

ногой, левая нога опускается на опору и принимается положение перед финальным усилием. Имитация без броска.

4. То же, но с последующим броском мяча. Упражнения выполняются сначала в медленном темпе, но без остановки. После освоения всех элементов нужно научиться точности их выполнения, полному повороту тела вправо на первых двух шагах и полному выпрямлению руки с мячом.
5. И. п. — стоя грудью вперед, левая нога впереди, рука с мячом над плечом. Выполнение четырех бросковых шагов по контрольным отметкам, наступая на первую отметку левой ногой. Сначала упражнение выполняется с шага, затем с быстрого шага, без броска и в сочетании с броском.
6. И. п. — стоя лицом вперед, правая нога впереди, рука с мячом над плечом. Выполнить предварительную часть разбега до контрольной отметки.
7. То же в сочетании с попаданием на контрольную отметку и выполнением бросковых шагов без метания.
8. То же с броском мяча после выполнения предварительной части разбега, бросковых шагов и финального усилия с соблюдением ритма метания.

Если вам трудно выполнить метание с четырех бросковых шагов сразу в полной координации или у вас при выполнении такого метания наблюдаются многочисленные ошибки, целесообразно сначала выполнить метание мяча с одного шага, с двух шагов, с трех шагов и, наконец, с четырех шагов без использования предварительной части разбега.

1. И. п. — стоя левым боком к направлению броска, правая нога скрестно вынесена перед левой, вес тела преимущественно на правой ноге, рука с мячом выпрямлена на уровне плеча. Сделать шаг левой ногой, вынести колено правой ноги и выполнить финальное усилие сначала только в имитации, затем с броском мяча под заданным углом вылета. Обращается внимание на точность принятия и. п., исключение преждевременного поворота туловища в направлении броска, преждевременное включение метательной руки.
2. И. п. — стоя левым боком к направлению метания, рука с мячом полувыпрямлена, вес тела на согнутой в колене правой ноге. Выполнить скрестный шаг правой ногой, затем стопорящий шаг левой и бросок мяча под заданным углом вылета.
3. И. п. — стоя лицом вперед, правая нога впереди, рука с мячом согнута над плечом, вес тела на правой ноге, грудь повернута в направлении броска. На первом шаге левой ногой отвести руку с мячом, на втором — правой ногой выполнить скрестный шаг, на третьем — поставить в упор левую ногу. Сначала имитация, затем метание под заданным углом вылета мяча. Обращается внимание на сочетание отведения метательной руки с выполнением первого шага, отталкивание левой ногой, продвижение левым боком вперед и выполнение скрестного шага, обгон снаряда после выполнения скрестного шага, приход в положение перед финальным усилием, хлестообразное движение метательной руки в момент выпуска мяча.
4. И. п. — стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с мячом согнута над плечом. Выполнить шаг правой ногой, шаг левой ногой и отвести метательную руку с мячом, скрестный шаг правой ногой, стопорящий шаг левой ногой и выпуск мяча под заданным углом вылета.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития выносливости

- Длительный бег до 15–20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба.
- Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
- Кроссовый бег (в 8 классе у девочек до 1–1,5 км, у мальчиков — 1,5–2 км, в 9 классе до 1,5–2 км и 2–3 км соответственно).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

- Прыжки и многоскоки.
- Прыжки со скакалкой: на месте, с продвижением вперед, с двойным вращением скакалки, с ноги на ногу с продвижением вперед, ноги врозь и вместе.
- Метания в цель и на дальность из различных и. п.
- Толкания и броски набивных мячей. Вес этих мячей должен быть 1 кг для девочек 8–9 классов, 2 и 3 кг для мальчиков этих классов соответственно.

Упражнения для развития скоростных способностей

- Повторный бег на 30–40 м, старты из различных и. п.
- Бег с хода на 20–30 м и 30–40 м.
- Бег с максимальной скоростью на 50–60 м и 60–80 м соответственно.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом.

Упражнения для развития координационных способностей

- Варианты челночного бега (с касанием предметов, в парах, в тройках). В 8 классе для девочек используется челночный бег 3×10 м, для мальчиков — 5×10 м, в 9 классе для девочек — 4×10 м, для мальчиков — 6×10 м.
- Бег с изменением направления (по сигналу, без сигнала), скорости (быстрее, медленнее), способа перемещения (боком, спиной, вперед), чередование быстрого бега на 10–20 м с бегом по инерции на 60–80 м в 8 классе, и на 20–30 м и 80–100 м в 9 классе, для девочек дистанция может быть уменьшена.
- Бег с преодолением препятствий на местности, дистанция бега может быть постепенно доведена до 80 м у девочек и 100 м у мальчиков в 8 классе и до 100 м у девочек и 150 м у мальчиков — в 9 классе.
- Различные виды прыжков. Это прыжки в длину с места и с разбега через препятствия (веревочка, барьер, набивные мячи, скамейки), на точность приземления и в зоны (с открытыми и закрытыми глазами). Прыжки с места из различных и. п. (лицом, спиной, боком к месту приземления, с поворотом влево и вправо на 90° и 180°), прыжки в длину с места и с разбега с заданием (прыгнуть дальше, ближе, повторить тот же результат).
- Метательные двигательные действия из различных и. п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метания мяча в горизонтальные, вертикальные и движущиеся цели из различных и. п. (стоя, стоя на одном колене, лежа, сидя ноги врозь) одной и двумя руками; метания мяча по коридору различной ширины (2–10 м) с различного расстояния; метания мяча в стену с разного расстояния (5–10 м) на дальность отскока; то же на точность отскока; метания набивных мячей двумя руками на дальность и точность из различных и. п. (стоя лицом, боком, спиной по направлению броска, сидя), раз-

ными способами (снизу, сверху, сбоку, от груди, назад через голову); метания различных по форме и весу снарядов (дротиков, мячей весом 150 г, резиновых трубок, булав) с места, с разбега.

- Подвижные игры и эстафеты с элементами метаний: «Попади в мяч» и др.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
2. Опишите фазы спринтерского бега.
3. Назовите упражнения для освоения бега с низкого старта.
4. В чем отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега?
5. Какие виды прыжков в длину с разбега вы знаете? Расскажите о них.
6. Какие виды прыжков в высоту с разбега изучаются в 8 и 9 классах?
7. Назовите технические ошибки при метании в цель и способы их исправления.
8. Какие упражнения используются для овладения техникой метания мяча с места и с разбега на дальность?

§19

Лыжная подготовка

Значение

Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально-волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха.

История

Лыжный спорт — один из самых популярных и массовых видов зимнего спорта. В середине XVIII в. в Скандинавских странах стали проводиться лыжные гонки. Первые официальные соревнования по этому виду спорта состоялись в Норвегии в 1767 г. В конце XVIII — начале XX в. в разных странах мира стали создаваться лыжные клубы. В 1910 г. была создана Международная лыжная комиссия, а в 1924 г. — Международная федерация лыжного спорта (ФИС). Наша федерация вступила в нее в 1948 г.

В программу первых зимних Олимпийских игр 1924 г. в Шамони было включено два вида лыжного спорта — гонки на 18 и 50 км среди мужчин. В 1956 г. наша команда впервые участвовала в зимних Олимпийских играх и сразу завоевала 7 медалей, из них 2 золотые, и в неофициальном командном зачете заняла первое место. За все время проведения зимних Олимпиад наилучшего результата добилась сборная бывшего СССР — 68 медалей, из них 25 золотых.

Среди лыжников больше всех олимпийских наград разного достоинства — десять — завоевала Р. Сметанина. На пяти Олимпийских играх она выиграла 4 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль, причем между получением первой золотой медали (1976 г.) и завоеванием последней (1992 г.) прошло 16 лет.

Основные правила проведения соревнований

Соревнования по лыжным гонкам проводятся классическим и свободным (коньковым) стилями, а также в эстафетах. Дистанции от 5 км до 70 км. Участники должны знать правила проведения соревнований и точно их выполнять. В течение одного дня участник может выступать только в одном номере программы.

Старты в лыжных гонках бывают одиночные, парные, групповые и общие. До стартовой команды ноги лыжника (скобы креплений) должны находиться перед линией старта.

На трассе прокладывается две пары лыжней на расстоянии 1–1,2 м друг от друга для классического стиля. Для конькового стиля лыжня нарезается только на спусках. Если нет возможности готовить трассу машинным способом, то лыжня прокладывается группой лыжников. Трассы маркируются с помощью флажков, расположенных через каждые 100 м.

Очередность старта определяется с помощью жеребьевки. Время прохождения дистанции исчисляется с момента старта до момента финиша. Моментом финиша участника считается момент пересечения финишного створа любой частью голени ноги, которая первой пересекает его. Если два и более лыжника показали одинаковое время, то им присуждается одно и то же место и гонщик с меньшим стартовым номером показывается в протоколе первым.

Правила техники безопасности

Получая *лыжный инвентарь*, необходимо проверить состояние креплений (замков), рабочей поверхности лыж, исправность лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.

Важно подбирать по размеру ноги *обувь*. Во избежание потертостей не следует ходить на лыжах в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, нужно ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, следовать на базу.

В *холодную погоду* необходимо следить за собой и своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щеки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно отмороженное место. Нельзя заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите об этом преподавателя, судейскую коллегию (лично, через судью или товарища).

Необходимо строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м) и при спусках (не менее 30 м). При спусках нельзя выставлять лыжные палки вперед, нельзя останавливаться у подножия горы, чтобы не мешать тем, кто следует за вами.

На катках или учебной лыжне кататься и передвигаться можно только против часовой стрелки во избежание столкновений, нельзя находиться на лыжне без лыж.

Экипировка лыжника

В настоящее время существуют различные деревянные и пластиковые лыжи, которые разделяются на: *спортивно-беговые* и *туристские*.

При выборе лыж надо учитывать их гибкость, легкость, прочность. Две лыжи, сложенные скользящими поверхностями, должны иметь *весовой прогиб* в 5–7 см в области грузовой площадки. Их *длина* должна соответствовать росту и весу лыжника. Самый простой и доступный способ ее определения таков: лыжу ставят впереди скользящей поверхностью от себя, поднимают прямую руку вверх — носковой прогиб должен касаться ладони поднятой руки.

Лыжные палки изготавливаются из дюралюминиевых или стальных трубок, а в последнее время из стеклопластика. Чтобы правильно выбрать палки, надо поставить их на жесткую опору: ручка должна доходить до плечевого сустава.

Ботинки на лыжах зажимаются специальными *креплениями*. Самые удобные и надежные — жесткие рантовые.

Просмолка лыж способствует более длительному их сохранению в сырую погоду, предохраняет лыжи от влаги.

Одежда лыжника должна быть теплой, легкой и не стеснять движений: лыжный костюм или шерстяной свитер и брюки, куртка из ветрозащитной ткани, спортивная шапочка, кожаные или шерстяные варежки.

Обувь также должна быть легкой, с прочной подошвой и широким передним рантом, на один размер больше повседневной, чтобы можно было надеть шерстяной носок.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС



Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. Этот вариант отличается от изученного ранее тем, что, завершив толчок руками и выпрямившись при скольжении на двух лыжах, лыжник начинает отталкивание ногой и вынос рук вперед. Эти действия происходят одновременно, т. е. окончание толчка ногой совпадает с окончанием выноса рук. Далее следует свободное скольжение, которое заканчивается постановкой палок. Палки ставятся на

снег под острым углом, и сразу же с одновременным активным наклоном туловища вперед начинается отталкивание ими (рис. 78). Частота шага в скоростном варианте на 20–30% больше, чем в основном.

Коньковый ход. За последние годы передвижение на лыжах коньковым ходом получило широкое распространение. Школьникам, не имеющим соответствующей предварительной физической подготовки, нецелесообразно длительное время передвигаться этим ходом. Нужно вначале освоить классические способы передвижения на лыжах, а только затем изучать коньковый ход.

Применять этот ход можно не на каждой трассе. Дистанция для конькового хода должна быть подготовлена специально. Ширина трассы не менее 2,5 м, она должна быть плотно укатана.

Особые требования предъявляет коньковый ход и к лыжному инвентарю. Лыжи должны быть на 10–15 см короче тех, которые соответствуют росту лыжника, а палки же, наоборот, длиннее на 5–10 см. Лыжи полностью смазываются скользящей мазью.

Подводящие упражнения

Основное отличие конькового хода от классического в том, что отталкивание производится скользящим упором. Сначала нужно научиться *делать толчок ребром лыжи*. Для этого можно использовать подводящие упражнения, которые выполняют без палок.

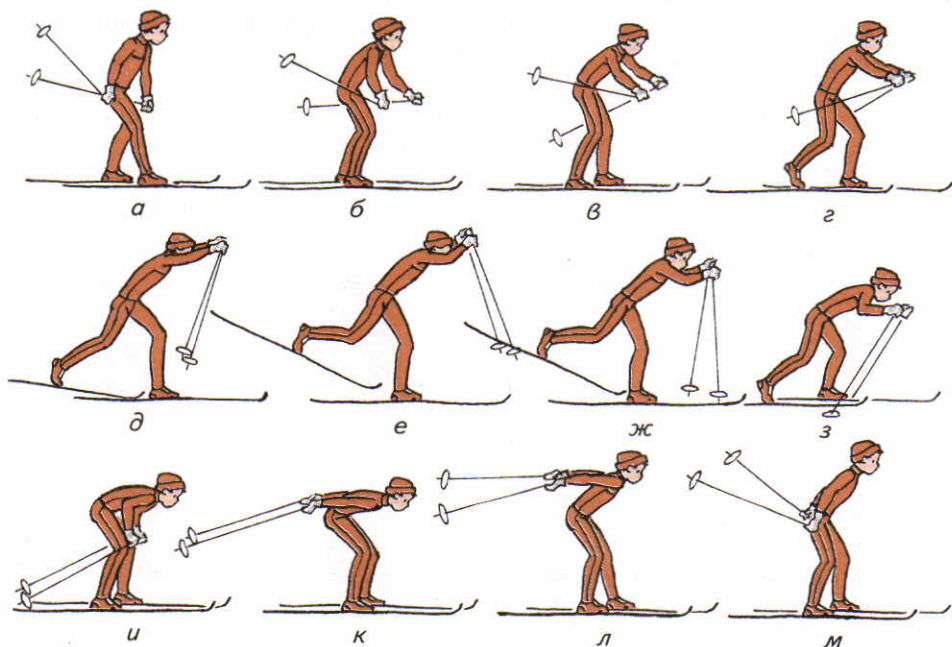


Рис. 78. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

- Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.
- Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине.

После освоения отталкивания скользящим упором нужно научиться *переносить массу тела с ноги на ногу*, выполняя следующие упражнения.

- Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок).
- Передвижение коньковым ходом с одной палкой (со спуска, на равнине). После этого переходят к освоению *согласования работы рук и ног*, применяя такие упражнения.

- Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук (со спуска и на равнине). При выполнении упражнения массу тела с ноги на ногу переносить постепенно.
- Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом (сначала со спуска, затем на равнине и в подъем). При этом палки ставят на снег одновременно: вначале ставят на снег палку, одноименную толчковой ноге.

Применяют два варианта конькового хода. Первый — с двусторонним отталкиванием лыжками назад — в сторону. На ровных участках после каждого толчка ногой лыжник еще отталкивается одновременно двумя руками, при небольших подъемах — попеременно одной и другой рукой. Второй вариант — с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук. Через некоторое время лыжник обычно производит смену толчковой ноги (рис. 79).

Вначале нужно научиться скользить на лыжах без палок, попеременно отталкиваясь внутренними ребрами лыж. Отталкиваться надо сначала несильно, потом все сильнее. Важно добиться четкого переноса тяжести тела с ноги на ногу. Затем к толчкам ног добавляют одновременное отталкивание палками. В заключение разучивается коньковый ход с попеременным отталкиванием палками.

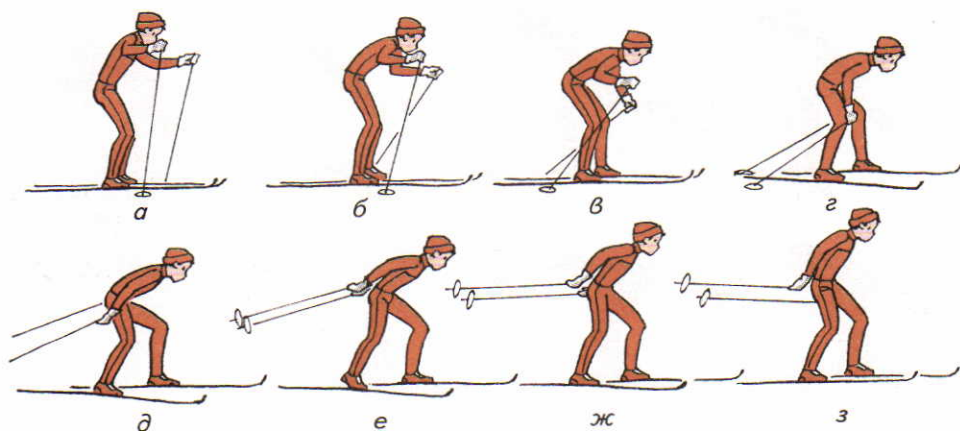


Рис. 79. Коньковый ход

Упражнение (рис. 80)

1. Скользя на левой лыже, лыжник *готовится* к толчку правой ногой (рис. 80, а). Правая лыжа чуть приподнята, палки вынесены вперед.
2. *Начало толчка* (рис. 80, б, в). Правая лыжа опускается на снег, ее носок чуть разворачивается в сторону. Одновременно начинается толчок палками. При этом часть веса тела переносится на правую, толчковую, ногу, с тем чтобы дать кратковременный отдых левой.
3. *Активная фаза толчка* (рис. 80, г, д, е). Тяжесть тела переносится на опорную ногу. Толчок палками в этот момент заканчивается. Правая нога энергично распрямляется.
4. *Завершающая фаза* (рис. 80, ж, з). Толчок закончен, скольжение на опорной ноге. Правая лыжа подтягивается к левой.
5. Лыжник в и. п. для следующего толчка.

Следует запомнить, что, чем острее угол между толчковой и скользящей лыжами, тем выше скорость. Идеальный коньковый ход — это бег на почти параллельных лыжах.

Технику конькового хода следует отрабатывать на невысоких скоростях. Только прочувствовав до конца координацию движений рук и ног, можно увеличивать скорость.

Для того чтобы овладеть коньковым ходом, нужно развивать гибкость, силовую выносливость и другие физические качества, поэтому еще летом необходимо заниматься подготовительными упражнениями.

Торможение «плугом». Применяется при прямых спусках и позволяет одновременно тормозить обеими лыжами. Для этого задники лыж нужно развести в стороны, носки соединить, наружные ребра лыж приподнять, а внутренние несколько нагрузить. Лыжник чуть уменьшает наклон туловища, затем отклоняется назад, чтобы при торможении не упасть вперед. Руки с палками немного вытянуты вперед, кисти сближены. Разведение лыж осуществляется плавным дав-

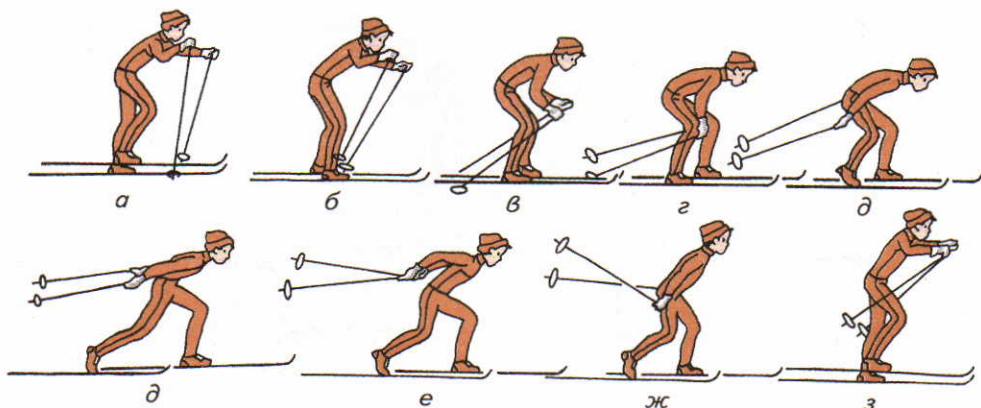


Рис. 80. Обучение коньковому ходу

лением каблучков ботинок наружу. Угол разведения лыж и крутизна кантования зависят от скорости лыжника на спуске, характера снежного покрова, торможения (рис. 81).

Упражнения

1. На ровном месте принять стойку «плуга», проверить ее правильность, сделать несколько глубоких пружинистых приседаний, кантуя лыжи, и еще раз проверить правильность стойки.
2. Из основной стойки прыжком принять положение «плуга».

Поворот «пругом». Применяется в тех случаях, когда надо круто изменить направление, а место поворота ограничено (довольно глубокий снег), и надо сбавить скорость.

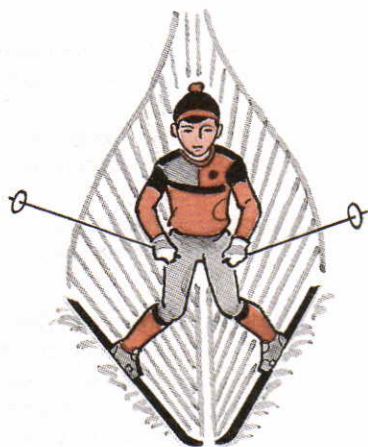


Рис. 81.
Торможение «пругом»

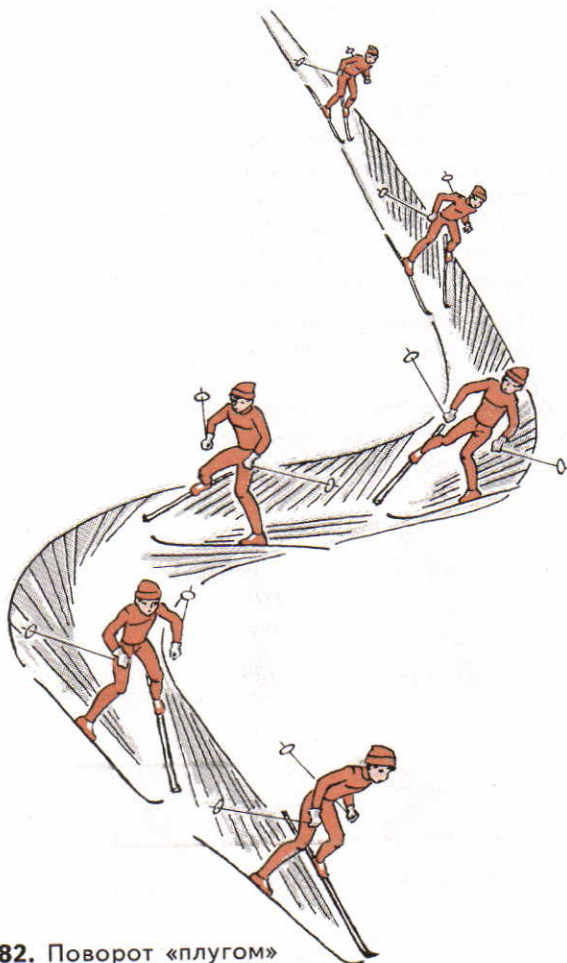


Рис. 82. Поворот «пругом»

Этот поворот, выполняемый по принципу руления лыжами, начинается с разведения в стороны пяток лыж, переноса тяжести тела на внешнюю лыжу и при необходимости также активного вращения туловища в направлении поворота лыж (рис. 82). При повороте от склона до пересечения линии спада внутренняя по отношению к дуге поворота, нижняя по положению на склоне лыжа становится на ребро круче, чем внешняя (верхняя) лыжа. Это делается для того, чтобы внутренняя лыжа не соскальзывала в сторону от направления дуги поворота, а внешняя более легко и быстро, чем внутренняя, проскальзывала по дуге поворота. После пересечения линии спада положение лыж на ребрах меняется.

Упражнения

1. При прямом спуске развести лыжи пятками в стороны, поставить одну лыжу круче на ребро, другую более плоско и перенести тяжесть тела на более плоско поставленную на ребро лыжу. Получается поворот к склону.
2. То же, но выдвинуть более плоско стоящую на ребре лыжу немного вперед.
3. То же с вращением туловища. После махового движения плечевого пояса заблокировать его с нижней частью тела, чтобы импульс вращения передался на лыжи.
4. Поворот от склона.
5. Полный поворот.
6. «Змейки» (серия поворотов, следующих непрерывно один за другим).

9 КЛАСС



Попеременный четырехшажный ход. Он сложен по ритму, согласованию движений рук и ног (на два отталкивания руками — четыре шага). С шагом левой и толчком правой ноги вперед выносятся правая рука (рис. 83, а). С шагом правой ноги вперед выносятся левая палка кольцом назад, а правая палка — кольцом вперед. Скольжение на правой ноге, левая палка выносятся кольцом вперед (рис. 83, б, в, г, д). С третьим шагом (левой ноги) правая палка ставится на снег и начинается отталкивание ею. Заканчивается толчок правой рукой (рис. 83, е, ж). С четвертым шагом правой ноги левая палка ставится на снег и выполняется отталкивание левой ногой, заканчивается толчок левой рукой (рис. 83, з, и, к).

Упражнения

1. Из положения стоя на лыжах, руки с палками опущены, на счет «раз, два» сделать два шага, на счет «три, четыре» — еще два шага с поочередными толчками одноименными палками.
2. Из положения одноопорного скольжения на левой ноге (правая рука впереди, кольцо палки обращено назад) сделать шаг правой ногой, одновременно послать кольцо одноименной палки вперед к носку лыжи. Со вторым шагом вынести вперед левую руку и послать кольцо палки вперед, а правую палку поставить на снег, кольцом немного от себя. С шагом правой ноги и переходом одноименной палки кольцом назад — толчок правой рукой, левая палка готовится к постановке на снег несколько кольцом от себя, с шагом левой

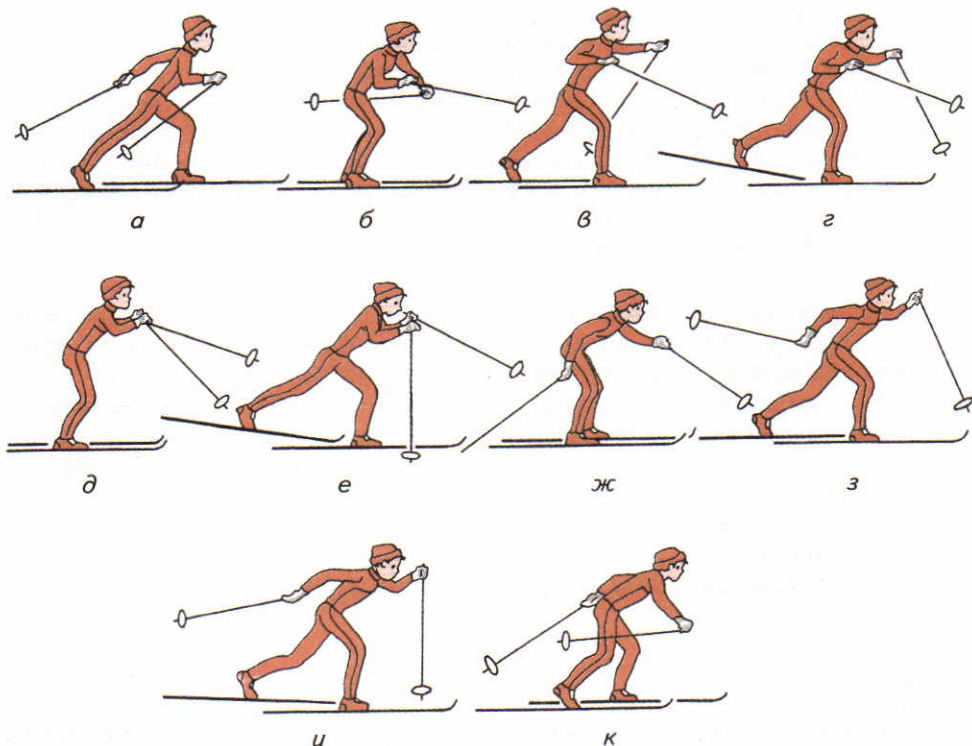


Рис. 83. Попеременный четырехшажный ход

ноги — толчок левой рукой, а правая рука с палкой выносится вперед кольцом назад.

Переход с попеременных ходов на одновременные осуществляется следующими способами.

Переход без шага. После окончания толчка левой ногой учащийся скользит на правой, левая рука вынесена вперед, быстрым движением правая рука догоняет левую, обе палки ставятся на снег одновременно, и ими осуществляется отталкивание (рис. 84).

Переход через шаг. Учащийся выполняет его на протяжении одного шага. Закончив толчок левой ногой, он скользит на правой, левая рука впереди, кольцо палки посылается от себя. Во время скольжения на правой ноге одноименная рука выносится вперед. После окончания скольжения начинается толчок правой ногой, во время которого и при переходе к скольжению на левой ноге обе палки подготавливаются для постановки на снег, чтобы выполнить толчок обеими руками одновременно. С постановкой палок на снег выполняется одновременный толчок руками, и правая нога приставляется к опорной (рис. 85).

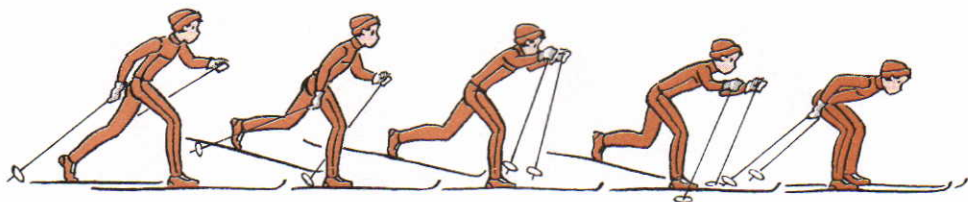


Рис. 84. Переход без шага

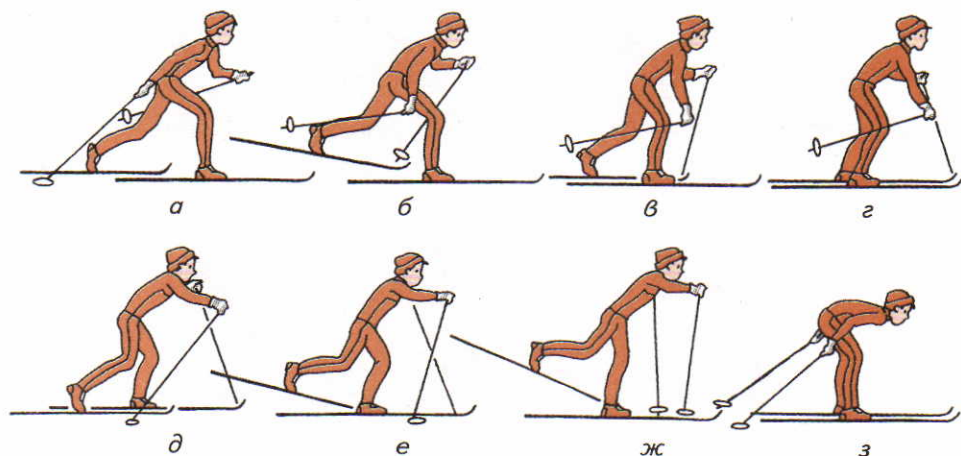


Рис. 85. Переход через шаг

Переход через два шага выполняется на протяжении двух скользящих шагов. После завершения толчка левой ногой лыжник скользит на правой, с вынесенной вперед левой рукой, правая рука также выносится вперед, но кольцо остается сзади. За время отталкивания правой ногой и скольжения на левой лыжник готовит для постановки на снег обе палки. С началом толчка левой ногой обе палки ставятся на снег от себя и затем переходят в удобное для начала толчка руками положение. Выполняется отталкивание двумя руками, и левая нога приставляется к опорной (рис. 86).

Преодоление контруклона. Для преодоления встречного склона применяются несколько вариантов движения. Если встречный склон небольшой, то для уменьшения торможения лыж поступают, как и при въезде на бугор, — из высокой стойки переходят в низкую. При выезде после спуска на высокий (крутой) встречный склон необходимо для устойчивости, оставаясь в средней стойке, сильнее выдвинуть одну ногу вперед, наклоняясь назад. По мере остановки лыж туловище снова подается вперед.

Кроме нового учебного материала, в 8—9 классах вы продолжите разучивать и совершенствовать ранее освоенную лыжную технику: одновременный одно-

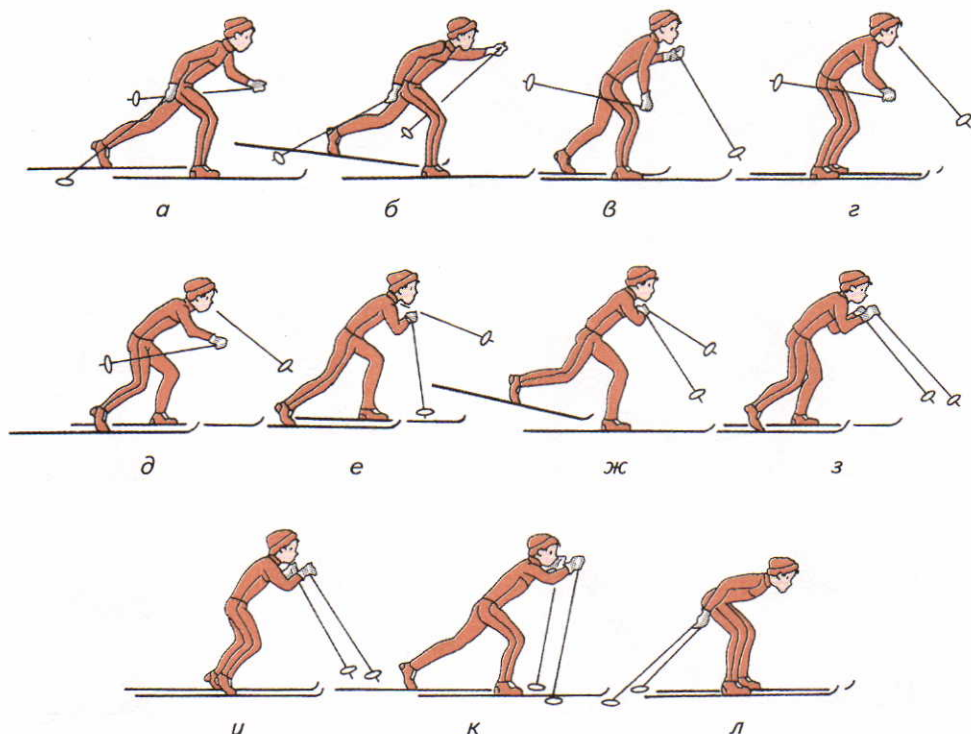


Рис. 86. Переход через два шага

шажный ход, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, технику подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий.

Развитие двигательных способностей

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

- Бег с ускорением на 20–30 м 5–6 раз с отдыхом 2–3 мин.
 - Бег с низкого старта на 10–15 м 4–5 раз с отдыхом 1–2 мин.
 - Прыжки, многоскоки, броски набивного мяча и ядра (4 кг).
 - Упражнения с резиной.
 - Вбегания в гору с имитацией попеременных ходов.
 - Игры с бегом, лапта и др.
- В зимнее время с этой же целью проводятся игры на лыжах.
- Эстафета «противоходом». Занимающиеся распределяются на 2–3 команды. Команды выстраиваются колоннами, все колонны становятся рядом (с промежутком 2–3 м). По команде все начинают двигаться вперед, сохраняя равнение. Далее дается сигнал первой паре (тройке). Лыжники этой пары (тройки) должны быстро повернуться кругом и бежать в противоположном направлении.

нии, снова повернуться и пристроиться за идущими в колонне сзади. Кто первым займет такое положение на лыже, получает очко. Далее дается сигнал второй, третьей паре (тройке) и т. д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

- Преследование шеренгами. Проводят две параллельные линии на расстоянии 5–10 м одна от другой. Участники делятся на две команды и выстраиваются в шеренгах, каждая на одной из этих линий, лицом все в одну сторону. По сигналу команды одновременно начинают бег в сторону финишной линии, расположенной в 50–60 м, причем лыжники команды, находящейся сзади, стараются осалить движущихся впереди противников. За каждого осаленного дается очко. При проведении следующего забега команды меняются местами. Победители определяются по общей сумме очков, полученных в 2–3 забегах.

Упражнения для развития выносливости

- Повторный бег на 20–30 м 5–6 раз с отдыхом 2–3 мин; на 40–60 м 4–5 раз с отдыхом 3–4 мин.
- Кроссы на 0,5–1 км.
- Смешанное передвижение (ходьба, бег, имитация ходов) до 1 км.
- Имитация лыжных ходов до 300 м.
- Пробежки на лыжах на 100–150 м 4–6 раз с отдыхом 3–5 мин.
- Эстафеты с этапами 200–800 м.
- Бег на 200–400 м 3–4 раза; на 400–800 м 2–3 раза; на 1,5–2 км в полную силу; на 5–6 км медленно.

Игры для развития скоростных качеств

- «Эстафета с передачей палок». Три-четыре команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Головные игроки с лыжными палками, остальные без палок. По сигналу головные начинают бежать на лыжах к стоящим перед ними в 30–50 м контрольным флажкам, втыкают около них в снег палки, оббегают флажки и возвращаются назад. Затем они прикасаются рукой к следующим игрокам, и те могут начинать движение. Взяв у контрольных флажков палки, они передают их впередистоящим, а те уже передвигаются с палками и т. д. Игра заканчивается в момент возвращения к старту последнего игрока команды, первой закончившей соревнование.
- «Пустое место». Проводится так же, как и без лыж: образуют круг, выбирают водящего. Водящий бежит на лыжах снаружи круга и, коснувшись рукой одного из играющих, продолжает движение. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять то пустое место, где он раньше стоял. Тот, кто не успел занять место, становится водящим.
- «Гонка с преследованием». Прокладывается круговая лыжня длиной 100–150 м. На противоположных ее сторонах стоят две команды по 4–6 человек. По сигналу они начинают двигаться, стараясь (через 5–6 кругов) быть на финише первыми.
- «Гонка с обгонами». Игра проводится на тех же условиях, что и предыдущая, но на промежуточных финишах лыжнику, прошедшему круг первым, дается 3 очка, прошедшему вторым — 2 и третьим — 1. На конечном финише число очков удваивается. Побеждает набравший наибольшую сумму очков.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм?
2. Каковы основные правила проведения соревнований по лыжному спорту?
3. Расскажите об экипировке лыжника.
4. Опишите технику конькового хода.
5. Охарактеризуйте способы переходов с попеременных на одновременные ходы.
6. Как происходит преодоление контруклона?
7. Назовите способы подъемов и спусков.

§20

Элементы единоборств

Значение

Единоборствами называют группу видов спорта, в которых один спортсмен должен победить другого в непосредственной борьбе друг с другом. Существуют различные виды борьбы: вольная, греко-римская, дзюдо, самбо, бокс, фехтование, восточные единоборства. В школе изучаются преимущественно элементы *вольной и греко-римской борьбы*.

Целенаправленное использование этих элементов способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться, не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

В единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказывается массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические сосуды, а это, в свою очередь, укрепляет их, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувствительность. Эти упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических способностей, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координационных, а также на воспитание таких морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

История

Борьба как один из видов единоборств известна с древнейших времен. Особенно она была популярна в Древней Греции и Древнем Риме. Уже тогда борьба входила в программу древнегреческих Олимпиад.

Современная греко-римская борьба (ранее ее у нас называли «классическая») начала развиваться в Европе с конца XVIII — начала XIX в. Во Франции были открыты первые атлетические арены, а в 1880 г. сформулированы первые официальные правила этой борьбы.

В программе первой Олимпиады современности в 1896 г. была представлена греко-римская борьба. Там не было весовых категорий, а первым олимпийским чемпионом в этом виде спорта стал немец К. Шуман. В 1912 г. была создана Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА).

В России официальной датой возникновения этой борьбы считается 1885 г. Большую роль в развитии борьбы сыграли борцы-профессионалы. Среди них особенно впечатляют успехи И. Поддубного. Став впервые чемпионом мира в 1905 г., он 6 раз выигрывал это звание.

С 1947 г. наши борцы этого стиля выступают на чемпионатах Европы, с 1953 г. — на чемпионатах мира. На Олимпийских играх наши спортсмены завоевали больше всех олимпийских медалей. Восемь Олимпиад подряд (с 1956 по 1980 г.) мы праздновали олимпийскую победу. Трехкратным олимпийским чемпионом стал А. Карелин (первым трехкратным олимпийским чемпионом в этом виде был шведский борец К. Вестергрэн).

Соревнования по вольной борьбе стали проводиться в нашей стране с 1945 г. В олимпийскую программу соревнования по этому виду борьбы впервые были включены в 1904 г. Больше всех олимпийских медалей за все годы завоевали борцы США, второе место за нашими спортсменами. Трехкратными олимпийскими чемпионами стали А. Медведь и Б. Сайтиев.

Основные правила проведения соревнований

В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты и ниже пояса, захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног, — подсечки, подножки и т. п. Соревнования борцов проводятся на ковре, который представляет собой круг диаметром 9 м. На нем обозначены рабочая площадь диаметром 7 м и зона пассивности шириной 1 м, расположенная по краю ковра. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Зона пассивности и центр ковра должны быть красного цвета.

Борцы соревнуются в зависимости от *весовых категорий*, также проводятся схватки в *абсолютной* весовой категории (независимо от веса спортсмена). В борьбе схватку судят несколько судей, один из них находится на ковре. Если нет чистой победы (ни один спортсмен не оказывается на лопатках), победа присуждается по большинству голосов судей.

Правила техники безопасности

Перед началом занятий необходимо проверить состояние пола, гимнастических матов, мячей, гимнастических палок, другого спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная форма, в которой будут отрабатываться приемы единоборств, не должна иметь пуговиц, значков, булавок из металла и пластмассы, которые могли бы вызвать травмы. На занятиях по овладению элементами единоборств не должно быть неприязненных отношений, проявлений грубости, не-

спортивного поведения. Все элементы необходимо выполнять только по команде учителя. Надо хорошо знать правила поведения на ковре и точно их выполнять.

Овладение двигательными действиями

Осваивая элементы единоборств, вы должны научиться самостоятельно выполнять простейшие приемы нападения и защиты, освобождения от различных захватов, овладеть приемами страховки.

Стойки. В единоборствах выделяют стойки *правую, левую, фронтальную, защитную* (рис. 87). Необходимо учесть, что широко расставленные ноги и наклон корпуса вперед менее благоприятны для проведения атакующих действий (поскольку не позволяют выполнить быстрые движения), но являются основными положениями при защитных действиях.

Передвижения в стойке. Осуществляются двумя основными способами: шагами и подшагиваниями. *Шаги* выполняются при последовательной постановке левой и правой стопы впереди опорной ноги. При передвижениях в единоборствах ступня ставится на пол всей своей площадью, что позволяет сохранять равновесие и повышает устойчивость при попытках соперника вывести из равновесия. *Подшагивание* выполняется следующим образом: шаг вперед делается одной ногой, а затем вторая нога несколько передвигается к впереди стоящей, но не ставится впереди.

Чтобы научиться правильно выполнять этот элемент, нужно многократно повторять передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперед, назад, в стороны). При передвижениях нельзя наклонять туловище вперед, его необходимо держать вертикально. Голова при этом также не опускается.

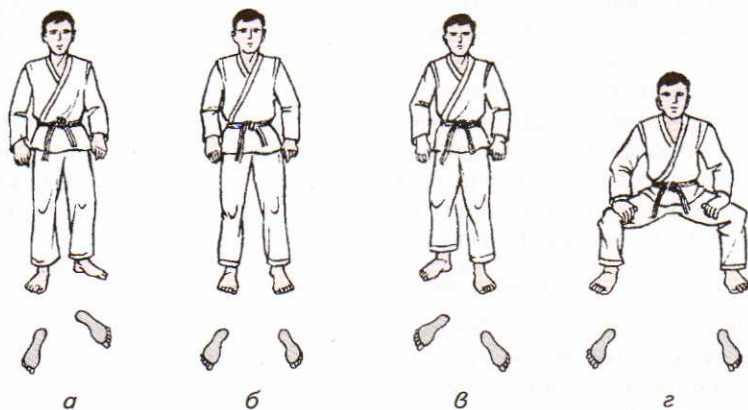


Рис. 87. Стойки:

а — правая, *б* — фронтальная, *в* — левая, *г* — защитная



Рис. 88. Захват запястья одной рукой и освобождение от него

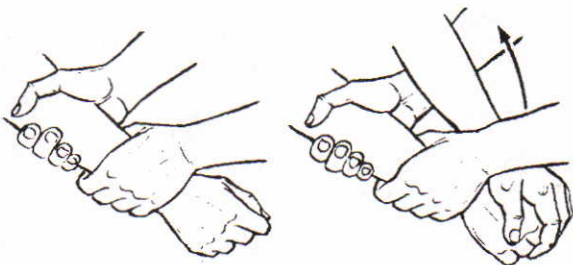


Рис. 89. Захват запястья двумя руками и освобождение от него

Захваты рук и туловища. При обучении захватам можно использовать: захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди. При захватах за одежду захватывают одной рукой отворот на одежде, а второй — в области локтя, запястья или туловища на спине соперника. Захваты осуществляются достаточно жестко, чтобы соперник не смог легко освободиться от захвата. В начале обучения захваты проводятся без сопротивления соперника, а по мере их освоения сопротивление усиливается и постепенно доводится до максимального.

Освобождение от захватов. Освобождение от захватов выполняется следующим образом. Если захвачено *запястье одной рукой*, то освобождение производится при помощи вращательного движения кистью в сторону большого пальца руки соперника (рис. 88). Если захват осуществлен за *запястье двумя руками*, то необходимо взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки и движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев соперника (рис. 89).

Освободиться от захватов *туловища* необходимо при помощи резких приседаний на двух ногах с последующим поворотом к сопернику спиной (если захват осуществляется спереди). В том случае, если руки свободны от захвата, можно после резкого приседа «отжать» голову соперника двумя руками и освободиться от захвата. При освоении данного вида освобождения нельзя выполнять удары руками в подбородок соперника при освобождениях.

Приемы борьбы за выгодное положение. Обычно борьба за выгодное положение заключается в выполнении захватов за руки, одежду на груди и захватов туловища и освобождений от таких захватов. Для борьбы за выгодное положение можно использовать также и выталкивание соперника из определенной зоны (например, за линию площадки, линию круга на баскетбольной площадке и т. п.). Как вариант используется выталкивание соперника в положении на одной ноге, выталкивание при помощи туловища и (или) при помощи рук.

Борьба за предмет. При борьбе за предмет можно использовать гимнастическую палку или набивной мяч, которые вырывают у соперника, другие предметы (булавы, канат), кроме тяжелых предметов, которые могут при падении нанести травму.



Рис. 90. Падение назад из полного приседа



Рис. 91. Падение на бок из полного приседа

Упражнения по овладению приемами страховки. Для того чтобы на занятиях по овладению элементами единоборств не получить травму, очень важно научиться приемам страховки. Самостраховка используется для смягчения ударов тела учащихся при падениях в разных направлениях. Если приемы самостраховки хорошо освоены, то никаких травм на уроках не бывает.

При изучении *падения назад из полного приседа* необходимо вытянуть руки вперед, сесть на пол (маты или борцовский ковер) ближе к пяткам и, перекатываясь на спине, хлопнуть двумя руками по полу (рис. 90).

Падение на бок из полного приседа осуществляется следующим образом: из положения приседа вынести одну ногу вперед, сесть ягодицей ближе к пятке. Не останавливая движения, закончить падение ударом ладони о пол (маты, борцовский ковер). Ноги при этом поднимаются вверх (рис. 91).

Падение на бок кувырком вперед выполняется так: наклоняясь вперед и сгибая колени, поставить правую руку ладонью вниз около одноименной ноги, помогая себе левой рукой сделать мах левой ногой вверх. Кувырком принять конечное положение падения на бок, смягчая падение хлопком левой руки (рис. 92).

Наиболее часто возникающими ошибками при выполнении страховки во время падений являются опора на локти в конечной фазе приземления, опора на вытянутую вперед прямую руку, падение на прямую спину. При овладении приемами страховки, а также приемами единоборств необходимо в начале обучения выполнять все движения в медленном темпе, а при необходимости и при помощи страховки.

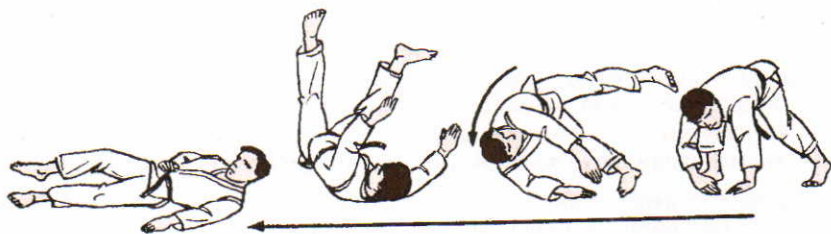


Рис. 92. Падение на бок кувырком вперед

Обычно овладение элементами единоборств начинается с выполнения *подготовительных упражнений*. К ним относятся упражнения для повышения гибкости, упражнения на координацию, а также для повышения внимания. После этого переходят к отработке страховки в падениях. Далее приступают к овладению техникой единоборств. Вначале отрабатываются приемы освобождения от захвата за кисть одной рукой, затем — от захвата двумя руками и в конце — освобождения от захвата за туловище.

Такие закономерности и последовательность должны соблюдаться и при проведении самостоятельных занятий по овладению простейшими элементами единоборств, сложные же элементы изучаются только на занятиях под руководством учителя.

Развитие двигательных способностей

Занимаясь на уроках физической культуры освоением элементов единоборств, вы не только хорошо овладеете техникой выполнения этих двигательных действий, но и разовьете свои физические способности. Лучше всего для этого использовать различные игры с элементами единоборств, которые можно условно разделить на игры с преимущественным развитием отдельных физических способностей.

В 8 классе для развития *координационных способностей* можно использовать игры «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», «Удержись на ногах», «Коты на ограде», «Проворная рука», «Борьба на линии», «Кто устойчивее». Для развития *скоростных способностей* — «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок». Для развития *силовых способностей* — «Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».

В 9 классе для развития *координационных способностей* используются игры «Борьба за выгодное положение», «Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Ручной мяч на ковре», «Выбивание опоры», «Сбить с упора», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Выведение из равновесия». Для развития *силовых способностей* — «Перетягивание сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа», «Выталкивание из круга», «Бычки». Для развития *выносливости* — «Пленники», «Всадники», «Борьба за мяч на коленях», «Овладение мячом», «Перетягивание каната в парах», «Лебедь, рак и щука», «Поймай за хвост дракона», «Тяни в круг», «Воробы и кошка».

Вопросы для самоконтроля

1. Каково влияние занятий единоборствами на организм занимающихся?
2. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по борьбе.
3. Назовите правила техники безопасности при занятиях единоборствами.
4. Опишите технику стоек и передвижений борца.
5. Какие вы знаете способы освобождений от захватов? Опишите их. Назовите и опишите приемы страховки.

§21

Значение

Обучение плаванию имеет большое образовательное, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение. Умение плавать является *жизненно важным* и необходимым для человека как в быту, так и в трудовой деятельности.

Занятия плаванием стимулируют работу сердца и органов дыхания, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При плавании значительно улучшается обмен веществ. Нахождение в воде способствует процессу закаливания организма, поэтому плавание считается одним из наиболее эффективных средств закаливания и профилактики простудных заболеваний.

Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы, повышая силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Занятия плаванием способствуют развитию подвижности в суставах, особенно плечевого пояса, мускулатуры туловища, верхних и нижних конечностей.

Существует четыре вида плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В 8–9 классах продолжается изучение первых трех видов.

История

Плавание имеет очень давнюю историю. В Древнем Риме, Древней Греции, других регионах умение плавать ценилось как жизненно важное. Спортивное плавание начало развиваться на рубеже XV–XVI вв. В 1837 г. в Англии была создана первая Ассоциация любителей спортивного плавания, а в 1889 г. в Будапеште прошли первые международные соревнования.

Самый давний способ плавания — *брасс*, который возник еще в конце XVIII в. (в переводе с французского означает «замах»). В начале XX в. появился *кроль* (в переводе с английского означает «ползти»), в 40–50-е гг. — *баттерфляй* (в переводе с английского «бабочка»).

Плавание вошло в программу I Олимпийских игр (1896). На первой Олимпиаде участники соревновались в заливе, при четырехбалльном волнении и 13-градусной температуре воды, без дорожек и стартовых тумб.

В 1908 г. была образована Международная любительская федерация плавания (ФИНА). В нашей стране сильные пловцы появились еще в довоенное время: С. Бойченко и Л. Мешков не раз улучшали мировые рекорды, однако тогда мы не входили в ФИНА, поэтому рекорды были не утверждены. Первую медаль (бронзовую) в команде пловцов завоевал на Олимпиаде 1956 г. в Мельбурне Х. Юничев.

За всю более чем столетнюю историю олимпийских соревнований по плаванию больше всех медалей высшей пробы завоевал М. Фелпс (США) — всего 14, из них 8 золотых наград на одной Олимпиаде. На Олимпийских играх в Сеуле (1988) немецкая пловчиха К. Отто выиграла 7 золотых медалей.

Основные правила проведения соревнований

Соревнования по плаванию проводятся на дистанциях от 50 до 1500 м в зависимости от способа плавания. Старт в заплывах осуществляется прыжком со стартовой тумбы, за исключением плавания на спине, при котором пловцы стартуют из воды, держась руками за стартовые поручни. По команде «На старт!» пловцы должны принять неподвижное положение, по команде «Марш!» (по выстрелу или другому звуковому сигналу) — стартовать. При преждевременном старте одного или нескольких участников все возвращаются, и старт повторяется.

При плавании кролем на груди участники, достигшие финиша, обязаны коснуться финишной стенки любой частью тела; при плавании на спине — одной рукой до переворота на грудь; при плавании брассом, баттерфляем — обеими руками одновременно.

При прохождении дистанции участникам не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, висеть или отталкиваться от разделителей, использовать устройства, ускоряющие движение или улучшающие плавучесть, отталкиваться от дна бассейна.

Крупные соревнования проводятся с предварительными, полуфинальными и финальными заплывами. Номера дорожек для участников в каждом заплыве определяются жеребьевкой.

Правила техники безопасности

Необходимо знать и уметь пользоваться на практике тем, что тело человека легче воды и в соответствующем положении может находиться на ее поверхности.

Не следует паниковать при судорогах. В этом случае нужно стараться держаться на воде и звать на помощь; при оказании помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу или бортику посильными действиями.

При занятиях, проводимых в бассейне, предварительно ознакомиться с инструкцией и строго ее соблюдать.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить или погружаться в воду без разрешения дежурного персонала, тренера, инструктора по плаванию.
- Плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
- Баловаться в воде, топить товарища, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там.
- Нырять в незнакомом водоеме, предварительно не изучив его дна, а также прыгать головой вниз в мелкой части бассейна.
- Прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи от нее находятся другие пловцы, а также сталкивать товарища, находящегося рядом с бортиком или с краем вышки.
- Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам, к местам, запрещенным для купания.

- Без медицинского осмотра и разрешения врача заниматься в бассейне, а также посещать его с заболеваниями ушей.
- Заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов.

Овладение двигательными действиями

На занятиях плаванием на уроках физической культуры вы будете продолжать разучивать и совершенствовать технику кроля на груди и спине, брасса, стартов, поворотов. В 8–9 классах вы начнете изучать *новый материал*: способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавших в воде.

Занимаясь плаванием, вы всегда должны быть готовы оказать помощь пострадавшему на воде. Ситуация, требующая немедленного вмешательства, складывается внезапно, поэтому главное — не теряться и не медлить: эффективность помощи целиком зависит от оперативности спасателей и правильности их действий. Прежде чем броситься в воду, нужно быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи.

Ныряние за тонущим. Если пострадавший скрылся под водой, спасатель должен определить его местоположение, при этом надо учитывать направление и скорость течения, которое может отнести утонувшего в сторону от места погружения. Перед погружением необходимо определить приблизительно место, где может находиться утонувший. После этого спасающий, сделав несколько вдохов и выдохов, погружается под воду и обследует участок. Ныряние и поиски под водой необходимо выполнять *с открытыми глазами*. Если вода мутная, спасателю приходится ощупывать дно руками. Найдя потерпевшего, спасающий сразу же поднимает его на поверхность. Если же спасающему не хватает воздуха, он всплывает вертикально вверх и, глубоко вздохнув, снова опускается вниз за утонувшим. Потерпевшего следует взять за голову так, чтобы ладони закрывали уши, а пальцами поддерживать голову за нижнюю челюсть. Оттолкнувшись от дна ногами, надо всплыть с потерпевшим на поверхность. После этого потерпевшего переводят в горизонтальное положение и доставляют на берег.

Способы освобождения от захватов тонущего. Потерпевший находится в состоянии сильного испуга; чтобы не утонуть, он хватается за что попало, не отдавая отчета в своих действиях. Иногда он стремится схватить за руки спасающего или взобраться на него. Поэтому спасающий должен знать приемы освобождения от захватов. Легче всего освободиться от захватов тонущего, опустившись под воду с головой. Движение вниз вызовет инстинктивное стремление тонущего удержаться на поверхности воды, и он отпустит спасающего. Если же тонущий потерял сознание и не отпускает спасающего, прибегают к специальным способам освобождения от захватов.

- *Захват за одну руку спасателя.* Свободной рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и тянет палец на себя (рис. 93).
-

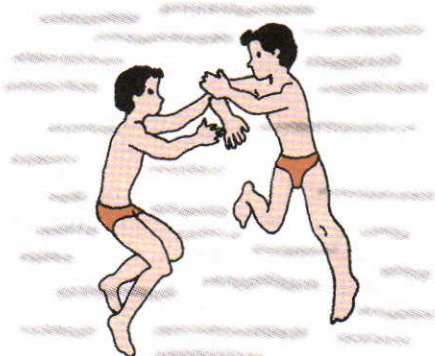


Рис. 93



Рис. 94

- *Захват за обе руки.* Спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот тонущего, одновременно вытянув руки, и, опустив голову вниз, отталкивается ногами и ныряет в глубину (рис. 94).
- *Захват двумя руками за руки и туловище спереди или сзади.* Спасатель резко поднимает локти в стороны — вверх и ныряет в глубину (рис. 95).
- *Захват за туловище под руками.* Спасатель берет тонущего за большие пальцы рук, тянет их на себя и резким движением разводит руки в стороны; затем ныряет в глубину, выталкивая руки тонущего вверх (рис. 96).
- *Захват за шею спереди.* Спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и запрокидывает ему голову назад (рис. 97).
- *Захват за шею сзади.* Спасатель берется за большие пальцы рук и отводит их, отрывая руки от шеи.
- *Захват за голову спереди.* Спасатель выталкивает руки тонущего вверх и уходит вниз, в глубину (рис. 98).

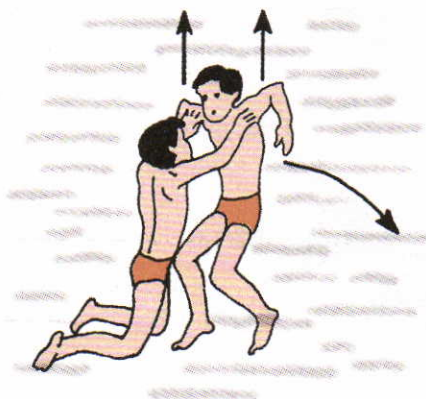


Рис. 95

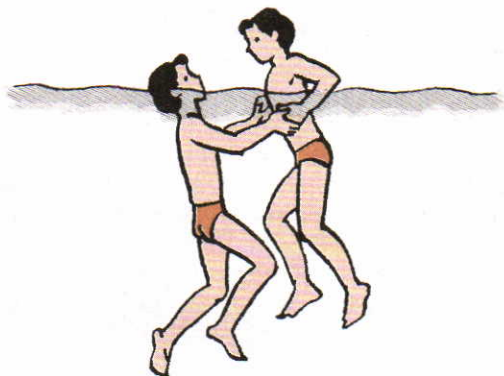


Рис. 96

- *Захват обеими руками за шею.* Спасатель берется за большие пальцы рук утопающего и отводит их в сторону, а сам опускается под воду.
- *Захват за ногу.* Спасатель должен освободиться резким поворотом на грудь, нырянием в глубину.

После освобождения от любого захвата необходимо повернуть тонущего к себе спиной и оттранспортировать к берегу.

Способы транспортировки пострадавших в воде. При транспортировке нужно плыть не торопясь, чтобы рассчитать свои силы до берега. Если пострадавший контролирует свои действия и подчиняется указаниям спасателя, то его можно транспортировать любым способом, применяющимся для оказания помощи уставшему на воде. Если пострадавший потерял контроль над собой, цепляется за спасателя и мешает ему, то спасатель продевает свою руку под плечо и спину пострадавшего (сверху вниз) и захватывает его сзади за предплечье другой руки. Этот способ захвата лишает пострадавшего возможности мешать транспортировке. Пострадавший лежит в положении на спине, а спасатель плывет на боку, выполняя гребковые движения ногами и свободной рукой. Независимо от способа транспортировки *лицо пострадавшего должно находиться над водой.*

- *Спасатель плывет брассом.* Уставший в положении на груди опирается руками на плечи спасателя и разводит ноги в стороны (рис. 99).

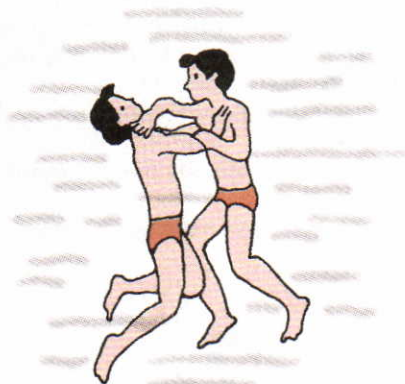


Рис. 97



Рис. 98

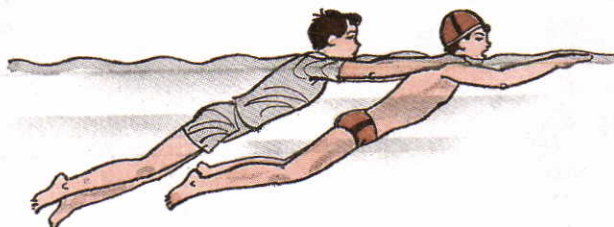


Рис. 99. Транспортировка брассом

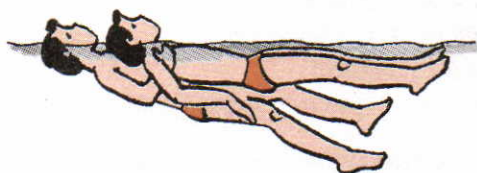


Рис. 101. Транспортировка на спине

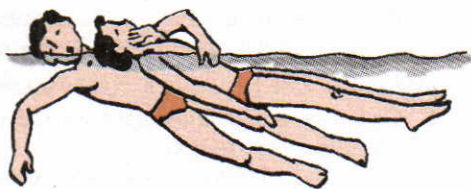


Рис. 102. Транспортировка на боку

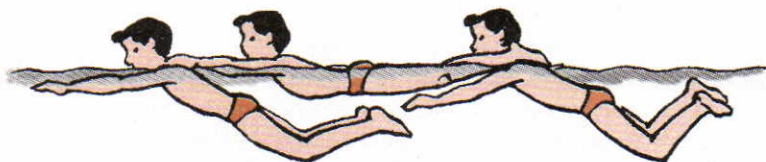


Рис. 100. Транспортировка (оба спасателя плывут на груди)

- Оба спасателя плывут на груди. Уставший в положении на груди опирается руками на плечи одного спасателя и кладет ноги на плечи другому (рис. 100).
- Спасатель плывет на спине, захватив обеими руками подбородок уставшего, находящегося в положении на спине, или взяв его под мышки (рис. 101).
- Спасатель плывет на боку, захватив одной рукой уставшего, находящегося в положении на спине, под плечо ближней (к спасателю) руки и придерживая его за подбородок (рис. 102).

Как только пострадавший окажется на берегу, необходимо привести его в чувство и немедленно вызвать «скорую медицинскую помощь».

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы мышц спины и живота

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
- Лежа на груди, руки за голову, прогнувшись и подняв плечи, выполнить повороты туловища налево и направо.
- Лежа на спине, руки вверх, встречными движениями рук и ног перейти в сед углом.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой, разгибание и сгибание ног не касаясь пятками пола.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- Стоя, руки с гантелями в стороны, круги прямыми руками в боковой плоскости, постепенно увеличивая их амплитуду.
- Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках, движения прямых рук вперед до бедер и обратно.
- В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

- Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев.
- В упоре лежа передвижение на руках вокруг носков ног.

Упражнения для развития подвижности в суставах

- Сидя на полу, руки вверх-вместе, ладони вперед, отведение рук назад с помощью партнера.
- Стоя, руки с гимнастической палкой внизу (хватом сверху за концы), дугой руки вверх, выкрут палки назад.
- Лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, пружинистые сгибания и разгибания стоп.
- Стоя, руки на пояс, маховые движения ноги в стороны, вперед, назад; то же стоя на носках, руки вверх.

Упражнения для развития системы дыхания

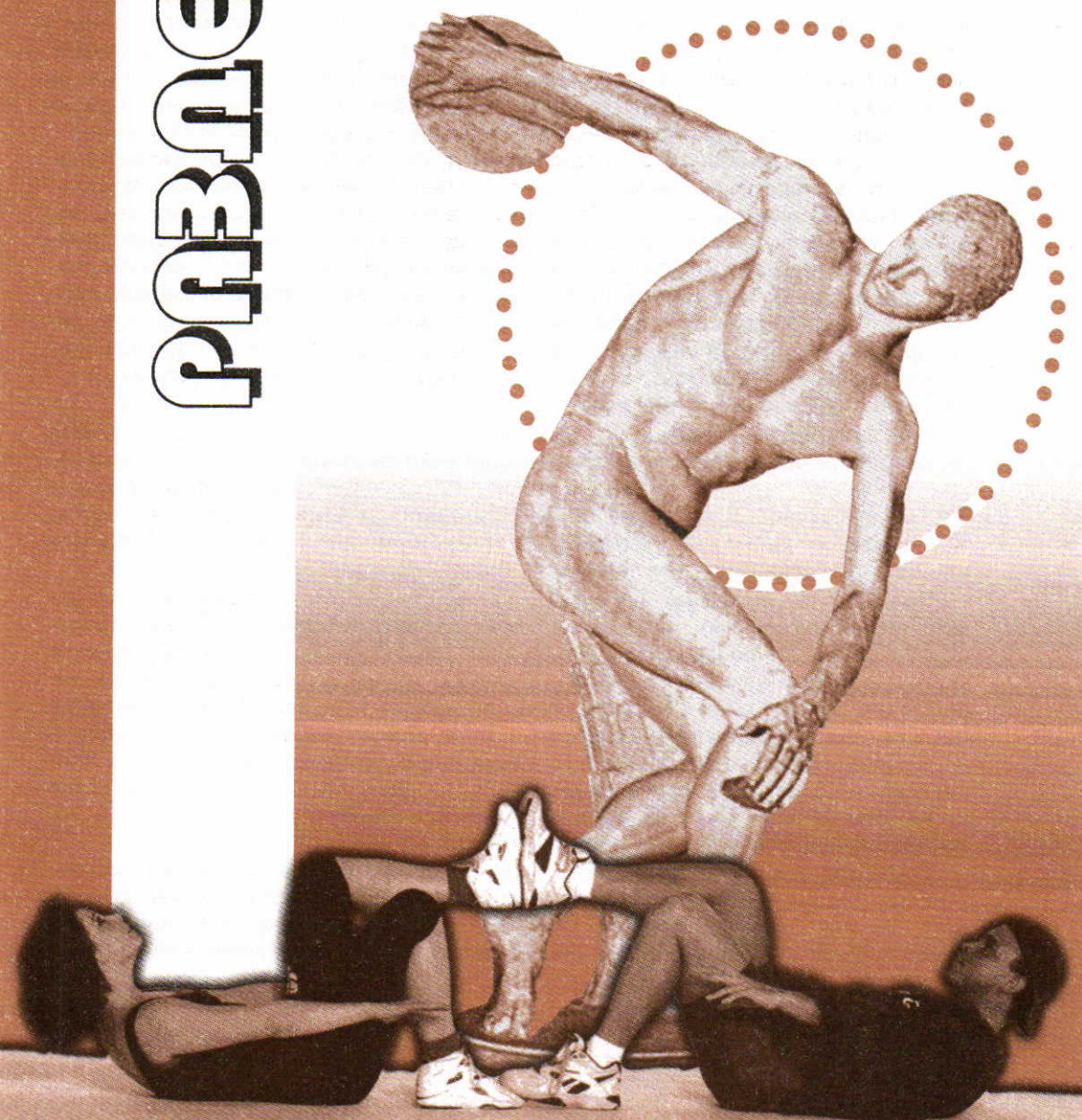
- В движении шагом руки свободно опущены вниз, полный глубокий вдох на четыре шага, после полного выдоха упражнение повторяется.
- То же на шесть, восемь, десять, двенадцать шагов, темп шагов не изменяется, продолжительность вдоха постепенно увеличивается.
- При ходьбе — полный глубокий вдох на четыре шага, последующий полный выдох выполняется на шесть, восемь, десять, двенадцать шагов, выдох должен быть непрерывным и максимально полным.
- В движении или на месте руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова наклонена вперед; на четыре—шесть шагов выполняется максимально глубокий вдох, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться назад, стараться продолжить вдох.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается прикладное и оздоровительное значение плавания?
2. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по плаванию.
3. Какие способы плавания вы знаете? Опишите их.
4. Назовите основные правила техники безопасности при занятиях плаванием.
5. Назовите и опишите способы освобождения от захватов тонущего.
6. Какие вы знаете способы транспортировки пострадавшего в воде?

РАЗДЕЛ 3

Самостоятельные занятия физическими упражнениями





§22

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. На 10–15 мин форточку можно открыть в любое время года. Лучше всего заниматься в трусах, майке, босиком. В этом случае, кроме свободы в движениях, достигается еще и закаляющий эффект. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект. Например, кожа лица и рук не так страдает от холода и непогоды, как другие участки тела, только потому, что постоянно подвергается воздействию температурных колебаний. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплекс должно входить примерно 9–10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения. Каждое упражнение необходимо проделать 8–12 раз. Меньшее число повторений не принесет ожидаемого результата. Другая крайность — увлечение большим количеством повторений — приведет к утомлению, появлению сонливости.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики нельзя вначале выполнять все трудные упражнения (как некоторые делают при приготовлении домашних заданий), а потом легкие. Рекомендуется следующая очередность упражнений: 1) потягивания; 2) упражнения для мышц плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища; 4) упражнения для мышц ног; 5) прыжки или бег; 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Правильное дыхание. Процесс дыхания регулируется автоматически. При выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается. Но если сознательно не учиться сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в и. п. перед упражнением, а выдох во время его выполнения: например, при приседании — выдох, при возвращении в и. п. — вдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. п., необходимо, главное — дышать ритмично.

Соблюдая эти основные правила, можно самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. Желательно примерно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения. Для начала можно воспользоваться комплексами упражнений, приведенными ниже (повторять движения 8–10 раз).

Комплексы упражнений без предметов

Первый комплекс (рис. 103)

- Поднимание на носках, руки вверх — в стороны (рис. 103, 1).
- Наклоны в сторону, руки над головой (рис. 103, 2).
- Наклоны вперед и назад (рис. 103, 3).
- Круговые движения туловищем (рис. 103, 4).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 103, 5).
- Приседания (рис. 103, 6).
- Выпады ногами в стороны (рис. 103, 7).
- Ходьба на месте.

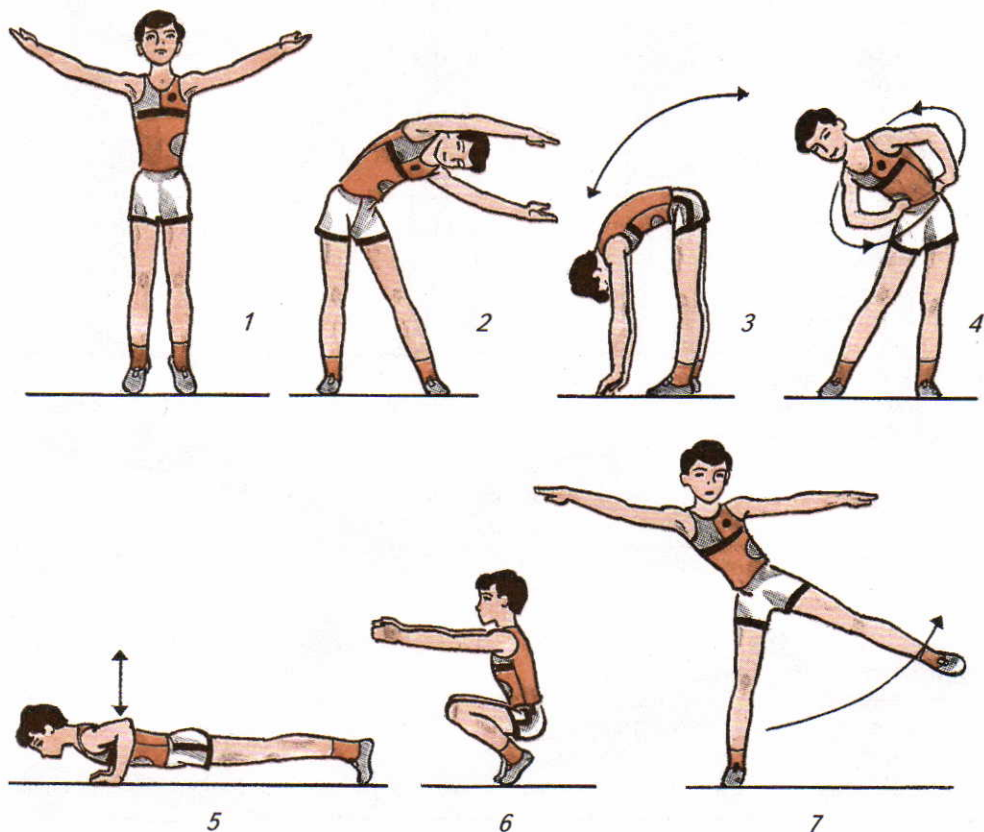


Рис. 103. Первый комплекс упражнений без предметов

Второй комплекс (рис. 104)

- Отведение ноги назад с подниманием рук вверх (рис. 104, 1).
- Круги согнутыми и прямыми руками (рис. 104, 2).
- Пружинистые наклоны вперед (рис. 104, 3).
- Поднимание поочередно прямых ног (рис. 104, 4).
- Прогибание в упоре лежа сзади (рис. 104, 5).
- Из упора присев упор лежа (рис. 104, 6).
- Поднимание прямых ног лежа на спине (рис. 104, 7).
- Выпады ногами в стороны.
- Прыжки с отведением ног в стороны.
- Ходьба на месте.

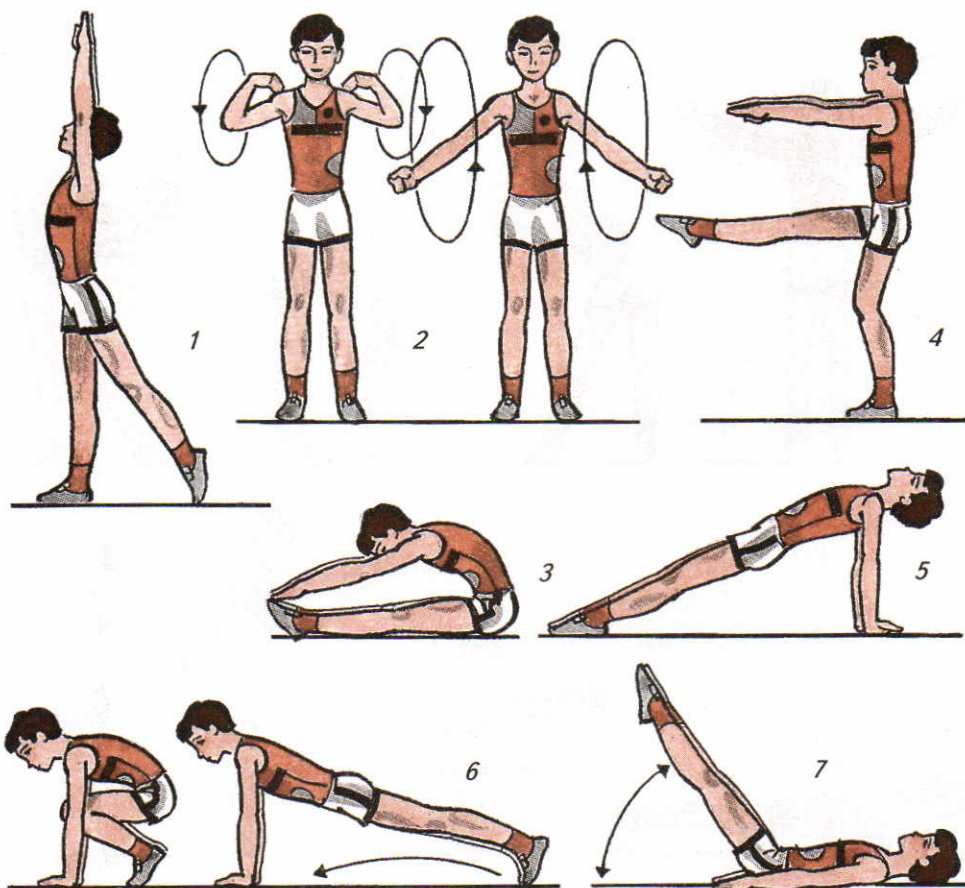


Рис. 104. Второй комплекс упражнений без предметов

Комплексы упражнений с гимнастической палкой

Первый комплекс (рис. 105)

- Потягивание с палкой (рис. 105, 1).
- Вращение палки перед грудью.
- Наклоны в сторону с палкой (рис. 105, 2).
- Повороты туловища с палкой (рис. 105, 3).
- Перемахивание ног через палку (рис. 105, 4).
- Взмахи ногами, выпрямление рук с палкой.
- Подскоки с одновременным перемещением палки руками.
- Ходьба на месте, палка к плечу.

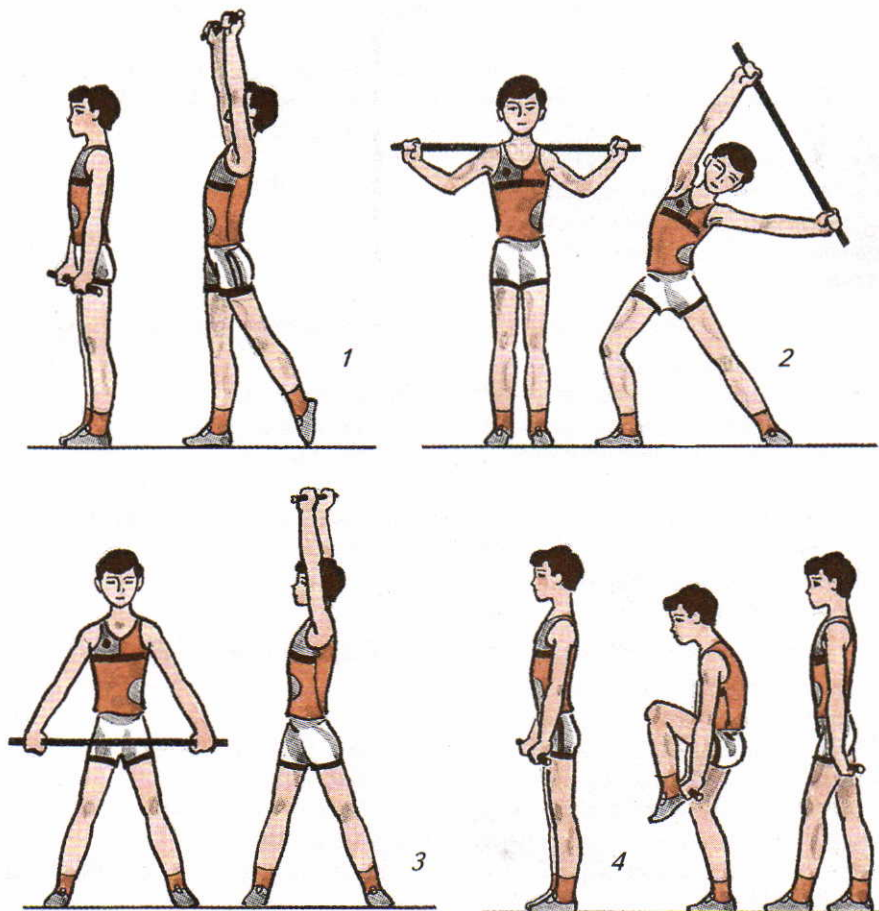


Рис. 105. Упражнения с гимнастической палкой

Второй комплекс

- Потягивание вверх с одновременным движением ног и рук с палкой.
- Выкруты с палкой (рис. 106, 1).
- Повороты и наклоны туловища.
- Выпады ногами в стороны.
- Перешагивание через палку.
- Приседания с палкой (рис. 106, 2).
- В положении лежа на спине перенос ног через палку (рис. 106, 3).
- Прыжки через палку вперед и назад (рис. 106, 4).
- Ходьба на месте.

Комплекс упражнений со скакалкой (рис. 107)

- Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой (рис. 107, 1) и поднятие на носки.
- Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой (рис. 107, 2).
- Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой (рис. 107, 3).
- Пропедание скакалки под ступнями назад и вперед (рис. 107, 4).
- Приседание, стоя на скакалке (рис. 107, 5).
- Наклоны вперед и равновесие со скакалкой (рис. 107, 6).
- Бег на месте с вращением скакалки.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

Комплекс упражнений с малым мячом (рис. 108)

- Потягивание, мяч сверху и возвращение в и. п.
- Наклоны вперед и передача мяча за голенища (рис. 108, 1).
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой (рис. 108, 2).
- Подбрасывание мяча с приседанием (рис. 108, 3).
- Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча (рис. 108, 4).
- Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку (рис. 108, 5).
- Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
- Прыжки с ударами мяча об пол.
- Ходьба на месте.

Комплекс упражнений с обручем (рис. 109)

- Потягивание с обручем (рис. 109, 1).
- Наклоны с обручем в стороны (рис. 109, 2).
- Наклоны вперед, прогнувшись, с обручем (рис. 109, 3).
- Пропедание в обруч с выкрутами в плечах (рис. 109, 4).
- Перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь (рис. 109, 5).
- Взмахи ногами назад с удержанием обруча (рис. 109, 6).
- Приседания с подъемом обруча над головой, стоя в середине обруча (рис. 109, 7).
- Прыжки в обруч и обратно (рис. 109, 8).
- Ходьба на месте.

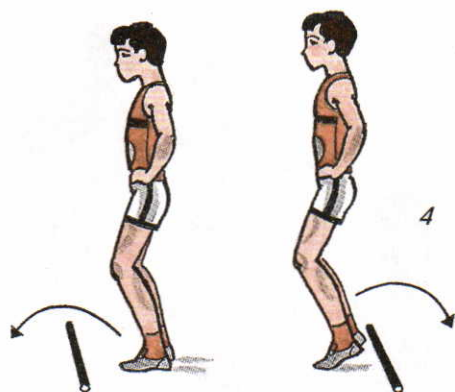
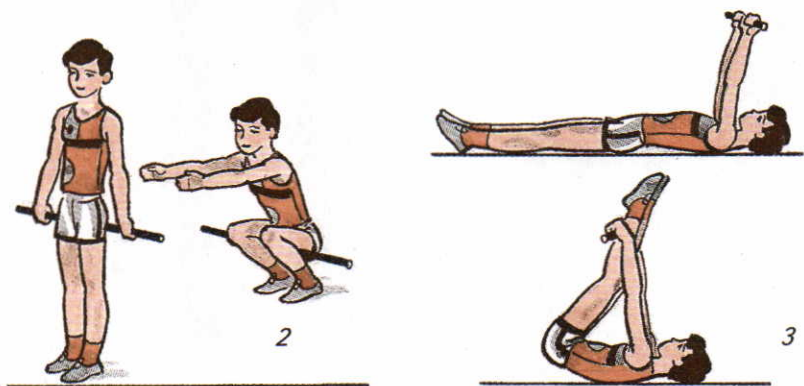
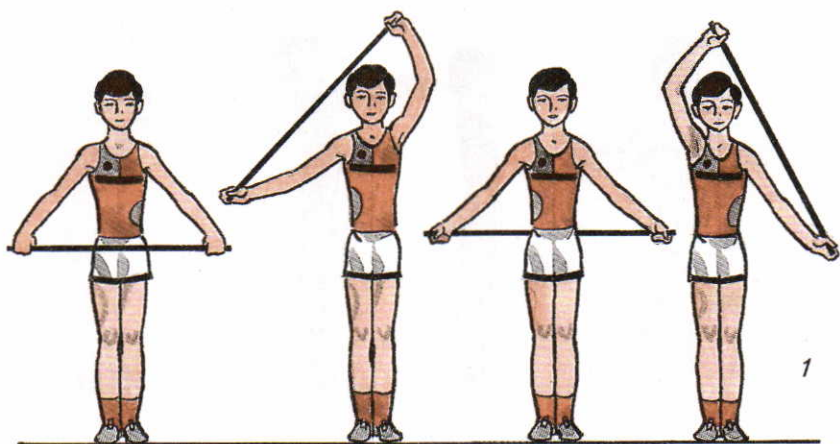


Рис. 106. Упражнения с гимнастической палкой

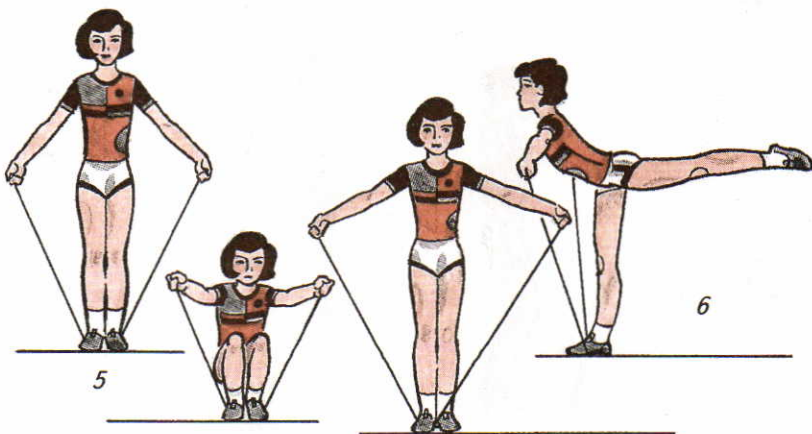
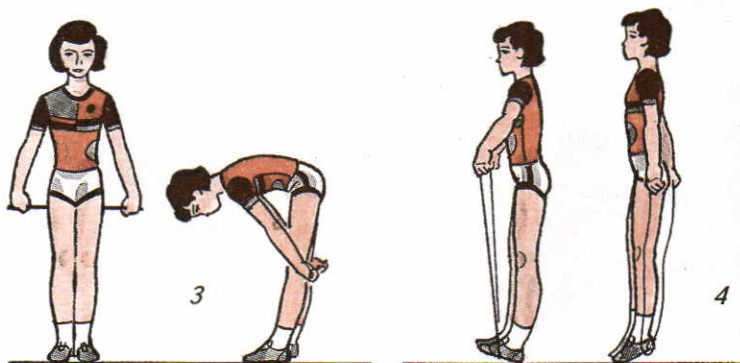
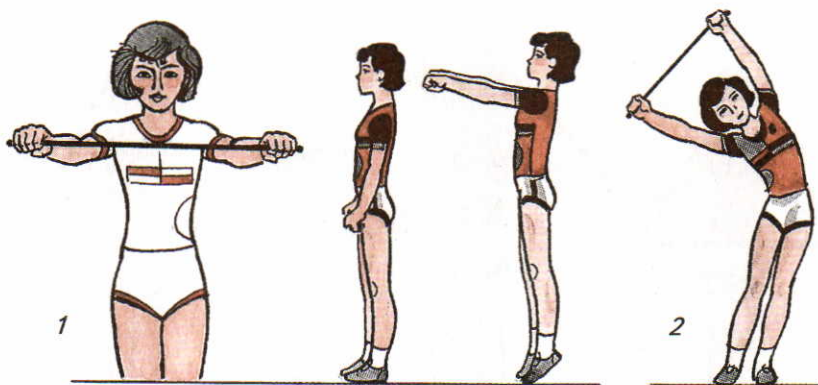


Рис. 107. Упражнения со скакалкой

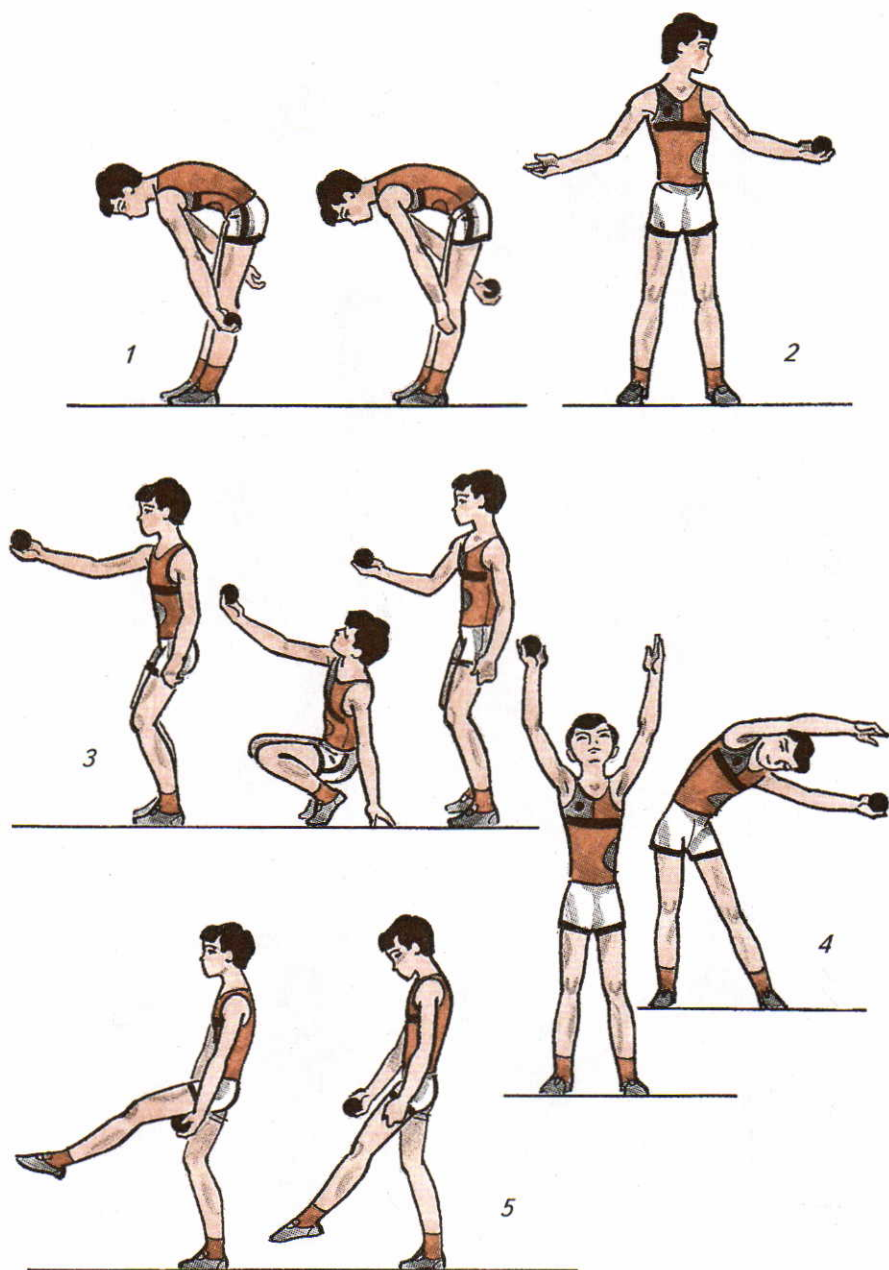


Рис. 108. Упражнения с малым мячом

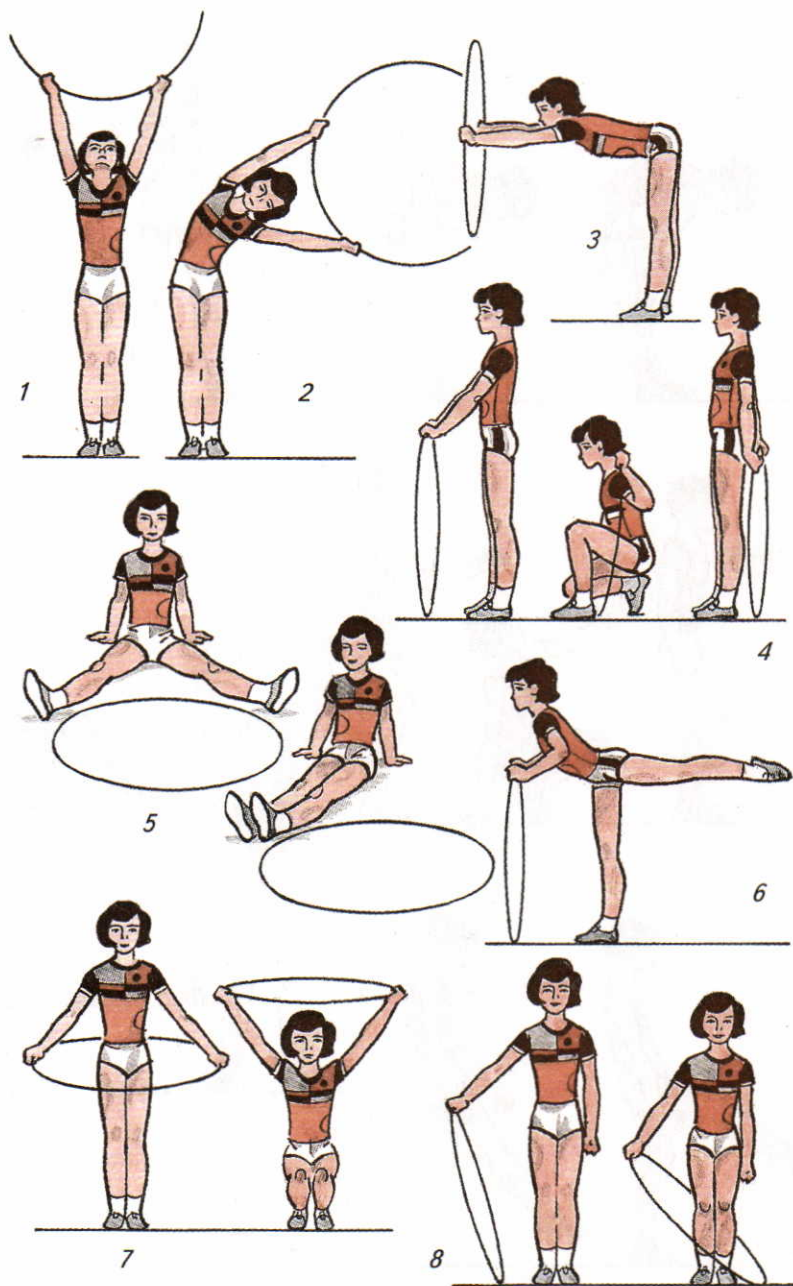


Рис. 109. Упражнения с обручем

Вопросы для самоконтроля

1. Какова цель утренней гимнастики?
2. Назовите основные правила выполнения комплекса утренней гимнастики.
3. Как правильно регулировать дыхание при занятиях утренней гимнастикой?
4. Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики и какова их очередность?
5. Самостоятельно составьте комплекс утренней гимнастики без предметов.

§23

Выбирайте виды спорта

В нашей стране масса школьников занимается в различных спортивных секциях при школах, РЭПах, в ДЮСШ и т. д. Многие дети и подростки серьезно увлекаются отдельными видами спорта, обучаясь в спортивных классах общеобразовательных школ и в школах-интернатах спортивного профиля.

Занятия различными видами спорта включают несколько этапов: *начальную подготовку, учебно-тренировочный этап* и, наконец, *спортивное совершенствование*. Каждый из вас, решивший серьезно заниматься спортом, последовательно пройдет все эти этапы и может достигнуть *высшего спортивного мастерства*.

Продолжительность каждого из этих этапов равна в среднем 1–3 годам и зависит от многих причин: индивидуальных способностей, физического развития, состояния двигательных способностей (силы, выносливости, скорости, ловкости и др.), успешности овладения техникой данного вида спорта, строгого соблюдения режима дня, питания, сна и т. д.

Существуют возрастные нормы для начала занятий различными видами спорта на этапах начальной, учебно-тренировочной подготовки и в период спортивного совершенствования (табл. 6).

Таблица 6

Примерные возрастные нормы для начала занятий различными видами спорта

Виды спорта	Возраст допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочной подготовки	спортивного совершенствования
Акробатика	8–10	10–14	14–17
Баскетбол и волейбол	10–13	12–17	16–18

Виды спорта	Возраст допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочной подготовки	спортивного совершенствования
Бадминтон	10–13	12–17	16–18
Батут	9–12	11–17	16–18
Бокс	12–15	14–17	17–18
Борьба (все виды)	10–13	12–17	16–18
Велоспорт (шоссе и трек)	12–14	14–17	17–18
Водное поло	10–13	12–17	16–18
Гимнастика спортивная (юноши)	8–10	10–14	14–17
Гребля академическая	10–12	12–17	17–18
Гребля на байдарках и каноэ	11–14	13–17	16–18
Конный спорт	11–13	13–17	17–18
Конькобежный спорт	10–12	12–17	17–18
Легкая атлетика	11–13	13–17	17–18
Лыжный спорт			
а) гонки и биатлон	9–12	12–17	17–18
б) горные виды	8–11	10–15	14–17
в) двоеборье	9–12	11–17	16–18
г) прыжки с трамплина	9–11	12–17	17–18
Парусный спорт	9–12	11–17	16–18
Плавание	7–10	7–14	12–17
Прыжки в воду	8–11	10–15	14–17
Ручной мяч	10–18	12–17	16–18
Санной спорт	11–14	13–17	16–18
Современное пятиборье	10–13	12–17	16–18
Стрелковый спорт	11–14	13–17	16–18
Стрельба из лука	11–13	13–17	17–18
Стрельба стендовая	14–15	15–17	18
Теннис	7–10	9–15	14–17
Тяжелая атлетика	13–14	14–17	17–18
Фехтование	10–13	12–17	16–18
Фигурное катание	7–9	9–13	13–17
Футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом	10–12	12–17	17–18

Эти нормы основаны на научных данных о возрастных особенностях развития двигательных качеств. Поэтому, например, для младших школьников, у которых хорошо совершенствуется быстрота, ловкость и гибкость, рекомендуются такие виды спорта, как спортивная гимнастика, плавание, прыжки в воду, фигурное катание, теннис и др. Для подростков, у которых активно развиваются сила и выносливость, доступны систематические занятия лыжами, легкой атлетикой, волейболом, борьбой и т. д. В более старшем возрасте можно приступить к занятиям греблей, боксом, велоспортом, тяжелой атлетикой, т.е. теми видами спорта, где требуется большая сила и выносливость.

Мы надеемся, что некоторые виды спорта, о которых вы сейчас узнаете, определят ваш спортивный путь, направят вас в спортивные секции.

Мы уже говорили о том, что одним из главных условий достижения успеха в каком-либо виде спорта является повышение своей *общей физической подготовленности*. Причем можно самому себе устроить контрольные испытания, используя набор упражнений, в котором учтены особенности физической подготовки для разных видов спорта. Так, если вы решили серьезно заняться *бегом на короткие дистанции*, надо быть готовым в 13 лет выполнять следующие нормативы:

- Бег на 30 м со старта (менее 5 с).
- Бег на 60 м со старта (за 9,0 с и быстрее).
- Бег на 300 м (за 56 с и быстрее).
- Прыжок в длину с места (на 2 м и дальше).
- Пятикратный прыжок с места двумя ногами (на 11 м и дальше).
- Наклон вперед до касания пола пальцами рук, не сгибая ног (5–7 раз и более).

Тем ребятам, которые мечтают стать хорошими *лыжниками*, стоит серьезно заняться повышением своей физической подготовленности, чтобы к 12 годам добиться таких результатов:

- Бег на 60 м с высокого старта (за 9–10 с).
- Прыжок в длину с места (на 170–180 см и дальше).
- Прыжок вверх с места (высота подскока) (на 50–55 см и выше).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5–6 раз и более).
- Подтягивание на перекладине (3–5 раз и более).
- Бег на 300 м (за 55–60 с и менее).

А вот чтобы добиться хороших результатов *в беге на средние и длинные дистанции*, надо уже к 12–13 годам пробегать:

- за 5 мин — 1,2–1,4 км;
- за 20 мин — 4–4,5 км;
- 600 м — за 1,5–2 мин;
- 1000 м — за 3–3,5 мин.

Важно повышать свою физическую подготовленность и будущим *баскетболистам* и *волейболистам*. Наряду с освоением приемов игры с мячом стремитесь достичь таких результатов:

- Бег на 20 м с высокого старта (за 4 с и менее).
- Подскок вверх с места (на 45 см и более).