

Рис. 32. Кувырок назад через стойку на руках

**Кувырок назад через стойку на руках с помощью.** Из основной стойки наклониться вперед и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (рис. 32, а). Не сгибая ног, мягко сесть. Продолжая кувырок, опережающим движением опереться руками о пол около головы, пальцами к плечам (рис. 32, б). Затем, посылая ноги вверх, быстро разогнуться, выпрямить руки (рис. 32, в). Раннее и позднее разгибания тела затрудняют выход в стойку: в первом случае обучаемый не доходит до стойки, а во втором — «проскакивает» нужное положение. Обозначив стойку на руках, согнуться и опуститься в упор присев.

*Подготовительные упражнения:* кувырок назад в упор присев; то же в упор согнувшись; кувырок назад через стойку с помощью.

*Страховка и помощь:* стоя сбоку, в момент разгибания подхватить за бедра и помочь выйти в стойку на кистях.

**Переворот боком** (рис. 33). Разучивается после освоения стойки на кистях с помощью. Поступательное движение телом в сторону выполняется за счет маха одной и толчка другой ногой, а также энергичного движения рук в сторону переворота. Кисти рук и ноги ставятся на одной линии. Разучивание переворота боком можно начинать у стенки. В этом случае помощь и страховка осуществляются спереди: обучаемый становится спиной к стене, страховщик держит руки перекрестно. Для ориентировки следует начертить на полу прямую линию или делать перевороты вдоль имеющейся в зале разметки игровых площадок.

**Прыжки в глубину с высоты 150—180 см.** Для прыжков лучше класть два мата один на другой. Следить за правильностью приземления.



Рис. 33. Переворот боком

**Комбинации из ранее разученных приемов.** Примерная комбинация: и. п. — о. с. Старт пловца — кувырок вперед в упор присев — стойка на голове — опускание в упор присев — кувырок назад — перекат назад в стойку на лопатках — перекат вперед в упор присев — встать, руки вверх — переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны — прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в доскок.

### *Девушки*

**Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.** Закончив перекат назад, опереться ладонями о спину, разгибаясь, выпрямить тело так, чтобы туловище и ноги были на одной прямой линии.

*Последовательность овладения:* 1) из упора присев перекат назад согнувшись, опереться ладонями о спину; 2) стойка на лопатках с помощью; 3) стойка на лопатках без помощи; 4) стойка на лопатках в соединении.

**Комбинация из ранее изученных элементов.** 1. И. п. — о. с., шагом правой кувырок вперед в упор присев — кувырок вперед в стойку на лопатках, держать — перекат вперед в упор присев — прыжок с поворотом на  $360^\circ$  в о. с. — кувырок назад согнувшись в упор присев — кувырок назад в стойку на правом колене, левая назад, полупагат, руки в стороны — стойка на коленях — упор присев толчком ног — встать — вертикальное равновесие на левой, руки в стороны — и. п. 2. И. п. — о. с., шагом правой горизонтальное равновесие, руки в стороны — выпад, сгибая правую — кувырок вперед в упор присев — кувырок вперед в сед, руки вверх — лечь на спину — «мост», поворот кругом направо в упор присев — перекатом назад стойка на

лопатках — поднимая туловище и отводя руки в стороны, сед углом, держать — сед руки вверх — наклон — кувырок назад в упор присев — прыжок прогнувшись — о. с.

### Развитие физических качеств

*Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств*

- челночный бег 3—10 раз по 10 м;
- бег змейкой с ведением баскетбольного мяча;
- чехарда;
- подскоки на двух ногах с поворотами на  $90^\circ$  и продвижением вперед;
- то же, но на согнутых ногах, руки на коленях;
- метание набивного мяча (1—5 кг) из-за головы (сидя, стоя) назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
- лазание по канату на одних руках;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- приседание с партнером на плечах.

*Упражнения для мышц брюшного пресса*

- поднимание ног в «угол»;
- удержание положения «угол» в висе на перекладине, гимнастической стенке, в упоре на полу, брусьях;
- сидя на скамейке, руки за головой, ноги фиксированы, отклониться назад на  $25\text{—}30^\circ$  и остановиться в этом положении на 3—5 с, лечь спиной на пол, пауза — 3—5 с, с такими же остановками вернуться в и. п.;
- сидя на скамейке, руки вверх, ноги фиксированы, отклониться назад на  $45\text{—}60^\circ$ , повернуться вправо, взять двумя руками набивной мяч весом 3—5 кг, перенести его через себя и положить на пол слева, вернуться в и. п.

*Упражнения для развития силы основных мышечных групп*

- Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа, в упоре сидя и лежа сзади (руки на возвышении).
- Передвижение в упоре на брусьях и бревне.
- Сгибание и выпрямление рук в висе, в упоре на брусьях.
- Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.



- Из седа на скамейке, коне, козле, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.
- Приседания с партнером, сидящим на плечах; различные виды ходьбы с партнером, сидящим на плечах, и т. п.

#### *Упражнения для развития подвижности в различных суставах*

- Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или сложенную скакалку.
- Из разных и. п. взмахи ногами вперед, назад и в стороны, наклоны вперед, в стороны, назад и т. п.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, опорная нога на нижней рейке, другая — сзади на полу, отведение ноги назад (скольжением по полу), держась руками за четвертую-пятую рейку.
- Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника; то же, но стоя боком к стенке.
- Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, наклон назад (не сгибая ног), постепенно переставляя руки по рейкам вниз.

#### *Упражнения для развития координационных способностей*

Рекомендуется: применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, изменять скорость и темп движений, варьировать пространственные границы, в которых выполняется упражнение, усложнять упражнение дополнительными движениями, создавать непривычные условия выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие виды подъемов на перекладине и брусьях вы знаете? Опишите их.
2. Как производится соскок махом назад?
3. Какие виды опорных прыжков вы знаете?
4. Расскажите об акробатических упражнениях, изучаемых в 10—11 классах.
5. Назовите физические качества, которые развиваются в процессе занятий гимнастическими упражнениями.



На уроках физической культуры в 10—11 классах вы будете совершенствовать технику спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метания мяча и гранаты в цель и на дальность с разбега, развивать выносливость, скоростно-силовые, скоростные и координационные способности.

### Правила техники безопасности

#### *Перед началом занятий:*

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- Протереть насухо спортивные снаряды для метания.
- Провести разминку.

#### *Во время занятий:*

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### *После окончания занятий:*

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Совершенствование техники спринтерского бега

Начиная с 5 класса вы изучали технику высокого старта, а в 8—9 классах — низкого старта. В 10—11 классах продолжается обучение этим двигательным действиям, при этом больше внимания уделяется совершенствованию низкого старта как важного компонента спринтерского бега, позволяющего значительно улучшить результаты.

На первых занятиях спринтерским бегом необходимо вспомнить варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный), выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с опробованием самостоятельно и по команде. После повторения вариантов низкого старта проводится обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном с постепенным его увеличением с 10—20 м у юношей и девушек в 10 классе до 30—40 м — в 11 классе. Необходимо обратить особое внимание на правильное положение тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

### *Упражнения для совершенствования*

- самостоятельная установка стартовых колодок;
- выход со старта без команды;
- то же по команде;
- старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;
- бег с ускорением до 40 м;
- бег на 60 м;
- бег на 100 м в среднем темпе;
- бег на 100 м на результат;
- бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок (обычный, растянутый, сближенный).

Новым учебным материалом в 10—11 классах является **эстафетный бег**. Техника его существенно не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник *первого этапа* начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 34). Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.

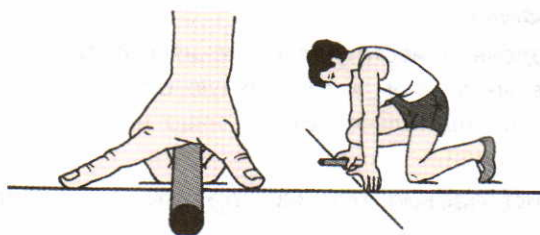


Рис. 34. Старт участника первого этапа



Рис. 35. Прием эстафеты участником второго этапа

Бегун *второго этапа* принимает эстафету левой рукой (рис. 35) и бежит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун *третьего этапа* принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки. На *четвертом этапе* бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо ознакомиться с *основными правилами* выполнения этого вида бега. А они таковы:

- эстафетная палочка передается из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап;
- эстафетная палочка передается только в 20-метровой зоне передачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным;
- при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

**Овладение техникой эстафетного бега** производится в следующей последовательности:

- а) сначала нужно ознакомиться с техникой эстафетного бега;
- б) после этого — научиться технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи. Можно применять:



- передачу палочки правой и левой рукой на месте;
- то же с имитацией движений рук при беге на месте;
- то же в ходьбе;
- то же в медленном беге;

в) затем — научиться технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Решая данную задачу, используют:

- старт с опорой на одну руку по прямой;
- то же на повороте перед выходом на прямую;
- то же на прямой при входе в поворот;

г) потом — научиться технике передачи эстафетной палочки.

Для решения данной задачи применяются такие средства:

- передача эстафеты при беге по прямой;
- то же перед выходом из поворота;
- то же перед входом в поворот;
- передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков;
- то же с пробеганием всех этапов;

д) и лишь после этого — совершенствовать технику эстафетного бега.

Для этого можно использовать следующие упражнения:

- передача эстафеты в парах с ускорением 20—30 м;
- эстафеты 4×25 м на прямой;
- то же на повороте;
- эстафеты 4×50 м;
- эстафеты 4×100 м.

В 10 классе изучаются основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. В 11 классе совершенствуются ранее изученные элементы техники и постепенно длина дистанции увеличивается до 100 м и скорость бега приближается к максимальной.

### Совершенствование техники эстафетного бега

Время бега в равномерном темпе в 8 классе уже было доведено до 20 мин у мальчиков и до 15 мин у девочек. Вы в основном должны были освоить особенности этого бега на стадионе и на местности. Юношам необходимо больше применять различные варианты усложнения трасс. Это может быть бег по средне- и сложнопереесеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции. Девушкам же такого усложнения не требуется, для большинства из вас бег по ста-

диону в течение 15—20 мин — трудное испытание. В 11 классе время равномерного бега постепенно увеличивается у юношей до 25 мин, у девушек до 20 мин.

Как и в 8 классе, в 10—11 классах вы будете совершенствовать технику бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Применение этого вида бега целесообразно после достаточного овладения бегом в равномерном темпе в течение 15—20 мин.

### Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

В 5—8 классах вы освоили основные элементы техники прыжка в длину с разбега в 7—9, 9—11, 11—13 шагов, используя способ «согнув ноги». В 10—11 классах длина разбега увеличивается до 13—15 шагов. Учитывая вашу возросшую двигательную подготовленность и условия проведения, можно использовать и другие более сложные способы прыжков: «ножницы» (рис. 36) и «прогнувшись» (рис. 37).

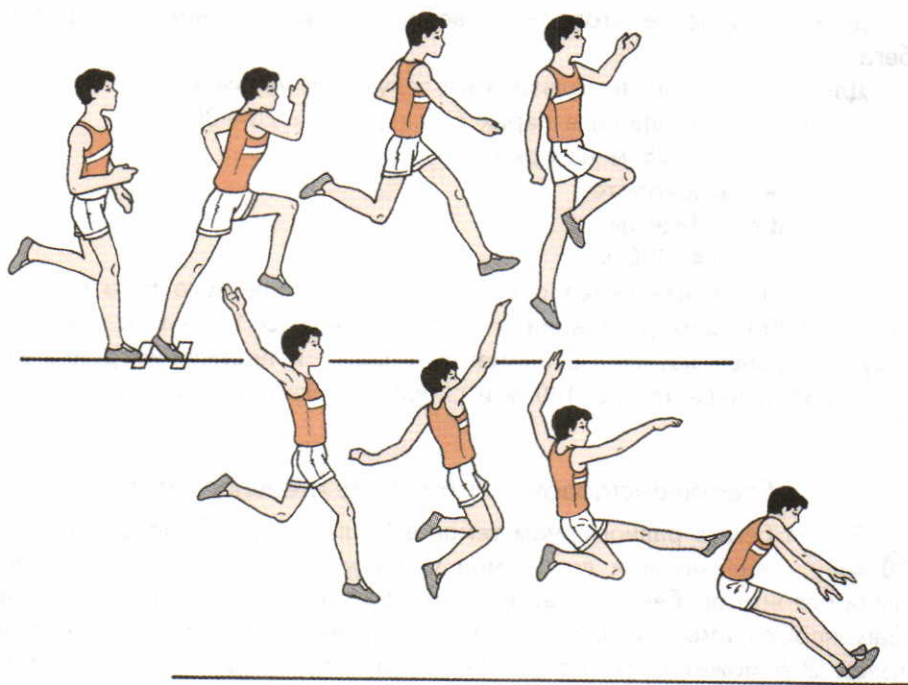
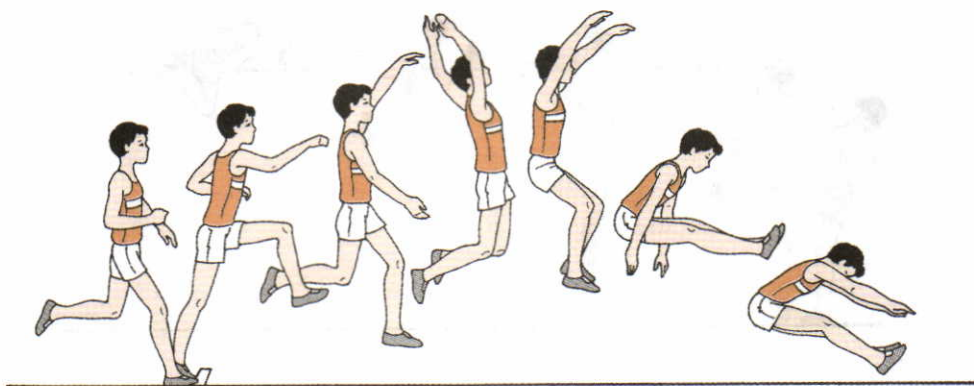


Рис. 36. Прыжок в длину способом «ножницы»



**Рис. 37.** Прыжок в длину способом «прогнувшись»

#### *Упражнения для совершенствования*

- отталкивание с шага;
- прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу;
- прыжок с 3 шагов;
- пробегка по разбегу с обозначением отталкивания;
- прыжки с 5 шагов;
- то же с 7 шагов;
- то же с 9 шагов;
- то же с 11 шагов;
- то же с 13 шагов;
- то же с 15 шагов разбега.

#### **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

В предыдущих классах изучался прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3—5, 5—7 и 7—9 шагов разбега. Вы должны были довольно прочно освоить все основные элементы этого прыжка. В 10—11 классах увеличивается длина разбега до 9—11 шагов. Кроме ранее изученного способа «перешагивание», при наличии необходимых условий можно использовать и другие более сложные способы: «перекидной» (рис. 38) и «фосбери-флоп» (рис. 39).

#### *Упражнения для совершенствования*

- махи ногой на месте и с подскоком;
- то же с выносом рук;
- прыжок вверх с 1 шага;



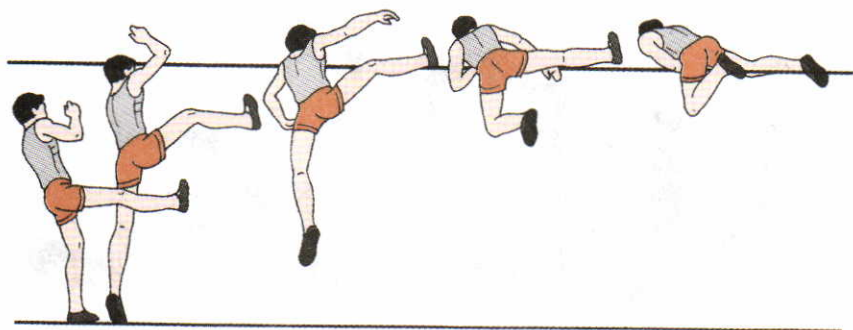


Рис. 38. Прыжок в высоту способом «перекидной»

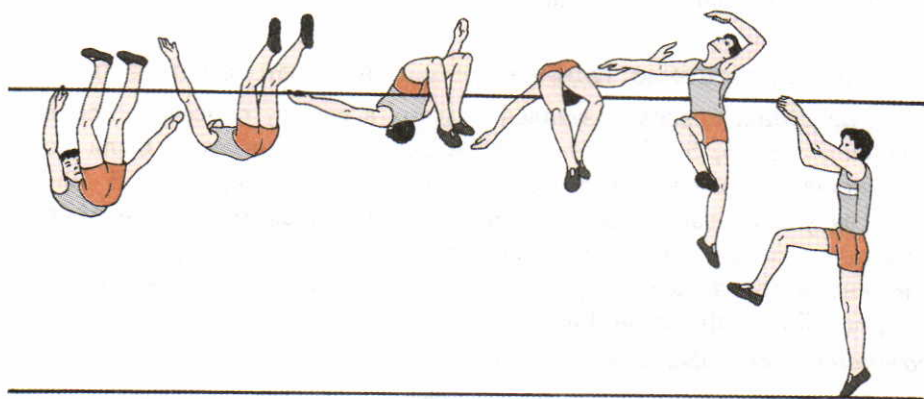
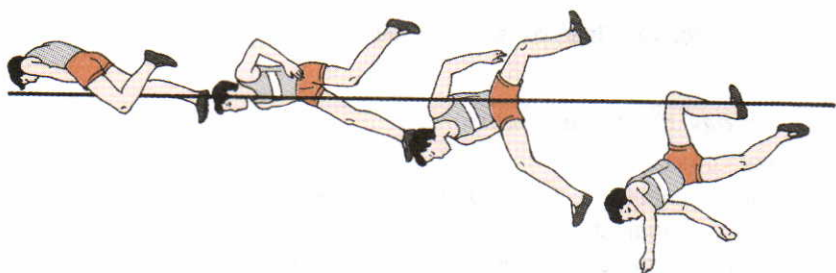


Рис. 39. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

- то же с 3 шагов;
- то же с 5 шагов;
- то же с 7 шагов;
- то же с 9 шагов;
- то же с 11 шагов.

При использовании прыжка в высоту способом «перекидной» в дополнение к вышеназванным применяются такие упражнения:

- прыжок вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на  $360^\circ$ ;
- прыжок вверх с 3 шагов с поворотом на  $90^\circ$ ;
- то же с поворотом на  $180^\circ$ .

При применении прыжка «фосбери-флоп»:

- выведение таза вверх, лежа на спине;
- прыжок с места толчком двух ног;
- бег по кругу радиусом 8—10 м;
- прыжки в беге по кругу на каждый 4—5-й шаг;
- бег по кругу с постепенным уменьшением его радиуса;
- бег по прямой с переходом на дугу.

### Совершенствование техники метания в цель и на дальность

**Метание в горизонтальные и вертикальные цели** используется в школьной практике с 1 класса. Поэтому к 10 классу у вас уже в основном сформирован навык этих метаний. Изменяется лишь расстояние до целей у юношей до 18—20 м, у девушек, как и в 8—9 классах, оно остается прежним, — 12—14 м. Все методические рекомендации, применяемые ранее, остаются в силе и в 10—11 классах.

#### *Упражнения для совершенствования*

- метания в баскетбольный щит с места;
- то же с 1 шага;
- то же с 3 шагов;
- то же с 5 шагов;
- метания с места в обруч (круг), расположенный на площадке;
- то же с 1 шага;
- то же с 3 шагов;
- то же с 5 шагов.

В качестве предметов для метаний девушкам рекомендуется использовать малые мячи и легкие гранаты весом до 500 г, юношам — утяжеленные мячи весом 150 г и гранаты весом до 700 г.

**Метание различных снарядов на дальность с разбега.** В 10—11 классах рекомендуется в качестве основного снаряда для метаний на дальность с разбега использовать *метание гранаты*. Техника метания гранаты с разбега (рис. 40) не имеет существенных отличий от техники метания мяча, поэтому нет необходимости останавливаться на ней еще раз. В занятиях с юношами используют также метание гранаты с колена и лежа на дальность.

При метании с колена (рис. 41) юноша занимает и. п., повернувшись левым боком в направлении броска, и опускается на правое колено,

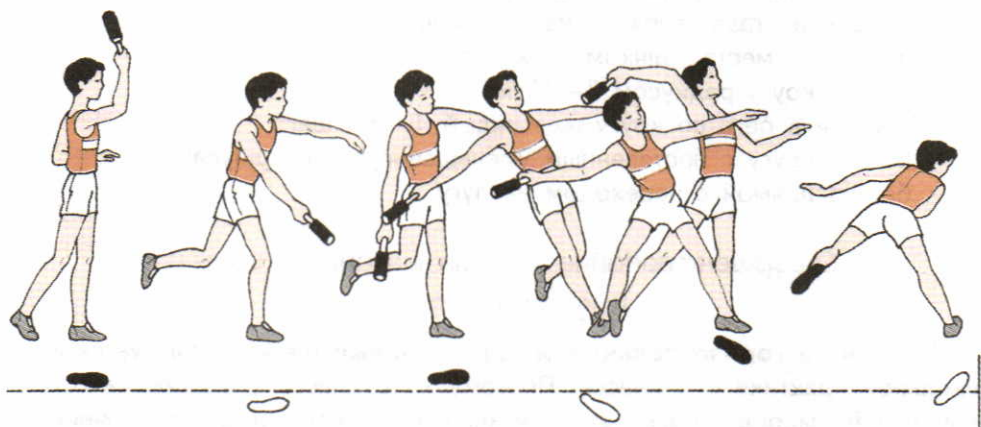


Рис. 40. Метание гранаты с разбега

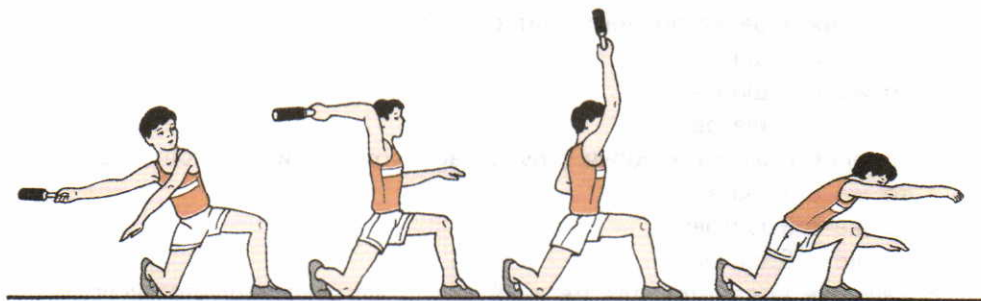
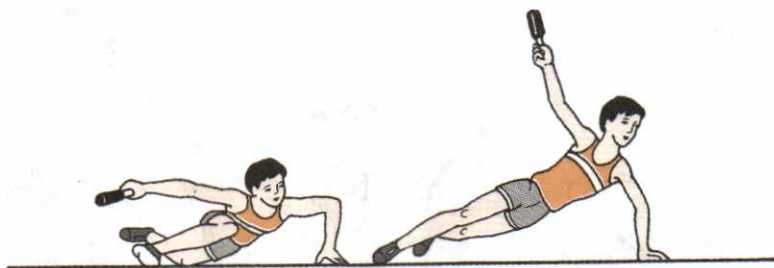


Рис. 41. Метание гранаты с колена





**Рис. 42.** Метание гранаты лежа

упираясь носком в грунт. Из этого положения производится отведение руки с гранатой и метание на дальность или в цель.

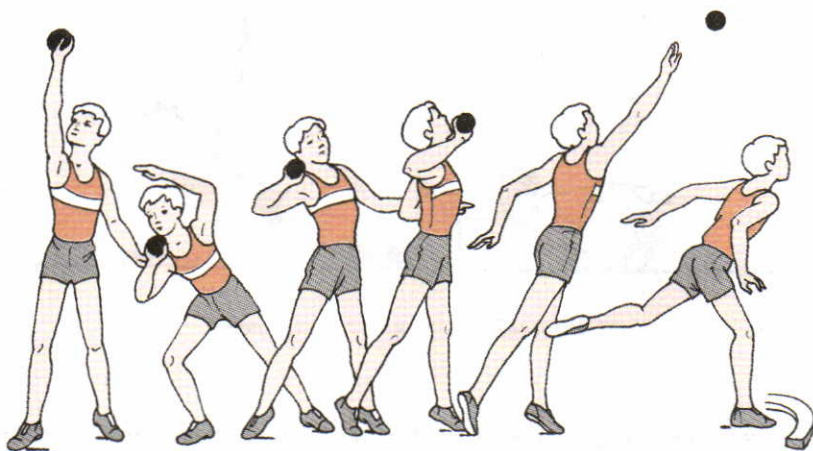
При метании из положения лежа (рис. 42) метаящий принимает и. п., касаясь грудью земли, левая рука, сгибаясь, упирается ладонью в грунт, правая с гранатой согнута у груди. Таз повернут вправо, ноги слегка раздвинуты; правая, опираясь о грунт носком и внутренней частью стопы, левая — наружной частью. При отведении руки с гранатой назад-вправо туловище несколько поворачивается вправо, не нарушая опоры ног о грунт, и выпрямляется левая рука. Метание проводится одновременно с выпрямлением ноги и туловища. Сохраняя опору на выпрямленную левую руку, туловище приподнимается и подается вперед. После выпуска гранаты прямой рукой сгибаются руки и принимается положение лежа на груди.

#### *Упражнения для совершенствования*

- метание гранаты с места;
- то же с 1 шага; с 3 шагов; с 4 шагов;
- отведение метящей руки на месте и в движении;
- скрестный шаг на месте;
- то же в сочетании со стопорящим шагом;
- метание с 4 бросковых шагов;
- предварительная часть разбега;
- метание с укороченного разбега;
- метание с полного разбега.

#### *Упражнения для развития выносливости*

- длительный бег до 20—25 мин, кросс до 3—4 км, бег с препятствиями, эстафеты;



**Рис. 43.** Толкание ядра

- упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату и шесту, упражнения с эспандером, с весом собственного тела, с резиновой лентой, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей*

- прыжки и многоскоки;
- метания в цель и на дальность различных снарядов из разных и. п. (теннисные мячи, утяжеленные мячи (150 г), гранаты);
- метания слабойшей и сильнейшей рукой;
- игры и эстафеты с элементами метаний;
- метания по подвижным целям;
- толкание ядра (рис. 43). Вес ядра для девушек 10 класса — 3 кг, 11 класса — 4 кг, для юношей 10 класса — 5 кг, 11 класса — 6 кг;
- метания и толкания набивного мяча весом 1 кг для девушек и 3 кг для юношей.

*Упражнения для развития скоростных способностей*

- эстафеты с бегом на короткие дистанции (до 30 м у юношей, до 20 м у девушек);

- старты из различных и. п. (высокий, низкий с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега, сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине). Для девушек два последних способа исключаются;
- бег с ускорением (юноши 10 класса — до 40—50 м, 11 класса — до 50—60 м; девушки 10 класса — до 30—40 м, 11 класса — до 40—50 м);
- бег с максимальной скоростью (постепенно увеличивается у юношей и девушек 10—11 классов до 50—60 м, 60—70 м и 40—50 м, 50—60 м соответственно).

### *Упражнения для развития координационных способностей*

- различные варианты челночного бега, начиная с 3×10 м для девушек в 10 классе и кончая 8×10 м для юношей 11 класса;
- бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно;
- специальные полосы препятствий. Дистанция бега для девушек 80 и 100 м, для юношей 150 и 200 м в 10 и 11 классах соответственно;
- барьерный бег. Нужно научиться преодолевать барьер с места, с шага, несколько барьеров сразу и только после этого продлевать дистанцию до 50 м у девушек и до 60 м у юношей. Высота барьера для девушек — 650 мм, для юношей — 840 мм, число барьеров на дистанции — 5;
- прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка;
- метания различных предметов из разных и. п. в цель и на дальность двумя руками. Метаются в основном набивные мячи и ядра разного веса различными способами (снизу, сверху, назад через голову, сидя ноги врозь).

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие виды низкого старта применяются в легкой атлетике?
2. Опишите технику эстафетного бега.
3. Какие виды прыжков в длину и высоту вы знаете? Расскажите о них.
4. Опишите технику метания мяча в цель и на дальность.
5. Какие физические качества можно развивать средствами легкой атлетики?



В 10 классе в программу лыжной подготовки входит обучение переходу с одноименных ходов на попеременные и преодолению подъемов и препятствий, в 11 классе — переходам с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, а также некоторым элементам тактики лыжных гонок. Кроме этого, уделяется время на совершенствование в технике ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов, так как без уверенного владения всеми этими способами нельзя показать хорошие результаты при прохождении дистанций, проложенных по пересеченной местности.

### Правила техники безопасности

#### *Перед началом занятий:*

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- Проверить состояние лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

#### *Во время занятий:*

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3—4 м, при спусках с горы не менее 30 м.
- Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга (не менее 5 м).
- При выборе трассы необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, не пересекала замерзшие водоемы, густые заросли кустарника, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.
- Нельзя обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска.

- При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.
- При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спусков «плугом» и боковым соскальзыванием.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости — отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*После окончания занятий:*

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 10 класс



Переход с одновременных ходов на попеременные

**Прямой переход** (рис. 44). Этот способ применяется при использовании основного способа одношажного одновременного хода — с выносом палок кольцами вперед (рис. 44, *а—г*), т. е. нескоростного способа. Одновременно с толчком правой ногой лыжник готовит к постановке на снег правую палку. Во время скольжения на левой ноге начинает готовить к постановке левую палку (рис. 44, *д*). Сначала делает толчок правой палкой (рис. 44, *е, ж, з*), потом — левой (рис. 44, *и*).

**Переход с прокатом** (рис. 45) выполняется быстрее, потому что применяется при скоростном варианте одношажного хода, когда палки

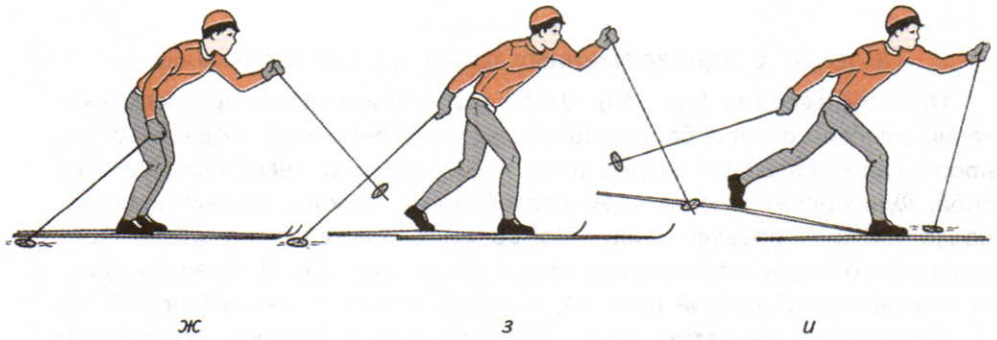
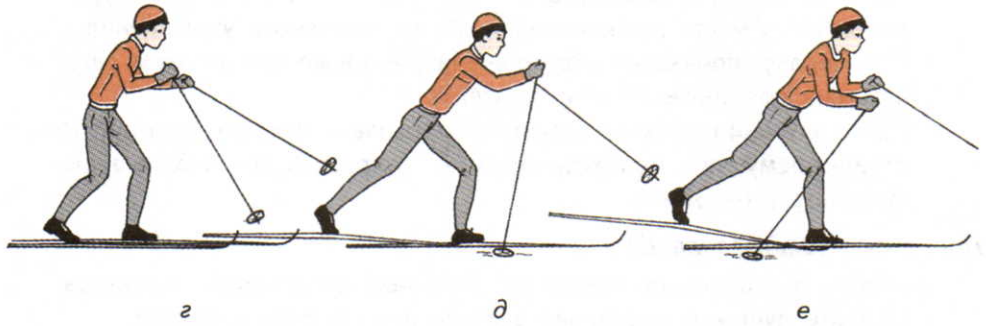
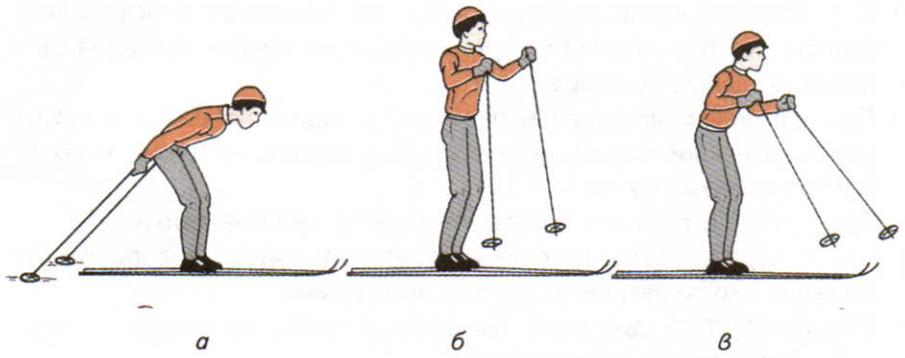
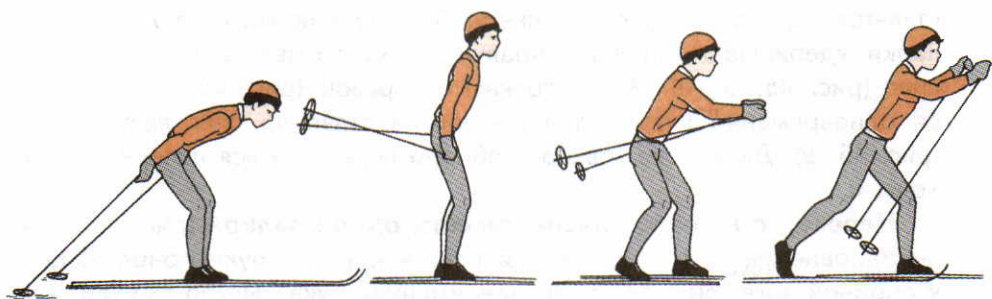


Рис. 44. Прямой переход





а

б

в



г

д

е



ж

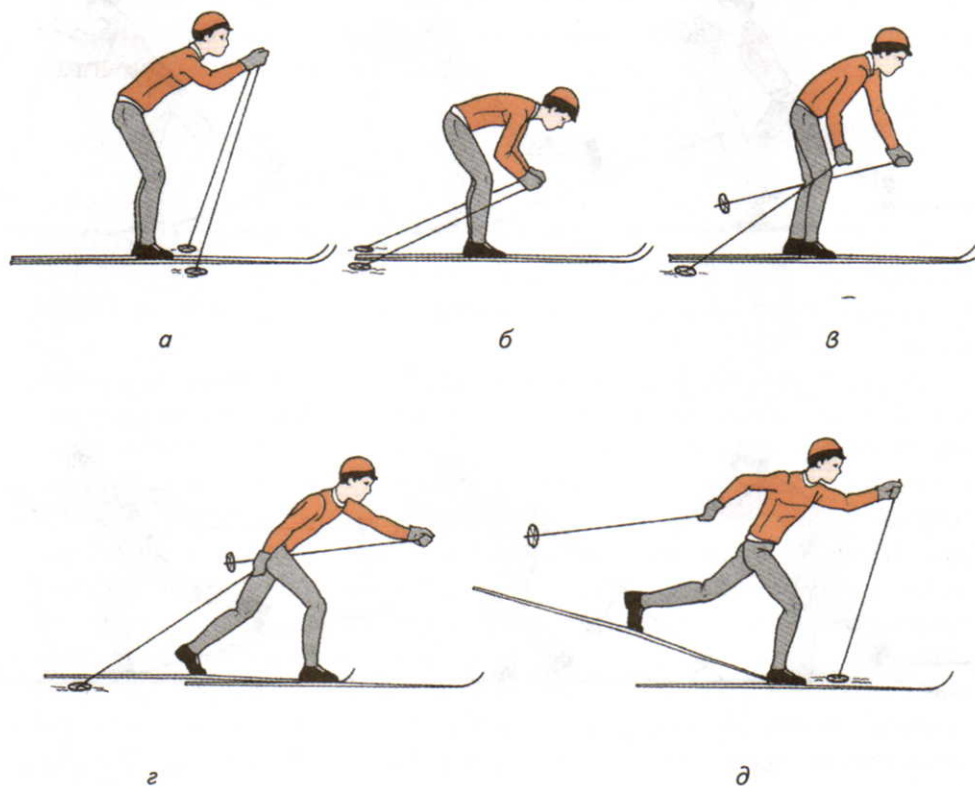
з

и

Рис. 45. Переход с прокатом

ставятся под острым углом к снегу. Во время проката на левой лыже палки удерживают на весу, правую палку готовят к постановке на снег (рис. 45, а—е). Затем толкаются правой (рис. 45, ж, з), вынося одновременно вперед правую ногу и ставя на снег левую палку (рис. 45, и). Далее уже можно свободно передвигаться попеременными ходами.

**Переход с неоконченным толчком одной палкой** (рис. 46). После одновременного отталкивания палками, когда руки приближаются к опорной ноге (рис. 46, а, б), одноименная рука быстро выходит вперед (рис. 46, в). В это время другая рука заканчивает начатое ранее отталкивание (рис. 46, г). При этом лыжник приходит в положение двухшажного попеременного хода (рис. 46, д). Этот способ самый быстрый и экономный.



**Рис. 46.** Переход с неоконченным толчком одной палкой

## Преодоление подъемов и препятствий на лыжах

При использовании лыж в туристских походах и в военном деле важное значение приобретает умение преодолевать встречающиеся на местности препятствия — заграждения, канавы, рвы, лесные завалы и др. В случае отсутствия вертикальных препятствий — стенок, заборов — надо соорудить их в подходящем месте из земли, камней, деревянных жердей или досок.

**Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону** (рис. 47, а). Став на край канавы, лыжник делает широкий шаг на противоположную сторону, вынося вперед противоположную палку. Затем, отталкиваясь другой рукой с помощью палки, переносит вторую лыжу, поднимая кверху ее носок.

Перешагиванием в сторону преодолеваются неширокие углубления в снегу, а также камни, лежащие на снегу стволы деревьев и другие невысоко выступающие над снегом препятствия. Став боком, опираясь на палку, лыжник переносит лыжу, держа ее горизонтально, ставит на снег и приставляет другую; для сохранения равновесия в этот момент он опирается на вторую палку.

**Перепрыгивание в сторону** (рис. 47, б). Этот способ используется в тех случаях, когда препятствие настолько широко, что просто перешагнуть через него невозможно. Перед прыжком несколько подседают на толчковой ноге, подняв другую, и, подав тело в сторону прыжка, маховым движением посылают ее в сторону. Одновременно с толчком ноги сильно отталкиваются также и рукой с помощью палки.

**Перелезание верхом, сидя и боком** (рис. 47, в). Путем перелезания *верхом* преодолевают препятствия высотой до 1 м, на которые можно сесть, не снимая лыж. Став к препятствию боком, лыжник переносит над ним одну лыжу, *садится* верхом и, опираясь на палки, переносит на нее тяжесть тела, затем подтягивает над препятствием и вторую лыжу. На более высокие препятствия лыжник садится *вспрыгиванием*, потом, опираясь сзади рукой на палки или на препятствие, сгибает обе ноги и переносит лыжи за препятствие, в заключение поворачивает лыжи вдоль препятствия и спрыгивает. На еще более высокие препятствия (до 150 см) лыжник, подпрыгнув с опорой на палку, сначала ложится *боком*, затем в этом положении переносит лыжи, поворачивая их вдоль препятствия, и, опираясь палкой на снег, спрыгивает. При преодолении сплошных препятствий выше 1,5 м лыжи обычно снимают.



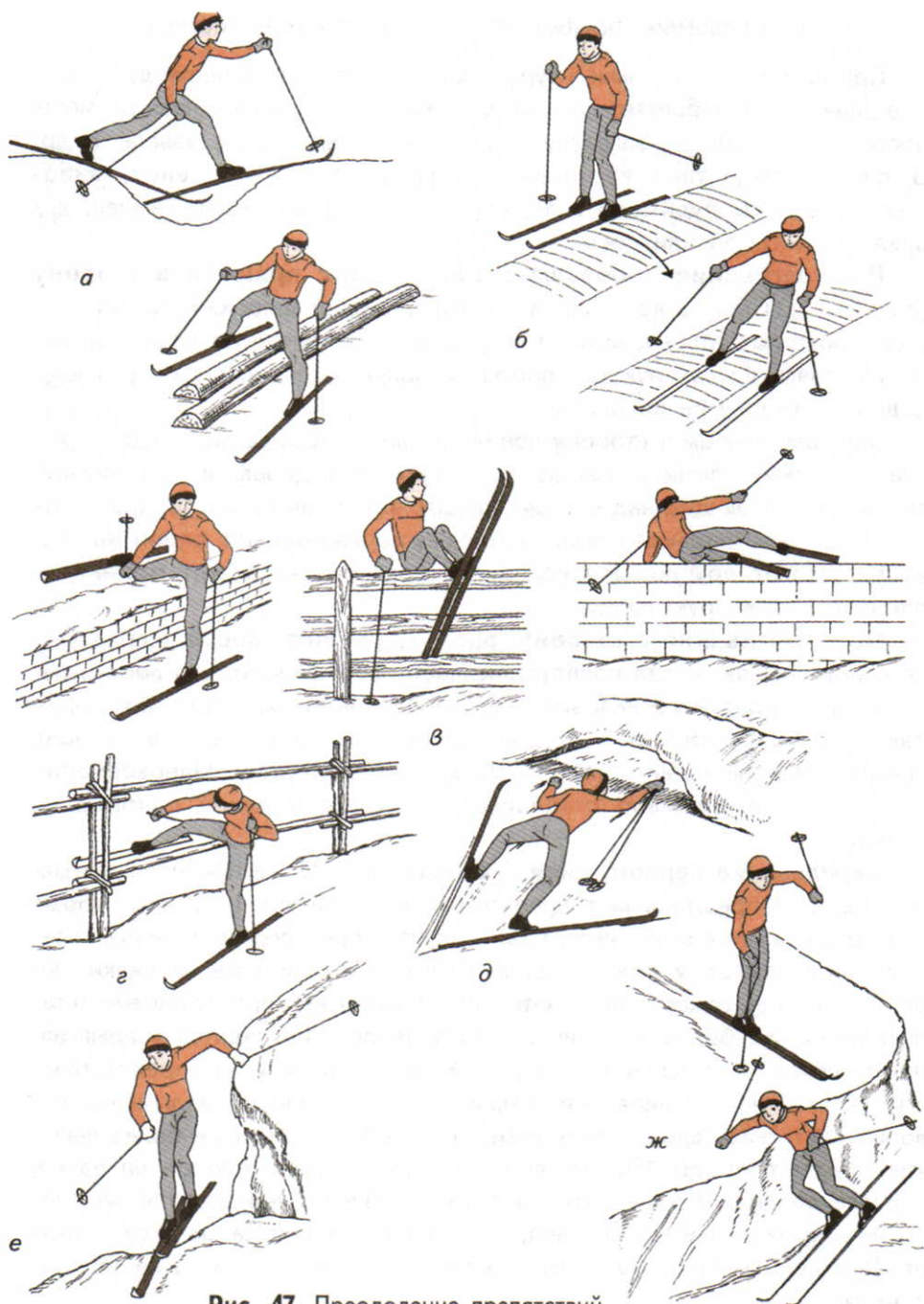


Рис. 47. Преодоление препятствий

**Несплошные препятствия** (ограждения, завалы и пр.) преодолеваются пролезанием или подползанием.

**Пролезанием** (рис. 47, з) преодолеваются препятствия, в которых имеются щели шириной не менее 40 см (изгороди, завалы, проломы в стенах и др.). В этом случае лыжник, как при перешагивании, сначала пронесит в щель одну руку с палкой и ногу с лыжей, затем сильно наклоняется и просовывает туловище. Далее, опираясь за препятствием на палку, подтягивает другую ногу с лыжей.

**Подползанием** (рис. 47, д) пользуются в том случае, если между препятствием и снегом имеется щель достаточных размеров. Ее можно увеличить, разгребая снег.

Если препятствия таковы, что путь движения лыжника при их преодолении направлен сверху вниз, в наиболее простых случаях, например при спуске со стенки рва, пользуются спуском «лесенкой», наискось, зигзагом (с поворотами после остановок), соскальзыванием боком. В более трудных условиях, например при преодолении обрывов, применяют **спрыгивание боком** (рис. 47, е) с поворотом при помощи палки (рис. 47, ж) или **сползание на боку**. При глубине препятствия более 3 м, если склон его очень крутой, лыжи лучше снимать.

**Пологие, мало- и среднепокатые склоны** обычно преодолевают попеременным двухшажным ходом, причем пологие и малопокатые почти всегда скользящим шагом, среднепокатые — ступающим. Очень короткие подъемы (бугры) можно преодолевать с ходу. Для этого, приближаясь к подъему, постепенно увеличивают скорость, а затем стараются весь подъем пробежать возможно быстрее.

На **сильнопокатых и крутых склонах** приходится разводить лыжи носками в стороны. Но если проскальзывание незначительно, например при подъеме наискось, достаточно делать упор одной лыжей — идти «полуелочкой». Очень крутые склоны преодолевают боковыми приставными шагами.

**Подъемы средней протяженности** следует проходить равномерно, но в более быстром темпе, чем на равнине. Несмотря на усталость, рекомендуется не делать передышек и не снижать усилий, потому что потом будет спуск и силы восстановятся.

На **длинных подъемах** можно сочетать попеременный двухшажный ход с четырехшажным, сменяя их через каждые 8—10 циклов движения. Пропуск толчков руками дает возможность делать более редкие, но мощные отталкивания палками и в то же время убыстрять шаги.



### Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

Умение использовать разные способы передвижения на лыжах с учетом условий местности, условий скольжения, степени утомления лыжника и других факторов — один из важных моментов тактики.

В самых *легких условиях* — местность равнинная или с небольшим уклоном под гору, скольжение хорошее — применяют одновременный бесшажный или одношажный ход и их сочетание.

При движении по равнинной местности или по месту с *небольшим подъемом* (до  $3^\circ$ ) при хорошем или удовлетворительном скольжении наибольшую скорость дает сочетание попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. Применяют не только попеременный двухшажный ход, но иногда и четырехшажный.

В условиях *средней трудности* — при хорошем скольжении на подъемах до  $8^\circ$ , при среднем — до  $5-6^\circ$  — наибольшая скорость достигается сочетанием попеременного двухшажного хода с попеременным четырехшажным, а также сочетанием попеременной работы ног с одновременными толчками палками. На бег переходят при худших условиях скольжения и большей крутизне склона.

В *трудных условиях*, например при крутизне склона  $8-15^\circ$ , если скольжение лыж и сцепление их со снегом хорошее, применяют двухшажный попеременный ход частыми шагами. Но при крутизне  $12-14^\circ$ , когда сцепление лыж со снегом недостаточное, переходят на «полуелочку» или «елочку».

При *очень трудных условиях*, например при подъеме крутизной более  $20^\circ$  или при очень плохом скольжении, даже при меньшей крутизне склона, лыжники пользуются исключительно ступающим ходом, а также «полуелочкой» и «елочкой».

На участках спусков при скорости  $8-10$  м/с лыжники обычно прибегают к отталкиванию палками, при большей же скорости это делать бесполезно. На длинных пологих и малопокатых склонах с ровной поверхностью применяют *аэродинамическую* стойку. На сильнопересеченных и плохо просматриваемых склонах — *высокую* стойку.

### Элементы тактики лыжных ходов

**Распределение сил на дистанции.** Лучшие результаты достигаются при относительно равномерном прохождении дистанции. Колебания



интенсивности выполняемой работы не должны превышать 3—5% в ту и другую сторону от ее средней.

**Резкие ускорения**, как правило, ухудшают работоспособность лыжника, так как при этом наступает дискоординация деятельности двигательного аппарата, органов дыхания и кровообращения. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы приспособляются к новому ритму работы с некоторым опозданием (от 5 до 10 с). При работе же в пределах оптимальной зоны происходит как бы настраивание различных функциональных систем на единый рабочий ритм.

Очень важно найти правильный начальный темп гонки. Начинать гонку сразу в полную силу рекомендуется только хорошо тренированным лыжникам. Гонщику, недостаточно подготовленному, лучше вначале идти с интенсивностью ниже средней.

Для раскладки сил большое значение имеет **порядок выхода со старта**. В наиболее выгодных условиях находятся лыжники, которым по жеребьевке достались последние номера. Им легче следить за противниками. Для гонщиков, стартующих первыми номерами, рекомендуется идти по своей раскладке сил, контролируя равномерность хода по отрезкам дистанции; или добиться преимущества сразу же после выхода со старта. Первый вариант называется *тактикой на лучший результат*, второй — *тактикой отрыва*.

**Приемы борьбы с противниками.** Когда противники стартуют в одной паре или через два-три номера, во время гонки они могут видеть друг друга. Приемы тактической борьбы в условиях непосредственного контакта можно разделить на три группы.

К **первой группе** относятся приемы тактической борьбы при парном и общем старте. *Первый прием* — опередить противника, чтобы вырваться вперед или попасть в головную группу. *Второй прием* — пропустить часть участников вперед. При парном старте сильного противника выгодно пропустить вперед, так как следом за ним идти легче.

Приемы **второй группы** применяются в тех случаях, когда противник находится впереди. Догнав идущего впереди лыжника или, наоборот, пропустив вперед участника, надо постараться не отпустить его, а держаться возможно ближе. Следуя за соперником, надо постараться изучить его силы и использовать его ошибки. Лыжник должен стремиться сделать лидером стартующего в паре, а если у противника тот же замысел и он на этот прием не пойдет, пропустить вперед при первом же удобном случае. Если же лыжник видит, что противник слабее по силам, его следует обходить сразу.

Последним относящимся к этому виду тактическим приемом является *обгон броском*. Если идущий впереди гонщик не подает признаков сильного утомления и не хочет пропустить следующего за ним лыжника вперед, обойти его можно только при помощи сильного броска.

Существуют определенные правила, которых следует придерживаться при обгоне. Например, обходить противника выгодно на том участке, где лыжник имеет преимущество, в тот момент, когда противник заметно устал. Перед обгоном следует немного передохнуть: перейти на одновременные ходы, стараться идти свободнее, а затем сделать уверенный, сильный бросок. Если борьба идет за первое место и противник также сильный лыжник, обходить его нужно там, где это ему не выгодно (например, на горе или на глубоком снегу). На подъемах выгоднее обходить противника не сразу. Лучше весь подъем пройти следом за ним и только наверху обойти, чтобы на спуске быть первым.

Приемы **третьей группы** используются в тех случаях тактической борьбы, когда противник следует сзади.

*Первый прием* — отрыв от противника. Если спортсмен, идущий сзади, скользит свободно, у него еще есть свежие силы, ничего не остается, как пропустить его вперед. Но если заметно, что противник не имеет существенного преимущества, не следует его сразу пропускать. Не дожидаясь, пока он приблизится вплотную, немного ускорить ход, слегка оторваться от противника, а когда он снова сделает попытку подойти, опять повторить бросок.

*Второй прием* — бросок на финише. Спортсмену, имеющему преимущество в быстроте, не следует делать ускорения в середине гонки, если он идет примерно в одно время со своими более выносливыми противниками. Лучше приберечь силы для финишного броска. При хорошем самочувствии можно начинать финишный бросок за 2—4 подъема до финиша, а если сил остается мало, — перед последним подъемом.

Применение различных приемов тактики в соревнованиях преследует задачи: держать противника в постоянном напряжении, заставлять его тратить силы постоянной сменой темпа, разведать его скоростные возможности, использовать ошибки, моменты наибольшего утомления, чтобы на финише реализовать достигнутое преимущество.

## Развитие физических качеств

### *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

- приседания с подачей вправо и влево;
- ходьба с высоким подниманием колен, на месте и в движении;
- глубокие приседания на одной ноге, другая отставляется в сторону;



- то же на одной ноге («пистолет»);
- прыжки в положении приседа, выбрасывая ноги поочередно вперед, назад, вправо и влево;
- то же со сменой ног вприсядку;
- из положения упора присев, руки на земле, перейти в положение упора лежа и вернуться в и. п.;
- приседания с партнером, сидящим на плечах.

*Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости*

*Игра-перестрелка.* Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера, как на этой площадке). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан. Команды становятся в квадраты, капитаны — за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах. Играют волейбольным мячом. Задача: быстрее запятнать всех игроков команды противников.

Игрок, задетый мячом при броске от команды противников, должен покинуть поле. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. Оно не засчитывается и тогда, когда игрок поймал брошенный в него мяч.

Мяч при ловле или любом другом попадании в игрока другие игроки могут поднять. Но если мяч выкатился на площадку противников, команда теряет его. Если мяч выкатился за пределы поля — за боковую или лицевую линию — в сторону капитана, тот имеет право его подобрать. Капитаны могут выйти на поле в любой момент игры. Выигрывает команда, первая выбившая с поля игроков противника.

### Специально-подготовительные упражнения

*Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот*

- имитация на месте поворотов переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж;
- перенос веса тела с одной ноги на другую из положения двустороннего упора и приставление ноги;
- передвижение «коньковым» ходом;
- скачки в сторону на земле, на песке, между флагов (веточек);
- перепрыгивание через канаву — боком с одной ноги на другую, в обе стороны, с небольшим передвижением вперед;
- перепрыгивание боком через жердочки, или бревно, или веревку, с продвижением вперед, то же с опорой на палки.



### Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела

- сбегание по склону зигзагом, со сменой направления поворотом вокруг палки;
- повторить на контруклоне с опорой на палку;
- то же с опорой на две палки;
- то же на склонах оврага;
- спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек поворотом вокруг опорной ноги;
- прохождение и пробегание между флагами, расставленными в виде различных фигур слалома;
- пробегание между деревьями.

### Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды переходов с одновременных ходов на попеременные применяются в лыжном спорте?
2. Опишите способы преодоления препятствий на лыжах.
3. Как преодолеваются на лыжах склоны и подъемы разной крутизны?
4. Расскажите о переходах с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
5. Какие вы знаете элементы тактики лыжных гонок?

## Элементы единоборств

.....

## §23

Существует четыре основных вида борьбы — греко-римская, вольная, самбо, дзюдо.

В **греко-римской** и **вольной борьбе** задача состоит в том, чтобы положить противника на лопатки. В греко-римской борьбе разрешается захватывать противника только выше пояса. В вольной борьбе разрешаются захваты и ниже пояса, а также подножки, подсечки. Спортивная одежда в этих видах борьбы — борцовское трико и борцовки.

В **борьбе самбо** разрешены любые захваты: за куртку, за пояс, за ноги и за руки. Цель схватки — чистая победа. Она присуждается за бросок противника на всю спину (причем бросивший должен остаться

на ногах) или за болевой прием. Самбисты борются в специальных куртках с поясом.

В **борьбе дзюдо** разрешаются удушающие приемы. Борцы надевают специальные куртки и брюки, схватку ведут босиком.

В школе изучают приемы, входящие в основном в борьбу самбо.

### Правила техники безопасности

Во всех видах борьбы *запрещается*:

- бросать противника на голову;
- бросая, падать на него всем телом, наносить удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем и коленом;
- делать захваты за кисти рук или за пальцы на руках и ногах.

В видах борьбы, которые допускают болевые приемы, нельзя проводить их в положении стоя, рывками, делать загиб руки за спину.

Комплексной программой физического воспитания учащихся 10—11 классов определен учебный материал по элементам единоборств. В него входят: приемы самостраховки, борьба лежа и стоя, учебная схватка, развитие физических качеств.

## 10 класс



### Приемы самостраховки

**Падение на бок и перекаты с одного бока на другой** (рис. 48).

И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтянуть как можно ближе к груди. Правую ногу поставить на стопу так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги. Вытянутую левую руку положить на ковер

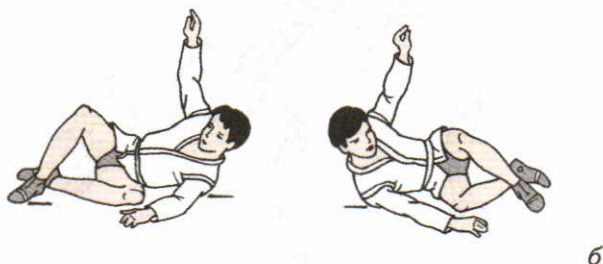
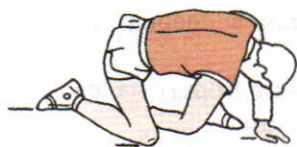


Рис. 48. Падение на бок



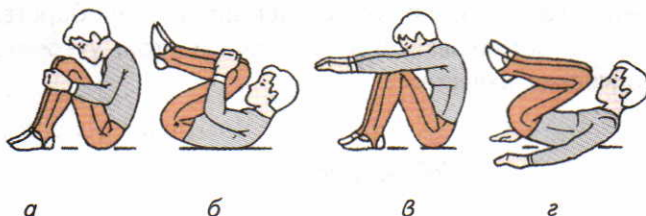
**Рис. 49.** Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу

ладонью вниз, поближе к колену. Правую руку поднять вверх. Голову прижать к правому плечу. Перекатиться на правый бок. Повторить перекаты с боку на бок. Сделать падения на бок из других положений: сидя на ковре, полностью присев, стоя. Падая на бок, принимать положение, показанное на рисунке 48.

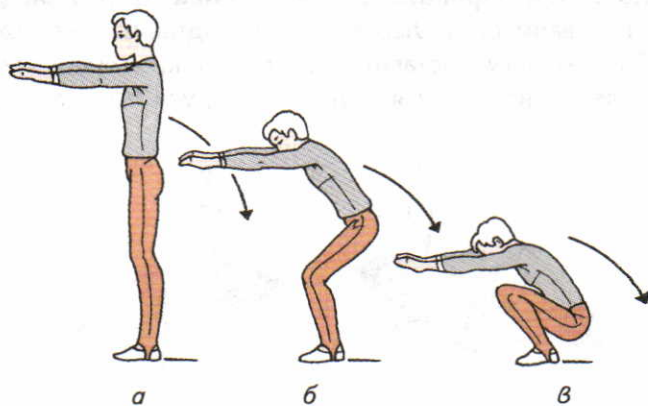
**Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу.** И. п. — стоя на правом колене. Пальцами левой руки упереться в ковер, а правую руку, чуть согнутую в локте, пропустить между ногами (рис. 49).

Перекатываясь по правой руке и плечу, сделать кувырок вперед. Тот же кувырок — стоя и с разбега.

**Перекат по спине из положения сидя** (рис. 50). И. п. — сидя на ковре, сгруппироваться, т. е. прижать к себе колени, обхватить их руками, опустить подбородок (рис. 50, а). Перекатиться по спине (рис. 50, б). И. п. — сидя на ковре, сгруппироваться, руки вытянуть вперед, развер-



**Рис. 50.** Перекат по спине из положения сидя



**Рис. 51.** Падение на спину



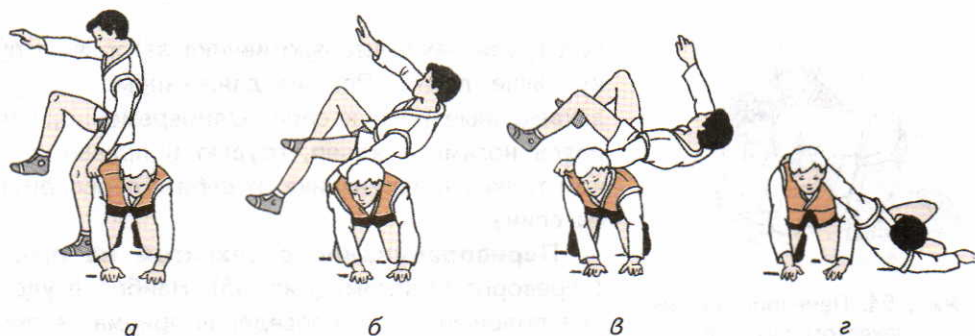


Рис. 52. Падение на бок через партнера

нуд ладони большими пальцами внутрь (рис. 50, в). Сделать перекат по спине, оттолкнувшись от ковра вытянутыми руками (рис. 50, г).

**Падение на спину из разных положений.** И. п. — сидя на корточках с вытянутыми вперед руками (рис. 51, в). Спускаясь на ягодицы, перекайтесь по спине с помощью отталкивания руками. То же из положения полуприседа (рис. 51, б). То же из положения стоя (рис. 51, а).

**Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.** И. п. — партнер стоит на четвереньках. Встать со стороны правого бока партнера, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперед (рис. 52, а). Сделать перекат через спину партнера (рис. 52, б, в), продолжать держаться за него левой рукой (рис. 52, г).

### Приемы борьбы лежа

**Удержание сбоку** (рис. 53). И. п. — партнер лежит на спине. Сесть у его правого бока. Захватить шею партнера локтевым сгибом правой руки. Защемить его правую руку своей левой подмышкой. Вытянуть вперед-вправо свою правую ногу. Поставить левую на стопу, согнув колено. Прижать голову к груди противника. Если партнер пытается уйти из удержания, переворачиваясь в вашу сторону, то надо передвигаться ногами к его ногам. Если партнер хочет вырваться, переворачиваясь в сторону, то надо передвигаться ногами в сторону его головы.

**Переворачивание с захватом рук сбоку** (рис. 54). И. п. — противник стоит на четвереньках; опуститься на правое колено со стороны левого бока противника, а левую ногу поставить на стопу.левой рукой из-под шеи, а правой — из-



Рис. 53. Удержание сбоку



**Рис. 54.** Переворачивание с захватом рук сбоку



**Рис. 55.** Переворачивание с захватом на рычаг

под груди захватить противника за правую руку выше локтя. Резким движением потянуть захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковер, грудью и правым плечом толкнуть противника от себя и перевернуть на спину.

**Переворачивание с захватом на рычаг** (переворот рычагом) (рис. 55). Наиболее удобное положение для проведения приема — противник стоит в высоком партере, ноги расставлены на ширину плеч или шире. Атакующий становится сзади-слева от него на правое колено, левую ногу ставит на стопу вперед — в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакующему, продвигается вперед-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена противника, а левую — дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованным усилием ног, туловища и скручивающего движения рук вперед-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо.

### Приемы борьбы стоя

**Передняя подножка.** И. п. — противник стоит напротив, выставив левую ногу вперед и опираясь на нее. Захватить правой рукой противника под мышкой, а левой — под локтем его правой руки (рис. 56, а). Прыжком повернуться к противнику спиной и встать так, чтобы правая вытянутая нога перекрывала его правую ногу. Перенести при этом массу тела на полусогнутую левую ногу (рис. 56, б). Бросить противника рывком рук влево-вниз к своей ноге. Голова противника должна находиться у левого носка проводящего прием (рис. 56, в). При рывке руками правая рука должна идти вверх-влево по направлению падения противника.

**Бросок через бедро.** Это один из основных приемов, который применяют и в греко-римской, и в вольной борьбе, и в самбо. И. п. — противник стоит напротив, расставив ноги на ширину плеч, или же да-



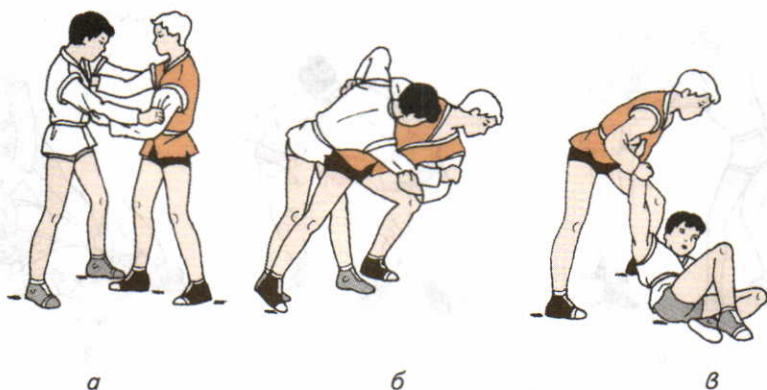


Рис. 56. Передняя подножка

вит телом. Надо подшагнуть к противнику, поставив правую ногу между его расставленных ног. Захватить правой рукой за спину, а левой — под правым локтем или плечом (рис. 57, а). Повернуться к противнику спиной на пятке или на носке выставленной ноги и поставить свою левую ногу к правой — пятка к пятке. При этом наклонить слегка туловище вперед, а ноги слегка согнуть в коленях. Прижать противника к своим ягодицам (рис. 57, б). Выпрямить ноги, подбирая вперед ягодицами бедро противника. Перебросить противника через спину, наклоняясь как можно ниже вперед (рис. 57, в). Убрать во время падения противника свою руку с его пояса (рис. 57, г).

**Задняя подножка.** И. п. — стоя друг против друга, выставить правую ногу вперед. Захватить левой рукой противника под локтевым сги-

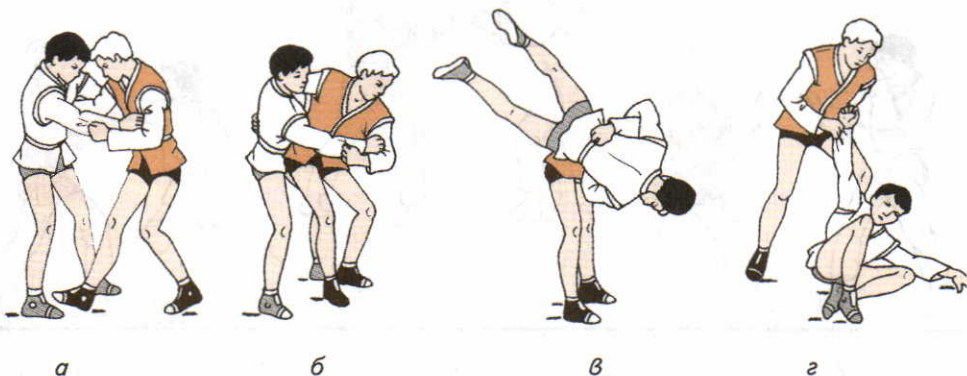


Рис. 57. Бросок через бедро



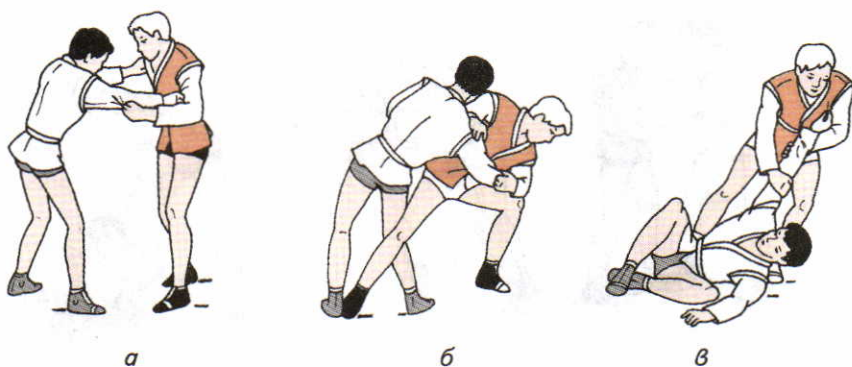


Рис. 58. Задняя подножка

бом правой руки (рис. 58, а).левой ногой сделать шаг вперед-влево и перенести массу тела на левую ногу. Одновременно захватить правой рукой противника под ключицей. Правой ногой подбивающим движением перекрыть правую ногу противника так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб (рис. 58, б), а движением рук и корпуса опрокинуть через свою ногу назад-влево (рис. 58, в).

**Удар кулаком в голову** осуществляется из стойки для рукопашного боя (рис. 59, а). С шагом правой ногой вперед к сопернику выпрямляют правую руку (рис. 59, б) и наносят резкий удар в область подборода или солнечного сплетения соперника (рис. 59, в). Кулак при этом должен быть плотно сжат. При выполнении удара нужно следить за тем,

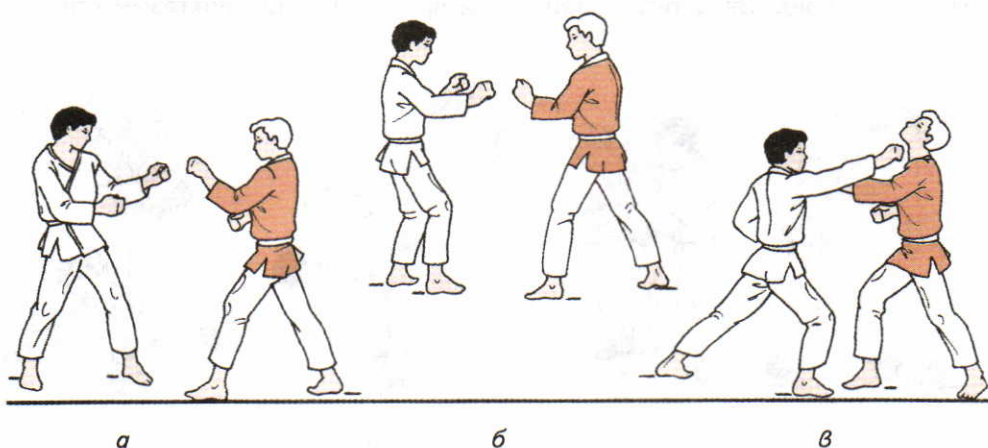


Рис. 59. Удар кулаком в голову

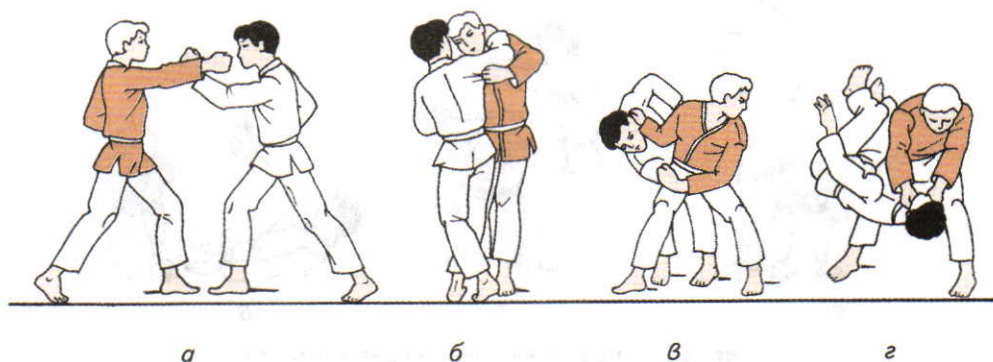


Рис. 60. Защита от удара кулаком в голову

чтобы после удара сохранялось равновесие.

Рекомендуется придерживаться следующей схемы обучения: принять несколько раз боевую стойку; в боевой стойке сделать несколько раз шаг вперед и назад; выполнить удары кулаком на месте в медленном темпе; выполнить удары с шагом.

**Защита от удара кулаком в голову.** Для защиты необходимо с шагом правой ногой вперед отбить руку нападающего вверх предплечьем своей разноименной (по отношению к нападающему) рукой (рис. 60, а).левой рукой захватить одежду на правой руке нападающего, правой рукой захватить отворот одежды у него на груди. Поворачиваясь влево, спиной к сопернику, поставить левую ногу на одной линии с ногами соперника (рис. 60, б). Правой ногой перекрыть ноги соперника (рис. 60, в), при этом тяжесть тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево-вниз бросить соперника на спину (рис. 60, г).

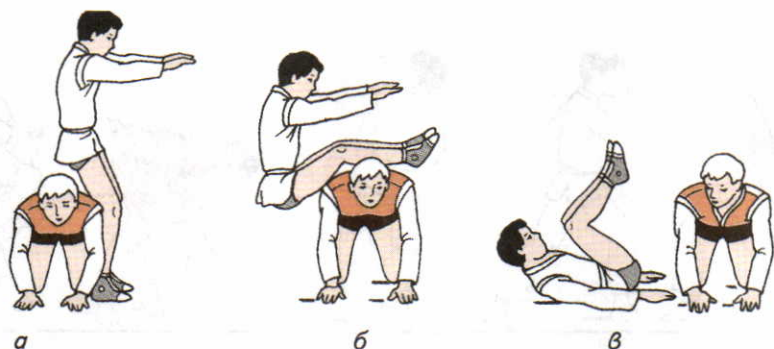
При обучении ударам кулаком в голову, защите от них нужно, чтобы приемы выполнялись без максимальных усилий и в замедленном темпе. Удары должны только обозначаться и носить сугубо учебный характер.

## 11 класс



### Приемы самостраховки при падении на спину

Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках. И. п. — партнер стоит на четвереньках. Встать у его левого бока, вытянув руки вперед и прижав подбородок к груди (рис. 61, а). Как бы садясь на спину партнера, падать назад на спину (рис. 61, б). Продолжая падение, пе-



**Рис. 61.** Падение на спину через партнера

рекатиться на спину (рис. 61, в). Самортизировать падение толчком прямых рук от ковра. Заканчивая падение, прижать подбородок к груди, согнуть ноги в коленях.

### Приемы борьбы лежа

**Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой** (рис. 62). Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу. Атакующий располагается слева на правом колене и левой стопе и правой рукой придерживает атакуемого за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз — в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к ковра.



**Рис. 62.** Переворачивание с захватом шеи из-под плеча дальней рукой



**Рис. 63.** Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу

**Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу** (рис. 63). И. п. — противник стоит на четвереньках. Опуститься на левое колено у его правого бока. Положить предплечье левой руки на его шею, а правую руку подвести под



живот. Левой рукой нажимать вниз на шею противника, правой поднимать его туловище и перевернуть на спину.

**Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги** (рис. 64). И. п. — противник стоит на четвереньках, положить ему на шею левую руку, правой обхватить ближайшую ногу. Нажимая левой рукой на шею, правой рукой поднять ногу и перевернуть противника на спину (рис. 65).

### Приемы борьбы стоя

**Бросок рывком за пятку** (рис. 66). И. п. — оба в правой стойке (рис. 66, а). Захватить противника под локтями, поднять руки противника вверх движением своих рук. Быстро присесть и захватить левой рукой пятку правой ноги противника снаружи, а ладонью правой руки упереться в его колено изнутри (рис. 66, б). Поднять резким движением правую ногу противника влево-вверх и, одновременно нажимая ладонью на колено влево-вниз (рис. 66, в), опрокинуть противника на спину (рис. 66, г).

**Задняя подножка с захватом ноги снаружи** (рис. 67). И. п. — оба соперника в правой стойке. Захватить противника под локтями. Быстро присесть и локтевым сгибом своей руки захватить правую ногу противника у подколенного сгиба (рис. 67, а). Выпрямиться, поднимая захваченную ногу противника как можно выше. Сделать левой ногой шаг вперед-влево и пере-



Рис. 64. Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги



Рис. 65. Переворачивание противника на спину

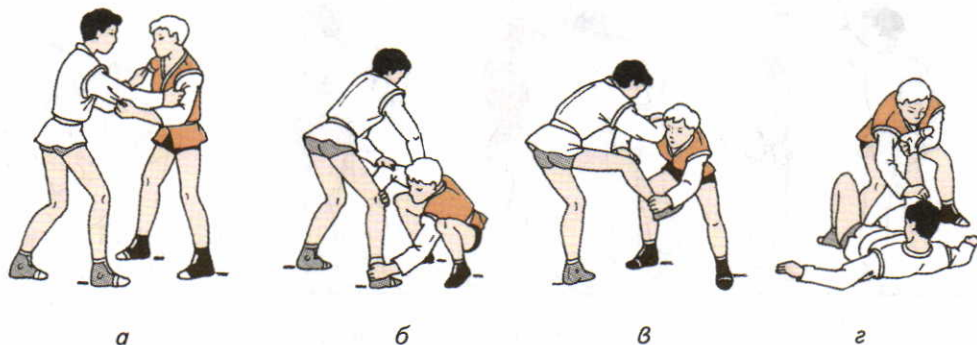


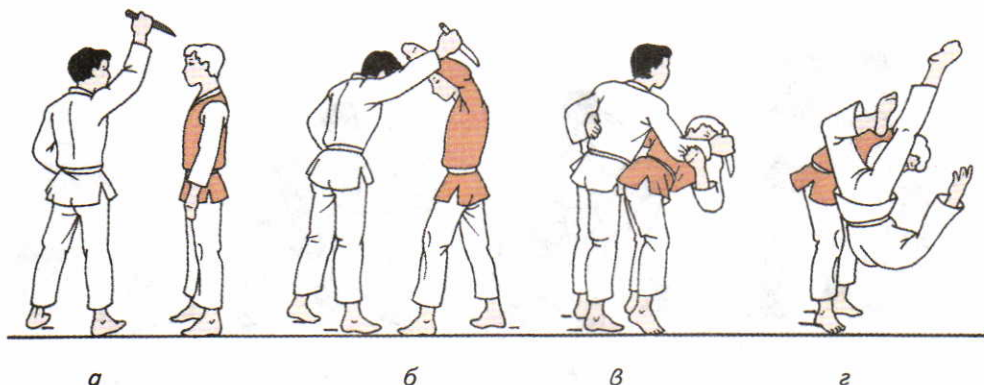
Рис. 66. Бросок рывком за пятку



**Рис. 67.** Задняя подножка с захватом ноги снаружи

нести массу своего тела на нее, одновременно разворачивая носки влево (рис. 67, б). Подбивающим движением перекрыть правой ногой левую ногу противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего пришелся на подколенный сгиб противника (рис. 67, в). Отталкивающим движением рук опрокинуть противника через свою ногу назад-влево.

**Защита от удара ножом сверху** производится следующим образом. С шагом левой ногой вперед отбить вооруженную руку соперника предплечьем левой руки (рис. 68, а—б). Захватить правое предплечье соперника, повернуться к нему спиной с захватом одежды на спине соперника (рис. 68, в) и выполнить бросок через бедро (рис. 68, г). Последовательность обучения данному приему такая же, как и в предыдущем случае.



**Рис. 68.** Защита от удара ножом сверху

Необходимо постоянно соблюдать правила безопасности во время отработки приемов против ударов кулаком и ножом. Для тренировки нож изготавливается из плотного картона, при этом острие клинка делается закругленным.

### Учебная схватка

Для того чтобы закрепить все изученные приемы единоборства, применяют учебную схватку. Она потому так называется, что действия партнеров *строго регламентированы*. Например, один учащийся только нападает при помощи заданного приема, а второй — пассивно защищается и создает удобные положения для проведения приема своим товарищем.

Продолжительность схватки, как правило, 2—3 мин. После минутного отдыха можно схватку повторить. Когда одна пара на ковре борется, другие ученики, сидя, внимательно следят за действиями этой пары и отмечают, какие были допущены ошибки. Борьба начинается в стойке, но можно переключиться на борьбу лежа, а затем снова возвратиться в стойку.

### Развитие физических качеств

#### *Упражнения для развития силы и силовой выносливости*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же с волнообразными движениями тела вперед и назад;
- то же, но партнер надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук;
- лежа на спине, ноги подняты, опускание вправо и влево;
- в висе на гимнастической стенке достать ногами рейку над головой;
- в том же положении круговые движения ног;
- удержание ног в положении «угла».

#### *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

- выбегания со старта;
- прыжки через партнера (чехарда);
- метания набивных мячей из разных положений;
- поднятия рывком гири массой 16 кг;
- переноска партнера на спине бегом;
- лазание по канату на скорость;
- подбрасывание вверх мяча, зажато между голеностопами.



### Упражнения для развития координационных способностей

- различные удержания (с захватом за руку и за шею сбоку, с захватом за руку и туловище сбоку, с захватом за плечо и шею спереди);
- уходы с «моста»;
- перевороты в сторону атакующего из неудобных для борьбы с ним положений и т. п.

### Вопросы для самоконтроля

1. Назовите виды борьбы и их особенности.
2. Что запрещается во всех видах борьбы?
3. Расскажите о видах самостраховки.
4. Какие приемы борьбы лежа вы знаете?
5. Опишите приемы борьбы стоя.

## § 24

## Плавание

Плавание — жизненно важный и необходимый каждому человеку навык, который применяется в быту, в трудовой деятельности, в военном деле. Велико оздоровительное значение плавания: оно способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям, оказывает положительное влияние на деятельность всех систем организма. Занятия плаванием способствуют развитию физических качеств, особенно быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости.

В 9—10 классах закрепляются ранее изученные способы плавания и производится обучение плаванию на боку, брассом, на спине, в одежде, освобождению от одежды в воде и развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения программным материалом по плаванию.

### Правила техники безопасности

*Перед началом занятий:*

- Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

- Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45—50 мин.
- При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т. д.).
- Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

*Во время занятий:*

- Входить в воду только с разрешения учителя и во время купания не стоять без движений.
- Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя.
- Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- Купаться не более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5—6 мин.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и прочим плавательным средствам.
- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*После окончания занятий:*

- Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

## Плавание на боку

Плавание на боку имеет прикладное значение. При плавании этим способом можно проплыть большое расстояние, удобно плыть в одеж-



де, а также оказывать помощь тонущему. Надо научиться плавать и на правом и на левом боку.

Во-первых, умея плавать на любом боку, можно, не прекращая плавания и не поднимая головы, вести наблюдение и ориентироваться с любой стороны.

Во-вторых, когда волна бьет с одной стороны, особенно при плавании в открытом водоеме, то, повернувшись на другой бок, спиной к волне, можно плыть, не преодолевая серьезных препятствий. Если же плавать только на одном боку (лицом к волне), то волны будут все время сбивать дыхание.

В-третьих, умение плавать на любом боку дает возможность, поворачиваясь то на один, то на другой бок, давать отдых утомленным мышцам.

Плавание на боку *без выноса руки* более удобно при передвижении в воде в одежде, со снаряжением. Этот, хотя и более медленный, способ плавания менее утомителен и легче усваивается, чем основной способ с выносом руки.

Обучение плаванию на боку начинают с варианта без выноса руки, а затем изучают основной вариант с выносом руки.

Надо обращать внимание на широкий, мощный гребок ногами и добиваться возможно большего скольжения от каждого гребка. Ноги следует разводить более медленно, чем выполнять гребок руками. Гребок выполняется мягко и с нарастающей скоростью. Голову надо держать щекой в воде.

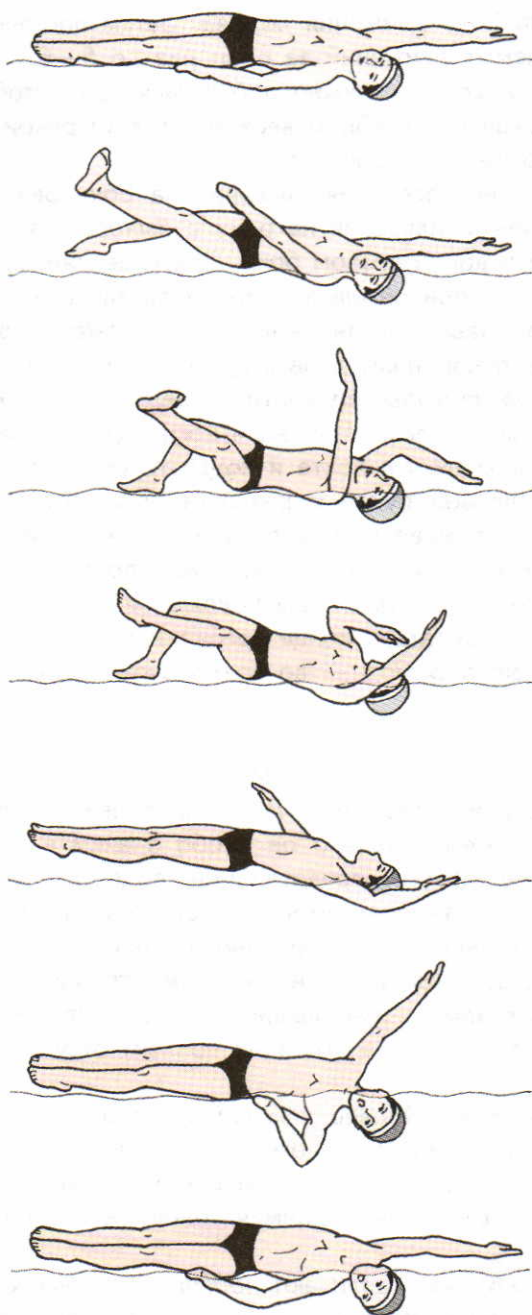
Когда пловец овладел *движениями ног*, следует упражняться в плавании с вытянутой вперед нижней (правой) рукой. Левая рука свободно расположена в воде с левой стороны туловища.

Когда все движения рук и ног отдельно будут хорошо усвоены, можно приступать к изучению *координации движений ног и верхней руки* (нижняя вытянута вперед). Для этого, оттолкнувшись от стенки бассейна или от дна, надо немного проскользнуть на груди, затем повернуться на правый бок и попытаться сделать 2—3 движения на бок, работая ногами и верхней рукой (нижняя вытянута вперед).

Лежа на боку, сначала сгибают верхнюю (левую) руку и начинают вытягивать ее вперед. Когда кисть левой руки окажется перед лицом, разводят ноги и выполняют одновременно гребок верхней рукой и ногами. Вначале верхнюю (левую) руку лучше вытягивать вперед не полностью, т. е. делать короткий гребок.

После того как эта более простая координация движений будет усвоена, переходят к *полной координации движений* обеих рук и ног, вы-





**Рис. 69.** Плавание на боку с выносом руки

полняя сначала 2—3 движения подряд. Затем постепенно прибавляют число выполняемых движений за один раз до 5—6.

Овладевая *дыханием*, нужно добиваться того, чтобы выдох выполнялся одновременно с гребком верхней (левой) рукой и вы заканчивали выдох одновременно с концом гребка.

После хорошего освоения плавания на боку без выноса рук приступают к изучению плавания на боку *с выносом руки* (рис. 69). Плавать можно на левом и правом боку. При плавании на левом боку пловец лежит почти горизонтально, его левая рука вытянута вперед ладонью вниз, а правая выпрямлена и расположена вдоль бедра, ноги прямые.левой рукой надо делать гребок вниз-назад к левому бедру, а правую, вынув из воды, пронести вперед и полусогнутую опустить в воду около правого плеча. При этом ноги надо держать прямыми. Затем согнуть левую руку в локте и подвести ее к плечу. Одновременно начать гребок правой рукой и развести ноги: правую — вперед, левую — назад. Завершая гребок правой рукой, левую вытянуть в и. п. и сделать ногами энергичное разгибание с последующим соединением ног. После чего скользить в этом положении.

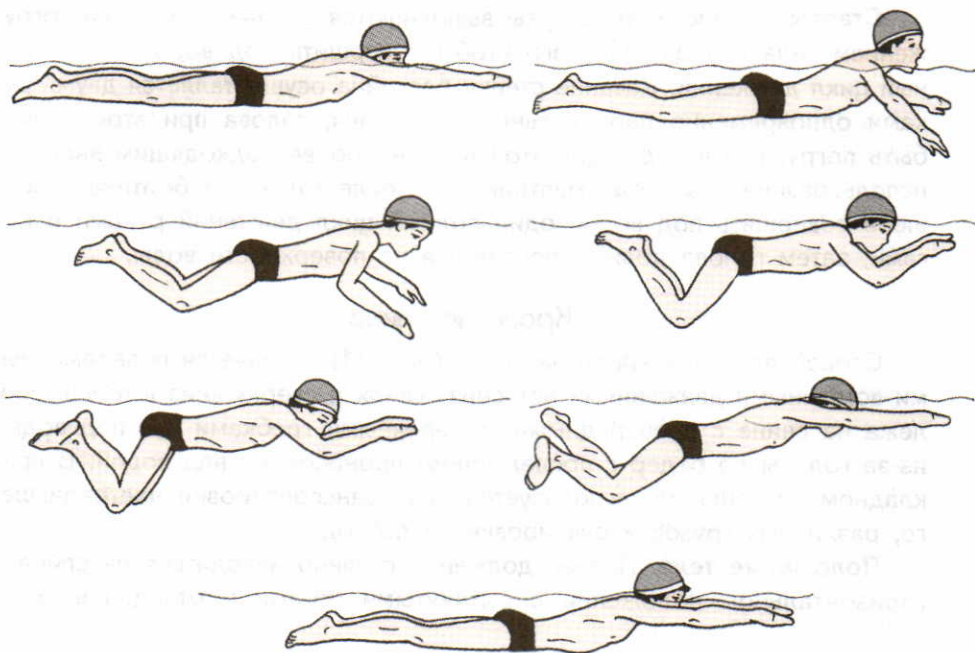
*Вдох* следует делать в конце гребка и в начале движения правой рукой над водой, а *выдох* — во время скольжения и гребка этой же рукой.

## Брасс

Способ плавания брасс (рис. 70) представлен на соревнованиях различными дистанциями. Однако он особо значим в прикладном плавании: обеспечивает обзор и ориентацию на воде, используется при транспортировке различных предметов, при оказании помощи на воде, способствует длительному нахождению человека на плаву. Плавание брассом отличается одновременными симметричными движениями как ногами, так и руками с небольшими паузами при их чередовании — *классический брасс*, так и почти их полным отсутствием — *скоростной брасс*.

**Положение тела.** Пловец находится в горизонтальном положении. Голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вниз-вперед. При захвате воды руками — положение тела наиболее обтекаемое, а при совершении вдоха — поднимая голову — положение тела менее обтекаемое.

**Движение ногами.** Различают *подготовительную* фазу — плавное подтягивание ступней ног к ягодицам с разворотом стоп носками в стороны и *рабочую* фазу — отталкивание бедра, голени и стопы слитным



**Рис. 70.** Плавание способом брасс

движением по направлению назад-внутрь. После завершения толчка ногами следует небольшая пауза — ноги расслабляются.

**Гребок руками.** При гребке руками различают: захват воды — после нахождения опоры кистями рук; основную часть гребка — при сгибании рук в локтевых суставах и движения кистей рук назад-вниз-внутрь с высоко поднятыми локтями; выведение рук вперед — после сближения кистей и локтей. Руки, выпрямляясь, выводятся вперед для придания телу обтекаемого положения.

**Дыхание** строго подчинено движениям рук. При захвате воды и основной части гребка производится выдох через рот и нос одновременно, а в момент проноса рук — вдох через рот, приподняв плечи и голову из воды. Это относится к скоростному варианту брасса. Более ранний вдох, производимый в момент начала гребка руками, характерен для классического брасса.

**Координация движений.** На один гребок руками производится один толчок ногами, голова при этом обязательно показывается из воды.



**Старты и повороты.** Старты выполняются с более глубоким погружением тела в воду, для того чтобы совершить под водой один полный цикл движений. Касание стенки бассейна осуществляется двумя руками одновременно параллельно линии плеч, голова при этом может быть погружена в воду. Для этой цели наиболее подходящим является использование поворота «маятником». После толчка от бортика разрешено совершить под водой один полный цикл движений руками и ногами, затем голова должна показаться на поверхности воды.

### Кроль на спине

Способ плавания кроль на спине (рис. 71) отличается попеременными встречными движениями ног снизу-вверх и сверху-вниз в положении лежа на спине с поочередными, поперечными гребками рук под водой из-за головы до бедер с последующим проносом их над водой. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде.

**Положение тела.** Пловец должен постоянно находиться на спине в горизонтальном положении с вытянутыми ногами и отведенными за

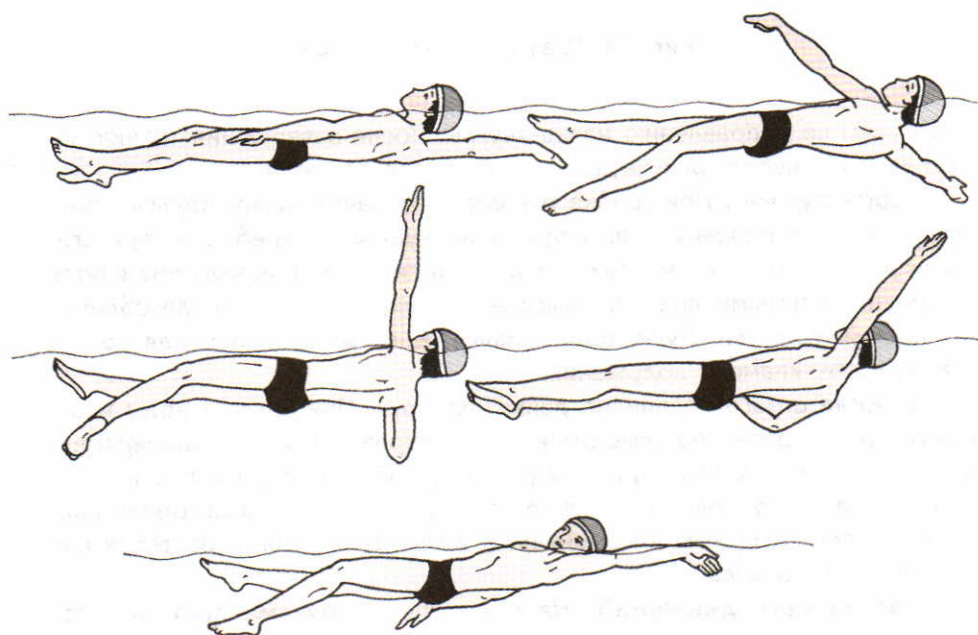


Рис. 71. Плавание способом кроль на спине

голову — назад руками. Голова затылком лежит на воде, шея расслаблена.

**Движения ногами.** Различают *подготовительную* фазу в движении ногой — сверху-вниз и *рабочую* — снизу-вверх с движением бедра, голени и стопы для поддержания тела в горизонтальном положении и создания продвигающих сил. Внешне эти движения напоминают действие «ножницы».

**Гребок руками.** Гребки руками совершают поочередные, попеременные захваты воды с дальнейшим подтягиванием-отталкиванием туловища. После завершения гребка происходит выход руки из воды, пронос ее по воздуху с последующим входом ее в воду. Этим завершается один гребковый цикл руки.

**Дыхание** в значительной степени облегчено, так как лицо постоянно находится на поверхности воды и не погружается в воду за исключением поворотов. Вдох осуществляется через рот в момент проноса одной из рук, а выдох — через рот и нос одновременно в момент гребка рукой и завершается при выходе руки из воды.

**Координация движений.** Получило наибольшее признание у пловцов согласование шести движений ногами с двумя гребками рук — *шестиударный* кроль на спине. Менее распространены *четыреударный* и *двухударный* его варианты, из-за того что создаются трудности с поддержанием тела в горизонтальном положении.

**Старты и повороты.** Старт при плавании на спине в отличие от других способов выполняется из воды. После предварительной команды «Занять свои места!» или соответствующего сигнала пловец опускается в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. После команды «На старт!» пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «Марш!» или выстрелу совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, что позволяет сделать небольшой полет низко над водой, войти в воду и после небольшого скольжения под водой начать выполнять движения кролем на спине.

**Повороты** бывают закрытые и открытые. Основным условием при повороте является то, что до касания поворотного щита не разрешается переворачиваться из принятого положения на спине, а также совершать какие-либо движения, кроме вращательных. Кроме этого, касаться поворотного щита можно любой частью тела, не обязательно рукой.



## Плавание в одежде

Небольшие водные пространства можно переплывать в верхней одежде. Перед тем как войти в воду, надо снять обувь и притянуть ее ремнями к туловищу. Нужно также расстегнуть все пуговицы на пиджаке, на рукавах и воротнике рубашки, выпустить рубашку из-под брюк, вывернуть все карманы наружу.

Наиболее удобны для плавания в одежде способы брасс и на боку. Кроль следует применять только пловцам, в совершенстве им владеющим, и на небольшие расстояния. Техника плавания в одежде существенно не отличается от техники плавания в спортивном костюме. Кроме вышеперечисленных способов, при плавании в одежде может применяться кроль на груди без выноса рук. При этом подготовительные движения руками совершаются под водой, руки располагаются все время ладонями вниз и продвигаются вперед против одноименного плеча. Гребок производится так же, как и при плавании спортивным способом, но в его конце рука не поднимается над поверхностью воды, а сгибается в локтевом и плечевом суставах и вдоль туловища посылается вперед.

Попав в сильное течение, не пытайтесь сразу достичь берега. Лучше всего пересекать течение поперек. Если оно вас закручивает, плывите по течению и постарайтесь удалиться от его центра туда, где оно слабее.

Если вы оказались в центре водоворота, вдохните и нырните вглубь и в сторону. Под водой постарайтесь уловить течение воды, направленное вверх. Воспользовавшись им, гребите вверх, это поможет вам оказаться за пределами водоворота.

## Освобождение от одежды в воде

Оказавшись в воде при чрезвычайных обстоятельствах, необходимо уметь быстро снять в воде лишнюю одежду.

### *Последовательность действий:*

- Снять верхнюю одежду. Для этого надо лечь на спину и, поддерживая свое тело движениями ног, расстегнуть пуговицы или молнию. Повернуться на грудь и, сделав глубокий вдох, слегка погрузиться под воду, взяться за полы и стянуть одежду поочередно с каждого плеча. Затем за спиной снять рукава с одной и с другой руки.
- Снять обувь. Лежа на груди, сделать вдох и, погружаясь под воду, развязать шнурки и стянуть обувь. После этого можно отдохнуть и восстановить дыхание лежа на спине.
- Снять брюки. Лежа на спине, поддерживая себя движениями ног, расстегнуть пуговицы и крючки. Спустить руками брюки ниже ко-



лен, затем снять их движением ног. Если одними ногами брюки не снимаются, то нужно повернуться на грудь, согнуться и, погружаясь под воду, снять их руками.

- Снять рубашку. Лежа на спине, расстегнуть пуговицы на воротнике и манжетах. Приняв в воде вертикальное положение, поднять рубашку как можно выше и прижать ее подбородком к груди. Набрав воздух, погрузиться под воду и, захватив рубашку обеими руками сзади, стянуть ее через голову вперед, после чего всплыть и сбросить рубашку с рук.

## Развитие физических качеств

### *Упражнения для развития силы*

#### Упражнения со штангой

- Опускать штангу на плечи за голову.
- Лежа, штанга на согнутых руках на груди; резкое выбрасывание снаряда вверх и возвращение в и. п.
- Стоя, держать штангу на плечах за головой: а) сгибание туловища вперед до горизонтального положения и резкое выпрямление; б) повороты туловища; в) приседания на полную стопу и резкое вставание; г) подскоки на двух ногах.

#### Упражнения с гантелями

- Стоя, маховые движения рук вверх-вниз через стороны и перед грудью.
- В наклонном положении поочередные махи руками.
- То же, но согнутыми в локтях руками.
- Имитация движений рук при всех способах плавания.
- Ноги широко расставлены; наклоны, руки с гантелями махом отводятся до предела назад.
- Имитация стартового прыжка.

#### Упражнения с набивными мячами

### *Одиночные упражнения*

- Руки с мячом за головой, наклоны вперед до горизонтального положения.
- Руки с мячом сверху: а) наклоны вперед; б) наклоны в стороны; в) приседания.
- Лежа на спине, мяч в руках; коснуться мячом прямых ног.
- Сидя, ноги врозь, руки с мячом сверху; наклоны к ногам.
- Сидя на скамейке, наклоны вперед и назад.
- Броски мяча вверх.