

При занятиях физическими упражнениями необходимо знать, как они влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием.

Контроль за состоянием своего здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным показателям* относятся: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Если после занятий физическими упражнениями у вас бодрое самочувствие, жизнерадостное настроение, спокойный сон и есть желание продолжать занятия, то это положительные признаки, показывающие, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать. Если же после занятий настроение ухудшается, сон становится беспокойным, появляется усталость, вялость, значит, нагрузка для вас оказалась слишком большой и её нужно снизить.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

При самоконтроле сна отмечается его продолжительность и глубина, нарушения сна (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. п.).

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья отражаются на аппетите.

Настроение можно различать как хорошее, удовлетворительное, плохое.

Желание заниматься оценивается в таких показателях, как «есть», «слабое», «отсутствует».

Работоспособность выражается в оценках: «высокая», «умеренная», «низкая».

Болевые ощущения (в мышцах, правом или левом боку, в области сердца, головные боли) могут наступать при

нарушении режима дня, общем утомлении организма, чрезмерных нагрузках и т. д. Боли в мышцах могут возникать на этапе первоначальных занятий, а в дальнейшем они исчезают.

Наступление утомления можно наблюдать и по внешним признакам, которые представлены в таблице 8.

Таблица 8

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Несильная на лице	Сильная головы и тела	Обильная, выступание соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Значительно учащённое, периодически через рот	Резко учащённое, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Нарушение координации, дрожание конечностей

Объективными показателями являются: ЧСС, ЖЕЛ, масса тела.



Проверьте себя

Пульс можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди. Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера или секундной стрелки часов за 10 с и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин).

Физические упражнения повышают пульс. Чем больше нагрузка, тем он чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70—80 уд./мин. При выполнении лёгкой физической нагрузки пульс достигает 100—120 уд./мин, при средней — 130—150, при большой повышается до 180 и при очень большой до 200 уд./мин. Затем пульс успокаивается и через 5—10 мин достигает нормы. У девочек, как правило, пульс больше на несколько ударов, чем у мальчиков.

Для самоконтроля можно использовать **тест на приседания**. Сначала измеряется пульс сидя, в состоянии покоя. Затем делают 20 приседаний в темпе (одно в секунду). Ещё раз измеряется пульс, если он возвращается к норме через 3 мин, восстановление считается хорошим, через 4—5 мин — удовлетворительным, через 6 мин — неудовлетворительным.

Важным способом самоконтроля является жизненная ёмкость лёгких. Измерить её можно с помощью специального прибора — спирометра и определить степень развития лёгких.

В домашних условиях можно определить количество вдохов за 1 мин. Для этого подсчитывают частоту дыхания (вдох, выдох). В среднем она составляет 12—16 раз в минуту.

При физической нагрузке дыхание учащается в зависимости от её степени. Если нагрузка средняя, то частота дыхания составляет 18—20 раз в минуту, если значительная — 20—30 раз в минуту. Можно выполнить **пробу с задержкой дыхания**. Задержка дыхания на вдохе на 40—90 с, а на выдохе на 40—60 с считается нормальным показателем.



Проверьте себя

При самоконтроле нужно знать свои *антропометрические данные*: длину и массу тела, окружность грудной клетки в покое, при вдохе и выдохе, а также окружности шеи, талии, плеча, бедра, голени. Все эти параметры можно

измерить самостоятельно, с помощью родителей или друзей. Для измерения используется обычная сантиметровая лента и напольные весы. (Свои данные сравните с показателями в табл. 1.)

Примерный дневник самоконтроля

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и год рождения _____

Дневник начал _____

(дата и год)

Показатели	Дата				
I. Физическое развитие					
Длина тела, см					
Масса тела, кг					
Окружность грудной клетки, см:					
в покое					
при вдохе					
при выдохе					
Окружность, см:					
шеи					
талии					
плеча (бицепс)					
бедра					
голени (икроножная мышца)					
Пuls (ЧСС), уд./мин:					
в покое					
после нагрузки (20 приседа- ний)					
Дыхание, вдохов за 30 с задержка дыхания, с					
ЖЕЛ, л					
АД, мм рт. ст.					
Сила кисти, кг					
II. Физическая подготовленность					
Подтягивание, колич. раз					
Отжимания, колич. раз					
Наклон вперед (гибкость), см					

Показатели	Дата						
Поднимание туловища за 30 с, колич. раз							
Поднимание ног из положения лёжа за 20 с, колич. раз							
Прыжки через скакалку за 1 мин, колич. раз							
Прыжки в длину с места, см							
Бег 30 м, с							
Кросс 1000 м, мин, с							
Плавание 12—100 м, мин, с							
Ходьба на лыжах от 1 до 3 км, мин							
III. Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
Настроение							
Желание заниматься							
Работоспособность							
Боли в мышцах							

Примечание. Показатели самочувствия записываются сокращенно: О — отлично, Х — хорошо, У — удовлетворительно, П — плохо.

Вопросы



1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
2. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?

Задания



1. Измерьте свой пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Каково время восстановления вашего пульса до нормы?
2. Заведите свой дневник самоконтроля.

§ 5

Первая помощь при травмах

Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм. Для того чтобы этого не случилось, надо соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Кроме того, каждый должен уметь при необходимости оказать первую помощь себе или другому человеку.

Наиболее часто при занятиях физическими упражнениями случаются ушибы, ссадины, потёртости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, переохлаждения, солнечные удары.

Ушибы нередко сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных кровоизлияний (синяков). В результате возникает боль и припухлость, изменяется цвет кожи.



Запомните

На место ушиба наложите на 20—30 мин холодный компресс или лёд, после этого сделайте тугую повязку и придайте возвышенное положение пострадавшей части тела.

Потёртости связаны с повреждениями кожи на ногах и руках из-за трения или давления. Причиной потёртостей могут быть неудобная обувь, тесная одежда и др.



Запомните

Место потёртости необходимо промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.

Раны бывают поверхностными, когда повреждена только кожа (ссадины), и глубокими, признаками которых являются ощущение боли и кровотечение.

Ссадина промывается чистой водой и обрабатывается перекисью водорода. Затем смазывается йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой) и накладывается повязка. Небольшие ссадины лучше оставить открытыми (без повязки).

Небольшую кровоточащую ранку на руке или ноге следует, приподняв конечность, продезинфицировать и наложить давящую повязку. После этого необходимо удобно уложить или посадить раненого.

Кровотечения. Первая помощь при кровотечении заключается в том, чтобы его как можно быстрее остановить.

При кровотечении надо поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану.

При сильном кровотечении прижимают артерию к кости выше места ранения жгутом (пальцем, косынкой или ремнем).

Жгут накладывают не более чем на 1,5—2 ч, чтобы ткани не омертвели. Под жгут кладут записку с указанием времени наложения жгута.

При носовом кровотечении пострадавший должен держать голову прямо, расстегнуть ворот. Затем наложить холодный компресс на переносицу или затылок. В крылья носа можно поместить ватный фитилёк, смоченный перекисью водорода.

Нельзя сморкаться и зажимать нос платком!

Растяжения мышц сопровождаются болью и образованием припухлости на месте травмы.

На повреждённое место следует наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

Вывихи сопровождаются резкой болью при движении.

Повреждённой конечности следует обеспечить покой и зафиксировать её с помощью линейки, планки или рейки.

Запомните

Самим вывих вправлять нельзя. Это должен делать врач.

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность повреждённой конечности. Для этого используют специальные или импровизированные шины (доска, линейка, рейка), фиксируя два ближайших к месту перелома сустава (рис. 19).

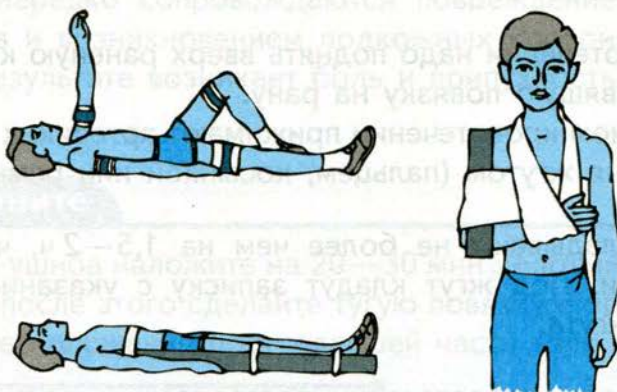


Рис. 19

При повреждении позвоночника пострадавшего укладывают на щит или доску и отвозят в больницу.

Солнечный и тепловой удары возникают в результате продолжительных занятий на солнце или в тёплой одежде. В таких случаях появляется слабость, побледнение кожи, головокружение, тяжесть в ногах и тошнота.

Запомните

Пострадавшего необходимо перевести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.

Переохлаждение организма.

При переохлаждении необходимо как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, одежды, грелки, а если есть возможность — принять тёплую ванну и выпить сладкого горячего чая.

Вопросы

1. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении, вывихе, переломе?
2. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?

Задания

1. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями.
2. Напишите реферат на одну из тем:
 - Олимпийские игры древности.
 - Возрождение Олимпийских игр.
 - Развитие олимпийского движения в России.
 - Формирование правильной осанки у школьников.
 - Здоровье и здоровый образ жизни.
 - Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
 - Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.



Раздел

2

**Двигательные
умения и навыки**



В 5—7 классах необходимо научиться выполнять двигательные действия в таких видах спортивных упражнений, как лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжный спорт, плавание.

Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений.



Запомните

Двигательные навыки — это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях.

Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий.

Лёгкая атлетика

§ 6

Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. Лёгкая атлетика — королева спорта — объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях. Многие виды упражнений лёгкой атлетики используются в других видах спорта для развития физических способностей спортсменов.

Отечественная лёгкая атлетика возникла в 1888 г., когда под Петербургом был создан первый кружок любителей бега. В 1905 г. было проведено первенство Петербурга по лёгкой атлетике, а в 1908 г. состоялось первенство России, в котором

участвовали 50 спортсменов. В 1912 г. команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. В 1946 г. команда Советского Союза впервые участвовала в чемпионате Европы по лёгкой атлетике, а в 1952 г. — в XV Олимпийских играх в Хельсинки.

Российские спортсмены неоднократно становились победителями различных соревнований. Запомните имена выдающихся легкоатлетов: В. Куц, П. Болотников, Н. Пономарёва, Т. и И. Пресс, В. Голубничий, В. Брумель, В. Санеев, Р. Шевлакадзе, В. Борзов, Т. Казанкина, Л. Брагина, Ю. Седых, Л. Кондратьева, Ф. Мельник, Н. Чижова, И. Привалова, Ю. Борзаковский и др.

Разнообразие легкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

Основные правила соревнований по лёгкой атлетике

Бег. Соревнования по бегу проводятся на стадионе по беговой дорожке, состоящей из двух прямых и двух поворотов, в направлении против часовой стрелки. На беговой дорожке размечаются линиями места старта и финиша. Каждая дорожка имеет свой номер (счёт ведётся от внутренней бровки). На старте бега, проводимого по отдельным дорожкам, используются стартовые колодки. Участник, стартующий раньше команды (фальстарт), получает предупреждение, после второго нарушения дисквалифицируется. При забегах на средние и длинные дистанции участники стартуют группой с высокого старта. Каждый спортсмен должен бежать, не мешая другим участникам и не сокращая дистанцию.

В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять её должен тот, кто

уронил. Каждый участник команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

В беговых видах судейская коллегия состоит из стартёра, секундометристов, судей на финише, определяющих порядок финиширования, секретаря для ведения протоколов и его помощника.

Прыжки. *Прыжки в длину с разбега и с места* выполняются в яму, наполненную песком. Для разбега используется дорожка длиной около 30 м. Отталкивание выполняется с деревянного бруска. Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Участник не имеет права совершать прыжки без вызова судьи.

Песок в яме для прыжков должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна быть на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Отталкиваясь от бруска, участник соревнований не должен за него заступать. При заступе результат не засчитывается.

На школьных соревнованиях по прыжкам в длину разрешается отталкивание из квадрата (50 × 50 м). После приземления участник должен выйти из ямы вперёд или вперёд — в сторону. Результат участника измеряется в метрах и сантиметрах от ближайшего следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна.

Прыжки в высоту с разбега проводятся в специальном секторе, в оборудование которого входят: 2 стойки с держателями, планка, поролоновая подушка или горка матов для приземления и измерительная планка. Для преодоления каждой высоты участникам предоставляется по 3 попытки, которые они выполняют поочередно. Прыжок не засчитывается, если участник отталкивается от земли двумя ногами, сбивает планку любой частью тела или пробегает под ней. Высоту измеряют от верхнего края планки до поверхности сектора.

В прыжковых видах судейская коллегия состоит из старшего судьи, двух судей-измерителей и секретаря.

Метание. Соревнования по метанию мяча проводятся от контрольной линии в поле, в специально размеченном коридоре

шириной 10 м. Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Метание мяча выполняется с места или с разбега. Лучший результат измеряется от места приземления мяча рулеткой в метрах и сантиметрах до контрольной линии. В соревнованиях по метанию бригада судей состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря.

Участник не имеет права: приступать к метанию без вызова судьи, находиться в секторе для приземления мяча без разрешения судьи. Результат не засчитывается, если участник заступил за контрольную линию или мяч при метании приземлился вне коридора.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой, но сложнее по координации движений и эффективности. Её особенности: нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе с пятки; отталкивание более энергичное; движения таза выражены больше, чем при обычной ходьбе; руки согнуты в локтевых суставах (примерно под углом 90°) и выполняют активные движения, облегчая сохранение равновесия.



Запомните

При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой. Передвигаясь в группе, не наступайте на пятки идущего впереди.

Бег — естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Характерная особенность бега — наличие фазы полёта. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом

бедро другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт) для учащихся 5—7 классов — 30, 60 м — условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

Наиболее широко распространён *обычный старт* (рис. 20). Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании, применяют стартовые колодки. По команде «На старт!» школьник встаёт впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди, а другой — в дальнюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, руки ставит на ширину плеч. Пальцы рук образуют «домик». Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде «Внимание!» слегка выпрямляет ноги, отрывая от дорожки колено сзади стоящей ноги. Тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди. Туловище держит прямо, таз приподнят немного выше уровня плеч. Взгляд направлен вниз-вперёд. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун мгновенно устремляется вперёд, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперёд.

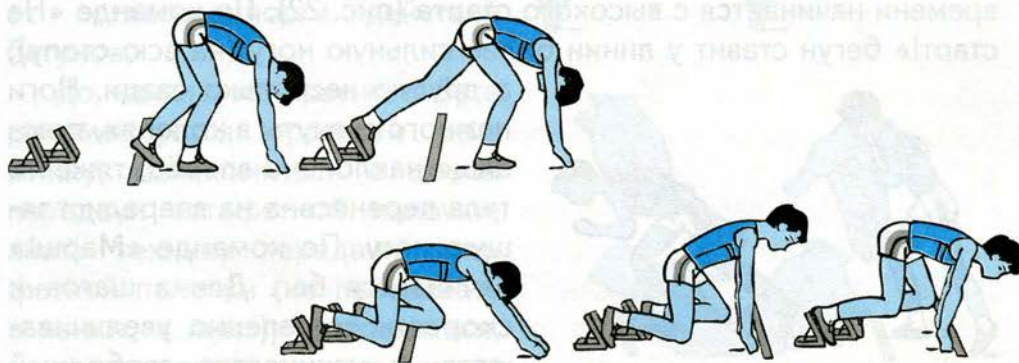


Рис. 20

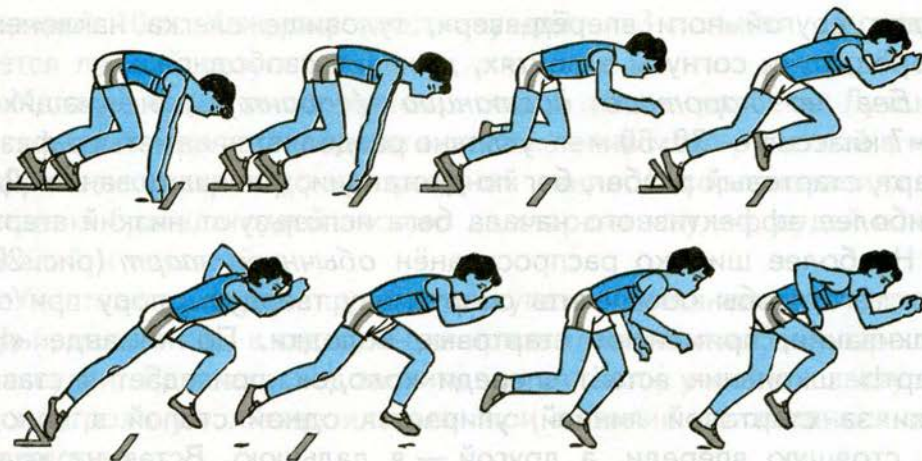


Рис. 21

С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость (рис. 21), которая поддерживается до конца бега.

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперёд (взгляд устремлен вперёд); нога касается дорожки передней частью стопы.

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является *финиширование*. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Бег на длинные дистанции (1000, 1500, 2000 м) без учёта времени начинается с высокого старта (рис. 22). По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу),

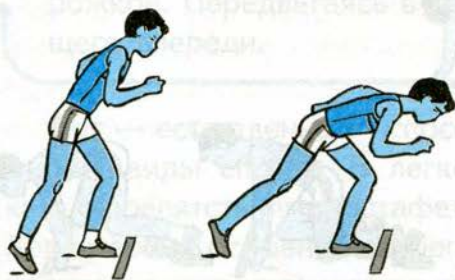


Рис. 22

а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на передистоящую ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище

слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Запомните

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.

Эстафетный бег. Цель — быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяжённости. Учащиеся распределяются по этапам на всей дистанции, и каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки (рис. 23) осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.

До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки, знать технику передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки.

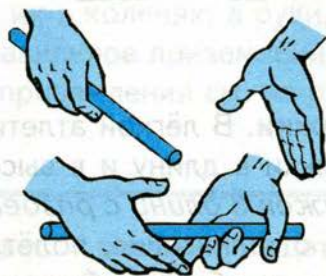


Рис. 23



Рис. 24

Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов: 1. Старт с пробегом под планкой (чтобы избежать быстрого выпрямления со старта) (5×10 м). 2. Старты с отягощениями: по команде или свистку быстро взять гантели или набивной мяч и устремиться вперёд ($3 \times 10—20$ м). 3. Старты

в упряжке (рис. 24). Верёвкой или скакалкой обхватить впереди стоящего партнёра за талию и передвигаться вместе с ним (330 м). 4. Бег со старта в горку (с различным углом подъёма) с различной скоростью (3×30 м).

Упражнения для улучшения техники бега (рис. 25): 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Многоскоки (бег прыжковыми шагами). 3. Бег с ускорением. 4. Движения руками, как при беге, стоя на месте. 5. Бег у опоры с высоким подниманием бедра.

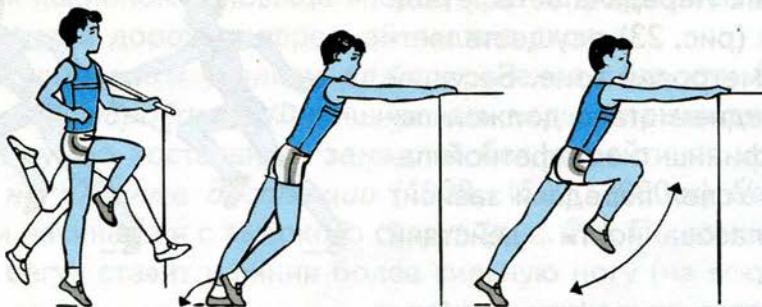


Рис. 25

Прыжки. В лёгкой атлетике учащиеся 5—7 классов осваивают прыжки в длину и в высоту с разбега.

Прыжок в длину с разбега (рис. 26) делится на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося ($20—25$ м — мальчики,



Рис. 26

15—20 м — девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать необходимую скорость. Начало разбега обозначают колышками или флажками, установленными у края дорожки. Необходимо выработать привычку при разбеге попадать толчковой ногой на брусок для отталкивания. Отталкивание производится толчковой ногой, маховая нога, согнутая в коленном суставе, активно выносится вперёд-вверх, руки также выносятся вперёд-вверх, увеличивая мощность отталкивания. В полёте прыгун принимает положение «полёт в шаге». Затем во время полёта и приземления толчковая нога подтягивается к маховой и обе ноги — к груди. Из этого положения ноги выбрасываются вперёд. Как только ноги коснутся песка, прыгун сгибает их в коленях, а руки, чтобы не упасть назад, выносит вперёд. Правильное приземление влияет на дальность прыжка. (Варианты приземления см. на рис. 27.)

Запомните

До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.



Рис. 27

Прыжки в высоту с разбега. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивание» в целом (рис. 28). Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60—70 см).

В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены 2 стойки и укреплённая между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка.

Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога — маховое движение. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35—40°, в зависимости от того, какая нога у него толчковая.



Рис. 28

Ускоряющийся разбег с 7—9 шагов завершается отталкиванием ноги перекатом с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу и поворачивает плечи к планке. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги.

Запомните

До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления — тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.

Упражнения для улучшения техники прыжков: 1. «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх-вперёд). 2. Выпады с продвижением вперёд, влево, вправо. 3. Прыжки с одного шага. 4. Приседания. 5. «Пистолетик». 6. Прыжки через препятствия (рис. 29). 7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой (рис. 30).

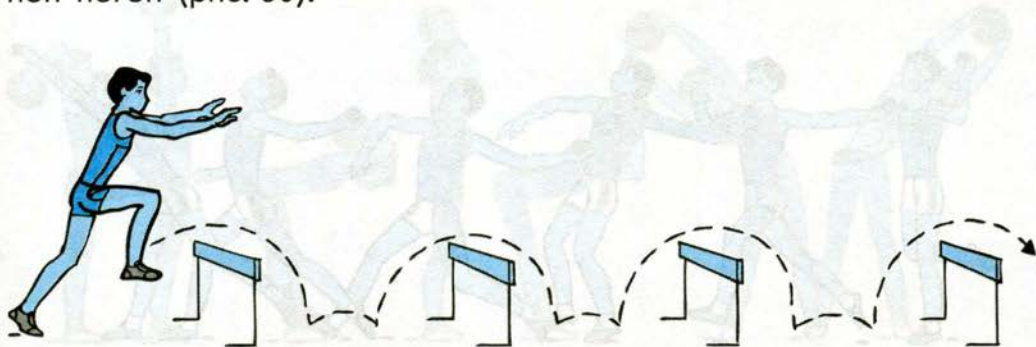


Рис. 29

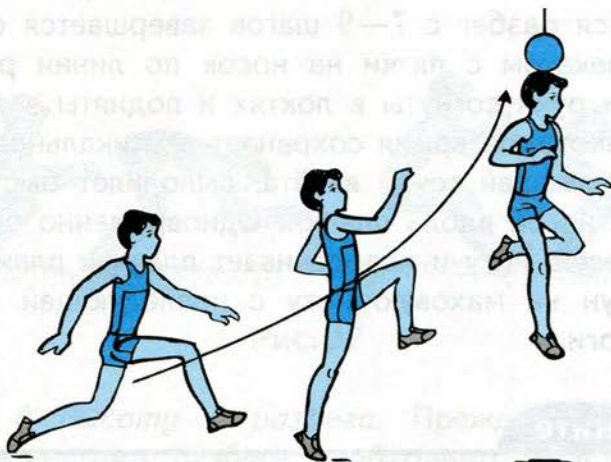


Рис. 30

Метание. Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Мяч не следует удерживать слишком крепко.

Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска (рис. 31). Разбег осуществляется с 10—12 ритмично в ускоренном темпе, рука свободно и широко отво-

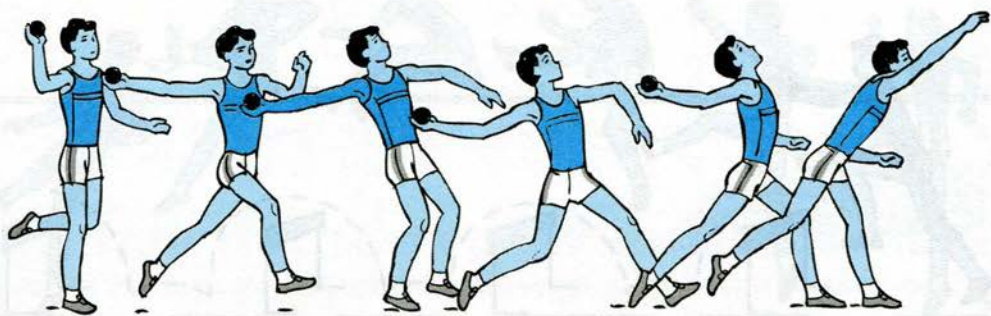


Рис. 31

дится назад. В разбеге используется скрестный шаг с поворотом туловища. Во время разбега метаящая рука выпрямляется почти до горизонтального положения. Туловище и плечи поворачиваются боком в направлении метания. В момент броска принимается положение «натянутого лука» (см. рис. 31, вторая фигура справа) и мяч посылается вперёд. Бросок мяча заканчивается движением кисти. Для удержания равновесия после броска выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую — это позволяет не заступать за ограничительную линию.

Запомните

До начала занятий следует провести разминку, осмотреть сектор метания — свободен ли он от посторонних предметов. Метать надо по команде. Нельзя стоять рядом с метящим, стоять в поле и ловить мяч, переходить сектор метания, подавать мяч броском.

Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением (мяч, гантели) для развития мышц рук, спины, боковых мышц (рис. 32) и для развития координации движений, быстроты реакции, внимательности (рис. 33). По 5—7 раз.

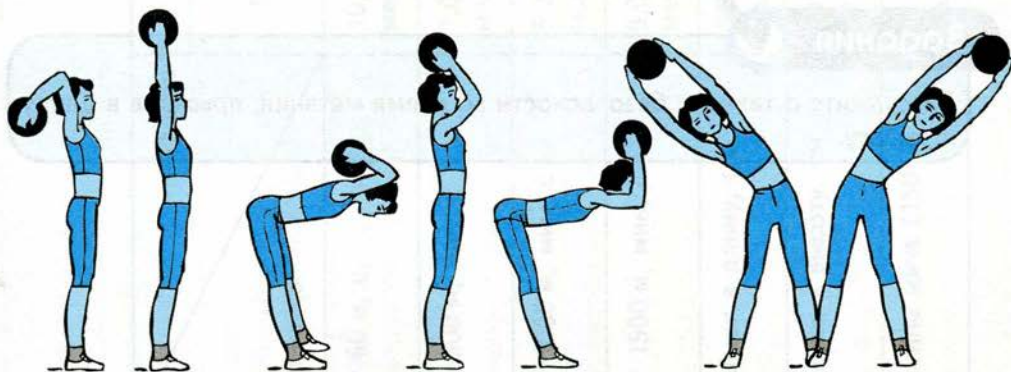


Рис. 32

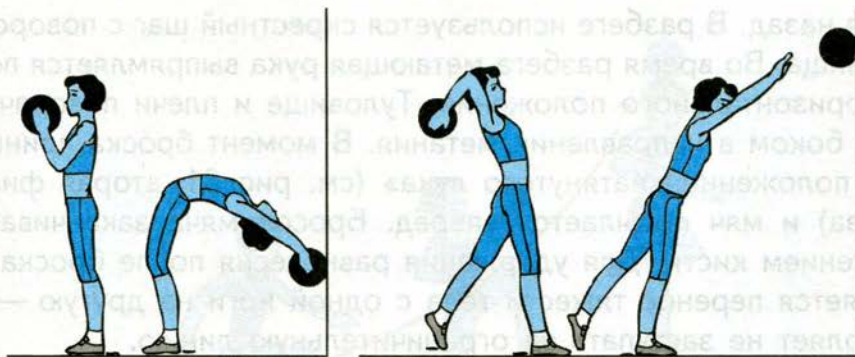


Рис. 33

Проверьте себя

Проверьте свои результаты с помощью таблиц 10—14.

Вопросы

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
2. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
3. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?

Задания

Расскажите о технике безопасности во время метания, прыжков в длину и высоту.

5 класс

Таблица 9

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики	
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	11,7 и больше	10,5—11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1—11,1
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,22 и больше	1,08—1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01—1,17
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	7,21 и больше	5,21—7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46—6,45
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	10,30 и больше	9,01—10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51—9,59
Прыжок в длину, см	300 и больше	220 и меньше	299—221	220 и меньше	340 и больше	339—261
Прыжок в высоту, см	105 и больше	80 и меньше	100—85	80 и меньше	110 и больше	100—90
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	14 и меньше	20—15	14 и меньше	34 и больше	33—21

Таблица 10

Контрольные тесты

Оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо
Упражнения						
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	6,3 и больше	5,5—6,2	5,3 и меньше	6,2 и больше	5,4—6,1
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,6 и меньше	9,1 и меньше	8,7—9,0	8,2 и меньше	8,6 и больше	8,3—8,5
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	124 и меньше	123—125	179 и больше	134 и меньше	178—135
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	90 и меньше	109—91	90 и больше	70 и меньше	89—71
Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз	14 и больше	5 и меньше	13—6	8 и больше	3 и меньше	7—4
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	9 и меньше	10—15	22 и больше	11 и меньше	12—21
Сила кисти, кг	18 и больше	12 и меньше	15—10	24 и больше	16 и меньше	21—12

6 класс

Контрольные упражнения

Таблица 11

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики	
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо		Отлично	Удовлетворительно
			Хорошо	Удовлетворительно		
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	11,5 и больше	10,3—11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,20 и больше	1,06—1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	7,11 и больше	5,11—7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин. с	8,15 и меньше	8,50 и больше	8,16—8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	230 и меньше	329—231	230 и меньше	360 и больше	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	85 и меньше	105—90	85 и меньше	115 и больше	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	15 и меньше	22—16	15 и меньше	38 и больше	21 и меньше

Таблица 12

Оценки	Контрольные тесты				Мальчики	Меньше
	Девочки		Отлично	Удовлетворительно		
	Хорошо	Удовлетворительно				
Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4—6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4 и меньше	8,0—8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1—8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178—140	139 и меньше	184 и больше	183—145	144 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114—96	95 и меньше	105 и больше	99—85	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	15 и больше	14—7	6 и меньше	9 и больше	8—5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16—11	10 и меньше	23 и больше	22—13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19—15	14 и меньше	28 и больше	27—21	20 и меньше

7 класс

Таблица 13

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки		Девочки		Мальчики		Удовлетворительно
	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9—11,0	9,9—11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5—10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02—1,15	1,02—1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57—1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05—7,00	5,05—7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21—6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	8,00—8,29	8,00—8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01—7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349—241	349—241	240 и меньше	380 и больше	379—291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110—95	110—95	90 и меньше	125 и больше	120—105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25—18	25—18	17 и меньше	39 и больше	38—26	25 и меньше

Таблица 14

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1—5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с		8,2 и меньше	8,3—8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9—8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см		182 и больше	181—145	144 и меньше	195 и больше	194—160	159 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин		120 и больше	119—105	104 и меньше	105 и больше	104—95	94 и меньше
Подтягивание, количество раз		16 и больше	15—8	7 и меньше	10 и больше	9—6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		18 и больше	17—12	11 и меньше	24 и больше	23—14	13 и меньше
Сила кисти, кг		22 и больше	21—17	16 и меньше	32 и больше	31—25	24 и меньше

5 класс

Гимнастика

§ 7

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях — гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к лёгкой атлетике, тяжёлой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы. Преемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения преодолению препятствий и приёмам верховой езды. В эпоху Возрождения очень популярными стали акробатические упражнения, появились такие снаряды, как перекладина и трамплин.

Позднее, в Новое время, стали возникать различные гимнастические системы. Так, во Франции появилась система, имевшая военно-прикладное направление, в Германии — атлетическое направление, в Швеции — гигиеническое. Именно в это время было изобретено большинство современных гимнастических снарядов.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 г., и уже на первых Олимпийских играх современности (1896 г.) гимнастика вошла в их программу.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика — это женский олимпийский вид спорта. В неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой).

Аэробика включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены.

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

Имена наших спортсменов по спортивной гимнастике — Л. Турищева, О. Корбут, Н. Андрианов, Ю. Королёв, С. Хоркина, А. Немов — и по художественной гимнастике — И. Дерюгина, Г. Шугурова, А. Кабаева — знают во всем мире.

Гимнастические упражнения состоят из двигательных действий, которые не встречаются в повседневной жизни и являются специально придуманными упражнениями (кувырки, сальто, перекаты). Но сделано это для того, чтобы формировать жизненно важные навыки: умение правильно ходить и бегать, прыгать и преодолевать препятствия, переносить тяжести и лазать по канату, шесту, лестницам. С помощью гимнастических упражнений совершенствуют «школу движений», развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки.

Гимнастика — это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни. Кроме этого, гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность, поскольку выполнение многих из них требует преодоления страха.

Запомните

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах.
7. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
8. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
9. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
10. При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.
11. При падении вперёд можно сделать глубокий выпад вперёд, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.

Техника выполнения гимнастических упражнений

Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.



Запомните

Неопорные прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.

К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой и др. В этой главе вы познакомитесь с прыжками со скакалкой.

Для того чтобы определить для себя длину скакалки, надо взяться за её концы и встать на середину скакалки обеими ногами, руки согнуть в локтях под прямым углом, затем отвести в стороны, повернув кисти вверх. Это и будет индивидуальная длина скакалки.

Прыжки со скакалкой: 1. На обеих ногах (обычные и простые). 2. Скрестно. 3. Петлёй — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их. 4. С двойным вращением скакалки. 5. Со сменой ног («маятник»). 6. В полуприседе и приседе. 7. Вдвоём, стоя спиной или лицом друг к другу. 8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях. 9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди). 10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Продолжительность упражнений — 20—30 мин. Прыжки нужно чередовать с ходьбой и общеразвивающими упражнениями (махами, наклонами и т. д.).

Опорные прыжки выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козёл, гимнастический стол).

Прежде чем приступить к выполнению опорных прыжков, надо освоить **приземление**.

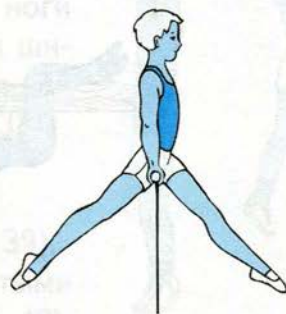
Упражнения для освоения приземления: 1. Принять позу приземления и удерживать её 5—6 с. 2. Из о. с. быстро принять позу приземления и вернуться в и. п. 3. Прыжок вверх с после-

дующей фиксацией приземления, то же после прыжка вперёд-вверх, то же с закрытыми глазами. 4. Прыжок с гимнастической скамейки с последующей фиксацией приземления, то же с высоты (коня, козла, бревна, из виса на брусках, гимнастической стенки).

Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Разбег со средней скоростью, 3—4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полёте выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.

Упражнения: 1. Из упора лёжа толчком ног, упор присев и (без задержки) прыжок прогнувшись (позу приземления зафиксировать). 2. Из упора лёжа (руки на гимнастической скамейке) толчком ног упор присев на скамейке и в темпе прыжок прогнувшись (приземление зафиксировать).

3. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на горку матов и в темпе соскок прогнувшись. 4. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на снаряд (козёл в ширину, высота 80—100 см) и в темпе соскок прогнувшись (с помощью). 5. То же с разбега (с помощью и самостоятельно). 6. То же, постепенно отставляя мостик на всё большее расстояние от козла. 7. То же с приземлением на отметку 90, 120, 150 см от козла.



Висы и упоры

Часто одно и то же положение тела может быть то висом, то упором (рис. 34). Все зависит от того, где находятся плечи по отношению к точке хвата (опоры).

Рис. 34

Вис — это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Упор — это такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Упражнения в висах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Эти упражнения незаменимые помощники в овладении такими важными навыками, как лазанье и преодоление различных препятствий.

Упражнения в висах и упорах можно выполнять на гимнастической стенке, скамейке, бревне, брусьях, кольцах, но чаще всего их выполняют на перекладине.

Висы и упоры подразделяются на *смешанные* (выполняются с дополнительной опорой о снаряд или пол какой-либо частью тела, кроме рук) и *простые* (выполняются без дополнительной опоры).

Смешанные висы и упоры вы уже хорошо знаете. Многие из них можно применять для преодоления препятствий:

- горизонтальных, передвигаясь в висе завесом одной или двумя ногами (рис. 35) по горизонтальному канату, бревну или в упоре на коленях и упоре присев по бревну (рис. 36);
- вертикальных, поднимаясь по вертикальному канату или шесту в висе стоя.

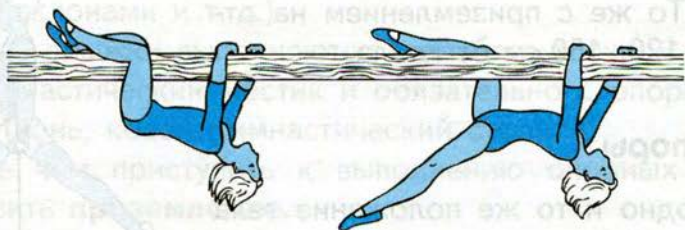


Рис. 35



Рис. 36

Лазанье в два приёма (рис. 37) — основной способ лазанья по вертикальному канату. Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой сверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперёд, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.



Рис. 37

Запомните

Удерживать канат надо ступнями, а не коленями. Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать.

Простой вис может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространённый — хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках (рис. 38).

Упражнения в простом вися

1. Размахивание в вися, 20—30 с (рис. 39).
2. Повороты таза (с прямыми или согнутыми ногами с максимальной амплитудой (рис. 40). 2—3 раза.



Рис. 38



Рис. 39

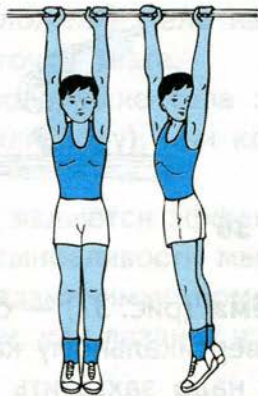


Рис. 40



Рис. 41

3. Поднимание ног в вися (рис. 41). Согнуть ноги в коленях, отвести назад и одновременно прогнуться, затем без остановки в вертикальном положении вынести ноги вперёд, стараясь коленями коснуться груди.

По мере укрепления мышц живота упражнение можно выполнять с прямыми ногами, касаясь ногами перекладины.

4. Подтягивание (рис. 42). Это упражнение выполняют в различных вариантах, чередуя их: а) обычным хватом (сверху); б) обратным хватом (снизу); в) широким хватом (изменяя ширину хвата); г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком; д) разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины); е) подтягивание с одновременным удержанием «угла».

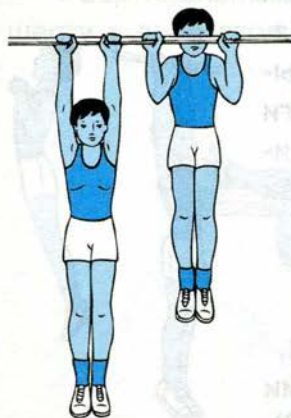


Рис. 42

5. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) согнуть ноги и отвести их назад, опираясь носками о сиденье стула (то же одной ногой); б) опираться прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).

Упражнения 3, 4, 5 делать в несколько подходов, чередуя их. В каждом подходе упражнение выполняется до ощутимого утомления. На первом занятии каждое упражнение достаточно выполнить по одному разу. Затем постепенно число подходов увеличивать.

Выполняя подтягивание, необходимо помнить о следующих **правилах**: в каждом подходе подтягиваться максимальное число раз; 2—3 подхода (с 3—4-минутными интервалами для отдыха) делаются в одном варианте, столько же в другом и т. д.; занятия лучше проводить через день.

Простые упоры требуют достаточно высокого развития силы. В положении простого упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками, тело прямое, голова прямо.

Мальчики могут выполнять в упоре на параллельных брусьях размахивание. Изученные элементы можно соединить в комбинации, например, на разновысоких брусьях: вис на верхней жерди — размахивание изгибами — вис, присев на нижней жерди, — вис, лёжа на нижней, — сед на бедре — соскок прогнувшись.

Акробатика

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия. Акробатические упражнения выполняются на матах или специальных акробатических дорожках.

Занятия акробатическими упражнениями надо начинать со специальной **разминки**, в которую включаются уже хорошо знакомые вам упражнения:

1. Перекаты: в группировке назад-вперёд из упора присев (рис. 43); назад из упора присев в стойку на лопатках и из



Рис. 43



Рис. 44

стойки на лопатках в упор присев (рис. 44); в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди; в сторону в группировке из стойки на коленях; круговой перекат — из положения сидя ноги врозь с захватом руками под коленями перекатиться в сторону, на спину, на другой бок и снова в сед ноги врозь лицом в направлении, противоположном исходному (рис. 45); перекат вправо из стойки на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны — последовательно опираясь предплечьем и плечом правой руки, лечь на правый бок, перекатиться на спину (ноги в группировке), затем на другой бок, встать на левое колено, правую ногу в сторону, руки в стороны; перекат вперёд прогнувшись — из стойки на коленях (руки вдоль туловища или за спину), сильно прогибаясь, перекатиться вперёд на грудь, последовательно касаясь пола бёдрами и животом (рис. 46).



Рис. 45

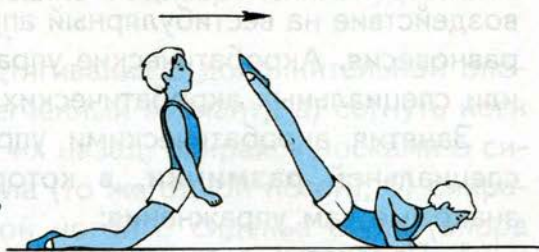


Рис. 46

2. Стойка на лопатках.

3. Кувырки: вперёд в группировке; вперёд из стойки ноги врозь в сед ноги врозь; несколько кувырков вперёд слитно; кувырок вперёд — прыжок вверх; то же с поворотом на 180—360°.

После разминки можно приступать к разучиванию новых элементов: кувырок назад, «мост» из положения лёжа на спине.

Кувырок назад (рис. 47). Из упора присев, выполнив перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

В момент переворота не следует разгибать тазобедренные суставы и поднимать ноги вверх. Ноги надо кратчайшим путём опускать назад-вниз за голову.

Для того чтобы научиться делать кувырок назад, надо выполнить по 4—5 раз последовательно следующие *упражнения*. 1. В упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки. Сгибание и разгибание рук. То же в упоре присев. 2. Из упора присев перекат назад-вперёд в группировке. По 2—3 раза без остановки. 3. Из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы (локти параллельно, пальцы к плечам, предплечья опоры не касаются), поднять ноги и коснуться ими пола за головой. То же перекатом из упора присев. 4. Из упора присев выполнить кувырок назад под горку с помощью и самостоятельно. В качестве горки использовать гимнастический мостик с положенным сверху матом. 5. Выполнить кувырок назад с помощью и самостоятельно.



Рис. 47

После того как вы научились делать кувырок назад, можно выполнить 2—3 кувырка подряд и **кувырок в стойку ноги врозь**.

«Мост» из положения лёжа на спине (рис. 48). Из положения лёжа на спине согнутые ноги поставить на ширину плеч, руки опираются о пол у головы (пальцы к плечам). Из этого положения, прогибаясь, разогнуть руки и ноги и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на ноги и руки. По мере овладения упражнением надо стремиться сокращать расстояние между руками и ногами.

В этом вам поможет следующее *упражнение*: стоя на коленях, наклоняться назад, стараясь руками коснуться пола (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

Вопросы



1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Какие упражнения составляют основную гимнастику?

Задания



1. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.
2. Подготовьте сообщение на тему «Прикладное значение гимнастики».

Игра в баскетбол появилась в конце XIX в., её создателем считается Джеймс Нейсмит, преподаватель одного из колледжей США. Он придумал для студентов новую игру, которую назвал «баскетбол» («баскет» — корзина, «бол» — мяч). Игра быстро распространилась по всей Америке и в других странах мира. В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В программу Олимпийских игр баскетбол включили в 1935 г. В России первые кружки баскетбола появились в 1906 г. в Петербурге (общество «Маяк»). В 1920 г. в Москве и Петербурге начали проводиться соревнования, а в 1923 г. — первенство страны. В 1952 г. команда Советского Союза впервые участвовала в XV Олимпийских играх (Хельсинки), где завоевала серебряные медали, проиграв команде США. В 1972 г. впервые в истории Олимпийских игр команда СССР завоевала титул олимпийских чемпионов, обыграв в финале баскетболистов США.

Победу нашей команде принесли такие известные баскетболисты, как И. Едешко, С. Белов, А. Белов, И. Паулаускас, М. Коркия, З. Секанделидзе, А. Жармухамедов и др. На XXI Играх в Сеуле под руководством тренера А. Гомельского наша команда вновь стала олимпийским чемпионом. Большой вклад в победу внёс центровой нашей команды А. Сабонис.

Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремлённость, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.

Основные правила игры

В баскетбол играют на площадке 28×15 м, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой), средняя линия с кругом в центре поля, две трапеции (длиной 5 м 80 см) с каждой стороны площадки, начинающиеся от лицевых линий. На площадке выделена зона 3-очкового броска, ограниченная радиусом длиной 6 м 25 см. Высота корзины от игрового поля 3 м 05 см.

В баскетбол играют мячом от 567 до 650 г.

Состав команды — 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных. Форма игроков единая, номера с 4 по 99.

В баскетбол играют две команды по 5 человек. Каждая команда старается забросить мяч в корзину соперника. Игра продолжается 2 тайма по 20 мин с 10-минутным перерывом и продлевается на 5 мин при ничейном счёте. В каждой половине игры команды имеют право использовать два минутных перерыва. Игровые часы фиксируют только чистое время — во время остановки игры часы останавливают. Игроков можно заменять неограниченное количество раз во время остановки игры. Игра начинается спорным броском, при котором два игрока разыгрывают мяч, касаясь его один или два раза, но сами при этом не имеют права ловить мяч. Игроки на площадке могут передвигаться без мяча, вести мяч, передавать его, ловить, бросать в корзину, перехватывать, вырывать, выбивать, ловить отскочивший от пола мяч.

Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. За все эти нарушения игрокам записывается персональное замечание — фол — и мяч передаётся команде соперника, которая вбрасывает его из-за боковой линии. При пяти фолах участник удаляется из игры. Другие нарушения правил, которые рассматриваются как ошибки: бег с мячом в руках — пробежка, ведение двумя руками или повторное ведение — двойное ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногами.

После результативного броска мяч вводится из-за лицевой линии. За результативный бросок команда получает 2 очка, со штрафного броска — 1 очко, из-за 6-метровой зоны — 3 очка. Если игрока во время броска ударили или толкнули и мяч не попал в корзину, то этот игрок производит 2 штрафных броска, а если совершается 3-очковый бросок — 3 штрафных броска. Для того чтобы выполнить бросок, команде даётся 30 с, если за это время бросок не произведён, мяч передаётся сопернику и вводится из-за боковой линии. Нападающим не разрешается находиться под корзиной соперника (в зоне) больше 3 с. Если игрок стоит с мячом более 5 с, мяч у команды отбирается. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Техника безопасности в баскетболе

Баскетбол — игра резкая и быстрая, с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками и т. д.

Чтобы избежать травм, необходимо выполнять **правила техники безопасности**:

1. Перед игрой необходимо сделать разминку.
2. Выходя на площадку, осмотреть поверхность игрового поля.
3. Убрать из зала предметы и оборудование (скамейки, маты, снаряды).
4. Не играть на мокрой площадке.
5. Во время ловли не тянуться к мячу, выставляя пальцы вперёд.
6. При передаче стараться бросить мяч свободному от защитника игроку.
7. Не отбирать мяч вдвоём, втроём, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны.

8. Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты. Девочкам длинные волосы заплести в косичку или завязать хвост.

Основные приёмы игры

Стойка баскетболиста (рис. 50) — это исходное положение для выполнения любого действия: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты.

Упражнения: 1. Несколько раз принять правильное положение на месте. 2. Принять правильную стойку после движения. 3. Принять правильную стойку перед зеркалом — исправить ошибки.

Способы передвижений. Бег является основным способом передвижения. Применяется бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами.

Упражнения для улучшения способов передвижения: 1. Бег вперёд и с изменением направления и скорости. 2. Бег спиной вперёд со сменой скорости. 3. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. 4. Бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений.

Ведение мяча правой и левой рукой (рис. 51) выполняется толчкообразными движениями кисти, за счёт сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка



Рис. 50



Рис. 51

пальцами. Мяч ведётся сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и произвести бросок, обыграв соперника, уйти из-под опеки защитника.

Упражнения: 1. Поднять баскетбольный мяч с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой. 2. Ведение мяча попеременно в движении и на месте. 3. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседах. 4. Ведение двух мячей одновременно и попеременно. 5. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.

Остановка прыжком (рис. 52) применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперёд, обеспечивая игроку упор, низкую посадку и последующее устойчивое положение тела.

Упражнения: 1. Остановка после быстрого бега. 2. Остановка в чередовании с бегом. 3. Остановка после ведения мяча. 4. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.

Повороты с мячом (рис. 53) применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперёд и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперёд или назад и поворотом туловища.

Упражнения: 1. Бег с быстрым поворотом (влево, вправо). 2. Бег с ведением мяча и поворотом. 3. Поворот после ведения мяча, передвигаясь спиной вперёд.

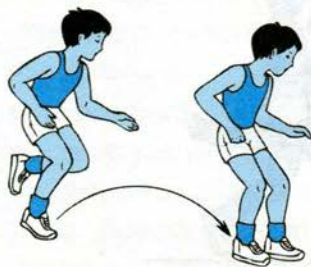


Рис. 52



Рис. 53

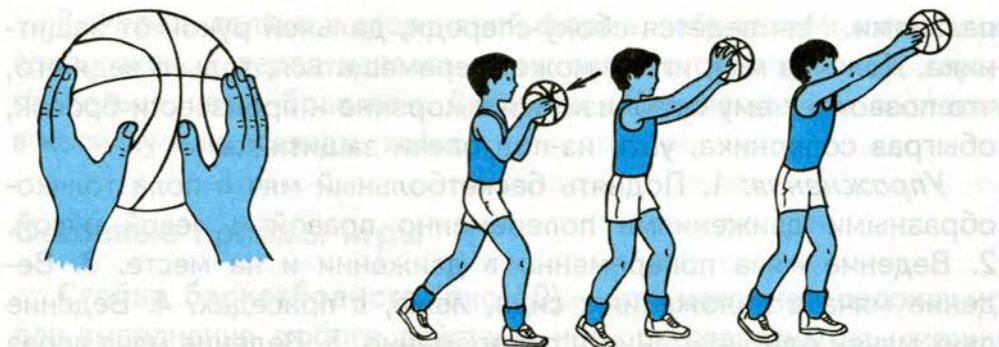


Рис. 54

Ловля мяча двумя руками (рис. 54) — это захват мяча кистями рук.

Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперёд. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

Упражнения: 1. Бросок мяча в стену и ловля его. 2. Бросок мяча в стену с различных расстояний. 3. Ловля мяча после отскока. 4. Ловля мяча после броска партнёра.

Передача мяча двумя руками от груди с места (рис. 55) начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперёд. Если передача короткая (т. е. партнёр находится на небольшом расстоянии), то мяч по-

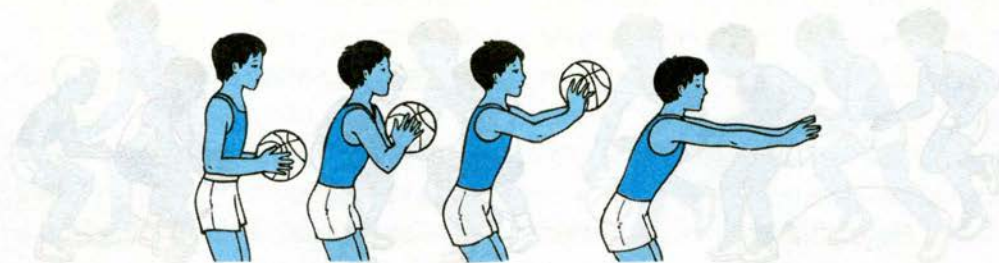


Рис. 55

сылается одними кистями, без полного разгибания рук, так как не нужно больших усилий, чтобы добросить мяч до партнёра.

Упражнения: 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Подбрасывание двух мячей одновременно и попеременно с последующей ловлей. 3. Ловля после передачи партнёра. 4. Бросок и ловля с разной силой и высотой.

Бросок мяча двумя руками от груди (рис. 56) напоминает технику передачи двумя руками от груди. Мяч лежит в ладонях. Плавным круговым движением снизу вверх мяч подтягивается к груди, затем, разгибая ноги и выпрямляя руки вперёд-вверх, мягким толчком пальцев мяч направляется по высокой дуге в корзину.

Упражнения:

1. Броски мяча по высокой дуге в стену.
2. Броски в цель (круг, обруч, ленточка).
3. Броски мяча по корзине с разных расстояний.
4. Броски мяча в низковисящую корзину.



Рис. 56

Вопросы



1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
2. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?
3. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

Задания



1. Назовите основные правила игры в баскетбол.
2. Подготовьте сообщение на тему «Воздействие игры в баскетбол на организм человека».

§ 9

Волейбол

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже — через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.

Эта игра доступна детям и взрослым. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Основные правила игры

Волейбол — командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18×9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратиться его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки — 1 м, высота — 2,43 м для мужчин, 2,24 м — для женщин, 2,10 м — для девочек и девушек, 2,20 м — для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке (рис. 57) образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

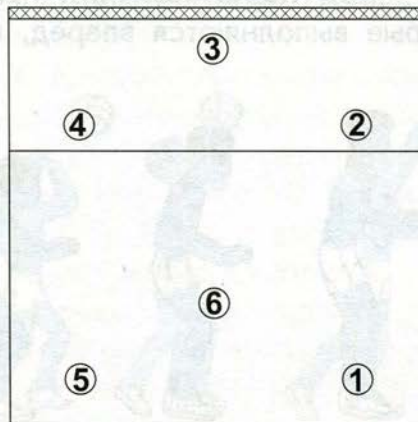


Рис. 57