

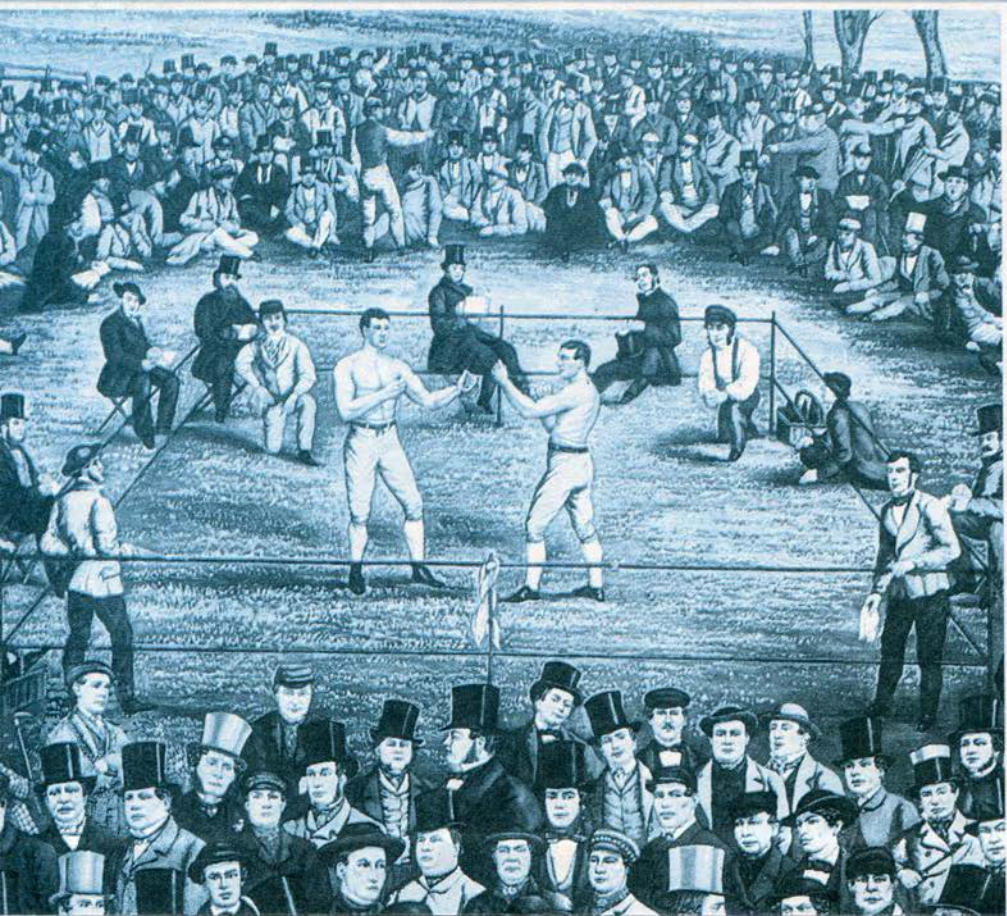


# Физическая культура

5·6·7



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО







# Физическая культура

5·6·7

классы

Учебник для  
общеобразовательных  
учреждений

Под редакцией  
М. Я. Виленского

*Рекомендовано Министерством образования  
и науки Российской Федерации*

2-е издание

Москва  
«Просвещение»  
2013

УДК 373.167.1:796/799  
ББК 75я72  
Ф50

**Авторы:** М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, А. Н. Крайнов, З. В. Гребенщикова, Н. С. Алёшина, М. В. Маслов.

На учебник получены положительные экспертные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/318 от 14 октября 2011 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-424 от 17 октября 2011 г.).

**Физическая культура. 5—7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 239 с. : ил. — ISBN 978-5-09-029648-9.**

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В. И. Лях).

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах.

Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

**УДК 373.167.1:796/799  
ББК 75я72**

**ISBN 978-5-09-029648-9**

© Издательство «Просвещение», 2012  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2012  
Все права защищены

## Оглавление

Предисловие. . . . .	5
<b>Раздел 1. Основы знаний</b> . . . . .	7
§ 1. Страницы истории . . . . .	8
§ 2. Познай себя . . . . .	13
§ 3. Здоровье и здоровый образ жизни . . . . .	40
§ 4. Самоконтроль . . . . .	67
§ 5. Первая помощь при травмах . . . . .	72
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b> . . . . .	76
§ 6. Лёгкая атлетика . . . . .	77
<b>5 класс</b> . . . . .	97
§ 7. Гимнастика . . . . .	97
§ 8. Баскетбол . . . . .	109
§ 9. Волейбол . . . . .	116
§ 10. Гандбол . . . . .	122
§ 11. Футбол . . . . .	130
§ 12. Лыжная подготовка . . . . .	135
§ 13. Плавание . . . . .	142
<b>6 класс</b> . . . . .	151
§ 14. Гимнастика . . . . .	151
§ 15. Баскетбол . . . . .	158
§ 16. Волейбол . . . . .	162
§ 17. Гандбол . . . . .	164
§ 18. Футбол . . . . .	169
§ 19. Лыжная подготовка . . . . .	172
§ 20. Плавание . . . . .	175
<b>7 класс</b> . . . . .	179
§ 21. Гимнастика . . . . .	179
§ 22. Баскетбол . . . . .	183

§ 23. Волейбол . . . . .	186
§ 24. Гандбол . . . . .	189
§ 25. Футбол . . . . .	193
§ 26. Лыжная подготовка . . . . .	197
§ 27. Плавание . . . . .	200
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей . . . . .</b>	<b>204</b>
§ 28. Гибкость . . . . .	207
§ 29. Сила . . . . .	211
§ 30. Быстрота . . . . .	217
§ 31. Выносливость . . . . .	222
§ 32. Ловкость . . . . .	225
§ 33. Туризм . . . . .	231
<i>Словарь понятий . . . . .</i>	<i>236</i>
<i>Советуем прочитать . . . . .</i>	<i>239</i>

## Предисловие

Этот учебник предназначен для 5, 6 и 7 классов. Он поможет вам овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Основы знаний» содержит сведения об истории физической культуры, о составляющих здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, первой помощи при травмах и др.

Изучение раздела «Развитие двигательных способностей» позволит вам самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Раздел «Двигательные умения и навыки» окажет помощь в освоении техники выполнения физических и спортивных упражнений, входящих в школьную программу.

Учебник поможет вам повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и при самостоятельных занятиях дома добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений.

Приступайте к занятиям с хорошим настроением, с мыслью, что они принесут вам пользу, проявляйте терпение, настойчивость, волю... Желаем вам успехов в самосовершенствовании!

### Условные значки, которые ты встретишь на страницах учебника



Запомните



После уроков





Проверьте себя



Это интересно



Информационный поиск



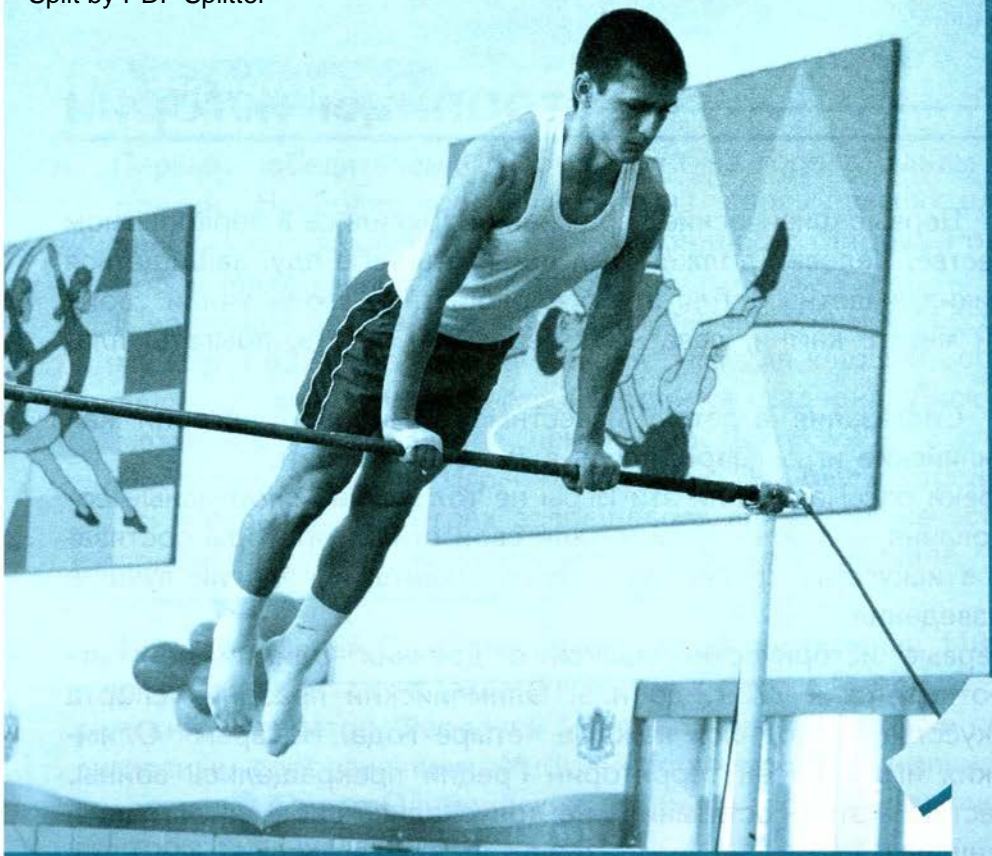
Вопросы



Задания



Советуем прочитать



# Раздел



## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ



# § 1

## Страницы истории

- Первые физические упражнения появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться от диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.

- Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в Древней Греции.

Греки рассматривали эти Игры не только как спортивные соревнования — поэты здесь читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли лучшие произведения.

Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к 776 г. до н. э. Олимпийский праздник спорта и искусства проводился каждые четыре года. На время Олимпийских игр на всей территории Греции прекращались войны. К участию в этих состязаниях не допускались рабы, иностранцы и женщины.

На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье — *пентатлон*. В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона, в программу Игр входили соревнования по кулачному бою, верховой езде, панкратиону (соединение борьбы с кулачным боем), гонкам на колесницах.

Дистанция для бега равнялась 600 ступням, что составляло 1 стадий — 192 м 27 см. Отсюда появилось слово «стадион».

В каждом виде программы определялись победители. Высшую награду получал олимпионик. Ему вручали оливковую ветвь или лавровый венок, на родине победителя устанавливали его статую, его изображения чеканили на монетах.



## Это интересно

Первым победителем Игр был атлет из города Элиды **Коррибос**. Наиболее прославленные из героев древних олимпийских состязаний были бегун Леонидос с острова Родос, борец Милон из города Кротона.

Юношеские состязания впервые были включены в программу Игр в 632 г. до н. э. Дистанция бега для юношей составляла половину длины беговой дорожки стадиона. Диск для метания у них был легче, чем у взрослых.

Проводили и судили Игры *элланодики*. Они были и тренерами и судьями. На Играх запрещалось применять нечестные приёмы в борьбе, наносить увечья, нарушать правила.

Игры в Древней Олимпии проходили на протяжении 1100 лет и продолжались после захвата греческих земель Римом. В 394 г. римский император Феодосий I запретил их проведение по религиозным соображениям. Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на полторы тысячи лет.

- 23 июня 1894 г. было принято решение о возрождении Олимпийских игр и создан Международный олимпийский комитет (МОК). Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французскому **Пьеру де Кубертену**, который полвека своей жизни посвятил этому благородному делу. День 23 июня отмечается сейчас во многих странах мира и в России как Международный Олимпийский день.

Первые Игры современности состоялись в 1896 г. на их родине — в Греции. А в 1994 г. всё человечество торжественно отметило 100-летний юбилей олимпийского движения.

В Играх первых трёх Олимпиад российские спортсмены не выступали. На IV Играх в Лондоне в 1908 г. фигурист **Николай Панин-Коломенкин** стал первым российским олимпийским чемпионом.

Олимпийское движение имеет свою эмблему, девиз, символы и награды.

Олимпийская эмблема — пять переплетённых колец, обозначающих пять континентов.

Олимпийский девиз «CITIVS! ALTIIVS! FORTIVS!» в переводе с латинского означает:

**«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»**

Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Игр — это зажжение олимпийского огня. Этот огонь рождается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой на олимпийский стадион. Перед началом Игр участники и судьи произносят олимпийскую клятву.

- В первом государстве восточных славян — Киевской Руси — физические упражнения и игры были связаны с трудом и военным делом. Из былин и летописей до нас дошли сведения о русских богатырях, их огромной силе и безграничной храбрости.

Стойкость и мужество, любовь к Родине и хорошую физическую подготовку показывали русские воины в битвах со шведами под Полтавой, с немецкими рыцарями на Чудском озере и в битве с полчищами татарского хана Мамайя на Куликовом поле.

В XVI в. в Московском Кремле устраивались встречи борцов, обладавших недюжинной физической силой. Борьба во времена Ивана Грозного считалась «потешным и мужицким делом». Были введены правила борьбы и кулачного боя. Ареной кулачных боев очень часто становились покрытые льдом реки и озёра. «Лежачего не бьют» — основное правило кулачного боя в древности. Запрещалось увечить людей, не допускались к бою пьяные, строго карались те, кто брал в кулак свинец, камень и другие предметы.

Народы Урала и Сибири в быту и в военном деле широко использовали самодельные лыжи, напоминающие по форме современные. В русской армии были лыжные отряды (лыжная рать), которые успешно сражались с врагами.

В Средние века у народов России были популярны плавание, кулачный бой, катание на санях и лыжах, игры в мяч, бабки и городки (народные игры).

В конце XIX — начале XX в. в России образовались первые спортивные клубы и начали проводиться соревнования по гребле, лыжам, лёгкой атлетике, борьбе, шахматам и другим видам спорта.

В 1895 г. в Петербурге состоялся первый футбольный матч, в 1908 г. начали играть в баскетбол и гандбол. С 1925 г. проводятся чемпионаты страны по волейболу. В 1980 г. в Москве впервые в России проводились XXII летние Олимпийские игры. Сейчас город Сочи готовится принять спортсменов всего мира, в 2014 г. наша страна будет «хозяйкой» зимней Олимпиады. Олимпийский комитет России пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта, содействует предотвращению применения допинга спортсменами (см. «Словарь понятий»).

За 100 лет олимпийского движения российскими спортсменами завоеваны сотни золотых, серебряных и бронзовых олимпийских наград. Имена олимпийских героев вписаны в летопись



**Белый медведь, леопард, заяка — официальные талисманы Белой Олимпиады 2014 г. в Сочи**



### Спортсмены-паралимпийцы

российского спорта: Лариса Латынина, Владимир Куц, Любовь Егорова, Александр Карелин, Елена Исинбаева и многие другие.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, проводятся занятия по адаптивной физической культуре. Спортсмены с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата участвуют в международных спортивных соревнованиях — Паралимпийских играх.

На последних зимних Паралимпийских играх в Ванкувере (2010 г.) наша сборная завоевала 38 медалей и заняла второе общекомандное место.



### Информационный поиск

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» был принят в 2007 г. Это основной правовой документ, который определяет деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России, а также государственную политику в области физической культуры и спорта. Основные поло-

жения закона ты можешь прочесть на сайте Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

## Вопросы



1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?

## Задания



1. Раскройте роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения.
2. Раскройте историю возникновения физических упражнений.
3. Назовите первого российского олимпийского чемпиона.
4. Назовите физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности.
5. Назовите российских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр.

## Познай себя



### Росто-весовые показатели

Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной к стене (касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками) и воспользовавшись сантиметровой лентой.

Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц), можно определить темпы своего роста (например, за полгода).





## Запомните

Измерения надо проводить в одно и то же время суток, так как утром длина тела может быть на 1—2 см больше, чем вечером.

**Массу тела**, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью напольных весов или весов в медицинском кабинете школы.

Большие приросты массы тела происходят в подростковом и юношеском возрасте. В течение последующей жизни масса тела человека изменяется, но не резко, значительные её колебания обычно связаны с изменениями условий жизни, питания или болезнью.

Вес человека должен соответствовать его росту. Одно из самых распространённых росто-весовых несоответствий — лишний вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьёзных заболеваний.

Для профилактики появления избыточного веса следует регулярно заниматься физическими упражнениями. Рекомендуется как можно больше ходить пешком (до 5 км в сутки), бегать, кататься на лыжах, коньках, роликах, плавать и т. п. Заниматься следует не реже трёх раз в неделю, а лучше каждый день по 30 мин.

Следует обратить внимание на то, чтобы в рационе питания было больше овощей и фруктов; меньше (но не исключать совсем) жирных и сладких блюд.



## Проверьте себя

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

## Средние росто-весовые показатели учащихся 5—7 классов

Возраст, лет	Длина тела, см		Масса тела, кг	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
11	138—149	138—152	32,1—40,9	31,7—42,5
12	143—158	146—160	36,7—49,1	38,4—50,0
13	149—165	151—163	39,3—53,0	43,3—54,4

Примечание. Цветом выделены пороговые периоды роста и развития.

### Запомните

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

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

Как выглядит человек с правильной осанкой? Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут. Правая и левая стороны тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии — пространство между внутренней поверхностью опущенной вниз руки и туловища (рис. 1, а).

У человека с неправильной осанкой голова или излишне запрокинута назад, или опущена вперёд, плечи сведены вперёд, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковы треугольники талии (рис. 1, б).

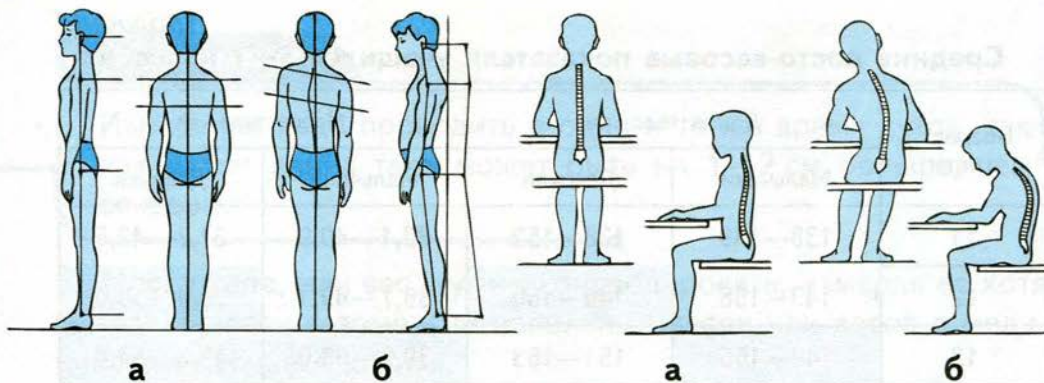


Рис. 1

Рис. 2



### Запомните

Для этого, сохраняя привычную для вас осанку, подойдите к стене, встаньте к ней вплотную. Если при этом вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка. Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка у вас неправильная.

*Чтобы избежать нарушений осанки, необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Отказаться от привычек: носить сумку всегда в одной и той же руке, стоя, опираясь на одну и ту же ногу; ходить сутулившись, опустив голову, шаркая ногами; сидеть в неправильной позе (рис. 2, б).

Сидеть на стуле надо, опираясь на  $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$  длины бедра. Между телом и краем стола должен быть зазор не менее 5 см, ноги должны быть согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом (рис. 2, а). Стул должен быть обязательно со спинкой.

2. Не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой. Постель должна быть жёсткой, подушка — плоской.

3. Укреплять мускулатуру тела.

В вертикальном положении тело человека поддерживают мышцы. При сутулой осанке рекомендуется выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя его выпрямление. Следует также укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Голову необходимо всегда держать прямо. Опущенная вперёд голова понижает тонус мышц спины, что приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. При прогнутой спине рекомендуются упражнения, укрепляющие брюшной пресс, подвздошно-поясничные мышцы, тем самым уменьшающие поясничный изгиб позвоночника.



### После уроков

Хотя бы раз в день необходимо давать своим мышцам возможность расслабиться: для этого в течение 10—15 мин надо полежать расслабившись на спине на полу, касаясь его затылком, лопатками и пятками.

#### *Упражнения*

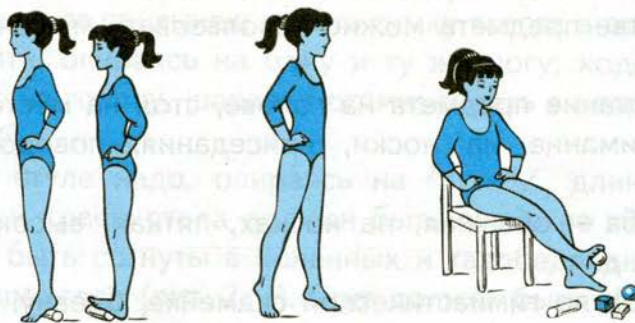
*для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове*

В качестве предмета можно использовать мешочек с песком (200 г).

1. Удержание предмета на голове, стоя на месте.
2. Поднимание на носки, приседания, повороты, выпады и т. д.
3. Ходьба — обычная, на носках, пятках, высоко поднимая колени и т. д.
4. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
5. Перешагивание через невысокие препятствия (мяч, скамейку).
6. Лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо-влево по гимнастической стенке.

### Упражнения для укрепления мышц стопы (рис. 3)

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхности стопы.
2. Ходьба по гимнастической палке (канату, верёвке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.
3. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в момент прыжка.
4. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов (скакалки, мяча для настольного тенниса, ластика и т. п.).
5. Сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.
6. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с разгибанием коленей.
7. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите её, возьмите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.
8. Сидя, сгибание, разгибание, круговые движения стопой вправо и влево с усилием.



**Рис. 3**

## ЗРЕНИЕ

Зрение — это физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориентироваться в окружающем мире.

Дефицит движений неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Близорукость, которая возникает в школьные годы, проявляется преимущественно у учащихся с недостаточным физическим развитием.

### Запомните

*Необходимо соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз:*

1. Рабочее место (письменный стол) должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30—45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лёжа.
4. Через каждые 40—50 мин надо делать перерыв.
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4—5 м), а не сбоку.
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50—70 см.
7. Необходимо выполнять специальную гимнастику, которую делают через 7—8 мин от начала работы и после её окончания (продолжительность 1 мин): поднять глаза вверх и, представив летящую бабочку, следить за её полётом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, — двигаться должны только глаза.
8. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.



## После уроков

### Гимнастика для глаз

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. 6—8 раз.
2. Сидя, быстро моргать в течение 1—2 мин.
3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2—3 с, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3—5 с. 7—8 раз.
4. Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2—3 с, затем прямо — на 3—5 с, аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо, по диагонали в одну и другую сторону. 3—4 раза.
5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
6. Стоя, посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на 25—30 см, медленно приблизить его к кончику носа, потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5—6 с. 4—5 раз.
7. Отвести руку вправо и, медленно передвигая палец полусогнутой руки справа налево, следить за ним глазами, не двигая головой. То же, двигая палец слева направо. 8—10 раз.

## Вопросы



1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Что такое осанка?
3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.
4. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

## Задания



1. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.
2. Попробуйте регулярно делать гимнастику для глаз

## Психологические особенности возрастного развития

Активное освоение ценностей физической культуры может успешно осуществляться в том случае, если вы познаёте себя как личность, знаете свои возрастные особенности, физические способности и их влияние на ваше поведение.

Ваш возраст относится к подростковому. В это время отмечается мощный подъём жизнедеятельности, глубокая перестройка организма. Происходит не только физическое созревание, но и формирование личности, переход от детства к юности. Наблюдается интенсивный рост, окостенение скелета, совершенствование мускульного аппарата. Несоответствие развития сердца и сосудов росту, усиление деятельности желез внутренней секреции приводят к временным расстройствам кровообращения, повышению артериального давления, повышенной возбудимости, раздражительности, быстрой утомляемости. Важнейшим фактором физического развития является половое созревание.

Подростки способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям. Внимание и память приобретают характер организованных и управляемых процессов.

Волевые проявления у подростков имеют свои особенности: резко возрастает смелость, но снижается выдержка и самообладание, настойчивость проявляется только в интересной работе, снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства.

Для подростков характерна повышенная активность — они многое хотят знать, а ещё больше — уметь. Отсюда склонность



за всё браться, увлекаться то одним, то другим делом и не всегда завершать задуманное. Основным в этот период развития личности является становление самостоятельности. Подростки начинают ощущать собственные физические и духовные силы, способность ставить перед собой и самостоятельно решать некоторые практические задачи. Отсюда и требование признать их право на взрослость. Ими не всегда учитывается жизненный опыт, их требования нередко преувеличены и не всегда реальны.

Важным моментом в формировании личности является развитие самосознания (целостное осознание и оценка себя как личности, позволяющая анализировать поступки и действия, находить в них хорошее и плохое) и самооценки, возникновение интереса к себе, своим качествам, потребность сравнивать себя с другими. В развитии самосознания подростка большую роль играют суждения других — оценка их родителями, учителями, товарищами, что позволяет ему смотреть на себя глазами окружающих. С развитием самосознания возникает стремление к самовоспитанию, в процессе которого развиваются положительные и преодолеваются отрицательные качества, получает развитие чувство товарищества, потребность в дружеском общении, его глубокой мотивации, содержательности и устойчивости.

Эти особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического самосовершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто неудовлетворен своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т. п.

На занятиях физическими упражнениями, спортом проявляется не столько желание возвыситься над сверстниками, сколько намерение занять достойное место в коллективе. Соперничество

выступает не самоцелью, а средством достижения определённого статуса в группе. Большую роль играют мотивы подражания, следования чьему-то примеру, образу, который чаще всего воплощает в себе мужество, смелость, силу, ловкость, настойчивость и другие качества. Такой пример ребята находят в родителях, учителях, товарищах, тренере, спортсменах, с которыми они общаются или за которыми наблюдают. С возрастом замечен отход от идеализации близких людей.

Большое значение для возникновения интереса подростков и желания заниматься физическими упражнениями и спортом имеют: мотивы организации уроков, тренировок, наличие в них эмоционального фона. Важно, чтобы занятия отличались новыми впечатлениями, доставляли удовольствие и заканчивались хотя бы самым маленьким успехом, удачей. Учащиеся предпочитают самостоятельно выбрать тот вид спорта, который в большей степени отвечает их потребностям. Поэтому они часто переходят от занятий одним видом спорта к другим.

Несколько теряет побуждающую силу игровой мотив занятий. Ребята понимают, что занятия физическими упражнениями, спортом не развлечение, а серьёзная деятельность, требующая постоянного проявления физических и духовных сил. Кроме того, коллективный характер игры заставляет подчинять личные порывы и стремления интересам команды, группы, согласовывать свои действия с действиями партнёров. Но в командной игре подростки всё равно стремятся к личному успеху.

Приведем **мотивы** проявления активности учащихся 5—7 классов в физкультурно-спортивной деятельности:

- овладеть умениями и навыками в избранном виде деятельности;
- своими действиями способствовать достижению общего успеха;
- испытать положительные эмоции после достижения личного успеха и успеха партнёров;
- получить положительную оценку своих усилий от тренера, учителя, родителей, болельщиков;

- испытать острые ощущения, глубокие переживания;
- оказать помощь, поддержку и содействие своим партнёрам;
- проверить собственную физическую подготовленность и сравнить её с подготовленностью других.

Эмоциональное состояние подростка связано с эмоциональным климатом всего коллектива. Занятия раскрывают привлекательность совместной деятельности, осознание понятия «мы», развивают чувство долга, ответственности перед товарищами, веру в их силы. У подростков наблюдается повышенный эмоциональный тонус, более острое и глубокое переживание побед и неудач, собственных и своих товарищей.

Под влиянием новых мотивов у подростков изменяется и постановка цели занятий. Они способны не только подчинить свои действия поставленной кем-то цели, но и самостоятельно её поставить, определить её значимость, подчинить ей своё поведение, быть упорными в её достижении.

Особенности содержания мотивов и целей отражаются на изменении направленности и степени активности деятельности. Наибольший интерес вызывает развитие физических способностей, техника выполнения упражнений, стремление выполнить их правильно, технично. Это относится и к выполнению тактических действий.

У подростков появляется избирательная познавательная активность по отношению к интересующим их видам спорта, упражнениям. Они стремятся досконально разобраться в их истории, понять их правила, освоить технику. Например, мальчику, увлекающемуся футболом, интересно, какого размера должно быть поле, ворота, как правильно сделать разметку площадки и т. д., какое влияние на организм оказывают занятия футболом, какие группы мышц развивает эта игра и т. п.

Постепенно у учащихся будет складываться активное положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом, потребность в которых в результате станет составной частью личности.

## Вопросы



1. Каковы особенности подросткового возраста?
2. Определите меру проявления своей активности на занятиях физическими упражнениями, спортом. В чём эта активность выражается?

## Задания



1. Назовите свои мотивы, потребности, цели занятий физическими упражнениями, спортом.
2. Дайте самооценку своих возрастных особенностей: в функциональном состоянии, поведении, общении, характере.

## Научитесь управлять собой

Многие ребята хотят иметь хороший и сильный характер.

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

Характер вырабатывается и изменяется в течение жизни. Вместе с тем на него оказывают влияние врождённые свойства, например **темперамент**, характеризующий интенсивность, скорость, темп, ритм психических процессов и состояний человека. В темпераменте выделяют два основных компонента: активность и эмоциональность, на основе которых он и различается.

Существуют следующие темпераменты: *холерический*, имея который человек излишне горяч, обладает повышенной возбудимостью, энергичен; *меланхолический*, при котором отмечается замедленность, неторопливость в движениях; *сангвинический*, присущий человеку живому, подвижному, жизнерадостному, увлекающемуся; *флегматический*, принадлежащий человеку

хладнокровному, настойчивому, редко раздражающемуся, с замедленной восприимчивостью.

В основе темпераментов лежит сила и скорость нервных процессов возбуждения и торможения. Холерический темперамент — это сильный, быстрый, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения. Сангвинический тоже сильный, быстрый, но уравновешенный, при котором быстро протекающим процессам возбуждения сопутствуют процессы торможения. Флегматический — сильный, уравновешенный, медленный. Меланхолический — слабый, медленный, неуравновешенный.

Темпераменты могут по-разному проявляться в чувствах и в поведении человека. Для эмоционально-положительного состояния, настроения, здоровья лучше иметь темперамент сильный, уравновешенный, быстрый.

Холерический темперамент способствует повышенной эмоциональности поведения, неуравновешенности, вспыльчивости, иногда проявлению гнева, ярости. Накопление последствий отрицательных эмоций наблюдается у меланхоликов — легко ранимых, с быстрым нарушением и медленным восстановлением равновесия нервных процессов. У флегматиков хотя возбуждение и происходит медленно, но торможение затем длится долго, а отрицательный результат перевозбуждения может накапливаться.



### Проверьте себя

Чтобы узнать, какой у вас характер, надо наблюдать за собой в повседневном поведении, в выполнении обязанностей, в сравнении себя с другими, в умении прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения. Характер не только познаётся, но и воспитывается в делах. Борьба с трудностями помогает закалить характер и выработать полезные привычки.

Можно научиться сдерживать себя, внешне не проявляя своё состояние. Эффективен самоприказ: «Я буду спокоен, сдержан». Использование простых упражнений, как в за-

рядке, в течение 5—6 мин помогает избавиться от чрезмерных эмоций.

Важно владеть своими чувствами, не только проявляя выдержку, но и в какой-то мере управляя возникновением и течением различных эмоциональных состояний. Помогает снять или уменьшить отрицательные эмоции следующая установка: «Мне доставляет удовольствие спокойным и уверенным голосом вести спор, высказывать своё мнение, показывать пример выдержки и умения владеть собой, быть выше спорящего, кричащего». К своим недостаткам нужно быть более нетерпимым, чем к недостаткам других.

Надо уметь приглушать, предупреждать возникновение неприятных, наиболее стрессовых эмоций — гнева, ярости и др. Ведь, идя на поводу у них, вы теряете контроль рассудка над своим поведением. Вспышка гнева может быть обуздана лишь в самом начале самоприказом: «Веди себя обдуманно, умей владеть своими чувствами».

Облегчить и сделать успешным движение к поставленной цели помогут сложившиеся привычки как наиболее устойчивые составляющие вашего характера. Это привычки к определённому распорядку дня, к здоровому образу жизни, к определённым эмоциональным состояниям, в которых вы испытываете потребность.

## Физическое самовоспитание

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

### Запомните

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