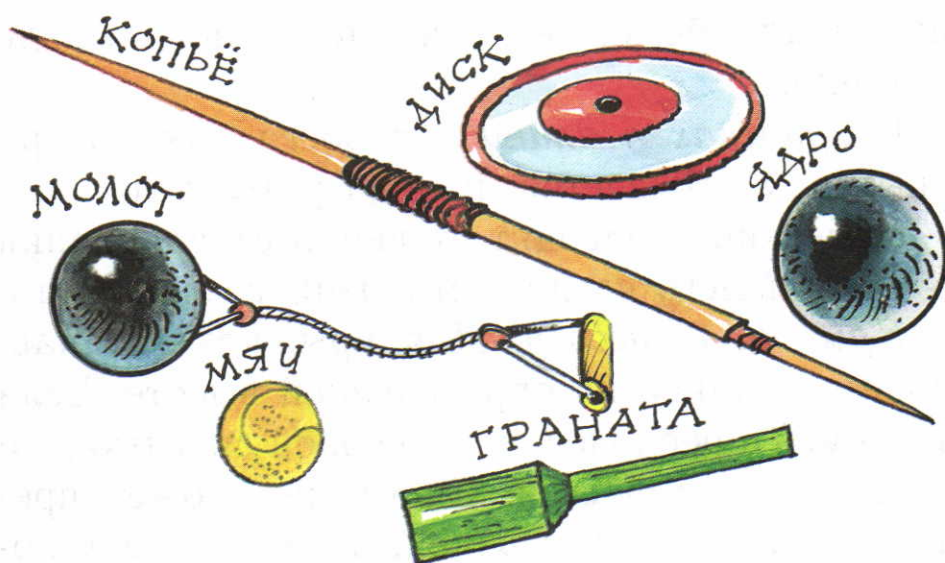
Бег на скорость — бег с максимальной скоростью на короткой дистанции.

Бег на выносливость — бег на длинной дистанции (от 500 до 2000 м).

Спортивные метательные снаряды: мяч, граната, копье, диск, ядро, молот.

Прыжки бывают в высоту и длину с разбега. Ещё есть тройной прыжок и прыжок с шестом.

Для прыжков в высоту используют прыжковые стойки, планку из лёгкого металла и измерительную рейку. Прыжки в длину измеряют рулеткой. Прыжки измеряют с точностью до 1 сантиметра (см).



Темп ходьбы или бега — это количество шагов, совершаемых в единицу времени. Чем больше шагов, тем выше темп, и наоборот.

Длительность бега измеряется в часах (ч), минутах (мин) и секундах (с).

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях

► **Бег на короткие дистанции** проводится по отдельным дорожкам.

По команде судьи «На старт!» бегуны принимают положение низкого старта. По команде «Внимание!» они занимают исходное положение

для начала бега. Бег начинается по команде «Марш!».

▶ В прыжках в длину с разбега даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Измерение проводят от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного прыгуном.

▶ Прыжки в высоту. Для прыжков устанавливается планка на определённой высоте. Если спортсмен преодолел её с первой попытки, то вторая ему не даётся. Спортсмен может преодолеть эту высоту с одной, двух или трёх попыток, если первые две были неудачными.

Затем судья поднимает планку на несколько сантиметров. Соревнования продолжают те спортсмены, которые преодолели предыдущую высоту. Спортсмен, преодолевший планку на наибольшей высоте, становится победителем.

▶ В метаниях победитель также определяется по самому дальнему броску или толчку спортивного снаряда из трёх попыток.

Правила поведения на занятиях

▶ Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.

▶ Бег на скорость следует выполнять только по своей дорожке, чтобы не столкнуться с товарищем.

▶ Прежде чем начать прыгать в длину или в высоту, необходимо правильно уложить гимнастические маты (плотно друг к другу), а при прыжках в прыжковую яму хорошо взрыхлить и разровнять песок.

▶ Метать снаряды следует в направлении, которое указал учитель, или в безопасном месте. Нельзя метать снаряды, когда кто-нибудь находится в поле метания.

БОДРОСТЬ, ГРАЦИЯ, КООРДИНАЦИЯ



Гимнастика как вид спорта включает в себя спортивную, художественную, ритмическую гимнастику, акробатику. Словом «гимнастика» называют также комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и др.

Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку лёгкой, а движения пластичными и грациозными. Занятия под музыку развивают чувство ритма, чувство прекрасного.

Упражнения обычно начинают выполнять из *исходных положений*. Познакомься с основными из них.

Для ног (рис. 27): 1. Основная стойка — ноги вместе.

2. Стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч).

3. Стойка ноги врозь, правая (или левая) впереди.

4. Стойка ноги скрестно (левая перед правой или наоборот).

5. Стойка одна ступня продолжение другой.

Для рук (рис. 28): 1. Основная стойка — руки вниз.

2. Руки на пояс.

3. Руки к плечам.

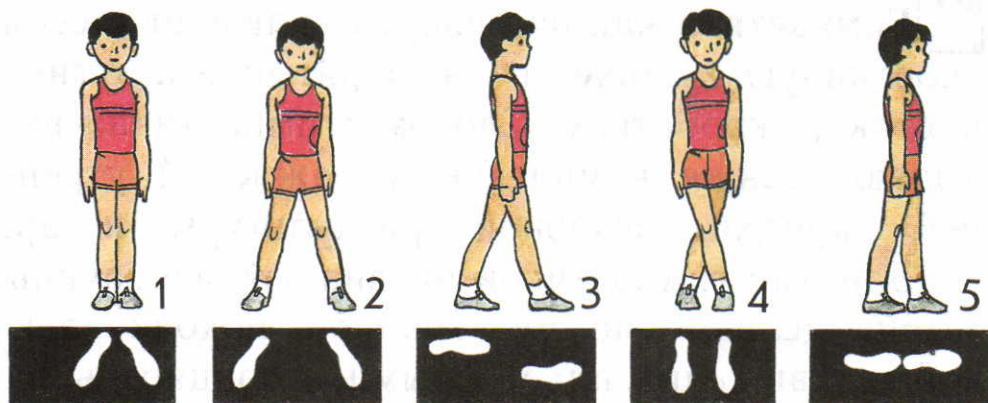


Рис. 27

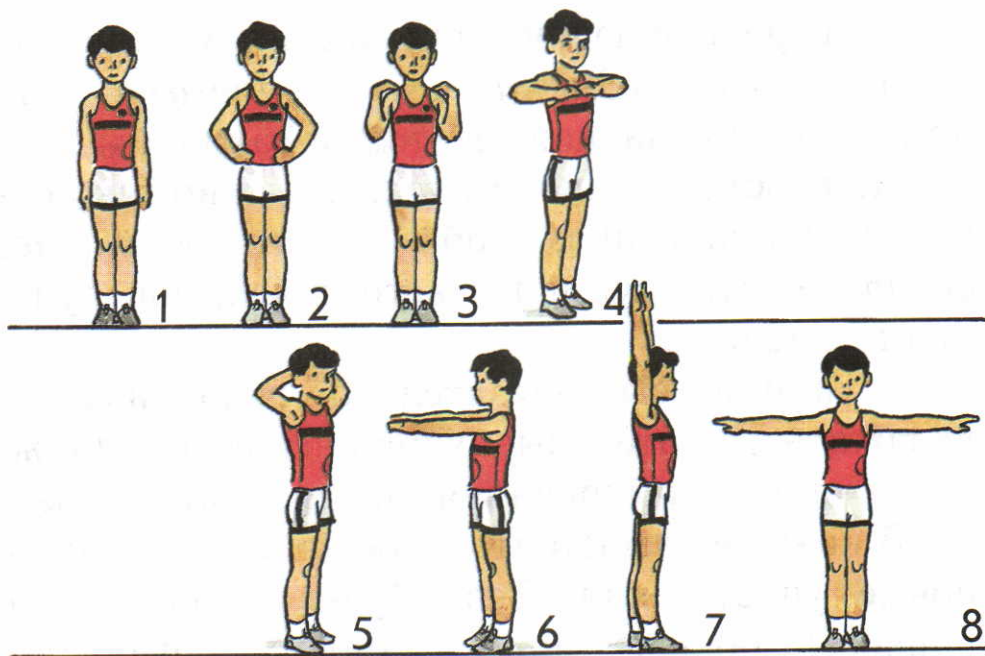


Рис. 28

4. Руки перед грудью.
5. Руки за голову.
6. Руки вперёд.
7. Руки вверх.
8. Руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения



Общеразвивающие упражнения незаменимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультминуток.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять *без предметов* и *с предметами* (мячом, обручем, палкой, лентой, флажками).

При составлении комплексов важно так подбирать упражнения, чтобы они *вливали на все группы мышц*: рук, плечевого пояса, ног, туловища и таза.

В комплексы обязательно рекомендуется включать дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

В каждое самостоятельное занятие включай новые упражнения. Тебе будет интереснее и принесёт больше пользы твоему организму.

Утренняя гимнастика



Итак, после того как ты проснулся, аккуратно убрал постель и хорошо проветрил помещение, обязательно сделай утреннюю гимнастику (или, как ещё называют, зарядку).

Приучить себя выполнять её ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, закаливания, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности на весь день и воспитания воли.



ЗАПОМНИ

Основные правила выполнения зарядки

▶ Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.

▶ Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.

▶ Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.

▶ Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.

▶ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.

При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях — выдох.

▶ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.

▶ Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

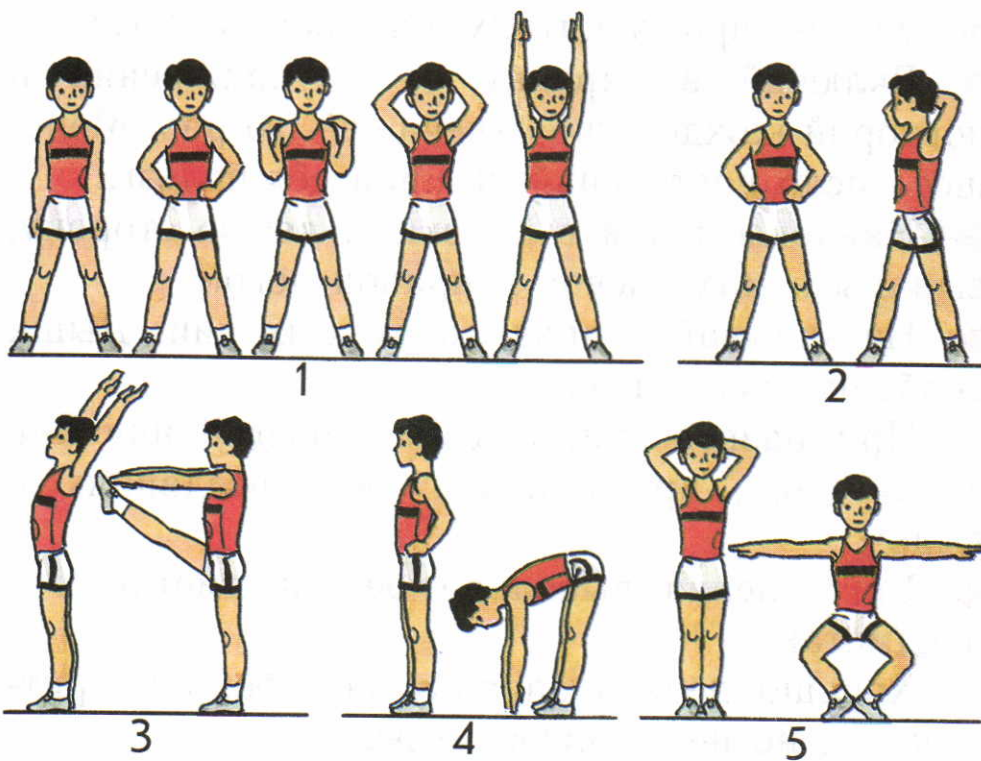
► После зарядки полезно принять душ, об-
литься тёплой водой или обтереться влажным
полотенцем, а затем растереться сухим.

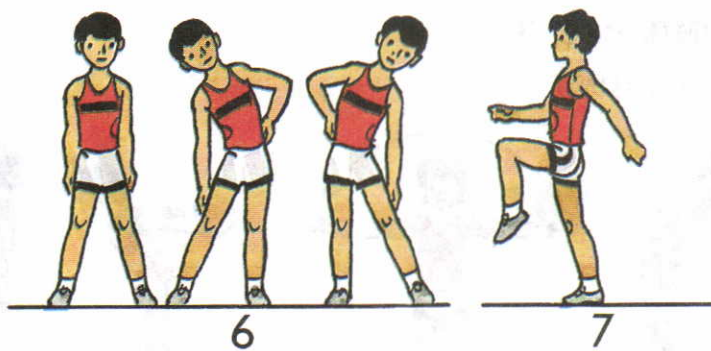


*Выбери понравившийся тебе комплекс уп-
ражнений. Со временем можешь заменить
его на другой.*

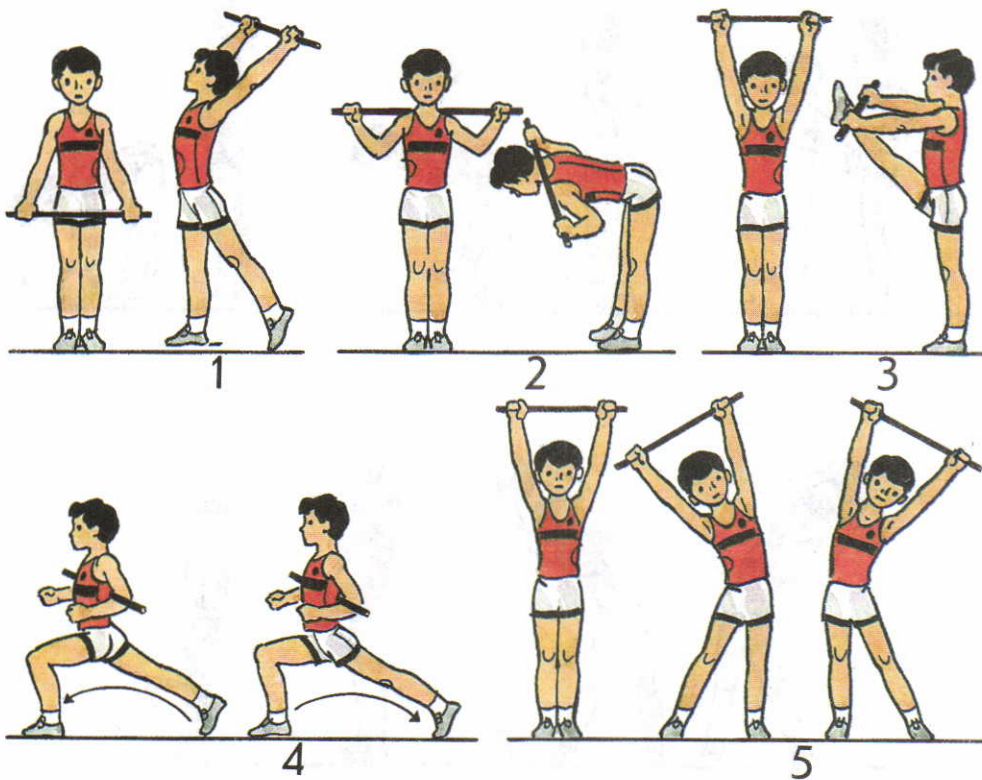
ВЫПОЛНИ 

Комплекс 1
(без предмета)

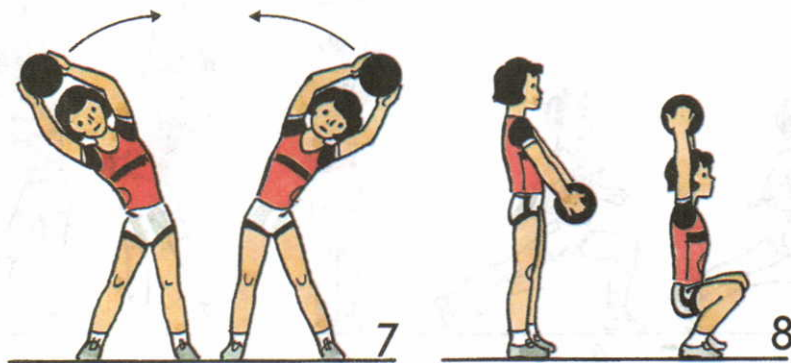
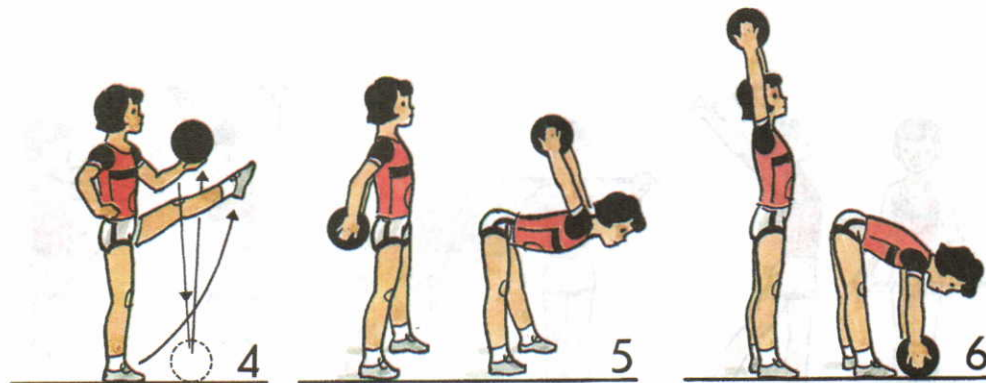
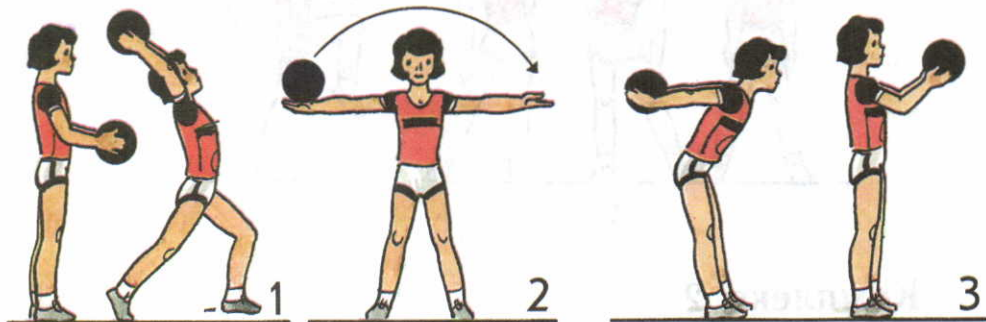




Комплекс 2 (с палкой)



Комплекс 3 (с мячом)



Если ты захочешь сам составить комплекс, то упражнения должны быть примерно в такой последовательности:

- потягивание;
- ходьба на месте;
- круговые движения и махи руками;
- повороты и наклоны туловища вперёд и в стороны;
- приседания, выпады, махи ногами;
- сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;
- прыжки, бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями.

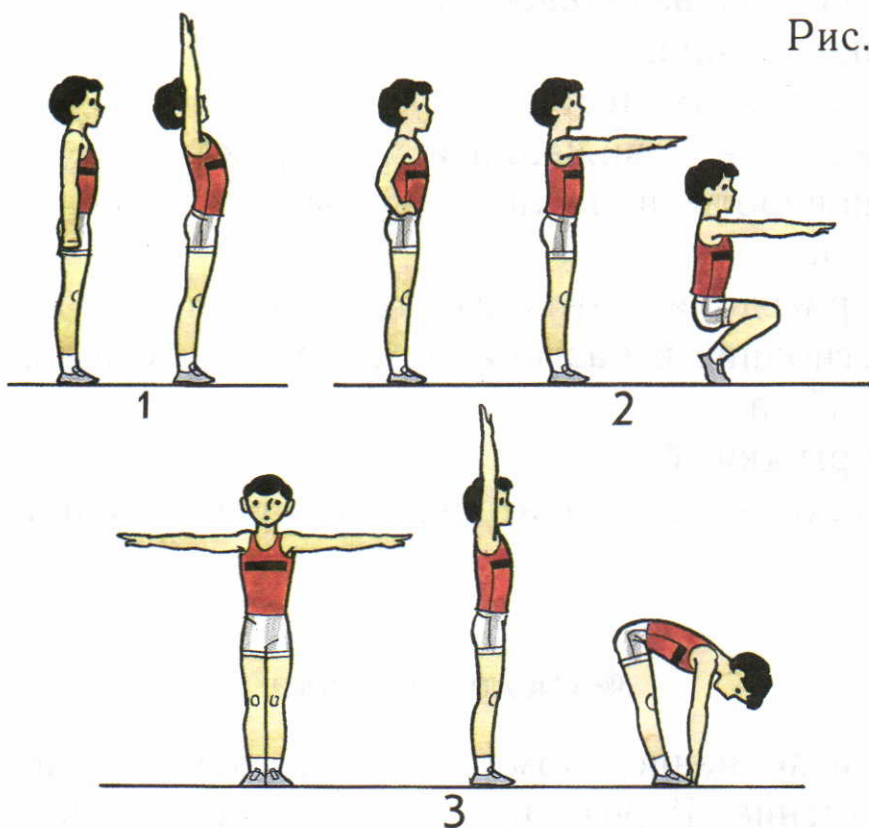
Физкультминутка

Выполнение домашних уроков вызывает утомление. В результате ты начинаешь делать больше ошибок, становишься рассеянным, хуже запоминаешь заданное.

Есть очень простой приём для преодоления утомления — **физкультминутка**. Она включает несколько упражнений, напоминающих зарядку. Если, например, ты почувствовал усталость после 35—40 минут умственной работы, то проделай следующие упражнения:

Комплекс 1 (рис. 29) (в положении стоя)

Рис. 29



1. Сожми пальцы в кулак, подними руки вверх, разожми пальцы и потянись, смотри на пальцы рук (вдох), затем вернись в исходное положение (выдох). 4—6 раз.

2. Руки на поясе. Вытяни руки вперёд (вдох), энергично присядь (выдох), вернись в исходное положение. 4—6 раз.

3. Руки разведены в стороны. Подними руки вверх (вдох), выполни наклон вперёд, коснувшись пальцами рук носков ног (выдох). 4—6 раз.

Комплекс 2 (рис. 30)

(в положении сидя на стуле)

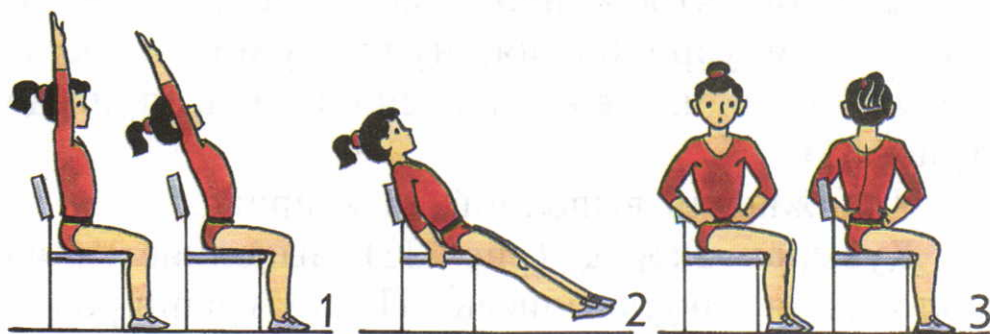


Рис. 30

1. Подними руки вверх, потянись, прогнуй спину (вдох), опусти руки (выдох). 2—3 раза.

2. Сядь на край стула, откинься на спинку стула, с напряжением выпрями ноги (вдох), прими исходное положение (выдох). 2—3 раза.

3. Руки на пояс, сделай энергичные повороты туловища вправо и влево. 2—3 раза.

При длительном письме и чтении устают мышцы рук. Поэтому очень полезно периодически энергично сжимать и разжимать пальцы рук и потряхивать кистями.

Для того чтобы отдохнули глаза, рекомендуем сделать упражнения, описанные на странице 18 (см. рис. 4, 5). Такая зарядка для глаз — хорошая профилактика близорукости.

Акробатические упражнения

Для того чтобы правильно выполнять акробатические упражнения, нужно уметь *группироваться* сидя, лёжа на спине и в приседе (рис. 31).

Упражнения выполняй на коврике.

Кувырок вперёд (рис. 32) выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову,



Рис. 31



Рис. 32

прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Кувырок назад выполняется также из положения упора присев. После группировки оттолкнись руками от покрытого ковриком пола, сделай перекат назад и быстро поставь ладонь за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернись через голову и перейди в упор присев.

Стойка на лопатках выполняется из положения лёжа на спине. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке 33.

Мост выполняется из положения лёжа на спине (рис. 34). Согни ноги, поставь руки за голову на пол, прогнись. Сначала выполняй упражнение с чьей-либо помощью, а затем самостоятельно.



Рис. 33

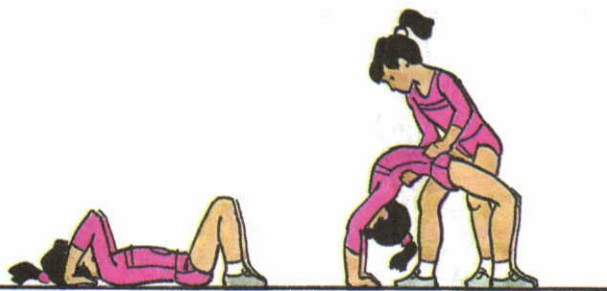


Рис. 34