

Рис. 140. Упражнения с амортизатором

- Толчок штанги.
- Стоя или лежа поднимание штанги прямыми руками.
- Сгибание рук в локтевых суставах, удерживая штангу хватом снизу.

#### Упражнения для мышц ног и таза

##### Упражнения без предметов

- Поднимание на носки и пружинящие покачивания на носках.
- Из о. с. опускание на колени и возвращение в и. п. без помощи рук.
- Приседания на носках и на всей стопе и с различной постановкой ступней.
- Приседания на одной ноге с опорой и без опоры руками.
- Прыжки на месте и в движении на двух и на одной ноге, в полуприседе и приседе.

Упражнения с отягощениями (вес выбирается индивидуально в зависимости от физической подготовленности)

- Приседания со штангой на плечах. Спину надо держать прямо. Под пятки можно положить брусок высотой 5–7 см.
- Лежа на горизонтальной скамейке лицом вниз, к стопам прикреплено отягощение, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сидя на высоком стуле, к стопам прикреплены отягощения, разгибание ног.
- Лежа на левом боку, правая нога вверху, к стопе прикреплен шток блочного устройства, опускание ноги. То же другой ногой.
- Поднимание на носки со штангой на плечах. Под носками — брусок высотой 5–7 см.

#### Упражнения для мышц туловища и шеи

##### Упражнения без предметов

- Из положения лежа на животе отведение прямых ног назад, одновременно поджимая голову и плечи.

- Лежа на спине, держась руками за рейку гимнастической стенки, поднимание ног, то же с опусканием ног влево и вправо.
- Поднимание ног в висе.
- Из седа на гимнастической скамейке, ноги закреплены, наклоны туловища назад с различными положениями рук и поворотами туловища.

Упражнения с гантелями приведены на рисунке 141.

#### Упражнения для мышц спины (рис. 142)

- Вис на перекладине, широкий хват. Подтягивание (рис. 142, 1).
- Лежа на животе поперек горизонтальной скамейки, руки за головой, в руках отягощение. Поднимание туловища (рис. 142, 2).
- Стоя в наклоне, в руках гантели. Выпрямление туловища (рис. 142, 3).
- Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение, одна рука опущена, в ней — отягощение, вторая — на поясе. Подтягивание отягощения к тазобедренному суставу, не сгибая руку (рис. 142, 4).
- Стоя на коленях, корпус чуть отклонен назад, хват за ручку блочного устройства. Тяга к груди (рис. 142, 5).

#### Упражнения для мышц груди и брюшного пресса (рис. 143)

- Лежа на горизонтальной скамейке, разведение рук с гантелями (воздействие на наружную часть средних пучков) (рис. 143, 1).
- Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях, в них гриф от штанги или гантели. Не разгибая локтей, опускать отягощение за голову — вдох, возвращение в и. п. — выдох (для межреберных и грудных мышц) (рис. 143, 2).

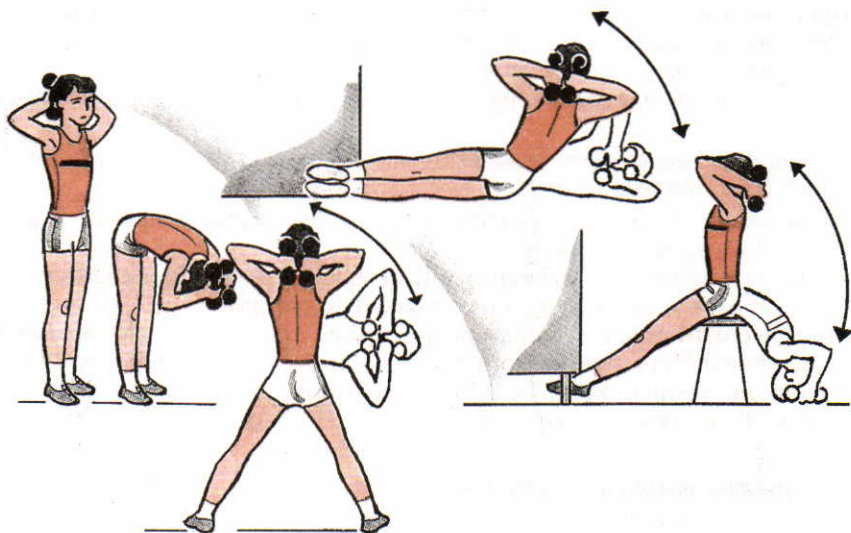


Рис. 141. Упражнения с гантелями

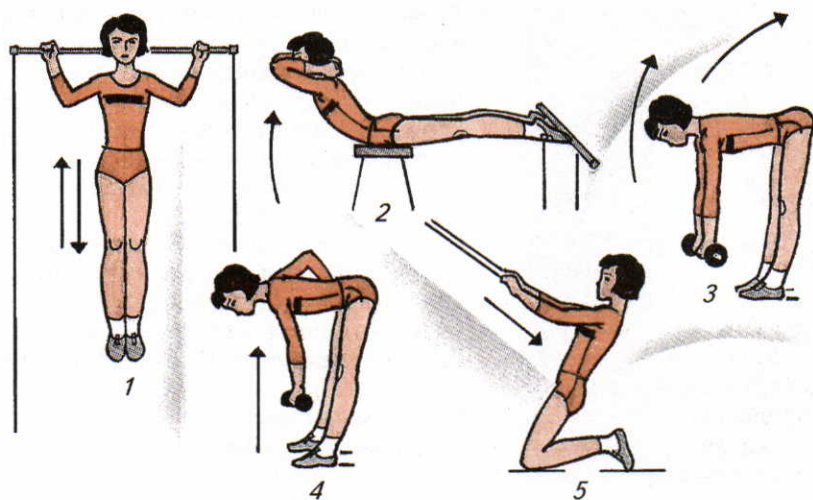


Рис. 142. Упражнения для мышц спины

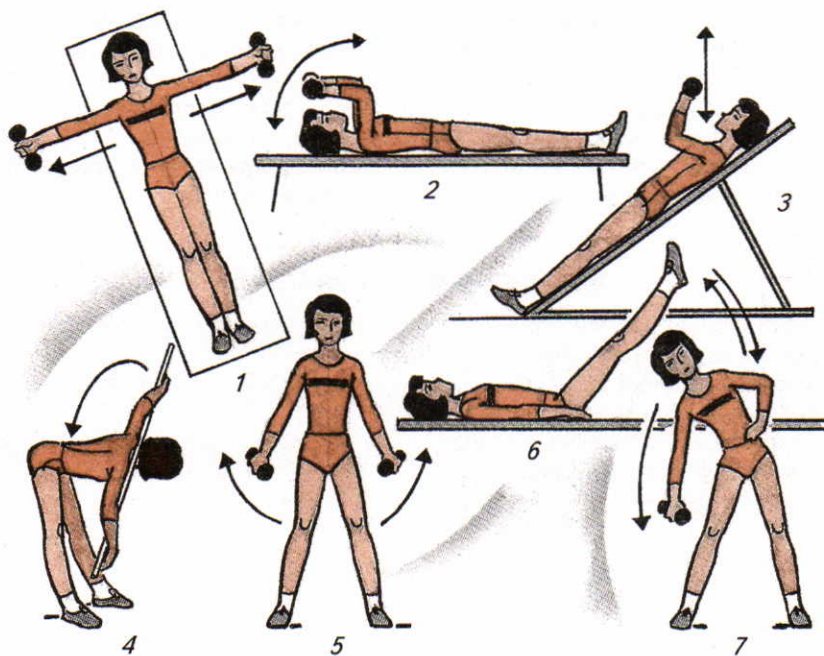
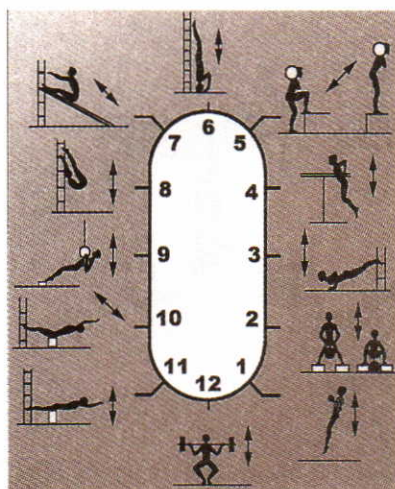


Рис. 143. Упражнения для мышц груди



**Рис. 144.** Комплекс атлетической гимнастики

- Лежа на наклонной скамейке под углом  $45^\circ$ , жим гантелей или штанги (для верхней части груди мышц). Обязательно страховка партнера (рис. 143, 3).
- Стоя ноги врозь, корпус наклонен в горизонтальное положение. Гриф от штанги на плечах, как коромысло. Повороты туловища в стороны (рис. 143, 4).
- Стоя, руки с гантелями опущены; подъем рук через стороны до горизонтали (для дельтовидных мышц) (рис. 143, 5).
- Из виса на перекладине поднимание ног до касания перекладины. На стопах отягощение.
- Лежа на горизонтальной скамейке, поднимание прямых ног (рис. 143, 6).
- Стоя, одна рука на поясе, в другой — отягощение. Наклоны туловища в сторону. Руки с отягощением (рис. 143, 7).

#### Составление комплексов

Основные правила составления комплексов вам уже знакомы. Напомним только, что при составлении комплексов в них следует включать до 10–12 упражнений на все мышечные группы.

В качестве примерного комплекса для любителей атлетической гимнастики, уже прошедших курс начальной подготовки, предлагаем 12 упражнений (рис. 144), которые можно выполнять по *методу круговой тренировки*, делая от 1 до 4 кругов (в зависимости от подготовленности).

#### Вопросы для самоконтроля

1. Каково влияние атлетической гимнастики на организм занимающихся?
2. Когда зародилась атлетическая гимнастика в России?
3. Назовите основные правила занятий атлетической гимнастикой.
4. Какие силовые упражнения вы знаете?
5. Расскажите об основных правилах регулирования нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой.

# §31

При физической работе мышцы устают и их работоспособность падает. Для восстановления необходим отдых. Одним из очень хороших средств восстановления работоспособности мышц является их расслабление. Умение расслаблять мышцы даже на небольшое время улучшает их кровоснабжение и быстро снимает утомление.

*Общее правило выполнения упражнений на расслабление:* делая вдох, мышцы напрячь, а делая выдох — расслабить. Вот несколько упражнений для расслабления.

### *Упражнения для расслабления мышц рук*

- В позе стоя поднять руки вверх, сжать пальцы в кулаки и предельно напрячь мышцы на 3–4 с. Затем максимально расслабить мышцы, «сбросить» руки вниз и несколько раз помахать ими (4 раза).
- Стоя, слегка наклониться вперед — напрячь и расслабить сразу мышцы рук и плеч и несколько раз встряхнуть кисти рук (4 раза).

### *Упражнения для расслабления мышц ног*

- Стоя на одной ноге на возвышении и держась рукой за опору, поднять одну ногу вперед, оттянуть носок, напрячь на 3–4 с все мышцы ног. Затем, максимально расслабляя мышцы, ногу «уронить» и выполнить ею несколько маховых движений (3–4 раза каждой ногой).
- Лежа на спине, опираясь на пятки, ноги выпрямить, слегка согнуть в коленях и потряхивать поочередно каждой ногой (по 10–15 раз).

### *Упражнения для расслабления мышц шеи и туловища*

- Стоя, напрячь мышцы шеи на 2–3 с. Затем, расслабляя мышцы, опустить голову вперед, слегка покачать ею (3–4 раза).
- Лечь на спину, руки вдоль туловища. Напрягаясь, приподнять плечи и ноги, через 3–4 с максимально расслабиться (3–4 раза).

Прекрасными средствами восстановления являются *водные процедуры* (душ, баня, купание), а также *самоmassage*. Не следует забывать и о *предварительном массаже* перед спортивной тренировкой. Поглаживание и растирание и разминание мышц подготовят их к предстоящей работе и предупредят травмы.

### Вопросы для самоконтроля

1. Каково общее правило выполнения упражнений на расслабление?
2. Назовите средства восстановления после физической нагрузки.
3. Какие упражнения применяются для восстановления мышц рук и ног?
4. Какие упражнения применяются для восстановления мышц ног и туловища?

Место для занятий физическими упражнениями в комнате может быть небольшим — квадрат пола  $2 \times 2$  м. Такой площади вполне достаточно, чтобы регулярно проводить утреннюю гимнастику, делать физкультурную паузу, заниматься совершенствованием своего физического развития. В дальнейшем, когда занятия физкультурой дома станут потребностью, в этом уголке можно будет соорудить стационарный домашний стадион. В нем найдут свое место и тренажеры, и оборудование, и различные другие приспособления для развития двигательных способностей.

До начала занятий комнату следует проветривать, а заниматься можно и с открытой форточкой. Температура в помещении должна быть около  $+18...+20^{\circ}\text{C}$ . Упражнения приятнее и полезнее выполнять под музыку.

Самое простое оборудование для занятий дома — *перекладина*, устанавливаемая в дверном проеме. На такой перекладине можно поочередно укреплять различные снаряды и устройства. Они помогут разнообразить упражнения в висе, упоре, лазанье и подтягивании.

На перекладину можно надеть свободно вращающийся валик, укрепить на нем груз — получится *тренажер для развития силы мышц рук*. Вращая валик и наматывая трос, руки будут преодолевать определенное сопротивление.

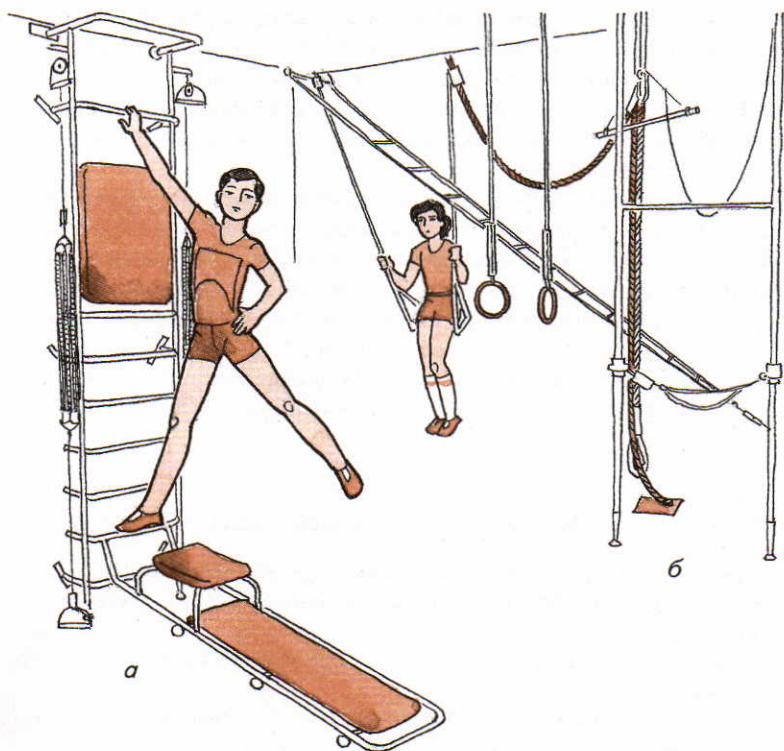
За перекладину можно также зацепить краем гимнастическую доску — получится *снаряд для выполнения упражнений в наклонном положении*. Кроме того, на ней можно укрепить канат для лазанья, качели, гимнастические кольца, веревочную лестницу и другие приспособления. Упражнения на такой перекладине очень интересны.

Более совершенным спортивным оборудованием для дома, занимающим мало места, является **тренажер-стенка «Здоровье»** (рис. 145, а). На нем выполняют самые различные упражнения для развития силы и выносливости, гибкости и ловкости, укрепления мышц рук, ног, туловища. Тренажер прикрепляют к стене комнаты. Он состоит из гимнастической стенки с перекладиной, приставной рамы-топчана и подвижной тележки, скользящей с помощью пружин. На тренажере «Здоровье» есть также пружинные эспандеры.

Если у вас дома есть немного свободного места, можно приобрести **сборный спортивный комплекс**. В него входят качели, гимнастические кольца, веревочные лестницы и др. (рис. 145, б).

### Спортивный инвентарь

Дома следует иметь небольшой набор спортивного инвентаря. Подбирайте его по назначению, размеру и весу.



**Рис. 145.** Тренажер-стенка «Здоровье» (а)  
и сборный спортивный комплекс (б)

*Гимнастическая палка.* Такая деревянная палка очень удобна для выполнения общеразвивающих упражнений. Укрепив один ее конец в деревянной подставке, можно получить снаряд-препятствие, мишень и т. д.

*Гимнастический обруч.* Он нужен для занятий ритмической и утренней гимнастикой.

*Булавы.* Упражнения с булавами помогают развивать кисти рук, координацию движений, гибкость, красоту движений.

*Мячи.* Их можно использовать дома. Но броски мячей, конечно, ограничены из-за небольшой площади для занятий.

*Скакалка.* Это очень популярный, особенно у девочек, спортивный инвентарь. С помощью скакалки развивают прыгучесть, выносливость, скоростно-силовые качества. Этот предмет всегда можно захватить с собой на прогулку.

*Гимнастический каток.* Он удобен в домашних условиях при статических и динамических упражнениях. Опираясь на этот скользящий каток, можно научиться владеть телом, включать в работу самые различные группы мышц. Служит он и для массажа.

*Гантели.* Учитывая, что этот снаряд будет использоваться многими членами семьи, лучше приобретать *разборные* гантели. Всегда можно подобрать для себя нужный вес гантелей, разнообразя упражнения с ними.

*Эспандеры для рук.* Как правило, пружинные эспандеры предназначены для развития силы рук, плеч. В продаже есть эспандеры и для развития силы только пальцев или кистей рук.

*Эспандер для ног* способствует укреплению мышц ног, рук, туловища. Он прост в изготовлении. К деревянной подставке для ног надежно прикрепляется пружина. Стоя на подставке и взявшись за ручки, вы растягиваете пружину.

Упражнения с *резиновой лентой* очень полезны и широко применяются для разминки, специальной подготовки, а также в утренней зарядке. Их выполняют с большой амплитудой и без резких движений. С резиновой лентой можно выполнять большое количество упражнений, воздействующих почти на все группы мышц. Это достигается изменением положения тела и местом укрепления середины ленты (на полу, стенке и т. п.).

### Вопросы для самоконтроля

1. Какое место в квартире может занимать домашний стадион?
2. Какие упражнения можно выполнять в домашних условиях на перекладине?
3. Что представляет собой тренажер-стенка «Здоровье» и какие упражнения можно на нем выполнять?
4. Какой еще спортивный инвентарь можно использовать для занятий физическими упражнениями в домашних условиях?

## Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта

**Двигательное действие** — совокупность движений (прыжок, бег, удар, метание).

**Движение** — изменение положения тела или его частей в пространстве (сгибание рук, наклон, поворот туловища).

**Единая всероссийская спортивная классификация** — программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

**Спорт** — игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, основанная на использовании различных физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.



**Спортсмен** — лицо, систематически занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

**Спортсмен-любитель (физкультурник)** — спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

**Техника физического упражнения** — наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

**Физическая культура** — составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

**Физическая нагрузка** — величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

**Физическая подготовка** — процесс формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей, необходимых для определенной профессиональной или спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность** — результат физической подготовки, уровень развития физических качеств и двигательных навыков.

**Физическая работоспособность** — это способность человека длительное время выполнять физические упражнения без снижения их качества.

**Физические качества** — это различные стороны двигательных возможностей человека (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость).

**Физические упражнения** — движения или двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** — в широком смысле педагогический процесс, направленный на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека. В узком смысле специфика физического воспитания заключается в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств (способностей).

**Физическое развитие** — процесс изменения на протяжении жизни форм и функций организма человека под воздействием естественных условий или целенаправленного использования физических упражнений.

**Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение** — форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

Учебное издание

**Лях Владимир Иосифович**  
**Зданевич Александр Александрович**

**Физическая культура**  
**8–9 КЛАССЫ**

*Учебник для*  
*общеобразовательных учреждений*

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Льяная*  
Редакторы *Н. А. Цуканова, М. В. Маслов*  
Младший редактор *Е. И. Туманова*  
Художественный редактор *А. Г. Иванов*  
Компьютерная верстка *О. А. Колесников*  
Технический редактор *Н. А. Киселева*  
Корректор *И. А. Григалашвили*

Оригинал-макет выполнен  
«Центром Дизайна»

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 24.01.12. Формат 70×90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Букварная. Печать офсетная. Уч. изд. л. 14,8 + 0,47 форз. Тираж 25 000 экз. Заказ № 5696.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва, 3-й проезд  
Марьиной роши, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в  
ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы  
им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

